

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๕

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





ชมรมกัลยาณธรรม หนังสือดีอันดับที่ ๒๓

- สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๕** : จาก website kanlayanatam.com
ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร
จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธานุชาโดย
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.สงัด ปุ้ยอ็อก ศิลปินอิสระ (ภาพชะเวตาคอง)
รูปเล่ม, เพลง, พิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันยกักรูป
โทร. ๐๒ ๔๔๖-๓๗๒๒ และ ๐๙ ๑๐๓-๓๖๕๐
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน : ๕,๕๐๐ เล่ม

ชมรมกัลยาณธรรมมีเจตนามุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์ โดยจัดพิมพ์หนังสือ และบริจาคเป็นธรรมทานแก่สาธุชนทั่วไป และบริจาคไปยังห้องสมุด เรือนจำ มหาวิทยาลัย โรงเรียน ทั่วประเทศ ฯลฯ เพื่อให้ธรรมเป็นที่พึ่งและชี้ทางสว่างทางจิตใจแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งมวล

ท่านสามารถมีส่วนร่วมในงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยศึกษาและปฏิบัติตามธรรม และบริจาคค่าจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อให้ชมรมฯ มีทุนหมุนเวียนในการผลิตหนังสือแจกเป็นธรรมทานต่อไป

ขออานิสงส์แห่งปัญญาทานบารมีที่ร่วมสร้าง จงนำท่านและครอบครัวให้เจริญรุ่งเรืองในธรรมะของพระพุทธองค์ สะอาด สว่าง สงบ ด้วยธรรม トラบ จนถึงฝั่งพระนิพพาน เทอญ.

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

คำถามต่าง ๆ ที่หั้งโหลเข้ามาสู่คอลัมน์สนทนาภาษาธรรมในเว็บไซต์กัลยาณธรรม เป็นข้อพิสูจนในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ปฏิปทาของท่าน**อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร** ที่จะเป็นผู้ให้ทางสว่างแก่เพื่อนสหธรรมิก แม้จะเหนื่อยยากเพียงไร ก็ไม่เคยบ่นไม่เคยท้อ และยังเป็นข้อพิสูจนถึงปฏิปทาของชมรมกัลยาณธรรมที่ยังยืนหยัดเป็นแนวหลังทางธรรมอย่างมั่นคงและจริงใจ

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๕ กำเนิดขึ้นทำให้มองเห็นสังจธรรมที่ว่า “ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่และทุกข์เท่านั้นดับไป” ความทุกข์เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องรู้และแสวงหาทางดับทุกข์ การเข้าหากัลยาณมิตรนับเป็นทางที่ดี แต่จะดีที่สุดหากเราเพาะบมปัญญาของตนเอง ให้เป็นที่พึ่งแก่ตนและคนรอบข้างได้ ทุกข์จึงมีคุณค่า ปัญหาจึงเป็นรางวัลจากพระเจ้า แต่ละปัญหาในชีวิตที่ทุกท่านได้พบเป็นบททดสอบพลังในจิตวิญญาณของท่านเอง ว่าท่านจะสอบตกหรือสอบผ่าน

ขออานิสงส์แห่งการให้ปัญญาเป็นทานนี้ จงมาอภิบาลรักษา**ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร** ให้มีความสุขความเจริญสำเร็จมรรคผลนิพพานตามอธิษฐานบารมีของท่าน และขอเผื่อแผ่คุณความดีให้สรรพสัตว์เพื่อนร่วมทุกข์ในสังสารวัฏนี้ จงถึงฝั่งอันเกษมนิรันดร เทอญ

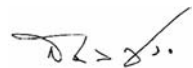
คณะผู้จัดทำ

อนุโมทนาภาดา

คำถามที่ผ่านเข้ามาทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม มีอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง คำถามเหล่านั้นได้กระตุ้นจิตวิญญาณของข้าพเจ้าให้อยู่ในความตื่นตัว พร้อมรับการพัฒนาให้มากยิ่งขึ้นในทานบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี และเมตตาบารมี

ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกท่านที่เปรียบเสมือนครูผู้อารีย์ มีใจฝักใฝ่ในการให้บทเรียนบททดสอบ ให้การฝึกฝนอบรมบ่มบารมีของข้าพเจ้าให้กล้าแข็ง ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการใช้สติปัญญา แรงกาย แรงใจ แรงทรัพย์ ร่วมสร้างหนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่มที่ ๕ จนสำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นได้

ความดีทั้งหลาย ที่ท่านได้ร่วมกระทำให้เกิดขึ้นในครั้งนี้นั้น จงเป็นเสมือนประทีป ส่องนำทางชีวิตของท่านให้รอดพ้นจากภัยทั้งปวงในวัฏสงสาร จงบันดาลให้ท่านเกิดดวงตาเห็นธรรม ในอนาคตอันใกล้ จงมีธรรมทั้งปวงของพระพุทธองค์เข้ามาสิงสถิตอยู่ในใจ จงรู้เท่าทันและปลดใจเป็นอิสระจากธรรมทั้งปวงได้ในเบื้องสุดท้ายเทอญ



ดร.สนอง วรอุไร

ธรรมสารบัญ

หน้า

๑. ไม่อยากเกิดอีก	๑๔
๒. หาได้ยาก	๑๖
๓. เหตุปัจจัยต้องพร้อม	๑๗
๔. เลือกเองนะ	๑๘
๕. อาชีพขายประกัน	๑๙
๖. สิลล์พตปรามาส	๒๐
๗. อย่าคิดมาก	๒๑
๘. น้ำปัสสาวะ	๒๒
๙. ตีมไม่เมา	๒๓
๑๐. ถ้าจะอยากตีม	๒๓
๑๑. เครื่องชี้วัด	๒๔
๑๒. ขุงตาย	๒๔
๑๓. โรคกรรม	๒๕
๑๔. ผิดศีลหรือไม่	๒๕
๑๕. ส่งบุญด้วยการเผา	๒๖
๑๖. หนักกรรมที่ต้องชดใช้	๒๗
๑๗. รักษาใจดีกว่า	๒๙
๑๘. แก้ให้ถูกวิธี	๓๐
๑๙. ทำยังงดีดีละ	๓๑
๒๐. สู่จุดหมายเดียวกัน	๓๒
๒๑. อารมณ์นิพพาน	๓๓
๒๒. เมื่อใจเปิดรับ	๓๔
๒๓. หนักกรรมทำได้	๓๕
๒๔. ไม่ใช่ครับผม	๓๕
๒๕. รู้ได้อย่างไร	๓๖
๒๖. อย่างนี้ดีไหม	๓๗
๒๗. ฝึกตัวเองให้ได้ก่อน	๓๘
๒๘. ไม่น่าถาม	๓๙

๒๙. ไม่เชื่อธรรมะ	๔๐
๓๐. สนุกกับเขาโหมล่ะ	๔๑
๓๑. เจาะจงหรือไม่เจาะจง	๔๓
๓๒. ทำอย่างนี้ลิตี	๔๔
๓๓. จิตยังไม่ตั้งมั่น	๔๔
๓๔. แก้ให้ถูกจุด	๔๕
๓๕. เอาตัวเองเป็นเครื่องวัด	๔๖
๓๖. นอนสมาธิ	๔๖
๓๗. สร้างเหตุให้ตรง	๔๗
๓๘. รู้ได้อย่างไร	๔๘
๓๙. ไม่รู้แต่มีนะ	๔๘
๔๐. ลบบาบในใจ	๔๙
๔๑. เท่าที่รู้	๕๐
๔๒. ทางไหนล่ะ	๕๐
๔๓. แก้ง่วง	๕๑
๔๔. เป็นเพราะเหตุใด	๕๒
๔๕. แก้ปัญหาแบบไหนดี	๕๒
๔๖. สร้างเหตุลงอบายภูมิ	๕๓
๔๗. อธิษฐานยกเล็กได้	๕๔
๔๘. จงมีความสุข	๕๔
๔๙. ไม่อยู่ที่ไหนสักแห่ง	๕๕
๕๐. บอกแล้วนะ	๕๕
๕๑. กรรมเป็นเครื่องจำแนก	๕๖
๕๒. มองแบบนี้ดีไหม	๕๗
๕๓. รู้ไม่มาก	๕๘
๕๔. แก้ได้หลายวิธี	๕๙
๕๕. อย่างไหนล่ะ	๖๐
๕๖. ต้องมีเหตุปัจจัยถึงพร้อม	๖๑
๕๗. อธิษฐานเอาสิ	๖๒
๕๘. อยู่ที่เหตุปัจจัย	๖๓
๕๙. นำพิสูจน์นะ	๖๔

๖๐. ทำดีเนืองนิตย์	๖๕
๖๑. บอกความจริง	๖๖
๖๒. ใครเห็นชอบ	๖๗
๖๓. ปรีกษาหมอหมา	๖๘
๖๔. เข้าใจได้แต่	๖๘
๖๕. แจ่มแจ้งด้วยตัวเอง	๖๙
๖๖. ไม่จำเป็น	๗๐
๖๗. เพียงผู้ชี้ทาง	๗๐
๖๘. อย่างไหนดีกว่า	๗๑
๖๙. ทำถูกแล้วต้องดี	๗๒
๗๐. รู้ว่าผิดแก้ไขใหม่ได้	๗๓
๗๑. อานาภาพต่างกัน	๗๔
๗๒. สวดมนต์บทไหน	๗๕
๗๓. โปรแกรมจิตไม่ดี	๗๕
๗๔. ลบทิ้ง	๗๖
๗๕. หนีให้พ้นวิภวสงสาร	๗๖
๗๖. ไปที่ชอบที่ชอบ	๗๗
๗๗. ปรับความเห็นให้ถูก	๗๘
๗๘. พันได้ในวันข้างหน้า	๗๙
๗๙. เล่นเพื่ออะไร	๘๐
๘๐. เห็นถูกเรื่องนี้ไม่เกิด	๘๑
๘๑. เอาจริงรี	๘๒
๘๒. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม	๘๓
๘๓. เลือกเอาเอง	๘๔
๘๔. ต้องมีศีลคุ้มครองใจ	๘๔
๘๕. คนมีอัตตา	๘๕
๘๖. สติตามไม่ทัน	๘๖
๘๗. คนมีบุญหรือมีบาป	๘๖
๘๘. ทางลัด	๘๗
๘๙. ทำไปเรื่อย ๆ แต่ไม่หยุดทำ	๘๘
๙๐. ทำตามผู้มีประสบการณ์	๘๙

๙๑.	ผลดีให้ตรงกับจริง	๙๐
๙๒.	มัดมือชก	๙๑
๙๓.	มารคอยหยอ	๙๑
๙๔.	สำคัญและจำเป็นสำหรับใคร	๙๒
๙๕.	มาตรวัดจริตคน	๙๓
๙๖.	จิตบันทึกความจำ	๙๔
๙๗.	แน่นอน...ทำได้	๙๕
๙๘.	สมมุติที่ผิด	๙๖
๙๙.	หูกาเรื่อง	๙๗
๑๐๐.	ยกจิตได้หรือ	๙๘
๑๐๑.	อย่างนี้ดีไหม	๑๐๐
๑๐๒.	ทำจิตให้อิสระ	๑๐๐
๑๐๓.	ต้องรู้วิธี	๑๐๑
๑๐๔.	ทำได้เมื่อมีความพร้อม	๑๐๒
๑๐๕.	ชำนาญมิบังอาจ	๑๐๓
๑๐๖.	เห็นธรรมเห็นอย่างไร	๑๐๔
๑๐๗.	ต้องเข้าถึงด้วยตัวเอง	๑๐๕
๑๐๘.	อกุศลจิต	๑๐๖
๑๐๙.	ผู้รู้คือใคร	๑๐๖
๑๑๐.	เครื่องวัดความมีเมตตา	๑๐๗
๑๑๑.	บาปมากนะหนู	๑๐๘
๑๑๒.	ทำความเข้าใจให้ถูก	๑๐๙
๑๑๓.	ทำได้เมื่อว่างจากงาน	๑๑๐
๑๑๔.	ให้ผลทำนองเดียวกัน	๑๑๐
๑๑๕.	ทางสองแพร่ง	๑๑๑
๑๑๖.	ขออุบาย	๑๑๒
๑๑๗.	เหตุเพราะเห็นผิด	๑๑๓
๑๑๘.	มือยุครบถ้วน	๑๑๔
๑๑๙.	ได้และได้	๑๑๔
๑๒๐.	ต้องทำดีให้แม่ดู	๑๑๕
๑๒๑.	ไม่มีประสบการณ์	๑๑๕

๑๒๒. เคยตอบแล้ว	๑๑๖
๑๒๓. ศิลและความเพียร	๑๑๖
๑๒๔. ผ่านทางเว็บไซต์	๑๑๗
๑๒๕. ทางเลือกที่สอง	๑๑๗
๑๒๖. ถามลึง	๑๑๘
๑๒๗. เป็นบ้าได้	๑๑๙
๑๒๘. รู้โดยไม่ต้องถาม	๑๒๐
๑๒๙. ไม่มีประสบการณ์	๑๒๑
๑๓๐. ชีวิตบนปากคน	๑๒๑
๑๓๑. กำลังใจ	๑๒๒
๑๓๒. อุกุศลจิตแข็ง-กุศลจิตอ่อน	๑๒๒
๑๓๓. สติอ่อนล้า	๑๒๓
๑๓๔. ต้องกำจัดตัณหา	๑๒๔
๑๓๕. กรรมส่งผลข้ามภพชาติ	๑๒๕
๑๓๖. เทวดา-พรหมปฏิบัติธรรม	๑๒๕
๑๓๗. มีความว่างเป็นอารมณ์	๑๒๖
๑๓๘. เอ๊กคคตา	๑๒๖
๑๓๙. ความเพียรหย่อนยาน	๑๒๗
๑๔๐. สมาธิผิดทาง	๑๒๘
๑๔๑. ผิดศีลข้อ ๒	๑๒๘
๑๔๒. สติยังอ่อน	๑๒๙
๑๔๓. ไม่ฆ่าก็บาป	๑๓๐
๑๔๔. ต่างกันที่เป้าหมาย	๑๓๐
๑๔๕. มนุษย์สัมพันธ์กับใคร	๑๓๑
๑๔๖. รูปลักษณ์ของเทวดา	๑๓๒
๑๔๗. มีศีลแต่ต่างพร้อย	๑๓๒
๑๔๘. ภาวะที่ถูก๑๐ อย่าง	๑๓๓
๑๔๙. อย่างไหนสำคัญกว่า	๑๓๔
๑๕๐. ความจริงเป็นอย่างไร	๑๓๕
๑๕๑. เชื่อใครดี	๑๓๖
๑๕๒. ถามตีนี้	๑๓๗

๑๕๓. ทรัพย์ไม่บริสุทธิ์	๑๓๗
๑๕๔. ไม่มีประสบการณ์	๑๓๘
๑๕๕. ลองปฏิบัติหรือยัง	๑๓๙
๑๕๖. คืออะไร-ต่างกันอย่างไร	๑๔๐
๑๕๗. มาจากแดนไกล	๑๔๑
๑๕๘. นี่ก็มาไกล	๑๔๒
๑๕๙. คำถามไม่ชัดเจน	๑๔๔
๑๖๐. ต้องทำเหตุให้ตรง	๑๔๖
๑๖๑. ตามรอยกรรม	๑๔๗
๑๖๒. บาบใหม่	๑๔๘
๑๖๓. ทำให้ถูกวิธี	๑๔๘
๑๖๔. เห็นแจ้งของใคร	๑๔๙
๑๖๕. ปฏิบัติธรรมต่อยอด	๑๕๐
๑๖๖. สร้างได้ก็รื้อได้	๑๕๒
๑๖๗. ตั้งจิตให้ตรง	๑๕๓
๑๖๘. จุดหมายเดียวกัน	๑๕๔
๑๖๙. ยังไม่บรรลุญาณ	๑๕๕
๑๗๐. หูตีเกินไป	๑๕๖
๑๗๑. ต่างกันแต่ข้องเกี่ยวกัน	๑๕๗
๑๗๒. ทำเหตุให้ตรง	๑๕๘
๑๗๓. เลือกให้ตรงจริต	๑๕๙
๑๗๔. มี ๔๐ อย่างให้เลือก	๑๖๐
๑๗๕. ฝึกต่อไป	๑๖๑
๑๗๖. มองให้ออก	๑๖๒
๑๗๗. ต้องอยู่กับปัจจุบัน	๑๖๔
๑๗๘. ตัดทาบปิดบังใจ	๑๖๖
๑๗๙. วิธีนี้ดีไหม	๑๖๗
๑๘๐. ชั้นธมาร	๑๖๘
๑๘๑. ถวายได้	๑๖๙
๑๘๒. เลือกใช้วิธีอื่น	๑๗๐
๑๘๓. เปลี่ยนอิริยาบถ	๑๗๑

๑๘๔. สติมีกำลังไม่มาก	๑๗๒
๑๘๕. ดีแล้วทำต่อไป	๑๗๓
๑๘๖. คิดฟุ้ง	๑๗๔
๑๘๗. ทำบุญผิดวิธี	๑๗๕
๑๘๘. สมาธิล้างใจ	๑๗๖
๑๘๙. เมตตากับ้องกันหน้เเวร	๑๗๗
๑๙๐. ยังไม่มีสิทธิ์	๑๗๘
๑๙๑. บุญ-บาปเป็นสากล	๑๗๙
๑๙๒. แก้ปัญหาที่ตัวเอง	๑๘๐
๑๙๓. ตามดูต่อไป	๑๘๒
๑๙๔. อยู่ที่มุ่มมอง	๑๘๔
๑๙๕. คนพาลแบบไหน	๑๘๕
๑๙๖. ตาขยิบ	๑๘๗
๑๙๗. คิดดีนี้... ..สาธุ ๆ ๆ	๑๘๘
๑๙๘. ทำดีกว่าไม่ทำ	๑๘๙
๑๙๙. ต้องมีสิ่งเปรียบเทียบ	๑๙๐
๒๐๐. แก้ไขที่ตัวเอง	๑๙๒
๒๐๑. อุกุศลวิบากตามทัน	๑๙๔
๒๐๒. บาปนะโยม	๑๙๕
๒๐๓. มันเป็นเรื่องของเขา	๑๙๖
๒๐๔. ใช้หนี้จนกว่าจะหมด	๑๙๖
๒๐๕. ผู้ศรัทธาในธรรม	๑๙๘
๒๐๖. ความเชื่อส่วนตัว	๒๐๐
๒๐๗. ฟังธรรมแล้วหลับ	๒๐๐
๒๐๘. กรรมแบบไหน	๒๐๑
๒๐๙. ไม่พูดดีกว่า	๒๐๒
๒๑๐. ทำบาปด้วยเหตุจำเป็น	๒๐๒
๒๑๑. ต้องถามหลวงพ่อ	๒๐๓
๒๑๒. นี่แหละปากคน	๒๐๔
๒๑๓. ถ้ามแค้นนี้แหละคะ	๒๐๕
๒๑๔. ไม่มีลัจจะ	๒๐๖

เสียงงปฺลฺก-เป็กอรุณ

ผู้วิหค	โฆแสง	ใกล้แจ้งแล้ว
ซึ่งอาหาร	ร้องเจื้อยแจ้ว	แสวงหา
หมู่ปักษา	ทะยานไป	ในภา
ทำงานที่รัก	ยังขยัน	หมั่นหากิน
ตื่นแต่เช้า	ฉะขบจน	อุยไยเล่า
แสวงหาธรรม	เพื่อเกตุฉิต	เป็นนิฉิติน
ชำระล้าง	พระสัมมา	เป็นฉาฉิตน
อายุขัย	ซึ่งผลหิน	ออกฉากใจ
อย่าช้าช้า	ในมนุษย์	นี้ข้อยนัก
เพราะบางคน	ฉะเกินกาล	สุดแก้ไข
มรณภัย	อาจตาย	ก่อนถึงวัย
เป็นมนุษย์	นี้ไม่รอ	ให้ต่ออรอง
มีปัญญา	สุดแสนดี	มีโอกาส
ขอรังรอง	เฉลี่ยจรตาค	กว่าสัตว์ทั้งฝูง
ยึดพระธรรม	ให้ท่าน	จงไตร่ตรอง
เป็นอุปนิสสัย	มาประกอบ	กับดวงใจ
เป็นปัญญา	เป็นปัจฉัย	ในกายหน้า
เพื่อไม่หลง	บารมี	ชี้แจ้งใส
เชิญท่านไซ้	เพติตเพติน	เมื่อเดินไป
	ตื่นขึ้นรับ	สติบธรรม

๑. ไม่อยากเกิดอีก

คำถาม

อยากทราบว่า มีสวรรค์หรือพรหมชั้นไหนไหมครับที่สามารถปฏิบัติธรรมหรือฟังธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วเข้าถึงซึ่งพระนิพพานโลกุตระ (แล้วจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะถึงสวรรค์หรือพรหมชั้นนั้น) เพราะรู้อยู่แล้วว่าชาตินี้ปฏิบัติไม่ถึงพระนิพพาน (ไม่อยากมาเกิดอีกแล้ว)

คำตอบ

สวรรค์ทั้ง ๖ ชั้นมีเทวดาที่เป็นอริยบุคคลอยู่ทุกชั้น ส่วนเทวดาที่เป็นปุถุชน สามารถฟังธรรมแล้วโยนิโสมนสิการจนเป็นอริยบุคคลได้ แล้วยังสามารถปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระนิพพานได้ พรหมสุทธาวาสทั้ง ๕ ชั้น เป็นอริยบุคคลระดับอนาคามีสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตผลเข้านิพพานได้ โดยไม่ต้องเวียนกลับมาเกิดในภพภูมิที่ต่ำกว่า

ถามว่าปฏิบัติอย่างไรจึงจะเข้าสู่ความเป็นสมาชิกของชาวฟ้าชาวสวรรค์หากเป็นมนุษย์ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีศีล มีการบริจาคทานอยู่เนื่องนิตย์มีหิริโอตตปปะ และปฏิบัติจิตตภาวนาอยู่เสมอ และหากมนุษย์ปรารถนาเข้าสู่ความเป็นพรหมในชั้นสุทธาวาสต้องเจริญพระธรรม ๕ ประการให้กล้าแข็งจน

กระทั่ง จิตสามารถละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลัพพต
ปรามาส ละกามราคะ และละปฏิกษะ (ความขัดใจ) ได้ในขณะที่
ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อตายลงจิตหลุดจากร่างจะไปโอปปาติกะเป็น
พรหมในชั้นสุทธาวาสทันที

สวรรค์ ๒ ชั้น คือ : ๑.จาคุมหาราชิกา (สวรรค์ชั้นที่ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ปกครอง),
๒.ดาวดึงส์ (แดนแห่งเทพ ๓๓ มีท้าวสักกะเป็นใหญ่), ๓.ยามา (แดนแห่งเทพ
ผู้ปราศจากความทุกข์), ๔.ดุสิต (แดนแห่งเทพผู้เฝ้าอุ้มค้ำวยสิริสมบัติของตน),
๕.นิมมานรดี (แดนแห่งเทพผู้ยินดีในการเนรมิต), ๖.ปรนิมมิตตวัตติ (แดนแห่ง
เทพผู้ยังอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นนิรมิตให้)

พรหมมีรูป ๑๖ ชั้น คือ : ๑.พรหมปาริสุทธิ, ๒.พรหมบุโรหิตา, ๓.มหา
พรหม, ๔.ปริตตภา, ๕.อัปปมาณภา, ๖.อาภัสสรา, ๗.ปริตตสุภา, ๘.อัป
ปมาณสุภา, ๙.สุภกัณหา, ๑๐.เวหฬผลา, ๑๑.อัสตัญญีสัตว์

สุทธาวาส ๕ ชั้น คือ : ๑๒.อวิหา, ๑๓.อติปปา, ๑๔.สุทัตสา, ๑๕.สุทัตตี,
๑๖.อกนิฏฐา

ชั้นอรูปพรหม ๔ คือ : ๑.อากาสาัญญาตนภูมิ, ๒.วิญญาัญญาตนภูมิ,
๓.อาภิกัญญาตนภูมิ, ๔.เนวส์ญญาณาสัญญาตนภูมิ

ปุถุชน พระโศคาบัน และพระสกทาคามี ย่อมไม่เกิดในสุทธาวาสภูมิ; พระ
อริยะไม่เกิดในอัสตัญญีภพ และในอบายภูมิ; ในภูมิอื่นจากนี้ ย่อมมีทั้งพระอริยะ
และมีใ้พระอริยะไปเกิด.

* ที.ปา. 11/281/246; ม.มู 12/170/148; อัง.นวก. 23/272/450 ** อุตาน อ. 174; อิติ.อ. 168

๒. หาได้ยาก

คำถาม

อยากทราบเทคนิคการเลือกแฟนหรือคู่ครอง

คำตอบ

เทคนิคการเลือกคนมาเป็นคู่ครองมี ๒ มุมมอง หากเป็นชายควรเลือกหญิงที่มีไอคิวไม่สูงนักแต่มีอีคิว เอ็มคิว เอสคิวสูงนั่นแหละดี

หากเป็นผู้หญิงควรเลือกชายที่มีไอคิวสูง อีคิวสูง เอ็มคิวสูง เอสคิวสูงหรือมีศีล มีศรัทธา มีจาคะ มีปัญญาใกล้เคียงกับตนได้แล้วจะเป็นผู้มีโชคดีที่สุด ในยุคสมัยนี้หากหญิงตั้งใจในการเลือกคู่ครองให้ได้ตั้งนี้ โอกาสขึ้นคานมีเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะชายที่มีคุณสมบัติดังที่กล่าว หาได้ยาก

ยอมให้ผู้กระทำผิดสืบตนหลบหนีไป
ดีกว่าที่จะให้ผู้บริสุทธิ์หนึ่งคนได้รับความเสียหาย

วิลเลียม แบลคสโตน

๓. เหตุปัจจัยต้องพร้อม

คำถาม

ต้องสร้างเหตุปัจจัยใดจึงจะเกิดมาพบพระพุทธศาสนาในทุกภพทุกชาติและเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนา

คำตอบ

อยากเกิดมาพบและมีความเจริญรุ่งเรืองในพุทธศาสนาทุกภพทุกชาติต้องสร้างมหากาน แล้วอธิษฐานตามที่ปรารถนาแล้วต้องรักษาศีล ๕ ให้มีอยู่ในใจ และต้องสร้างเหตุให้ตรง เช่นสร้างถาวรวัตถุไว้ในพุทธศาสนา และปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ดูหน้า ๒๑) เรื่อย ๆ ไปตลอดชีวิต แล้วสิ่งปรารถนาก็จะสัมฤทธิ์ผล

คนบางคนสามารถหโลกถองบางคนได้ทุกเวลา
และหโลกถองทุกคนได้บางเวลา
แต่เวลาส่วนใหญ่ เขาเหล่านั้นหโลกถองตนเอง

โวลแตร์

๔. เลือกเองนะ

คำถาม

พ่อมักบอกสอนเสมอว่าให้ดูตัวเองและแก้ไขตัวเอง ไม่ใช่ไปแก้ไขที่คนอื่น แต่มักมีคนอื่น ๆ มากพอสมควรชอบถามในเรื่องการปฏิบัติและปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีคนมาถามเรื่องกรรมหนุไม่ยอมตอบเลยเพราะนึกถึงคำสอนของอาจารย์พ่อ แต่ก็ตอบแบบออกตัวก่อนว่าปัญญาหนุมีคำตอบได้แค่นี้อาจผิดก็ได้ หนุควรทำอย่างไร

คำตอบ

ในการเจริญจิตตภาวนา จุดประสงค์คือ ต้องการให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วเอาตัวสติและปัญญาเห็นแจ้งมาสองดูใจตนเอง เพื่อขจัดสิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) ให้หมดไปจากใจ และทำแต่สิ่งดีงาม (ธรรม) ให้เกิดขึ้นในใจ นั่นคือตรวจสอบตัวเองดูตัวเอง

ที่มีคนอื่นชอบถามปัญหา ก็เพราะเขาต้องการทราบวิธีแก้ปัญหามาจากผู้มีประสบการณ์มาก่อน หากคุณสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองได้แล้วควรมีเมตตาสงเคราะห์ ผู้ที่ยังด้อยประสบการณ์กว่า ด้วยการให้คำปรึกษา คำเสนอแนะ ให้เขาแก้ปัญหาของเขาได้ ด้วยเหตุนี้แหละพระพุทธรูปเมื่อแก้ปัญหาของชีวิต (พันทุกข์) ได้แล้ว จึงได้นำความรู้นั้นมาบอกกล่าวแก่เวไนยสัตว์ไฉไล อาจารย์ของผู้ตอบปัญหาคือ เจ้าคุณ

โชดก ก็ทำอย่างที่พระพุทธเจ้าทำ ผู้ที่กำลังตอบปัญหาอยู่นี้ก็ทำอย่างที่เขาคุณโชดกทำ ผู้ที่รู้วิธีแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้แล้ว ผู้ที่พ้นทุกข์ได้แล้วแต่ไม่นำความรู้หรือประสบการณ์ที่ตนเองมีไปบอกผู้อื่น โลกสมมุติเรียกผู้นั้นว่า “ปัจเจกพุทธ” ใจเล่า อย่าไปปรามาสท่านนะว่าเห็นแก่ตัว มันเป็นการหาบาปใส่ตัวนะโยม เตียวจะว่ารู้แล้วทำไมไม่บอก ส่วนคุณจะทำอย่างไร เลือกเองนะ เพราะชีวิตเป็นของคุณมิใช่หรือ

๕. อาชีพขายประกัน

คำถาม

อาชีพการขายประกันชีวิตเป็นอาชีพที่ผิดศีลธรรมมีคนเคยบอกหนูว่าอาชีพนี้เอาเปรียบผู้อื่น

คำตอบ

อาชีพขายประกัน ถ้าประพฤติอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรมแล้วปฏิบัติให้ตรงกับสัจจะที่ให้ไว้กับผู้เอาประกัน ก็ไม่ถือว่าผิดศีลธรรม ถ้าไม่ตรงตามนี้ ไม่ควรทำ เพราะนรกยังมีที่ว่างอีกมากพอที่จะให้คุณอาศัยอยู่

๖. สีสัพตปรามาส

คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์เรื่องถ้าศีลต่างพร้อยแล้วอย่าหวังว่าจะบรรลุธรรมขั้นสูงเลย ขอความกรุณาท่านอาจารย์อธิบายให้เข้าใจด้วยค่ะ

คำตอบ

คำว่าศีลต่างพร้อย เช่นรับเอาศีล ๕ ข้อ มาปฏิบัติ แล้วทำกายวาจาให้มีศีล แต่ใจยังทุศีลเช่น ยังคิดพยาบาท ยังคิดอยากลักขโมย ฯลฯ อย่างนี้เรียกว่ามีศีลต่างพร้อย หรือรับศีล ๕ ข้อมาปฏิบัติแล้วแต่บางวันบางเวลาปฏิบัติได้ไม่ครบ ๕ ข้อ อย่างนี้เรียกว่าศีลต่างพร้อย ฯลฯ บุคคลที่มีศีลต่างพร้อย ปฏิบัติธรรมไม่บังเกิดมรรคผล จิตเข้าไม่ถึงความตั้งมั่น (สมาธิ) ระดับลึก เข้าไม่ถึงปัญญาเห็นแจ้ง ในธรรมขั้นสูงคือ ธรรมที่นำไปสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นต้น(โสดาบัน) ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

ธรรมชาติได้บำเหน็จมนุษย์แล้วด้วยหนึ่งคืน ทว่าสเองหู
ก็ต้อยว่าเราต้อองฟังมากกว่าที่เราจะพูดถึงสเองเท่า

เอพิศเททุส

๗. อย่าคิดมาก

คำถาม

น้ำมุตคุด คืออะไร ?

คำตอบ

คำว่า “น้ำมุตคุด” ไม่มี แต่มีคำว่า “น้ำมุตฺรคุด” หมายถึงน้ำที่เกิดจากการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ คือน้ำเยียว น้ำขี้ที่ชาวบ้านเรียกกันนั้นแหละ อย่าคิดมากเกินไปวิตกกังวลเป็นทาสของอัตตาแล้วจะว่าไม่บอก

บุญกิริยาวัตถุ คือ สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญ, ทางทำความดี,

หมวด ๓ คือ **๑.ทานมัย** ทำบุญด้วยการให้ **๒.ศีลมัย** ทำบุญด้วยการรักษาศีลและประพฤติดี **๓.ภาวนามัย** ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา **หมวด ๑๐** คือ **๑.ทานมัย** **๒.ศีลมัย** **๓.ภาวนามัย** **๔.อปจายนมัย** ด้วยการประพฤติอ่อนน้อม **๕.เวทยาวัจจมัย** ด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ **๖.ปัตติทานมัย** ด้วยการเฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น **๗.ปัตตานุโมทนามัย** ด้วยความยินดีความดีของผู้อื่น **๘.ธัมมัสถวนมัย** ด้วยการฟังธรรม **๙.ธัมมเทศนามัย** ด้วยการสั่งสอนธรรม **๑๐.ทัญญูชุกัมม** ด้วยการทำความเห็นให้ตรง

(ข้อ ๔ และข้อ ๕ จัดเข้าในศีลมัย; ๖ และ ๗ ในทานมัย; ๘ และ ๙ ในภาวนามัย; ข้อ ๑๐ ได้ทั้งทานศีลและภาวนา)

๘. น้ำปัสสาวะ

คำถาม

มีบางสำนักที่ส่งเสริมให้กินน้ำปัสสาวะบอกว่าน้ำปัสสาวะคือน้ำมูตรคุณตามที่พระพุทธเจ้าบอกจริงหรือเปล่า

คำตอบ

ถามไปว่า บางสำนักที่ส่งเสริมให้กินน้ำปัสสาวะ ตามที่พระพุทธเจ้าบอกจริงหรือเปล่า ผู้ตอบปัญหาไม่เคยได้ยินว่าสำนักไหนที่ส่งเสริมให้ทำเช่นนั้น จึงตอบไม่ได้และที่ถามว่า ตามที่พระพุทธเจ้าบอก ผู้ตอบปัญหาก็ไม่เคยได้ยินจึงตอบไม่ได้เช่นเดียวกัน รู้แต่เพียงว่า เมื่อหมู่สงฆ์ชาวแคว้นวัชชีทะเลาะกัน และไม่ยอมฟังโอวาทของพระศาสดา ท่านจึงรุดตงค์องค์เดียวไปอยู่ป่า “รักขิตวัน” (ปารีเลยยกะ) และมีช้างปารีเลยยกะเป็นผู้อุปัฏฐากเตรียมน้ำใช้น้ำฉันมาไว้สำหรับพระศาสดา และเช่นเดียวกันตอนใกล้จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านได้เสด็จไปยังกุสินารา ในระหว่างเดินทางท่านรู้สึกเหนื่อยมาก และกระหายน้ำ จึงให้พระอานนท์ไปตักน้ำใสในแม่น้ำกุธานทีมาให้ดื่ม พระศาสดาตรัสอย่างไรทรงทำอย่างนั้น ท่านคงไม่ฉันน้ำปัสสาวะหรอกนะ

๙. ต้มไม่เมา

คำถาม

ยาตองที่เขาขายใส่ในโหลแก้วที่กินแล้วเมานั้นใช่หรือไม่

คำตอบ

ถ้าต้มแล้วเมา ต้องเป็นยาที่หมักดองด้วยน้ำทองแดง (แอลกอฮอล์) ถ้าหมักดองด้วยน้ำมูตรकुถ ต้มแล้วต้องไม่เมา เพราะไม่ใช่แอลกอฮอล์

๑๐. ถ้าจะอยากดื่ม

คำถาม

ช่วยยกตัวอย่างให้ด้วยค่ะว่ายาตองน้ำมูตรकुถเช่น
อะไรบ้าง

คำตอบ

ตัวอย่างได้แก่ ผลสมอป่าตองในน้ำปัสสาวะ หรือเถา
บอระเพ็ดตองในน้ำปัสสาวะ ฯลฯ

๑๑. เครื่องชี้วัด

คำถาม

พัฒนากาย, พัฒนาจิต มีเครื่องชี้วัดอย่างไรช่วยอธิบายหรือยกตัวอย่าง

คำตอบ

ถ้าพัฒนากายได้สำเร็จ ร่างกายต้องสมบูรณ์ขึ้น แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพทางร่างกายดีขึ้น และถ้าพัฒนาจิตได้สำเร็จ จิตต้องมีสติเพิ่มขึ้น จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมากขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น จิตมีความเป็นอิสระต่อโลกธรรมและวัฏฏะ ฯลฯ นี่แหละเครื่องชี้วัดผลที่เกิดจากการพัฒนากายและการพัฒนาจิต

๑๒. ยุงตาย

คำถาม

ยุงตาย ๑ ครั้งนับเป็นชาติได้หรือไม่ และการเกิดเป็นยุงถือว่ามีวิญญานครบส่วนหรือไม่

คำตอบ

คำว่า ชาติ มีความหมายหลายอย่าง และแปลว่าการเกิดก็ได้ ส่วนการตายเรียกว่า จุตติ มักจะใช้กับการตายของเทวดา ฉะนั้นยุงที่ตายแล้วไปเกิดใหม่ ๑ ครั้ง เรียกว่า ๑ ชาติได้ เมื่อใดที่เกิดเป็นสัตว์มีรูปร่างก็มีจิตวิญญานครบทุกครั้งที่รูปร่างปรากฏ

๑๓. โรคกรรม

คำถาม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าโรคนี้เป็นอยู่(เกี่ยวกับเส้นประสาท)
เป็นโรคกรรมหรือไม่ใช่

คำตอบ

คำว่า “กรรม” มีความหมายว่า “กระทำ” การกระทำ
ที่ส่งผลถึงความผิดปกติของการทำหน้าที่ของระบบประสาท
เรียกว่าโรคกรรมได้

๑๔. ผิดศีลหรือไม่

คำถาม

เปิดร้านขายอาหารต้องใช้เนื้อสัตว์จึงสั่งจากร้านประจำ
เป็นบาปผิดศีลข้อ ๑ หรือไม่

คำตอบ

สั่งให้เขาส่งเนื้อสัตว์เพื่อให้ปรุงเป็นอาหารขายให้กับผู้
บริโภค ถ้าร้านที่ขายเนื้อสัตว์ ไปสั่งโรงฆ่าสัตว์ให้ฆ่าเพิ่มตาม
จำนวนที่คุณต้องการ คุณก็ผิดศีลข้อ ๑ หากร้านที่ส่งเนื้อสัตว์
ไปหาซื้อจากตลาดโดยไม่มีการสั่งซื้อล่วงหน้าแล้วนำมาส่งให้คุณ
อย่างนี้ไม่ผิดศีลข้อ ๑

๑๕. สงบุญด้วยการเผา

คำถาม

ขอเรียนถามอาจารย์เกี่ยวกับที่คนอื่นเค้าใช้กระดาษฉาบทองแล้วพับเป็นเงินจันทน์ไหว้เจ้าบูชาพระได้ประโยชน์พระเจ้าได้เอาไปใช้หรือเก็บไว้ให้ผู้ไหว้หรือเปล่า (หมายถึงสะสมบุญ) อีกเรื่องเกี่ยวกับการทำพิธีกึ่งเด็กหรือตรุษ สารท เอาเสื้อผ้ากระดาษเงินหรือกระดาษทองพับไหว้ ของที่ทำเลียนแบบของจริงเช่น บ้านรถยนต์ของใช้ทุกอย่างมาแล้วเอามาเผาส่งในงานกึ่งเด็ก ผู้ตายจะได้รับจริงไหม

คำตอบ

ถ้าบุญสำเร็จได้ด้วย การเผาส่งไปให้ผู้ตายได้จริง มนุษย์ไม่จำเป็นต้องเหนื่อยยากกับการทำบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๒๑) หรือ รอให้ญาติมิตรเผาส่งไปให้จะมีดีกว่าหรือ หรือเผาด้วยตัวเองก่อนตายให้บุญไปรออยู่ข้างหน้าจะมีดีกว่าหรือ พระพุทธะตรัสว่าอย่าปลงใจเชื่อด้วยเหตุ ๑๐ อย่าง (กาลามสูตร หน้า ๒๘) ก็เนื่องด้วยเหตุที่คนมีความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) คิดทำสิ่งที่สูญเปล่าเป็นโมฆะอย่างนี้นั่นแหละ ผลสัมฤทธิ์จึงไม่เกิดขึ้นได้ตั้งใจปรารถนา

๑๖. หนักกรรมที่ต้องชดใช้

คำถาม

มีบ้าน ๓ ชั้น พระบูชาเดิมอยู่ชั้น ๓ พออายุเยอะแล้ว ขึ้นไม่ไหวจะย้ายพระมาอยู่ชั้นล่างได้ไหมคะ มีลูกป่วยมาปีนี้ครบ ๑๒ ปี จะมีโอกาสหายขาดได้ไหมคะ ป่วยด้วยโรคจิตเภท ต้องทานยาก่อนนอน ๒ เม็ด ปัจจุบันสามารถใช้ชีวิตปกติแต่ไม่สามารถเรียนหรือทำงาน อยู่กับบ้านช่วยงานบ้านได้ ไม่มี ความเชื่อมั่นและความจำไม่ดี อาจารย์จะเมตตาช่วยให้หาย โดยไม่ต้องทานยาได้ไหมคะ ลูกคนนี้ก่อนป่วยเรียนดีและ กตัญญูรักแม่ เป็นเด็กดีไม่เคยทำบาปเป็นลูกชายปัจจุบันอายุ ๓๑ เกิดปี๒๕๑๘ วันที่ ๑๓ กันยายน เวลาเกิด ๙.๓๘ น.

คำตอบ

ประสงค์จะย้ายพระบูชาจากชั้นที่ ๓ ลงมาอยู่ชั้นล่าง มีทางให้เลือกดังนี้ ถ้าบ้านชั้นล่างมีห้องหน้ามุขให้ย้ายพระบูชา ไปอยู่ห้องหน้ามุข ถ้าไม่มีห้องหน้ามุขและมีความเป็นไปได้ ให้ ก่อสร้างต่อเติมห้องมุขยื่นออกไปจากตัวบ้าน หรือหากไม่มี ทางเลือก ก็ย้ายพระบูชามาอยู่ชั้นล่างแต่ก่อนนอนทุกคืน ผู้ที่ อาศัยอยู่สูงกว่าพระควรสวดมนต์แล้วขอขมาพระรัตนตรัย และบูชาแล้วจึงขึ้นนอนสูงกว่าได้ ทำอย่างที่บอกได้ก็จะดี กว่าไม่ทำ

เรื่องคนป่วยก็หนีไม่พ้นคำว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม หมอรักษามายาวนานถึง ๑๒ ปี ยังรักษาไม่หาย แล้วผู้ตอบ ปัญหาจะช่วยได้อย่างไร พระพุทธะในขณะมีชีวิตยังต้องชดใช้

กรรม พระมหาโมคคัลลานะยังต้องชดใช้กรรม พระองคูลีมาล
ยังต้องชดใช้กรรม ไม่มีใครเก่งเกินกรรมหรือกรับ ชดใช้ไป
เถอะครีบเวรกรรมจะได้หมดไป เพียงแต่ว่าปัจจุบันให้สร้าง
บุญกุศลไว้มาก ๆ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๒๑) อนาคตตีแน่นอน

“กาลามสูตร” คัดลอกมาจากพระไตรปิฎกชุด๔๕ เล่ม เล่มที่ ๒๐ ชุด
พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เกสปุตตสูตร

ครั้งนั้น ชนกาลามโคตร ชาวเกสปุตตนิคมได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค
จนถึงที่ประทับ บางพวกถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง บาง
พวกได้ปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้วนั่ง ณ
ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง บางพวกประนมมือไปทางพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วน
ข้างหนึ่ง บางพวกประกาศชื่อและโคตรแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง บางพวกนั่งเฉยๆ
ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง เมื่อต่างก็นั่งลงเรียบร้อยแล้ว จึงได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า
พระเจ้าข้า มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งมาyingเกสปุตตนิคม สมณพราหมณ์
พวกนั้น พุคประกาศแต่เฉพาะวาทะของตัวเท่านั้น ส่วนวาทะของผู้อื่นช่วยกันกระเท
บกระเทียบ คูหมิ่น พุคกค ทำให้ไม่น่าเชื่อ พระเจ้าข้า มีสมณพราหมณ์อีกพวกหนึ่งมา
yingเกสปุตตนิคม ถึงพราหมณ์พวกนั้น ก็พูคประกาศแต่เฉพาะวาทะของตนเท่านั้น ส่วน
วาทะของผู้อื่นช่วยกันกระเทบกระเทียบ คูหมิ่น พุคกค ทำให้ไม่น่าเชื่อ พระเจ้าข้า พวก
ข้าพระองค์ก็มีความเคลือบแคลงสงสัยในสมณพราหมณ์เหล่านั้นอยู่ที่เดียวว่า ท่าน
สมณพราหมณ์เหล่านั้น ใครพูคจริง ใครพูคเท็จ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกร กาลามชนทั้งหลาย ก็ควรแล้วที่ท่านทั้ง
หลายจะเคลือบแคลงสงสัย และท่านทั้งหลายเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในฐานะที่
ควรแล้ว มาเถิดท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายอย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยิน
ได้ฟังมา อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบๆ กันมา อย่าได้ยึดถือโดยคั้นข่าวว่า
ได้ยินอย่างนี้ อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา อย่าได้ยึดถือโดยเขาเขาเอง อย่า
ได้ยึดถือโดยคาคคะเน อย่าได้ยึดถือโดยความตริคตามอาการ อย่าได้
ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกันกับทสิฐของตัวเอง อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูค
สมควรจะเชื่อได้ อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา เมื่อ
ใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศลธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรม
เหล่านี้ผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้บริบูรณ์แล้วเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์
เพื่อทุกข์เมื่ออนันท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย

๑๗. รักษาใจดีกว่า

คำถาม

ผู้ที่ป่วยเป็นหลอดเลือดสมองตีบ เกิดจากกรรมใด และมีวิธีแก้กรรมได้หรือไม่อย่างไรคะ

คำตอบ

สัตว์โลกที่ยังต้องเวียนตาย-เกิด อยู่ในวัฏสงสารไม่สามารถหนีพ้นกรรมได้ แม้แต่พระศาสดา และพระอรหันตสาวก ครั้งที่มีชีวิตอยู่ยังต้องชดใช้กรรม ไม่มีใครสักคนแก้กรรมได้ เมื่อมีการเกิดย่อมมีการแก่ชรา มีเจ็บป่วยและตายลงในที่สุด รักษาใจไว้ไม่ดีกว่าหรือครับ สังสมบุญไว้ในใจ จะได้ใช้เป็นทรัพย์ภายในนำไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีจะมีดีกว่าหรือ

โลกธรรม ธรรมที่มีประจำโลก, ธรรมคาชของโลก,

ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกที่เป็นไปตามนั้น มี ๘ อย่าง คือ มีลาภ ไม่มีลาภ มียศ ไม่มียศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

* พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ บรรณาธิการ ๒๕๓๗/๗๗.

๑๘. แก้ให้ถูกวิธี

คำถาม

ได้นั่งสมาธิแล้วรู้สึกจิตจะรวมลง ตัวหายบ่อย ไม่เจ็บปวดคันธในการนั่ง หลังจากนั้น ไม่พิจารณากายบ่อยๆ จิตไม่รวมเหมือนเก่าค่ะ แต่ใจยังอยากเหมือนเดิมค่ะ ควรแก้ไขไหมคะ

คำตอบ

อยากให้จิตรวมตัว คือให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องกำหนดให้ความอยากหมดไปได้ก่อน โดยบริกรรมคำว่า “อยากหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความอยากหมดไป แล้วนำจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิมที่ทำมาก่อน จึงจะแก้ปัญหาที่ถามไปได้ และต้องเจริญความเพียรอยู่เสมอ

วิธีที่ดีที่สุดในการโน้มน้าวคนอื่น ก็คือ
การโน้มน้าวด้วย หู ของท่าน ด้วยการฟังคนอื่น นั่นเอง

ติน วัลย์

๑๙. ทำอย่างไรดีล่ะ

คำถาม

การพักอาศัยในอาคารบนตึกสูงหลาย ๆ ชั้น หากเรา อยู่ชั้นที่สูงกว่าผู้มีคุณธรรม เราจะบาปหรือไม่ครับ และเราควร ทำอย่างไร (ที่พักที่ทำงานในกรุงเทพฯ มักเป็นตึกสูงหลายชั้น)

คำตอบ

ก่อนตอบคำถามขอเล่าให้ฟังว่า ในครั้งพุทธกาลขณะที่ พระพุทธะยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีอริยสาวกองค์ใด พักอาศัยอยู่ใน ที่สูงกว่าพระศาสดาเพราะจะเป็นบาป ด้วยเหตุนี้ภิกษุของ พระพุทธเจ้า จึงถูกสร้างขึ้นบนจุดสูงสุดของยอดเขาศิขณภู มิยังโง่งง

หากผู้ถามปัญหามีความจำเป็นต้องพักอาศัยอยู่สูง กว่าผู้มีคุณธรรมสูง ก่อนขึ้นนอนขึ้นบนทุกคืนควรไปกราบขอ ขมาผู้มีคุณธรรมสูงให้ท่านยกโทษให้ ก็จะเป็นมงคลแก่ผู้ กระทบเอง ทำดีกว่าไม่ทำ เป็นการปลดโทษพร้อมกับสร้างคุณ ธรรมขึ้นในใจของผู้ขอขมาด้วย

ร้อยละห้าสิบของการศึกษาของเรา ก็คือการฟัง

นिरาม

๒๐. สู่จุดหมายเดียวกัน

คำถาม

พระในประเทศไทยมี ๒ นิกายอยากจะเรียนถามท่าน อาจารย์ ดร.สนองว่า ผู้แยกนิกายถือว่าทำสังฆเภทหรือไม่ครับ ส่วนพระภิกษุที่แยกนิกายถือว่าเป็นสังฆาภิเสกหรือไม่ครับ พระธรรมยุตถือว่าเป็นฝ่ายแยกนิกายหรือไม่ครับ ญาติโยมที่สนับสนุนบำรุงพระฝ่ายแยกนิกายถือว่ามีส่วนร่วมในการแยกสังฆ์หรือไม่ครับ จะมีทางรวมคณะสงฆ์ในไทยหรือไม่ครับ ในฐานะฆราวาส เราควรปฏิบัติต่อพระภิกษุสงฆ์นิกายทั้งสองอย่างไรครับ

คำตอบ

คำว่า สังฆเภท หมายถึง การทำสงฆ์ให้แตกกัน ที่ถามไปว่าประเทศไทยมีสงฆ์ ๒ ฝ่าย (นิกาย) ผู้แยกนิกายถือว่าทำสังฆเภทหรือไม่ เรื่องนี้อยู่ที่มุมมองของคน คนที่มองแต่เปลือกติดในสมมติบัญญัติก็ถือว่าเป็นสังฆเภท แต่คนที่เข้าถึงธรรมของพระพุทธะแล้วไม่ถือว่าเป็นสังฆเภท ผู้ถามประสงค์ให้ผู้ตอบปัญหาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้ตอบปัญหาขอตอบจากประสบการณ์ตรงที่เห็นมากับตาตนเองว่า ได้เคยเห็นสงฆ์ทั้ง ๒ ฝ่าย ซึ่งเข้าถึงธรรมของพระพุทธะได้ทำสังฆกรรมร่วมกัน โดยไม่เห็นมีความแตกแยกตรงไหน จริงอยู่วิธีการปฏิบัติของแต่ละนิกายมีข้อปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน แต่เมื่อเขาถึง

ธรรมแล้วเป็นธรรมเดียวกัน จึงอยู่อาศัยในวัดเดียวกันได้ และยังมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วย

อนึ่งความเห็นที่จะรวมสงฆ์ ๒ นิกายให้มาเป็นหนึ่งเดียวนั้น ก็เป็นเรื่องของคนที่มีความเห็นอย่างนั้น พระพุทธะสอนให้ดูตัวเอง สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเองซึ่งถ้าเชื่อแล้วทำตามก็สามารถแก้ความเห็นผิดจากธรรมเช่นนั้นได้ ผู้ตอบปัญหาจึงไม่มีความคิดที่จะไปแก้ไขสิ่งอื่นที่อยู่นอกตัวหรือใคร

ในฐานะฆราวาสควรปฏิบัติต่อสงฆ์ ๒ ฝ่ายอย่างไร เรื่องนี้ไม่อยาก สงฆ์ไม่ว่านิกายใด หากเป็นสงฆ์ที่ประพฤติตรงตามธรรมวินัย นั้นเป็นสงฆ์ที่ฆราวาสควรนำตัวเข้าใกล้ พูดคุยโต้ถาม ควรแก้การเคารพกราบไหว้ ฯลฯ แล้วสิ่งดีงามจะซึมซับเข้าสู่ใจของฆราวาสได้เอง

๒๑. อารมณนิพพาน

คำถาม

โลกุตรจิตมีอารมณ์เป็นนิพพานเป็นอย่างไร และวิธีการทำให้เป็นโลกุตรจิต

คำตอบ

ใจของผู้ตอบปัญหายังเข้าไม่ถึงอารมณนิพพานจึงไม่สามารถตอบข้อนี้ได้ ต้องขออภัย

๒๒. เมื่อใจเปิดรับ

คำถาม

ถ้าลูกพูดธรรมะให้แก่แม่พ่อฟังควรพูดอย่างไร จึงจะสมควร ไม่เป็นบาป (หากลูกได้เคยฟังธรรมะมาและอยากยกข้อความนั้นมาให้ท่านได้ฟังบ้าง) เช่นอาจกล่าวว่ ผมเคยอ่านเคยฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์มาอยากเล่าให้แม่พ่อฟังครับ พูดอย่างนี้สมควรหรือไม่ครับ

คำตอบ

ถ้าพ่อแม่มีความศรัทธา และขอให้ลูกช่วยเล่าธรรมะให้ฟัง ลูกก็สามารถเล่าธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมาก่อนให้ท่านฟังได้ ยกตัวอย่าง เรื่องจริงในปัจจุบัน มีอยู่ครอบครัวหนึ่ง พ่อแม่ศรัทธาในธรรมของพระพุทธเจ้า จึงได้ส่งลูกชายไปบวชเป็นพระและนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมจนมีธรรมะซึมซับอยู่ในใจ พ่อแม่เกิดปิติที่ลูกชายเข้าถึงธรรมได้ และภายหลังลูกชายได้ลาสิกขาออกมาเป็นฆราวาสและยังได้นำพ่อแม่ทำวัตรเย็นก่อนนอน นำชื่นใจโหม่งละที่ได้ลูกเป็นคนดี ลูกจึงสอนพ่อแม่ได้ สาธุ ๆ ๆ

การฟังให้ปัญญา ส่วนการพูดที่ไร้ปัญญา

ย่อมให้ความเสียใจภายหลัง

สุภาษิตอิตาดี

๒๓. หนีกรรมทำได้

คำถาม

เคยทำให้คนอื่นอกหักมามาก มีวิธีแก้กรรมตรงนี้ไหมคะ

คำตอบ

วิธีแก้กรรมไม่มี พระพุทธะและอรหันต์ที่ยังมีชีวิตยังแก้กรรมของตัวเองไม่ได้ แต่หนีกรรมด้วยการทำความดีให้สุด ๆ และหากจะหนีกรรมให้พ้นต้องทำจิตตภาวนา จนบรรลุอรหัตผล และหากเมื่อใดที่ถึงรูปนามได้ ไม่มีรูปนามปรากฏขึ้นอีกในวัฏสงสาร เมื่อนั้นแหละกรรมไม่สามารถตามไปให้ผลได้จริงแท้แน่นอน

๒๔. ไม่ใช่ครับผม

คำถาม

ตอนมีสติรู้ว่าโลก, โกรธเกิดขึ้น ขณะเท่ากับแยกรูปกับนามแล้วใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่ครับผม

๒๕. รู้ได้อย่างไร

คำถาม

อาจารย์สนองบอกว่านิพพานคือดับนี้ รูปและนาม กล่าวคือ จิตดับไปด้วย ไม่ต้องไปเกิดในสังสารวัฏอีก ข้อมูลนี้ อาจารย์ได้มาจากที่ใด พระไตรปิฎกหรือจากอาจารย์ ฉบับใด หมวดใด

คำตอบ

ไม่ได้มาจากที่ใดหรอก ได้จากประสบการณ์ตรงของตัวเอง ว่ารูปนี้ดับมานานับจำนวนไม่ถ้วน แต่จิตไม่เคยดับ จิตออกไปแสวงหาร่างใหม่เข้าอยู่อาศัยอย่างไม่รู้จบ บวกกับลีลาที่พระพุทธรูปแสดงให้ดูตอนเสด็จดับขันธปรินิพพาน และพระอนุรุทธีท่านตามดู พบว่าขณะพระศาสดาเข้าสู่ปรินิพพาน ท่านนำจิตเข้าสู่ฌาน ๑ ออกจากฌาน ๑ เข้าสู่ฌาน ๒ ออกจากฌาน ๒ เข้าสู่ฌาน ๓ ออกจากฌาน ๓ เข้าสู่ฌาน ๔ ออกจากฌาน ๔ เข้าสู่อรุปรฌาน ๑ ออกจากอรุปรฌาน ๑ เข้าสู่อรุปรฌาน ๒ เรื่อยไปตามลำดับจนกระทั่งออกจากอรุปรฌาน ๔ เข้าสู่สัญญาเวทียิตินิโรธ ออกจากสัญญาเวทียิตินิโรธแล้วถอยจิตย้อนกลับตามลำดับจนลงถึงฌานที่ ๑ อีกครั้ง ออกจากฌาน ๑ เข้าสู่ฌาน ๒ ออกจากฌาน ๒ เข้าสู่ฌาน ๓ ออกจากฌาน ๓ เข้าสู่ฌาน ๔ ออกจากฌาน ๔ แล้วรูปดับพร้อมกับการดับของนาม ที่เรียกว่าดับขันธคือรูปดับพร้อมกันกับนามดับขันธดับนั้นแหละ ผู้ตอบ

ปัญหาเชื่อคำพูดของพระอนรุทธิ องค์อรหันต์ผู้มีเอตนะทัคคะทางด้านตาทิพย์นะครับ ประกอบกับครรลองแห่งธรรมที่เจ้าคุณโชดกบอกให้นำพาชีวิตเดินตามครรลองนี้ ผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์สังฆธรรมขององค์พุทธะ และได้เข้าถึงธรรม จึงได้มีปัญญาเห็นตามที่พระอนรุทธิเห็นและเห็นตามที่เจ้าคุณโชดกชี้แนะทางนั้นแหละครับ คนอื่นไม่จำเป็นต้องเชื่อตามนี้ แต่ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเองนะครับ จะได้ไม่ถูกหลอกให้เชื่อโง่งง

๒๖. อย่างนี้ดีไหม

คำถาม

ถ้าอยากไปฟังธรรม ปฏิบัติธรรม แต่ต้องดูแลญาติพ่อแม่ยายที่สูงอายุจะทำอย่างไรดี

คำตอบ

มีปัญหาเรื่องญาติจึงไม่สามารถไปฟังธรรมได้ ก็เห็นว่าไม่จำเป็นต้องไปฟังธรรมที่ไหนให้ไกล ให้ต้องห่วงผู้อยู่หลังเขาอย่างนี้สิคุณ เอาธรรมะมาฟังที่บ้าน พ่อ แม่ ยาย และสัตว์กายทิพย์ที่อยู่รอบบ้านจะได้มีโอกาสฟังธรรมด้วย

๒๗. ฝึกตัวเองให้ได้ก่อน

คำถาม

บุตรของข้าพเจ้า ทั้งบุตรสาวและบุตรชายติดเกมส์ อินเทอร์เน็ตมาก ภาวนาว่าจะห้ามปรามอย่างไร เล่นเกือบ ตลอดทั้งวัน คุณแม่ก็พยายามหมั่นสวดมนต์ไหว้พระให้แล้ว จน ใจจริง ๆ

คำตอบ

แก้ปัญหาเด็กติดเกมส์อินเทอร์เน็ตให้แก้ที่ตัวพ่อแม่ก่อน คือพ่อแม่ต้องสร้างจรรยาบรรณให้กับตัวเอง แล้วปฏิบัติให้ เป็นไปตามจรรยาบรรณนั้น คือ ทำตัวพ่อแม่ให้เป็นผู้มีวินัยให้ ลูกดูเป็นตัวอย่างได้ก่อน เมื่อมั่นใจว่าตัวเองเป็นแบบอย่างที่ดี ของลูกได้แล้ว จึงค่อยสร้างจรรยาบรรณให้ลูกปฏิบัติ ตาม กำหนดเวลาที่สร้างขึ้น เช่น ห่วงเวลาใดทำการบ้าน ห่วงเวลา ใดเล่นกีฬาออกกำลังกาย ห่วงเวลาใดเล่นเกมส์ ห่วงเวลาใด รับประทานอาหาร ห่วงเวลาใดอาบน้ำพักผ่อน ห่วงเวลาใดไหว้ พระสวดมนต์ ห่วงเวลาเข้านอน ฯลฯ พ่อแม่ต้องทำตัวเองให้มี จริยธรรมพ่อแม่ที่ดีของลูกคืออบรมดูแลให้ลูกเป็นคนดี ฯลฯ พ่อแม่ต้องมีความจริงใจ และซื่อตรงต่อจรรยาบรรณที่วางไว้ ขอโทษนะครับ คำแนะนำนี้เป็นเรื่องที่ทำได้จริง และให้ผลตรง ตามเป้าหมาย ลิงป่า ช้างป่า ม้าป่า ยังเอามีฝักมาหัดให้มีวินัย ได้ นับประสาอะไรกับมนุษย์และลูกมนุษย์จะฝึกหัดไม่ได้เล่า

๒๘. ไม่น่าถาม

คำถาม

ผู้สำเร็จโสดาบันแล้ว ความรุนแรงของทุกข์ทางใจ ความลำบากในการประกอบอาชีพเลี้ยงกายยังมากเหมือนปุถุชนหรือไม่

คำตอบ

ไม่น่าถาม โสดาบันเป็นอริยบุคคลมีใจเป็นอิสระจากความมีตัวตน (ละสักกายทิฏฐิได้) ปราศจากความลังเลสงสัย ในพระรัตนตรัยในการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ฯลฯ คือละวิจิกิจฉาได้ และมีศัลลคมใจอยู่ทุกขณะตื่นไม่ลุ่มลุ่มลำค้ำ คือสลัพตปรมาสได้ ซึ่งทั้ง ๓ อย่างของกิเลสนั้นยังมีอยู่พร้อมในใจของปุถุชน แล้วจะให้เหมือนกันได้อย่างไรละ

คนบางคนจะไม่มีวันเรียนรู้อะไรเลย
นี่เองอาจว่าเขาเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเร็วเกินไป

แอลิกแซนเดอร์ โฟฟ

๒๙. ไม่เชื่อธรรมะ

คำถาม

ลูกชายอายุ ๑๙ ปี ไม่เชื่อธรรมะ ไม่เชื่อศาสนาพุทธ บอกว่าศาสนาพุทธเป็นเรื่องงมงาย จะมีวิธีอย่างไรจะอธิบายให้ลูกเชื่อและสนใจธรรมะ จะได้มีสติ สมาธิ ปัญญาในการเล่าเรียนศึกษา

คำตอบ

เขาไม่เชื่อธรรมะ เขาไม่เชื่อศาสนาพุทธ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วเหมือนที่ผู้ตอบปัญหาไม่เคยเชื่อมาก่อนนั่นแหละ เหตุก็เพราะว่าปัญญาของเขาเข้าไม่ถึงความจริงที่ถูกบันทึกไว้ในพุทธศาสนา และหากเมื่อใดเขาพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง (ภาวนามยปัญญา) ให้เกิดขึ้นกับจิตใจของเขาได้แล้ว เขาจะเชื่อและศรัทธาในคำสอนของพระพุทธรูปอย่างแน่นอน อย่าว่าแต่เด็กอายุ ๑๙ ปีที่ไม่เชื่อธรรมะที่กล่าวไว้ในพุทธศาสนา บรรดาผู้ที่เรียนจบปริญญาเอกทางโลกในศาสตร์ต่าง ๆ เกือบทั้งหมดยังไม่เชื่อเลยว่ คำสอนของพระพุทธรูปเป็นความจริงที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ความจริงบางอย่างก็ยังไม่เข้าใจอีกด้วย ถ้าอยากให้ลูกหันมาสนใจพุทธศาสนา ทำได้อย่างน้อย ๒ วิธี คือ คนใกล้ตัว(พ่อแม่) ทำให้เขาดูเป็นตัวอย่างให้ได้ก่อนสิ เมื่อใดที่ธรรมะเข้าสิงสถิตอยู่ในใจแล้ว พฤติกรรมและวิถีชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีสุด ๆ และปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรม หรือในอีกแนวทางหนึ่ง ต้องทำพิสูจน์ถ้าเขายอมรับคำทำพิสูจน์ให้นำตัว

เขาไปพบกัลยาณมิตรในทางธรรม ให้ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณของเขาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว เมื่อนั้นแหละความต้องการของพ่อแม่จะบรรลุลผล

๓๐. สนุกกับเขาไหมล่ะ

คำถาม

เคยพบเหตุการณ์ที่ไม่สามารถหาเหตุผลได้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ๒ ครั้งในชีวิต คือของวางอยู่ตรงหน้าแต่มองไม่เห็น ขอยืนยันว่าไม่เห็นจริง ๆ (และไม่ใช้ลักษณะหาของตั้งนานหาไม่เจอที่แห้วางอยู่ตรงที่ตะกี้เรานั่นแหละ) แต่เป็นสิ่งที่ไม่ต้องหา และไม่มีกรรือหาเพราะเป็นโต๊ะเครื่องแป้งโล่ง ๆ ไม่มีอะไรวางอยู่เลย แค่มองก็ต้องเห็น แต่กลับไม่เห็นจนต้องหันไปถามคนอื่นและกลับมาดูใหม่ก็ยังไม่เห็นแต่พอเปิดลิ้นชักดูและปิดลิ้นชักกลับ หันกลับมาเห็นวางอยู่บนโต๊ะตรงกลางโต๊ะนั่นเอง เพราะเป็นที่วางประจำของมันอยู่แล้วไม่ได้วางที่อื่น (เป็นหลอดยาเคาน์เตอร์เพน) ครั้งที่ ๒ กระจดาขนาด ๑๘/๑๒ นิ้วโล่ง ๆ ซึ่งเป็นที่วางประจำทุกวันไม่เคยวางที่อื่น พอแปรงฟันเสร็จกลับมาจะเก็บแปรงหาปลอกไม่เจอ จนต้องเดินกลับไปดูห้องน้ำไม่พบกับมาที่โต๊ะอีกครั้งก็ยังไม่เห็นจนกระทั่งเปิดลิ้นชักดูพอปิดลิ้นชักปุ๊ป หันกลับมาถึงได้มองเห็นว่าบนแผ่นรองตัดกระจดาหนังเอง เพราะเป็นที่วางประจำของมันอยู่แล้วไม่เคย

วางที่อื่น ยืนยันว่าไม่มีการรื้อหาอะไรเพราะไม่มีอะไรวางบนนั้น นอกจากปลอกแปรงสีฟันอันเดียว ไม่ทราบสาเหตุการณ์เช่นนี้ เกิดจากอะไร และทั้ง ๒ ครั้งมีสิ่งๆที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ ต้องเปิดลิ้นชักก่อนพอปิดลิ้นชักปุ๊บ หันกลับมาก็เจอเลยเหมือนกับเป็นการเสกของให้หายไปและเสกกลับในชั่วพริบตา ถ้ามีอะไรที่เป็นเหตุผลเหนือธรรมชาติอยากทราบว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นเพื่ออะไรและเพราะอะไร ครั้งแรกเกิดขึ้นที่บ้านเวลาค่ำ ครั้งที่ ๒ เกิดขึ้นเวลาเช้าก่อนเริ่มงาน ทั้ง ๒ เกิดห่างกันประมาณ ๑๐ ปีค่ะ

คำตอบ

ก่อนตอบคำถามเรื่องนี้ ขอเล่าเรื่องให้ฟังว่า เมื่อหลายปีมาแล้วผู้ตอบปัญหาได้ไปร่วมขบวนกฐินจัดโดยการไฟฟ้าฝายผลิต ซึ่งนำโดยคุณหญิงสุรพันธ์ ท่านเล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งได้นำขบวนกฐินไปทอดที่ภูทอก เมื่อคณะกฐินเดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ มีคนหนึ่งได้โทรศัพท์ไปเรียนท่านว่าได้ลืมถุงกระดาษสีน้ำตาลภายในมีเงินเหลือจากทำบุญบรรจุอยู่ ลืมไว้ที่ศาลาธรรม (ศาลาคอนกรีต) ที่ภูทอก โดยวางไว้ที่โคนเสาต้นหนึ่ง ในใจคิดว่าคงมีคนหยิบเอาไปใช้แล้วก็ได้ตัดใจอะไร ในปຽงขึ้นท่านผู้นี้ได้ไปร่วมทอดกฐินกับคุณหญิงอีก เมื่อไปถึงภูทอกที่ศาลาธรรม ณ โคนเสาต้นนั้น ถุงกระดาษสีน้ำตาลที่บรรจุเงินที่เหลือจากทำบุญ มิได้สูญหายไปไหน ยังคงวางอยู่ที่โคนเสาต้นเดิม เจ้าของเงินจึงเอาเงินในถุงทั้งหมดทำบุญที่นั่น

เรื่องนี้เกิดขึ้นได้เพราะอะไร และเพื่ออะไร ตอบว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นได้เพราะเทพผู้อารักขาผู้ทรงคุณธรรมได้ทำ

หน้าที่ของเขา และเกิดขึ้นเพื่อรักษาสังขารแห่ง “สีเลนะ โภคะ สัมปทา”

ส่วนเรื่องที่คุณบอกเล่าไป เกิดได้เพราะสัตว์ที่มีรูปร่างนามเป็นทิพย์ต้องการเล่นตลก (ให้เกิดสนเท่ห์) และเกิดขึ้นเพื่อความบันเทิงใจของเขา เมื่อรู้อย่างนี้แล้วถามว่า คุณละตลกกับเขาไหม สนุกกับเขาไหม

๓๑. เจาะจงหรือไม่เจาะจง

คำถาม

มีผู้กล่าวว่า เวลาทำบุญอุทิศผลบุญให้ญาติ ต้องเอ่ยนามญาติที่ล่วงลับไปแล้วจึงจะได้รับ หากเราไม่เอ่ยนามแต่อุทิศโดยกล่าวโดยรวมว่าญาติที่ล่วงลับไป จะได้บุญที่เราอุทิศให้โดยทั่วถึงกันหรือไม่

คำตอบ

การอุทิศบุญกุศลเฉพาะเจาะจงให้กับญาติผู้ล่วงลับด้วยการเอ่ยนามผู้ล่วงลับ หากผู้ตายที่ถูกเอ่ยนามอยู่ในฐานะที่มานุโมทนาบุญได้ ผู้ที่ได้ถูกเอ่ยนามเท่านั้นที่มีสิทธิ์มานุโมทนาบุญได้ หากกล่าววาทาอุทิศให้กับญาติผู้ล่วงลับ ทุกคนที่เคยเป็นญาติกันกับผู้อุทิศบุญ มีสิทธิ์มานุโมทนาบุญได้

๓๒. ทำอย่างนี้สิตี

คำถาม

เมื่อพบเห็นเงินสดหรือสิ่งของตกหล่นในที่สาธารณะ ควรเก็บหรือไม่

คำตอบ

ควรเก็บรักษาไว้แล้วประกาศหาเจ้าของ หากเวลาผ่านไปนานไปแล้ว ยังไม่มีผู้มาแสดงความเป็นเจ้าของ ก็เอาเงินสดหรือสิ่งของนั้นไปทำบุญแล้วอุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นให้กับผู้เคยเป็นเจ้าของที่ทำตกหล่นไว้

๓๓. จิตยังไม่ตั้งมั่น

คำถาม

ทำไมสวดมนต์มานานแล้วทำไมถึงจำไม่ค่อยได้ ต้องเปิดหนังสือสวดมนต์ทุกครั้ง

คำตอบ

เหตุเพราะคำสวดมนต์มิได้ออกมาจากใจ หรือกำลังของสติที่ควบคุมใจ ยังมีกำลังไม่กล้าแข่งพอ

๓๔. แก้ให้ถูกจุด

คำถาม

เวลาลูก ๆ ทำสิ่งให้พ่อแม่รู้สึกโกรธ เสียใจ เราจะทำอย่างไร ไม่ให้เขามีเวรกรรมติดตัว ไม่ทราบทำถูกหรือไม่ โดยให้ลูกมาขอขมาแล้วเราจะตักเตือน และจะบอกอโหสิกรรมให้พ่อแม่ไม่เอาผิดหรือโทษใด

คำตอบ

พ่อแม่ต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ด้วยการเจริญพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ให้กล้าแข็ง แล้วความโกรธ ความเสียใจจะไม่เกิดขึ้นกับพ่อแม่ พระพุทธะสอนให้แก้ไขตัวเอง ไม่ได้สอนให้ไปแก้ไขที่คนอื่น เมื่อพ่อแม่ทำตัวอย่างที่ดีให้ลูกดูได้แล้ว ลูกจะเกิดศรัทธาและเป็นคนดีได้เอง

หากเขารอบรู้ โต้แย้งแล้ว
ย่อมจะไม่บอกให้ท่านเข้าไปสู่สำนักแห่งปัญญาของเขา
แต่ควรจะนำท่านไปสู่ธรรมีประตูของจิตใจของท่านเองเสียมากกว่า

ชาลีล ธิปราชญ์

๓๕. เอาตัวเองเป็นเครื่องวัด

คำถาม

ทำไมเวลาคุณแม่ (อายุ ๗๐ แต่สุขภาพแข็งแรง) จะไปทำบุญไป ๙ วัด ฯลฯ คุณพ่อต้องคอยบอกว่าขอบเขตเขยิบตัวเอง

คำตอบ

คุณพ่อเอาตัวเองเป็นเครื่องวัดคนอื่นยังโง่งม คนอายุตั้ง ๗๐ ปีแล้ว ถ้ายังตะลอน ๆ ไปทำบุญตั้งเก้าวัด คงเหน็ดเหนื่อยและอ่อนล้าจึงได้พูดออกมาเช่นนั้น

๓๖. นอนสมาธิ

คำถาม

นอนทำสมาธิโดยภาวนาพุทโธนับลูกประจำแล้วหลับจะได้บุญหรือเป็นกุศลหรือไม่

คำตอบ

ทุกครั้งที่ทำจิตตภาวนาด้วยวิธีใดก็ตาม บุญย่อมเกิดขึ้นจากเหตุที่ได้ทำแล้ว และถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตเป็นบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๒๑)

๓๗. สร้างเหตุให้ตรง

คำถาม

อุเบกขาของพรหมวิหาร ๔ และของโพชฌงค์ ๗ ต่างกันอย่างไร อย่างไรทำให้บรรลุนิพพาน แล้วอย่างไรทำให้เราเกิดเป็นมหาพรหม และพรหมไร้รูป

คำตอบ

อุเบกขาที่เกิดจากการเจริญพรหมวิหาร เป็นอุเบกขาที่เกิดจากอำนาจของฌาน ส่วนอุเบกขาในโพชฌงค์เป็นอุเบกขาที่เกิดจากอำนาจของโลกุตตรญาณ ที่เข้าถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง อุเบกขาเช่นนี้แหละที่ทำให้จิตบรรลุธรรมที่นำไปสู่พระนิพพาน

ถ้าประสงค์จะเกิดเป็นมหาพรหม (รูปพรหม) ต้องเจริญสมถกรรมฐาน จนจิตบรรลุฌานขั้นที่ ๑ อย่างละเอียด แล้วจิตจุติในฌานก็จะไปโอปปาติกะเป็นมหาพรหม และหากเมื่อใดเจริญสมถภาวนาจนจิตเข้าถึงความเป็นอรูปรูปรู จิตจุติในขณะที่เสวยอารมณ์ของอรูปรูปรู จะไปโอปปาติกะเป็นอรูปรูพรหมขั้นใดขั้นหนึ่งตามกำลังของอรูปรูปรูที่เข้าถึง

ครูที่ติ ย่อมเป็นศิษย์ที่ติเสมอ

นาโพลีเยน อิลล์

๓๘. รู้ได้อย่างไร

คำถาม

บุคคลที่ติดยาเสพติด รวมไปถึงบุคคลที่เป็นบ้าหรือเสียดสติ แต่ขณะดับจิตสุดท้ายได้เสพยาแล้วจิตของเค้ามืดแต่ความสุข ยิ้ม หัวเราะ แต่ได้ตายในขณะนั้น ๆ จิตดวงสุดท้ายจะไปไหนคะสูงหรือต่ำ

คำตอบ

ถ้าคุณเชื่อคำบาลีที่ว่า “จิตเต อสังกิลิฏฐเส สุขติ ปาฎิกังขา” แปลว่าจิตไม่เศร้าหมองสุขติเป็นที่หมาย แต่สิ่งที่คุณเห็นด้วยตาและได้ยินด้วยหู อาจไม่ตรงกับความเป็นจริงของจิตที่ตกเป็นทาสของยาเสพติดก็ได้นะ

๓๙. ไม่รู้แต่มีนะ

คำถาม

มหากุศลจิต ๘ ดวง มีอะไรบ้างคะ

คำตอบ

ต้องขออภัยไม่มีความรู้ เพราะมิได้ศึกษาภาคปริยัติ (ดูรายละเอียดกามาวจรมหากุศลจิต ๘ จากพระไตรปิฎกชุด ๔๕ เล่ม เล่มที่ ๓๔ พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ ๑ ธรรมสังคณีปกรณ์)

๔๐. ลบบาปในใจ

คำถาม

จิตดวงสุดท้าย ข้อที่ว่ากรรม การรู้สึกนึกคิดเรื่องดี ๆ ก่อนตาย เพื่อให้ไปสู่สุคติจะทำอย่างไร ให้นึกแต่สิ่งที่ดีในเมื่อบางครั้งจิตยังระลึกถึงเรื่องที่ทำบาปเช่นเคยทรมานสัตว์ จะลบสิ่งนี้ออกจากจิตได้อย่างไร

คำตอบ

หากปรารถนาจะลบบาปออกจากใจ ต้องเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐาน จนเข้าถึงความมีปัญญาเห็นแจ้ง แล้วเอาปัญญาเห็นแจ้งไปพิจารณาผัสสะฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นในดวงจิต จนเห็นว่าสรรพอกุศลที่เกิดได้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตจะปราศจากสิ่งเศร้าหมองคือ บาป และจะระลึกอยู่แต่ในฝ่ายที่เป็นกุศลอยู่ทุกขณะตื่น อย่างนี้จึงจะมีแต่เรื่องดี ๆ ให้ระลึกถึงแน่นอน

หรือในอีกแนวทางหนึ่ง พัฒนาจิตจนสามารถละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ (สังโยชน์) ได้อย่างน้อย ๓ อย่าง คือละสักกายทิฎฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลัพพตปรามาส หากทำได้อย่างนี้จิตดวงสุดท้ายก่อนจุติจากร่างจะโคจรไปสู่สุคติแน่นอน

๔๑. เทาที่รู้

คำถาม

ขอความกรุณาแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม ในบริเวณ
กรุงเทพฯ และปริมณฑลค่ะ

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาไม่มีทักษะในเรื่องนี้มากเท่าไร ต้อง
ขอภัยตอบเท่าที่พอทราบก็มีที่ยุวพุทธิกสมาคม, คณะห้าวัด
มหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์, วัดอินทรวิหารบางขุนพรหม, วัด
ทับทิมแดง ปทุมธานี ฯลฯ

๔๒. ทางไหนล่ะ

คำถาม

จากที่บอกว่าการทำบุญต้องไม่หวังผลโดยให้คิดเป็นบุญ
แต่การที่เราอธิษฐานขอให้ได้เจอกัลยาณมิตรที่ดีจะได้หรือไม่

คำตอบ

เรื่องการทำบุญเป็นคนละส่วนกับการอธิษฐาน บุคคล

สามารถทำได้ทั้งสองอย่าง จะอธิษฐานขอให้เจอกัลยาณมิตรที่ดีในทางไหนล่ะ ถ้าอธิษฐานพบกัลยาณมิตรในทางโลก ยังมีโอกาสนำชีวิตเวียนตายเวียนเกิดอยู่กับโลกอีกยาวนาน ถ้าอธิษฐานพบกัลยาณมิตรในทางธรรมโอกาสที่ชีวิตจะพ้นไปจากการเวียนตายเวียนเกิดมีได้เป็นได้

๔๓. แก้ง่วง

คำถาม

การที่เข้าสมาธิแล้วเกิดอาการง่วงนอนต้องแก้ไขอย่างไร ส่วนการปฏิบัติแบบอิริยาบถใหญ่ ๆ เช่น คว่ำมือ หงายมือไม่ทราบว่าจะปฏิบัติแบบใดค่ะ

คำตอบ

แก้ด้วยการเร่งความเพียรให้มาก ด้วยการเดินจงกรม และลดการนั่งภาวนาให้น้อยลง หรือวิธีอื่น ๆ ที่พระพุทธรະแนะนำให้พระมหาโมคคัลลานะปฏิบัติ (เคยตอบมาแล้ว)

การปฏิบัติแบบคว่ำมือ ต้องให้จิตตามระลึกได้ทันอาการคว่ำของมือ และเมื่อจะหงายฝ่ามือ ต้องให้จิตตามระลึกได้ทันอาการหงายของมือ การเจริญสติจึงจะเกิดขึ้นได้

๔๔. เป็นเพราะเหตุใด

คำถาม

ดิฉันเคยไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วหลายครั้ง แต่ครั้งล่าสุดไปวันที่ ๒-๑๐ มิถุนายน ๔๙ นี้ก็กลับมาอยากจะไปปฏิบัติอีกคิดถึงทุกวันว่าจะไปลงคอร์สไหนไปใหม่ตลอดเวลา ไม่ทราบเป็นเพราะอะไร

คำตอบ

เป็นเพราะจิตเข้าถึงความสงบและมีความสุขเกิดขึ้นนะสิ

๔๕. แก้ปัญหาแบบไหนดี

คำถาม

ถูกนักจัดสวนชื่อดังโกงเงินเรือนแสนอีกทั้งทิ้งงาน และพุดจาไม่ตีใส่แล้วลายนวลไป พี่น้องที่บ้านบอกเป็นกรรมเก่าติดค้างมาให้ชุตินลงเลยโดยไม่มีการโต้ตอบแม้แต่น้อย แต่คนรู้จักบางท่านบอกว่าควรให้สาธารณะรู้บ้างเพื่อที่จะได้ไม่ให้เขาไปทำกับคนอื่นได้อย่างสะดวกอย่างนี้อีก ควรทำอย่างไร ขอคำแนะนำด้วยครับ ไม่อยากมีเวรกรรมติดกันอีก

คำตอบ

ถ้าคุณเชื่อพระพุทธะ ต้องอยู่กับความจริง ยอมรับความจริง คือขตใช้หนี้กรรมเก่าจนกว่าจะหมดไปและต้องไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่กับเขาอีก แล้วหนี้เวรกรรมก็จะหมดกันไป

๔๖. สร้างเหตุลงอบายภูมิ

คำถาม

การที่ตัวแทนขายประกันชีวิต มาเสนอขายกรมธรรม์ โดยเสนอแต่ในแง่ดี และข้อเสนอดีดี แต่บอกไม่หมด เพื่อให้ลูกค้าซื้อกรมธรรม์ แต่พอผ่านไป ๓-๔ ปีตัวแทนนั้นก็ไม่ได้ดูแล และปล่อยให้ลูกค้ารู้สึกเคืองกว้าง ในกรณีนี้ตัวแทนนั้นจะติดกรรมอะไรบ้าง และจะได้รับผลกรรมอย่างไร

คำตอบ

เขาประพุดอกุศลกรรมบถยังโง่งม ที่ไปของเขา คือ เมื่อตายแล้วต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมินั่นเอง

๔๗. อธิษฐานผิตยกลเล็กได้

คำถาม

อยากทราบว่าหากเราเคยอธิษฐานหรือตั้งใจแบบผิด ๆ ถ้าจะอธิษฐานแก้ให้เป็นสัมมาทิฏฐิจะต้องทำอย่างไร

คำตอบ

อธิษฐานผิตยกลเล็กได้ ด้วยการสมาทานศีล ๕ ต่อหน้า พระรัตนตรัย แล้วกล่าวคำขยกเลิกอธิษฐานเดิม พร้อมทั้งขอตั้ง อธิษฐานใหม่ให้ถูกต้อง ที่สำคัญหลังอธิษฐานแล้วต้องรักษา ศีลและสังฆะ ที่ให้ไว้ต่อหน้าพระรัตนตรัยตลอดไป คำอธิษฐาน จึงจะศักดิ์สิทธิ์

๔๘. จงมีความสุข

คำถาม

หากเรานั่งรถผ่านที่ต่าง ๆ ที่มีอุบัติเหตุมีคนตายประจำ อยากจะแผ่บุญให้พวกเขาได้รับบุญของเราบ้าง เราจะแผ่บุญ ให้ได้รับต้องทำอย่างไร

คำตอบ

ทำจิตให้ตั้งมั่นแล้วพูดว่า“ขอให้จิตวิญญาณทุกคนดวงที่อยู่ ณ สถานที่แห่งนี้จงมีความสุข”

๔๙. ไม่อยู่ที่ไหนสักแห่ง

คำถาม

อยากทราบว่ามีการสอนฝึกสมาธิกรรมฐานของชมรม
กัลยาณธรรมอยู่ที่ไหน

คำตอบ

ชมรมกัลยาณธรรมไม่มีการเปิดสอนปฏิบัติกรรมฐาน

๕๐. บอกแล้วนะ

คำถาม

ข้าราชการที่ทำงานไม่เต็มเวลาราชการ ทำงานส่วนตัว
หรือใช้หน้าที่หากินอีกทางหนึ่งจะมีกรรมใดหรือต้องรับวิบาก
ของกรรมเช่นใด

คำตอบ

เรียกว่า คอร์ปชั่น ยังไงล่ะ เป็นการประพடுத்தล่วง
อกุศลกรรมบถ ชีวิตปัจจุบันมีอุปสรรคและปัญหา เป็นอกุศล
วิบากที่ต้องรับ ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิได้
นะจะว่าไม่บอก

๕๑. กรรมเป็นเครื่องจำแนก

คำถาม

พออ่านจากหนังสือสนทนาธรรม อาชีพของบุคคล ทหาร ตำรวจ ผู้พิพากษา นั้นเสี่ยงต่อกรรม เรียนถามว่า กรรมใด จำแนกอาชีพผู้คน เช่นอาชีพที่ลำบาก อาชีพค้าขาย อาชีพนักธุรกิจ

คำตอบ

คำว่า “กรรม” มีความหมายว่า “กระทำ” ถ้ากระทำ แล้วเกิดเป็นความดีงาม เรียกว่ากุศลกรรม หากทำแล้วเกิด เป็นความชั่วร้าย เรียกว่าอกุศลกรรม ผู้ใดทำกรรมใดไว้จะดี หรือชั่ว เมื่อกรรมให้ผล ผู้ทำกรรมต้องเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น

การกระทำที่ได้เงินมาแล้วใช้เลี้ยงชีวิตได้ เรียกการ กระทำนั้นว่า “อาชีพ” ตัวอย่าง ๑. ผู้กระทำการงานที่ไม่สะดวก กิจการงานที่ยาก เมื่อได้เงินมาแล้วใช้เลี้ยงชีวิตได้ เรียกผู้ กระทำนั้นว่ามีอาชีพที่ลำบากหรือตัวอย่างที่ ๒. ผู้กระทำการซื้อ- ขายสิ่งของ หรือบริการเมื่อได้เงินมาแล้วใช้เลี้ยงชีวิตได้ เรียก ผู้กระทำนั้นว่า มีอาชีพเป็นพ่อค้าหรือเป็นนักธุรกิจ

๕๒. มองแบบনীติใหม่

คำถาม

บ้านของเราอยู่สงบ ส่วนตัว แต่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป คนที่ปลุกบ้านทำเป็น ห้องเช่า ผู้มาเช่าอยู่มาจากที่ต่าง ๆ ทำงานระดับล่าง เปิดทีวี แผ่นขยายเสียงเกินพื้นที่ห้องเช่าก่อความรำคาญ เข้า-เย็น ควรจะใช้ความอดทนระดับใด บางครั้งหงุดหงิดรำคาญ อยากจัดการเด็ดขาด แต่ไม่อย่างมีเวร

คำตอบ

คุณเป็นคนโศคติที่อุทิศวิบากตามมาให้ได้ขดใช้ในชาตินี้ หนี้เวรกรรมเก่าจะได้หมดกันไป ให้อภัยกันไว้เกิดอีกไม่นานต่างก็ต้องตายจากกันไป อย่าไปสร้างหนี้ (อุกฤษกรกรรม) ใหม่ก็แล้วกันจะได้ไม่ต้องมารับอุกฤษวิบากอีกในวันข้างหน้า

หากมองในอีกมุมหนึ่ง เขาคือผู้มีบุญคุณ เป็นครูฝึกให้เรา มีขันติธรรม ให้มีเมตตาธรรม ยังไงล่ะ มองแบบনীติใหม่

การเปิดใจกว้างเพื่อรับคำวิจารณ์ หมายถึง
การลบข้อบกพร่อง และข้อผิดพลาดออกไปแล้วครั้งหนึ่ง

อันลี้ มาร์กอสเลย์บล

๕๓. ไม่รู้มาก

คำถาม

สถานที่สอนวิปัสสนากรรมฐานในเขตนครปฐม มีอยู่
ที่ไหนบ้าง

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาไม่ใช่คนนครปฐม แต่เคยไปนครปฐมเป็น
ครั้งคราว จึงไม่รู้มากเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
รู้แต่เพียงว่า หากผู้ใดฝากตัวเป็นศิษย์และปฏิบัติธรรมกับบรม
ครูหลวงปู่พุทธะอิสระ แห่งวัดอ้อน้อย อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม
แล้วนับว่าผู้นั้นมีโชคดี

การคิดที่ดีที่สุด กระทำได้ในภาวะสันโดษ

การคิดแย่งที่สุด กระทำได้ในภาวะยุ่งเหยิง

ทอมัส เอ. เอคิลัน

๕๔. แก้ได้หลายวิธี

คำถาม

ทำอย่างไรเมื่อเวลานั่งสมาธิ จึงจะละความเจ็บปวด

คำตอบ

เรื่องนี้แก้ไขได้หลายวิธี หากกำลังใจยังไม่กล้าแข็งให้เปลี่ยนอิริยาบถ จากนั้นภาวนาไปเป็นการเดินจงกรม หรืออยู่ในอิริยาบถนั่งแล้วกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการปวดจะหายไปหรือถ้ามีกำลังสติมากขึ้นให้ตามดูเวทนา นั้นดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์เมื่อใดที่เวทนาเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจะดับไปหรือเจริญสติให้มีกำลังมาก จนจิตบรรลุละความเป็นฉาน ความเจ็บปวดนั้นจะหายไป หรือพัฒนาจิตให้มีสติสูงสุด จนจิตเข้าถึงภาวะดับของเวทนาและภาวะดับของสัญญา (นิโรธ) ได้ ความเจ็บปวดก็จะหายไป

คนไถ่กับคนตาย ไม่เคยเปลี่ยนความคิดเห็นของตน

เอมส์ วัลเลิสต์ ไสร์เอิลส์

๕๕. อย่างไหนล่ะ

คำถาม

อยากทราบว่า คนที่ทำบุญ ทำทานถือศีล ๕ เป็นนิจปฏิบัติ นิ่งสมาธิ แต่เถียงบิดามารดา ดูถูกบิดาว่ากินเหล้า สูบบุหรี่ ดูถูกว่าอดีตของบิดาทำให้ตัวเขาลำบากทุกวันนี้ คน ๆ นี้จะได้บุญหรือบาปมากกว่ากัน แล้วถ้าเป็นอย่างนี้เรื่อยไป จนเสียชีวิตแล้วจะไปอยู่ภพไหน แล้วจะมีโอกาสเกิดเป็นอะไร

คำตอบ

แม้จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำบุญให้ทาน ถือศีล นิ่งสมาธิ ก็ยังกำจัดความเห็นผิดให้หมดไปจากใจไม่ได้ ด้วยเหตุนี้เขาจึงได้เถียง พุดดูถูกบุพการีซึ่งเป็นเหตุทำบาปเข้าสู่ตัว จะเป็นบุญหรือเป็นบาป ต้องพิจารณาเปรียบเทียบดูว่า การดำเนินชีวิตของเขา มีความสุข ความสดชื่น ความสบาย ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้อานิสงส์ของบุญ มากกว่าหรือน้อยกว่า ความทุกข์ ความเดือดร้อนความเสื่อมถอยของการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้อานิสงส์ของบาปดูว่าอย่างไหนให้ผลรุนแรงกว่ากัน

๕๖. ต้องมีเหตุปัจจัยถึงพร้อม

คำถาม

การทำพระนิพพานให้แจ้งนั้นเราสามารถทำได้ในชาติ
นี้ได้ไหมคะ ถ้ามีทางลัดช่วยบอกด้วยค่ะ

คำตอบ

ทำได้ถ้ามีบุญมีบารมีมากพอและพัฒนาจิตได้ถูกทาง
ทางลัดที่จะเข้าสู่นิพพานในยุคนั้นนี่ คือพัฒนาจิตให้มีสติจน
ตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงระดับอุچارสมาธิแล้วใช้กำลังสติประลึกรู้
ในสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง
กำจัดกิเลสทั้ง ๑๐ (สังโยชน์ ๑๐) จนหมดไปจากใจ ตาม
ครรลองแห่งธรรมแล้ว โอกาสเข้าสู่พระนิพพานจึงเป็นไปได้

องอย่าลืกแต่ว่าอะเภาชนะความขี้เก๋งั้น

ทว่า องเภาชนะความขี้เก๋งด้วยควมดี

ไบเบิ้ล, ชาวโรมัน ๑๒:๒๑

๕๗. อธิษฐานเอาสิ

คำถาม

ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะพิสูจน์อย่างที่ท่านกล่าว จะปฏิบัติอย่างไรกับครูอาจารย์ใด ที่ไหน โปรดให้ข้อมูลโดยละเอียด หรือจะศึกษาจากท่านได้ไหม

คำตอบ

ต้องขอร้องผู้ตอบปัญหาไม่มีเวลาจะไปฝึกใคร และไม่ตรงจุดประสงค์ในการมาเกิดในอัตภาพมนุษย์ในครั้งนี้ ดังนั้น ต้องอธิษฐานแล้วแสวงหาครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรมเอาเอง ด้วยการโคจรไปยังที่ต่าง ๆ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว คุณจะพบกัลยาณมิตรและได้ดวงตาเห็นธรรมและพิสูจน์ความจริง ดังที่ผู้ตอบปัญหาได้ประสบมาด้วยตัวเอง

ความขี้ขลาดของมนุษย์ทั้งปวงล้วนเกิดจากสิ่งนี้ :
ชีวิตมนุษย์มีเวลาหนึ่งตั้งบึงอยู่ ในห้วงได้มันเอง

เปลล์ ปาส์กาล

๕๘. อยู่ที่เหตุปัจจัย

คำถาม

ใช้เวลา ๗ วันทำจริง ๆ แล้วจะพิสูจน์ได้เช่นเดียวกับท่านทุกคนไหม

คำตอบ

ผู้ใดมีบุญบารมีถึงพร้อม แล้วลงมือพัฒนาจิตได้อย่างถูกต้องและจริงจัง โอกาสพิสูจน์ความจริง ในพุทธศาสนา เกิดขึ้นได้ภายใน ๗ วัน บางคนสร้างเหตุปัจจัยยังไม่ถึงพร้อม โอกาสดังกล่าวจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามแต่ใช้เวลา ๗ วันเลย ในครั้งพุทธกาลอุปติสสะฟังธรรมจากพระอัสสชิเพียงประโยคเดียว ยังเข้าถึงความเป็นพระโสดาบันได้ ก็บุญนะปูโรหิตของพระเจ้าจักรพรรดิ ยืนฟังพระพุทธรูปแสดงธรรมโปรดชาวสาวัตถีอยู่ ณ วัดเชตวัน ท่านได้พิจารณาตามจนจบการแสดงธรรมแล้วได้บรรลุอรหัตผลในขณะที่เป็นฆราวาสนั่นเอง

เป้าหมายที่สูงสุดของมนุษย์คือ ด้จธรรม

ขงจื้อ

๕๙. นำพิสุจน์นะ

คำถาม

หากฆราวาสบรรลุนิพพานขั้นสูงสุด (อรหัตผล) แล้วไม่
บวช ภายใน ๗ วัน จะถึงแก่อสัญชีพ จริ่งหรือไม่คะ

คำตอบ

เรื่องนี้ผู้ตอบปัญหาไม่เคยมีประสบการณ์ด้วยตัวเอง
แต่เจ้าคุณโชดกเคยบอกไว้ว่า ถ้าเป็นฆราวาสบรรลุนิพพานแล้ว
ถ้าไม่บวชเป็นพระภายใน ๗ วันต้องตาย ฉะนั้นผู้ถามลอง
พิสุจน์ด้วยตัวเองดีไหม

ความเปลี่ยนแปลงเป็นกฎชีวิต
คนที่มีดวงเพียงแต่อดีตหรือปัจจุบันแล้ว
ย่อมอาศัยอภิวรรณต์คู่สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตอย่างแน่นอน

จอร์จ เอฟ เคนเนดี

๖๐. ทำดีเนื่องนิตย์

คำถาม

ผู้สูงอายุที่ป่วยมาก และเป็นอัลไซเมอร์ จะทำอย่างไร
ให้ไปเกิดดีได้ค่ะ

คำตอบ

คนที่ตายไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีได้ ก่อนจิตจุติจากร่าง
จิตต้องไม่เศร้าหมอง จิตที่ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตที่มีศีล ๕ บรรจุ
อยู่ในใจ ไม่มีใครช่วยใครได้แท้จริง ผู้ป่วยต้องช่วยตัวเอง หาก
เขายอมรับฟังและเชื่อในคุณงามความดีให้เจริญกุศลกรรมอยู่
เนื่องนิตย์ เช่น สวดมนต์ ฟังธรรม ให้ทาน ฯลฯ อยู่เสมอ เมื่อ
ไม่มีกรรมอื่นมาตัดรอน อาจิณกรรมเหล่านี้จะพาเขาไปเกิดใน
ที่ดีได้

ไม่มีสิ่งใด คงทนถาวร นอกจากความจริงเปลี่ยนแปลง

อุอฺหฺนฺ เอ็นวี นยุพฺน

๖๑. บอกรความจริง

คำถาม

การบริจาคร่างกาย เป็นสิ่งที่ดี เราจะมีคำแนะนำที่ถูกต้องแก่ลูกหลานอย่างไร เกี่ยวกับการอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ตาย เพื่อไม่ให้ลูกหลานกังวลใจ

คำตอบ

บอกรความจริงแก่ลูกหลานว่า การบริจาคสิ่งของภายนอกเป็นทานได้อานิสงส์น้อยกว่า การบริจาคอวัยวะหรือบริจาคร่างกายเป็นทาน

ส่วนเรื่องการอุทิศบุญกุศลให้ผู้ตาย เป็นจริยธรรมที่ลูกหลานต้องประพฤติ เพราะการอุทิศบุญกุศลเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประพฤติได้แล้วผู้ให้เป็นผู้มีบุญและอานิสงส์ของบุญมีหลากหลาย เช่น บุญตักน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ โจรขโมยแย่งชิงบุญไม่ได้ บุญติดตามไปเกิดใหม่ในทุกสถานที่ ฯลฯ ทั้ง ๒ เรื่องนี้ถ้าลูกหลานเชื่อแล้วเห็นดีด้วย เขาก็จะปฏิบัติตาม

๖๒. ใครเห็นชอบ

คำถาม

อาซีพพยาบาลในห้องผ่าตัดต้องช่วยแพทย์ทำหัตถการในการทำหมันซึ่งผู้ทำยินยอมจะมีความผิดในกฎหมายแห่งกรรมหรือไม่

คำตอบ

ผู้รับการทำหมันให้ความยินยอม จึงไม่มีการผูกเวรกับผู้ให้การทำหมัน ปัญหามีอยู่ว่า จิตวิญญูณที่จะเข้ามาอยู่อาศัยในตัวอ่อน ในท้องของผู้รับการทำหมัน เขาเห็นชอบด้วยหรือไม่ ถ้าจิตวิญญูณเห็นชอบด้วย ก็ไม่มีการผูกเวรกัน แต่ถ้าจิตวิญญูณเห็นว่าเป็นการเบียดเบียน ทำให้เขามาเกิดไม่ได้ และผูกใจเจ็บ การจองเวรย่อมเกิดขึ้น และดำเนินไปตามกฎแห่งกรรมแน่นอน

ไม่มีสิ่งใดในชีวิตเป็นอมตะ

ฟิลิป ๑๒๗

๖๓. ปรีกษาหมอหมา

คำถาม

สุนัขตัวใหญ่อายุประมาณ ๑๐ ปีป่วยเป็นโรคหุ้อักเสบ ค่อนข้างเรื้อรังและหมอให้ยามาทาน สุนัขจะกลัวยาดูนี้มาก จนเกิดอาการดุทั้งที่ปกติจะไม่ดุหรือถ้าจับเอายาใส่ปากกลืนลงไปได้บางครั้งก็อาเจียนออกมา ลูกควรปฏิบัติอย่างไร

คำตอบ

ผู้ตอบไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับหมา จึงไม่มีความรู้เรื่อง ของหมาหรือ

๖๔. เข้าใจได้แต่...

คำถาม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันนี้ข้าพเจ้า คิดว่าพระองค์ท่านเป็นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอวตารมา เพื่อประชาชนชาวโลก จะเข้าใจเช่นนี้ได้หรือไม่

คำตอบ

เข้าใจตามความคิดเห็นของคุณ แต่จะถูกหรือผิดนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

๖๕. แจ่มแจ้งด้วยตนเอง

คำถาม

การละสักกายะทูลีของพระโสดาบันเป็นการละโดยเด็ดขาดหรือเพียงแต่ทำให้เบาบางลงครับ เพราะความโกรธหรือปฏิกษะยังมีสำหรับพระโสดาบันแสดงว่ายังยึดมั่นในตัวตนใช้หรือไม่ครับ

คำตอบ

อย่าว่าแต่พระโสดาบันเลย อริยบุคคลระดับสูงกว่า หากยังมีรูปนามอยู่ อายุขณะภายในยังทำหน้าที่ได้ตามปกติ ยังคอยรับสิ่งกระทบเข้าปฐุเป็นอารมณ์ของใจได้อยู่ ยังมีความขัดใจ ยังมีความโกรธแต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่มีอำนาจเหนือใจ คือใจรู้ทันว่าอารมณ์เป็นอนัตตา คำตอบนี้ผู้รู้ไม่ปลงใจเชื่อตามหลักกาลามสูตร จะรู้ว่าตอบถูกหรือตอบผิดต้องพัฒนาจิตจนได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลได้แล้วคำบาลีที่ว่า “สนุทฺธิภูฏิทฺโ” จึงจะแจ่มแจ้งอยู่ในใจของตัวเอง

อดีตย่อยุบไปในลักษณะใด
อนาคตก็ย่อยุบไปในลักษณะนั้น

แอลเฟรด นอร์ธ ไวท์เฮด

๖๖. ไม่จำเป็น

คำถาม

การปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเข้าอปัณนาสมาธิเสมอ

คำตอบ

ไม่จำเป็น

๖๗. เพียงผู้ชี้ทาง

คำถาม

เราจะมีวิธีเตือนสติ คนที่ผิดศีล ข้อ ๓ ได้อย่างไร เพราะเค้ามีโมหะ (หลง) ครอบงำ อย่างมาก ทำอย่างไรให้เค้าเชื่อในบาปบุญคุณโทษ

คำตอบ

พระพุทธะเป็นเพียงผู้ชี้ทางบุญ ผู้ชี้ทางบาปให้กับเวไนยสัตว์เท่านั้น ส่วนใครจะเชื่อแล้วทำตาม หรือไม่เชื่อและไม่ทำตามก็เป็นสิทธิ์ส่วนตัวของบุคคล ด้วยเหตุนี้เมื่อพระเทวทัตตายแล้วจึงต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์ในนรกโง่ง

ดังนั้นเรื่องที่ถามไปคุณก็ชี้ทางบุญ-ทางบาป ให้เขารับทราบสิ ส่วนเขาจะทำตามหรือไม่ไม่ใช่หน้าที่ของคุณต้องไปตามดู

๖๘. อย่างไหนดีกว่า

คำถาม

การทำบุญกับพระปฏิบัติจะได้กุศลบุญมากกว่าพระ
ทั่วไปต่างกันหรือเปล่า

คำตอบ

ถ้าพระทั่วไปหมายถึงพระที่มีสภาวะจิตเป็นปุถุชน และ
พระผู้ปฏิบัติธรรมหมายถึงพระที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็น
อริยบุคคล ถ้าเป็นอย่างนี้การทำบุญกับพระปฏิบัติได้อานิสงส์
มากกว่า

สติปัญญา ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนด
พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับคู่สิ่งต่างๆ
และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วย
ความยินดีอันร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ

๑. **กายานุปัสสนา** สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติ
กำกับคู่รู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย, ๒. **เวทนานุปัสสนา** สติปัญญา การตั้ง
สติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันเวทนา, ๓. **จิตตานุปัสสนา**
สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันจิตหรือสภาพ
และอาการของจิต, ๔. **ธัมมานุปัสสนา** สติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณา
ธรรม, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันธรรม; เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม;

๖๙. ทำถูกแล้วต้องดี

คำถาม

เวลาสวดมนต์เจริญภาวนาโดยหลับตาสวดมนต์ออกเสียง ชักกระยะหนึ่งปากก็ยังคงออกเสียงสวดมนต์แต่กลับไม่มีเสียงสวดมนต์ออกมาให้ได้ยินแต่ก็สวดมนต์ต่อไปจนจบ และทำสมาธิต่อไปหลังสวดมนต์เรียบร้อยแล้ว ร่างกายจะเคลื่อนไหวและหมุนเร็วมากและในที่สุดก็หยุดนิ่ง และเคลื่อนไหวต่อสลับกันถามว่าปฏิบัติถูกหรือไม่

คำตอบ

บໍสัทธิหมายถึงความสงบที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ เป็นผลมากจากการปฏิบัติธรรม ได้ถูกต้องตามแนวทางของ พระพุทธะ บໍสัทธิเป็นหนึ่งในองค์แห่งการตรัสรู้ ดังนั้นการปฏิบัติแล้วเกิดอาการหมุนหรือเคลื่อนไหวของร่างกาย ร่างกายไม่สงบจึงเป็นการปฏิบัติที่ผิดไปจากแนวทางของพระพุทธะ

เป็นไปไม่ได้เลย ที่จะรัก และ ฉลาด ในเวลาเดียวกัน

แฟรนซิส เบคอน

๗๐. รู้ว่าผิดแก้ไขใหม่ได้

คำถาม

ปฏิบัติเจริญภาวนาที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมักจะไปปิดตา ปิดหู และในที่สุดหนึ่งจะไปอยู่ที่ท้ายทอยและเคลื่อนมาบีบคอตัวเองแรงขึ้นแรงขึ้นจนกระทั่งส่าลักออกมา ซึ่งเป็นเพียงครั้งเดียว แต่เคลื่อนไหวโดยมือเคลื่อนมาปิดตาปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก ปิดสะดือ ปิดส่วนบนศีรษะ ตลอดเวลาหลายครั้งนั้น หมายถึงอะไร ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่

คำตอบ

ปรากฏการณ์ที่บอกเล่าไปเป็นผลที่เกิดจากมิจฉาสมาธิ พระพุทธะห้ามสงฆ์สาวกกระทำ แต่ชี้ทางให้ปฏิบัติสัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่เจริญตามแนวทางของการเข้าสู่องค์ฌาน ดังนั้นที่บอกเล่าไปจึงเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องตามธรรมที่นำไปสู่การพ้นทุกข์

ความรัก และความเกลียด
คือผู้สร้างสิ่งที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ

สุภาสิตอินทร์

๗๑. อานุกาพต่างกัน

คำถาม

ขอให้อธิบายอานุกาพของการสวดมนต์เช่น ชิน
บัญชร พระกัณฑ์ไตรปิฎก

คำตอบ

อานุกาพของการสวดมนต์ ได้เกิดขึ้นก่อนที่พระมหา
โพธิสัตว์จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ในครั้งที่ท่านครองเพศ
เป็นฤาษีอยู่ที่ป่าหิมพานต์ เพื่อนฤาษีถูกงูพิษกัดตายจึงได้
แนะนำเพื่อนฤาษีที่ยังไม่ถูกงูพิษกัดให้สวดขันธปริตร แล้วแผ่
เมตตาให้กับพญางูทั้ง ๔ ตระกูล เพื่อนฤาษีจึงอยู่รอด
ปลอดภัยจากงูพิษ เช่นเดียวกันในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้า
สอนรัตนปริตรให้พระอานนท์นำสงฆ์สาวกไปสวดรอบเมือง
เวสาลีชาวเมืองจึงพ้นจากภัยแล้งได้ และในครั้งที่พม่ามาครอง
เมืองเชียงใหม่ กษัตริย์พม่าองค์หนึ่ง ได้ให้พระสงฆ์ชาวล้านนา
ผู้ทรงคุณธรรม รจนบทสวดชินบัญชรขึ้นแล้วให้ชาวเมืองนำ
ไปสวดบูชา ทำให้ชาวล้านนาหลุดพ้นจากความหลงผิดจากการ
บูชาดาวนพเคราะห์ แล้วหันมาสวดชินบัญชรแทน ส่วนบทมนต์
พระกัณฑ์ไตรปิฎกไม่มีความรู้จึงขอภัยไม่ตอบ สรุปล้วนมนต์
บทต่าง ๆ จึงมีอานุกาพแตกต่างกัน

๗๒. สวตมมตฺตบทโหน

คำถาม

บทสวดบทโหนที่สมควรจะสวดทุกวัน

คำตอบ

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย หากสวดเป็นประจำ จนมีจิตแน่วแน่อยู่ในองค์คุณของพระรัตนตรัยได้แล้ว ตายจากภพนี้ไปจะได้ไม่ต้องลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ดีไหมล่ะ

ส่วนมมตฺตบทอื่น ๆ สวดตามจิตปรารถนา เช่น อยากให้ชีวิตมีความถึงพร้อมด้วยบุญ ต้องสวดบทมงคลสูตร ถ้าปรารถนาไม่ให้ผีหลอก ต้องสวดบทอาฏานาฎิยปริตรและถ้าปรารถนาพ้นการเจ็บป่วย ต้องสวตมมตฺตบทโพชฌังคปริตร ฯลฯ

๗๓. โปรแกรมจิตไม่ดี

คำถาม

ทำไมถึงคิดไม่ดีกับพระพุทธรูป หรือผู้มีพระคุณทั้ง ๆ ที่ใจฝึกใฝ่ในบุญในกุศลครับ

คำตอบ

เหตุเพราะมีโปรแกรมจิตที่เป็นอกุศลฝังอยู่ในจิตสำนึก

๗๔. ลบทิ้ง

คำถาม

แล้วจะแก้ไขอย่างไรครับ (สืบเนื่องจากข้อ ๗๓)

คำตอบ

นำรูปเขียนแพไปกล่าวคำขอขมาโทษต่อหน้าพระพุทธรูปหรือต่อองค์พระเจดีย์ และกล่าวคำขอขมาโทษต่อผู้มีพระคุณที่ได้ล่วงเกินไว้แต่อดีต และต้องระวังรักษากาย วาจาใจ ไม่ให้ล่วงละเมิดอีก ด้วยการรักษาศีลและสัจจะให้คงอยู่กับตัวทุกขณะคืน

๗๕. หนีให้พ้นวิฆ्नสงสาร

คำถาม

ถ้าเราสามารถตั้งจิตดวงสุดท้ายให้เป็นกุศล ทำให้ตายจากภพภูมิมนุษย์ไปสู่สุคติภูมิได้ไปเสวยวิบากของกุศลกรรม เมื่อวิบากของกุศลกรรมหมดลงไปเราก็ต้องไปเสวยวิบากของอกุศลกรรมต่อไปใช่หรือไม่ครับ เช่นอาจต้องไปปรับกรรมในนรกมีทางใดหรือไม่ที่เราจะหนีวิบากของอกุศลกรรมได้

คำตอบ

ถ้าไม่ปรารถนาไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิอีกต่อไปไม่ว่าจะเกิดในภพชาติไหน ๆ ต้องพัฒนาจิตเข้าสู่ความเป็นโสดาบันบุคคลและเมื่อใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลสูงสุดได้แล้ว วันสุดท้ายที่ทั้งขันธ์ (รูป-นาม) ลาโลกได้แล้วนั้นแหละ จึงจะหนีพ้นสรรพวิบากของอกุศลกรรมได้หมดสิ้น

๗๖. ไปที่ชอบที่ชอบ

คำถาม

คุณแม่อายุ ๖๙ ปี จะชอบไปเล่นการพนันที่ชายแดนเขมร จะเป็นการสั่งสมในจิตหรือไม่ แม้ท่านจะรู้ว่าไม่ดี แต่ท่านก็อดใจไม่ได้บอกว่ามีความสุข มีกำลังใจ เป็นการฆ่าเวลาผ่านวัน คุณแม่จะได้ไม่เบื่อ

คำตอบ

เป็นการสร้างเหตุนำไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ทำอย่างไรได้ ท่านชอบของท่านอย่างนั้น ด้วยเหตุนี้แหละพระสงฆ์สวดศพจึงกล่าวคำว่า ไปที่ชอบ ๆ เกิดโยม

๓๗. ปรับความเห็นให้ถูก

คำถาม

การนั่งสมาธิหากไม่สามารถเข้าถึงอัปนาสมาธิ สามารถยกจิตขึ้นสู่ภพพระไตรลักษณ์ เห็นความเกิด-ดับได้หรือไม่คะ

คำตอบ

การนั่งสมาธิ หากจิตตั้งมั่นจนถึงระดับอัปนาสมาธิ ไม่สามารถยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ได้ เหตุเพราะจิต ดิ่งเข้าสู่ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว (เอกัคคตา) ไม่มีผัสสะใด เกิดขึ้นในมโนทวารให้จิตได้พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ฉะนั้น สมาธิระดับสูงสุดนี้จึงไม่สามารถนำมาพัฒนาให้เกิดวิปัสสนา ญาณได้

ความรักมองเห็นด้วยกัลป์ขององค์ทางไกล
ทว่าความรักขามมองเห็นได้ด้วยกัลป์ของอุลทรรศน์

โณณ บิลสิงลี

๗๘. พันได้ในวันข้างหน้า

คำถาม

ได้นั่งสมาธิจะพบแต่เวทนาทุกครั้งและจะทวีมากขึ้น
ทุกครั้งและเมื่อเสร็จจากการนั่งสมาธิจะกราบขอโหสิกรรม
ก่อนที่จะแผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลทุกครั้ง ไม่ทราบว่าจะ
ปฏิบัติแบบนี้อีกนานไหมคะถึงจะบรรลู่หรือพ้นจากสภาพเวทนา
(จะนั่งสมาธิประมาณ ๓๐-๕๐ นาทีก็จะพบกับเวทนาเสมอก่อน
ที่จะแผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศล)

คำตอบ

ผู้ตอบปัญหาตอบแทนผู้ปฏิบัติไม่ได้ว่าต้องทนทุกข์
ทรมานนานเท่าไร จึงจะพ้นจากเวทนาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
ทุนเดิม คือ บุญบารมีที่ทำสั่งสมไว้แต่อดีต ขึ้นอยู่กับความกล้า
แข็งของกำลังใจ (พลธรรม ๕) ว่ามีมากน้อยแค่ไหน แต่ให้
ข้อคิดว่า น้ำหยดลงโถงที่ละหยดหากไม่หยุดหยดยังทำให้น้ำ
เต็มโถงได้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันปฏิบัติตามกำลังที่มี
แต่ไม่หยุดปฏิบัติ แล้วโอกาสพ้นจากเวทนาย่อมเกิดขึ้นได้ในวัน
ข้างหน้า

๗๙. เล่นเพื่ออะไร

คำถาม

การเล่นเทนนิสด้วยความรู้สึกที่ว่า อยากเอาชนะ หากจุดอ่อนของฝ่ายตรงข้ามและโจมตี หากฝ่ายตรงข้ามรับลูกไม่ได้ก็ ดีใจ ความรู้สึกทั้ง ๓ อย่างถือว่าเป็นอกุศลหรือไม่ และ เป็นการปลุกฝังความคิดที่ไม่ดีไว้หรือไม่ เราสามารถควบคุมให้เป็นปกติในทางธรรมได้หรือไม่ และถือว่าขัดกันหรือไม่ระหว่าง ทางโลกที่ถือว่าเป็นการแข่งขันเพื่อสุขภาพกับทางธรรมที่ ต้องการรักษาคใจให้เป็นปกติ

คำตอบ

เป็นอกุศลกรรมแน่นอน เป็นการสั่งสมความคิดที่ไม่ดี (บาป) ให้มีกำลังมากขึ้น การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่ธรรม แต่เป็น อธรรม

ถ้าคิดว่าเป็นการแข่งขันเพื่อสุขภาพ ต้องไม่มีการให้ คะแนนเอาแพ้เอาชนะผู้เล่นตรงข้าม ไม่มีการประกาศผลการ แข่งขัน ไม่มีการให้รางวัลแก่ผู้ชนะ อย่างนี้ไม่เรียกว่าการแข่งขัน แต่เรียกว่าการออกกำลังเพื่อสุขภาพน่าจะถูกต้องมากกว่าฉะนั้น การแข่งขันในทางโลกจึงสวนทางกับทางธรรมที่ต้องการรักษา ใจให้สงบ สว่างและสะอาด

๘๐. เห็นถูกเรื่องนี้ไม่เกิด

คำถาม

ลูกสาวอกหักเสียใจมากจนไม่มีสติ ในฐานะเป็นแม่ ควรทำอะไร ให้คำแนะนำอย่างไร

คำตอบ

ทำได้หลายวิธี เช่น พาไปดูซากศพที่นักศึกษาแพทย์ ขำแหละดูอวัยวะต่าง ๆ เพื่อเขาจะได้เห็นของจริง แล้วไม่น่า หลงใหล พาไปดูบ่อย ๆ เธอจะคลายความยึดติดในสรีระร่างกาย หรือพาไปดูซากศพของผู้ชายที่มีวัยใกล้เคียงกันกับลูกสาว ดู ซากศพที่ขึ้นอืดจนมีน้ำเหลืองไหลออกทางจมูกทางปาก ฯลฯ หรือจะเอาอย่างหลวงพ่อบุญรอดลูกศิษย์ ที่หลงรักสาวก็ได้ ท่านแนะนำให้เอาอุจจาระของคนไข้ไปหลงรักใส่ในผอบ (ผะ-อบ) แล้วเปิดดมบ่อย ๆ จะคลายความกำหนดและความหลงผิดได้

ความสิ้นโทษ คือความมั่งคั่งของธรรมชาติ

โสทรภัส

๘๑. เอาจริงรี

คำถาม

แนวทางปฏิบัติให้ถึงขั้นพระโสดาบันนั้นต้องเริ่มต้นอย่างไร แล้วควรปฏิบัติแนวทางใดจึงจะถึงขั้นที่จะไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ

คำตอบ

เริ่มต้นด้วยการสมาทานศีล ๕ และรักษาไว้ให้คงมีอยู่ในใจได้ทุกขณะตื่น ลงมือปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยองค์ภาวนาที่เหมาะสมกับจริตของตน จนจิตเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับอุปปจารสมาธิหลังจากนั้นพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิต ธรรม ต่อมาใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาอุปาทานขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นว่าดำเนินไปตามกฎของไตรลักษณ์ เมื่อขันธ์ ๕ ดับไป (อนัตตา) ความเห็นว่าตัวว่าตน (อัตตา) จะดับไปด้วยเป็นอัตโนมตติ จิตจึงมีความเห็นถูกไม่เป็นทาสของตัวตน การละสลักร่างทิฏฐิจึงเกิดได้โดยวิธีการเช่นนี้ ต่อมาใช้ปัญญาเห็นแจ้งส่องดูองค์คุณของพระรัตนตรัย คุณของเทวดา คุณของบิดามารดา ความชื่อตรงของกฎแห่งกรรมการเวียนตาย-เกิดฯลฯ เหล่านี้มีจริง จนหมดสิ้นสงสัย จิตจึงละวิจิกิจฉาได้และท้ายสุดใช้ปัญญาเห็น

แจ้งสองใจตัวเองว่าศีล ๕ ยังมีอยู่ครบ บริสุทธิ์บริบูรณ์ไม่ขาด
ไม่พร่องอยู่ทุกขณะตื่น จิตจึงละสัสฬพตปรามาสได้ทั้งสาม
กิเลสใหญ่ที่ผูกมัดใจสัตว์ทั้งสามอย่างไม่มีอยู่ในใจ ความเป็น
โสดาบันจึงเกิดขึ้นด้วยปฏิปทาอย่างนี้ และการเวียนตายไป
เกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิจึงถูกปิดด้วยประการฉะนี้แล

๘๒. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

คำถาม

การนั่งสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน ควรเริ่มจากสิ่ง
ใดก่อนเพื่อให้จิตเรานิ่งที่สุด

คำตอบ

เริ่มต้นที่ให้มีศีล ๕ คุณใจให้ได้ก่อน

ชีวิตที่ไร้เพื่อน ก็เสมือนความตายที่ไร้พยาน

สุภาษิต์ฉัตร

๘๓. เลือกเอาเอง

คำถาม

มด หนู แมลงสาบ ที่ทำรังอยู่ในบ้านทำลายข้าวของ ถ้าเราจะจัดการควรจัดการอย่างไร

คำตอบ

โทรศัพท์ไปขอคำปรึกษากับบริษัทที่ให้บริการในด้านนี้สิ น่าจะได้คำตอบที่ถูกตรงรวดเร็วทันใจ ตามยุคสมัยแห่งความเร่งรีบและใจร้อน หรือจะเลือกวิธีโบราณแก้ปัญหาก็ได้นะ คนโบราณมักจะเลี้ยงแมวไว้ในบ้าน พอหนูได้กลิ่นหรือได้ยินเสียงของแมวก็น่าจะไม่อยู่แล้วบ้านนี้มีอันตราย ส่วนเรื่องมดและแมลงสาบรบกวน คนโบราณใช้พืชมเสนผสมการบูรบรรจุถุงผ้ามดและแมลงสาบไม่ชอบกลิ่นที่ระเหยออกมา จะหนีห่างไกลก็น่าจะดีนะไม่ต้องไปฆ่าเขาให้เป็นบาป

๘๔. ต้องมีศีลคุ้มครองใจ

คำถาม

ไม่ทราบจะทำอย่างไรเพื่อให้จิตสงบ เวลานั่งสมาธิ ชอบฟุ้งซ่านคิดและเห็นเรื่องต่าง ๆ ลอยเข้ามา

คำตอบ

ท่านเจ้าคุณโชดกเคยบอกไว้ว่า ให้เอาศีล ๕ มาคุมใจให้ได้ คอยหมั่นดูแลรักษาอย่าให้ขาดให้พร่อง จะทำให้จิตไม่หวั่นไหว เมื่อจิตมีศีลคุมใจได้แล้วให้ทำจิตตภาวนาอย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ วิธีนี้เป็นการปิดโอกาสไม่ให้จิตหนีเที่ยวออกไปนอกกายยังไงล่ะ

๘๕. คนมีอัตตา

คำถาม

คนที่เกิดมามีรูปร่างดี สติปัญญาดีแต่ประพฤติ กระทำแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งามเพราะอะไร

คำตอบ

เกิดมามีรูปร่างดี ก็แสดงว่าอดีตผู้นี้เคยเป็นคนมีศีล ส่วนที่บอกว่ามีสติปัญญาดี แต่ประพฤติไม่ดีงาม ผู้ตอบปัญหาไม่แน่ใจว่าผู้นี้มีสติปัญญาดีจริงหรือ ถ้ามีสติปัญญาดีตามที่โลกเขาอุปโลกนกัน ก็เป็นที่แน่ใจได้ว่า พฤติกรรมไม่น่าจะดี เพราะโลกให้ความสำคัญกับการพัฒนาปัญญา โอคิว ยิ่งโอคิวสูงมากเท่าไร ความเห็นแก่ตัว ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น คนที่มีความเห็นแก่ตัว มีพฤติกรรมไม่ดีงามหรอก

๘๖. สติตามไม่ทัน

คำถาม

นิสัยชอบพูดปดทั้ง ๆ ที่บางครั้งก็มีสติรู้แต่ก็พูดปดไม่ทราบจะแก้ได้อย่างไร

คำตอบ

วิธีแก้ปัญหานี้ต้องประพฤติเบญจธรรมที่เป็นคู่กับศีลข้อ ๔ คือให้มีสัจจะ ด้วยการบริกรรมคำว่า “สัจจะ ๆ ๆ ๆ” เรื่อยไปหลังตื่นนอนตอนเช้า และก่อนเข้านอนตอนค่ำ จนกว่าจิตจะระลึกถึงคำว่า สัจจะ ก่อนพูดทุกครั้ง คนที่มีสัจจะพูดแต่ความจริงเท่านั้น

๘๗. คนมีบุญหรือมีบาป

คำถาม

คนที่อายุยืน เขาถือว่าเป็นคนมีบุญหรือบาปคะ

คำตอบ

คนที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีสุขภาพดีอายุจึงยืนยาวถือว่าเป็นคนมีบุญ แต่ถ้าอายุยืนยาวแล้วเจ็บป่วย เช่น เป็นอัมพาตอย่างนี้ ถือว่าเป็นคนมีบาป

๘๘. ทางลัด

คำถาม

ปฏิบัติไปโดยตามที่อ่านบ้างที่ฟังมาบ้างจะเกิดปัญหาอะไรบ้างหรือไม่

คำตอบ

ถ้าเป็นปัจเจกพุทธะคงไม่มีปัญหา เพราะบุญบารมีที่ทำสั่งสมมาแต่อดีตมีมากพอที่จะปรับปรุงแก้ไข สิ่งผิดพลาดด้วยตัวเองได้

ถ้ามีใช่ปัจเจกพุทธะ (ตรัสรู้ได้เอง) ควรแสวงหาครู ผู้เป็นกัลยาณมิตรในทางธรรมช่วยชี้้นำปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดหรือการปฏิบัติที่ผิดทาง ให้เข้ามาอยู่ในหนทางแห่งธรรม แล้วการพัฒนาจิตวิญญาณจะเกิดมรรคผลก้าวหน้า ไม่ต้องมาเสียเวลาเนิ่นนานข้ามภพชาติ

แท้จริงแล้ว

คนเรานั้น มิเคยโชติหรือว่าโชติร้ายเท่ากับ
ฉันทนาการเอาว่าเป็นอย่างนั้น

พรองซ์วิลล์ เตอ ลู โรซฟูโกลต์

๘๙. ทำไปเรื่อย ๆ แต่ไม่หยุดทำ

คำถาม

อยากทราบว่าท่านอาจารย์ใช้อุบายฝึกสติจนกระทั่ง
พิสูจน์ธรรมได้จริงกับตน และถ้าเราต้องทำมาหากินไม่มีเวลา
หยุดยาวนานต่อเนื่อง ๓๐ วัน แบบท่าน จะมีวิธีไหนที่จะช่วยให้
มีโอกาสพิสูจน์ธรรมแบบท่านบ้าง

คำตอบ

ก็หาโอกาสไปฝึกกับครูบาอาจารย์ให้ได้ทุกครั้งที่มี
โอกาสเปิดให้ แล้วนำมาปฏิบัติต่อที่บ้าน ทำเท่าที่ทำได้แต่ทำไม่
หยุด เหมือนตักน้ำใส่โอ่งวันละแก้ว หากตักใส่ไม่หยุด น้ำเต็ม
โอ่งได้แน่นอน จริงไหม

ใครก็อาจเป็นวิเศษได้ในบางเวลา
แต่ที่ว่า ความเป็นสุภาพชนนั้น
เป็นบางสิ่งบางอย่าง ที่ท่านต้องการเป็นได้ตลอดเวลา

สุยฉี ปรีนเตลโย

๙๐. ทำตามผู้มีประสบการณ์

คำถาม

มีความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะฟังธรรม เข้าศึกษา พระอภิธรรมและปฏิบัติธรรมทุกครั้งจะมีความรู้สึกง่วงนอนและพยายามกำหนดรับรู้แต่ก็หลับทุกที มีวิธีปฏิบัติแก้ไขอย่างไร

คำตอบ

เอาอย่างที่พระพุทธะสอนวิธีแก้ง่วงให้กับพระมหาโมคัลลานะสิ เช่น ท่องบ่นธรรมโดยพิสดาร เอาฝ่ามือลูบตามหน้าตาเนื้อตัว เอาวัสดุแยงหู เอาน้ำล้างหน้าลูบตา แหงนดูดาว ให้นึกถึงความสว่าง เดินจงกรม นอนสอิหไสยา ฯลฯ ตอนที่ผู้ตอบปัญหาไปฝึกกรรมฐาน เวลาง่วงจะแก้ไข ๒ อย่าง คือ เดินจงกรมต่อเนื่องยาวนาน หรืออาบน้ำเย็น เอาน้ำราดตัว เอาน้ำรดหัวก็สามารถผ่านปัญหาเรื่องง่วงนอนไปได้

ใครก็ตาม หากสนใจกับภาวะสันโดษแล้ว
ถ้าไม่ใช้ไม้ตีตัวป่า ก็ต้องเป็นพระเจ้า

แพรวมจิต เปตจน

๙๑. ผลิตให้ตรงกับจริต

คำถาม

ในการทำงานหากใช้ความเพียรพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่ว่าผลสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ทำสินค้าที่ดีออกขายด้วยความเพียรเต็มที่ แต่ว่าสินค้าจะขายดีหรือไม่ ขึ้นกับลูกค้า ซึ่งเป็นปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ อยากขอคำแนะนำว่า จะมีวิธีการอย่างไรที่จะประสบความสำเร็จดังที่ใจอยากได้

คำตอบ

ต้องศึกษาจริตของมนุษย์ กลุ่มที่เขาใช้สินค้าที่คุณผลิตศึกษาดูสิว่า เขาชอบแบบไหน ผลิตให้ตรงกับจริตของเขาไปศึกษาจากคนที่เขาทำสำเร็จมาแล้ว และนำมาปรับใช้กับการผลิตของคุณสิ คนไทยสมัยนี้โดยเฉพาะวัยรุ่นบริโภคใช้สอยสิ่งที่เป็นอสาระมากกว่าสาระ

การมีชีวิตอย่างมีความสุข ก็คือ
กำลังภายในของจิตวิญญาณนั่นเอง

มาร์คุส เอรเรลิอุส

๙๒. มัดมือชก

คำถาม

เวลาทำบุญทุกครั้ง ต้องกรวดน้ำทุกครั้งใช่หรือไม่ และต้องบอกกับแม่พระธรณีเป็นผู้นำพวงกุศลทานที่ทำนั้นไปให้กับผู้ที่เรายุติศส่วนกุศลไปให้เวลากรวดน้ำใช่หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่และไม่ใช่

๙๓. มารคหอย

คำถาม

การจับหมัดออกจากตัวหมาจะเป็นบาปไหมคะ

คำตอบ

เขากำลังดูตกินเลือดจากตัวสุนัข แล้วไปดึงเขาออกมาจากอาหารจานโปรด หากมีใครทำเช่นนี้กับคุณ คุณโกรธไหมล่ะ คนโบราณเขาเรียกว่า “มารคหอย” บาปสิคุณ ถามได้

๙๔. สำคัญและจำเป็นสำหรับใคร

คำถาม

อยากทราบความสำคัญและจำเป็นของการปฏิบัติฌาน

๔ ค่ะ

คำตอบ

สำคัญของใคร จำเป็นของใคร การทำจิตตภาวนา จนจิตเข้าถึงความเป็นฌาน ต้องฝึกจิตให้มีสติมากจนเป็นเหตุให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) แล้วสภาวะความเป็นฌานของจิตจึงจะเกิดขึ้น จิตจะถูกพัฒนาตามลำดับชั้นจากฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ ทั้งหมดนี้เป็นรูปฌาน ด้วยเหตุที่จิตมีความว่องไวต่อการพัฒนา ผู้บรรลุฌาน ๔ แล้วจะพัฒนาต่อเนื่องจนบรรลุอรุรูปฌานอีก ๔ ระดับได้อย่างรวดเร็ว รวมเรียกว่าสมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นต้นเหตุนำไปสู่การบรรลุโลกียอภิญาทั้ง ๕ คืออิทธิวิธี ทิพโอสถ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ และทิพพจักขุ

ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงสภาวะความเป็นรูปฌาน หากตายลงในขณะจิตอยู่ในรูปฌาน จิตของผู้นั้นจะไปโอปปาติกะเป็นรูปพรหม ดังนั้นผู้ปรารถนาไปเกิดเป็นรูปพรหม ฌาน ๔ จึงมีความสำคัญและจำเป็นต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นฌานให้ได้

พระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ พระอรหันต์วิชชา ๓
พระอรหันต์อภิญญา ๖ ฯลฯ ฅาน ๔ จึงสำคัญและจำเป็นต้อง
พัฒนาจิตให้เข้าถึง การบรรลุในโลภียอภิญญา จึงจะเกิดขึ้นได้

อริยบุคคล ผู้เข้าถึง “นิโรธสมาบัติ” ฅาน ๔ มีความ
สำคัญและจำเป็นต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงให้ได้

พระอรหันต์ประเภท สุขขวิปัสสโก ฅาน ๔ ไม่สำคัญ
และไม่จำเป็นต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึงความเป็นฅาน ก็สามารถ
บรรลุอรหัตผลได้

๙๕. มาตรการวัดจิตคน

คำถาม

การปฏิบัติธรรมเราจะรู้จิตของตัวเองได้อย่างไรเนื่องจาก
การปฏิบัติมีหลากหลายวิธี

คำตอบ

กรรมฐานบทใด ที่นำมาประพฤติแล้วจิตตั้งมั่นเป็น
สมาธิได้ง่าย กรรมฐานบทนั้น เหมาะสมกับจิตของตน อยากรู้
รู้จิตของตนว่าเป็นแบบไหน ตรวจสอบได้กับกรรมฐาน ๔๐ หน้า
๑๔๕

๙๖. จิตบันทึกความจำ

คำถาม

สิ่งที่บันทึกไว้ในจิต สิ่งที่เก็บบันทึกโดยสมอง แตกต่าง
กันอย่างไรจิตและใจแตกต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร

คำตอบ

กรรมที่ทำแล้วถูกเก็บบันทึกไว้ในจิตเท่านั้น มิได้ถูกเก็บ
บันทึกไว้ในสมอง สมองเป็นเพียงเครื่องมือให้จิตได้ใช้สั่งให้
ทำงานเท่านั้น จิตที่มีกรรมสั่งสม เมื่อไปปฏิสนธิในร่างใหม่ ก็
นำกรรมจากอดีตชาติไปสู่ร่างใหม่ให้ต้องได้รับผลของกรรมด้วย
สมองเมื่อนำเปื่อยผุพังแล้วก็ทับถมอยู่กับโลก ไม่สามารถนำ
กรรมไปให้ผลในภพภูมิใหม่ได้ สมองจึงมิได้เป็นหน่วยเก็บ
บันทึกข้อมูลกรรมหรือกณะ ลองปฏิบัติจิตตภาวนาจนได้
ดวงตาเห็นธรรมก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งได้เอง

จิตและใจต่างกันที่สมมุติบัญญัติ เหมือนกันที่
ธรรมชาติและการทำหน้าที่เป็นอย่างเดียวกัน

อยู่ตามลำพัง ยิ่งดีกว่าอยู่กับเพื่อนเลย ๆ

ชาอัมสเตอร์ดัม

๙๗. แน่นนอน..ทำได้

คำถาม

หนูกับพ่อแม่มักจะมีการทะเลาะกันบ่อย ๆ เพราะความคิดไม่ตรงกัน หนูทราบว่าคุณไม่ควรจะเถียงหรือคิดไม่ดีกับพ่อแม่เพราะท่านมีบุญคุณกับเรา แต่บางครั้งมันก็ควบคุมสติไม่ได้ ตอนนี้หนูก็พยายามอดกลั้นไม่เถียงท่านหรือพูดไม่ดีกับท่าน (พยายามไม่ให้เกิดวาทกรรมออกไป) แต่หนูก็ยังคิดไม่ดีกับท่านอยู่ คือเถียงท่านในใจแต่จะไม่พูดออกมาเพื่อไม่ให้มันรุนแรง กระแทบจิตใจท่าน หนูหวังว่าต่อไปหนูคงจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นคือนอกจากวาทกรรมจะไม่ทำแล้ว มโนกรรมก็จะไม่ทำด้วย อาจารย์คิดว่า การพยายามทำแบบนี้ถูกต้องหรือไม่ หรือควรจะทำอย่างไรคะ

คำตอบ

เมื่อมีสติระลึกรู้และสามารถเว้นวาทกรรมที่เป็นอกุศลได้ ทำไมจะไม่สามารถเว้นมโนกรรมที่เป็นอกุศลได้ละ หากเจริญสติให้มีกำลังกล้าแข็งยิ่งขึ้น ต้องทำได้แน่นนอน จงเดินหน้าต่อไป อีกเรื่องหนึ่งที่คุณควรทำคือไปขอโทษกรรมที่ทำให้ไม่ดีกับพ่อแม่ และให้ท่านกล่าวคำยกโทษให้

๙๘. สมมุติที่ผิด

คำถาม

หากคนเราไม่มีบุญบารมีสะสมมาตั้งแต่อดีตชาติ แล้วชาตินี้มีความตั้งใจอยากปฏิบัติธรรม อาจารย์คิดว่าจะสามารถบรรลุธรรมได้บ้างหรือไม่

คำตอบ

ที่ถามไปนั้นเป็นการสมมุติที่ผิด ทุกคนที่เกิดมาล้วนต่างมีบุญบารมีสั่งสมมาแล้วทั้งนั้นแต่จะมีสั่งสมมากหรือน้อยนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง น้ำหยดลงตุ่ม หากหยดไม่หยุด โอกาสที่จะมีน้ำเต็มตุ่มในวันข้างหน้าย่อมเป็นไปได้ แล้วจงการปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยาวนาน ปฏิบัติธรรมไม่หยุด การบรรลุธรรมย่อมเป็นไปได้

ทันทีที่ตนเราประสบความทุกข์ใดก็
เขาจะกลายเป็นคนที่มีศีลธรรมดีงามโดยพลัน

มาร์แชลล์ ปรูสต์

๙๙. พุทธเรื่อง

คำถาม

ช่วงนี้ถ้ามีเวลาหนูก็จะลาพักร้อนไปปฏิบัติธรรมที่วัด เพราะสามารถทำได้ดีกว่าทำเองที่บ้าน แต่ตอนนี้คนรอบข้าง เช่นเพื่อน ญาติ เราแปลก ๆ บางครั้งเค้าก็พูดว่า อย่าปฏิบัติจนหลุดโลกก็แล้วกัน ทำให้หนูไม่กล้าที่จะพูดเรื่องธรรมะกับเพื่อนๆ เท่าไหร่

อาจารย์มีวิธีแนะนำให้หนูวางใจในเรื่องนี้ได้อย่างไร และหนูควรทำอย่างไรให้เค้าเข้าใจ

คำตอบ

ปากคนมีไว้ใช้กินอาหาร ใช้พูด คนกินอาหารได้หลากหลาย กินทั้งอาหารดี กินทั้งอาหารไม่ดี ปากคนพูดได้หลากหลาย พูดได้ทั้งดีพูดได้ทั้งเรื่องไม่ดี เราไม่สามารถไปปิดปากคนได้ทั้งโลก แต่สามารถปิดหูของตัวเองได้ ด้วยการทำหูตัวเองให้เหมือนหูหม้อ หูกระโถนสิคุณ

ส่วนเรื่องการจะทำให้คนอื่นเข้าใจ ไม่จำเป็นต้องพูดด้วยวาจาแต่ทำดีให้เขาดูสิ แล้วเขาจะเข้าใจเองว่า การปฏิบัติธรรมจนสามารถมีธรรมะเข้ามาสถิตอยู่ในใจได้แล้ว เกิดผลดีอย่างไรกับพฤติกรรมและชีวิตของตัวเอง

๑๐๐. ยกจิตได้หรือ

คำถาม

การจะหลุดพ้นจากโลกียวิสัยหรือเพื่อบรรลุนิพพาน จำเป็นต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยยกจิตขึ้นเป็นวิปัสสนากรรมฐาน การยกจิตนี้ทำอย่างไรและจะยกจิตได้หรือคะ

คำตอบ

จำเป็นต้องพัฒนาจิต ให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิให้ได้ก่อน ด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐานจนกระทั่งจิตตั้งมั่นอยู่ในระดับอุปปจารสมาธิ แล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการใช้จิตที่ตั้งมั่นได้แล้วไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้เห็นเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือความเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความเป็นสิ่งที่คงทนอยู่ไม่ได้ ความเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ทั้งกาย เวทนา จิตและธรรมต้องเป็นไปตามธรรมนิยามที่กล่าวมานี้ เมื่อจิตเข้าถึงความจริงได้เช่นนี้แล้ว รู้แจ้งชัดอย่างนี้แล้วจิตจึงปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน คือหาความเป็นตัวตนที่แท้จริงไม่มี จิตเกิดความ เป็นอิสระขึ้น ปัญญาที่เห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ได้ อย่างนี้ในพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญาเห็นแจ้ง ผู้ใดได้ปัญญาตัวนี้เกิดขึ้นกับตัวเองแล้วให้เอาปัญญาเห็นแจ้ง มาตรวจสอบใจ ของตัวเองว่ากิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ (สังโยชน) ที่เป็นเหตุให้ต้อง

เวียนตาย-เกิดในสังสารวัฏอย่างไม่รู้ จบสิ้นนั้น ยังมีหลงเหลือ
 ยังครอบครองพื้นที่ใจของตนเองอยู่อีกหรือไม่ โดยเฉพาะ
 กิเลสทั้ง ๑๐ อย่าง (สังโยชน์ ๑๐) ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา
 สิ้นพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ
 อุทธัจจะ และอวิชชา หากกำจัดกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างนี้ให้ปลา
 สนาการหมดไปจากจิตใจได้ การพ้นจากโลกียวิสัยย่อมเกิดขึ้นได้
 ไม่ต้องดูอะไรมากดูแค่กำจัดกิเลส ๓ ตัวแรกหมดได้ พุทธกรรม
 ของผู้สามารถกำจัดได้ยังแสดงให้เห็นว่าจิตใจของเขาเป็น
 อิสระจากโลกธรรมและวัตถุ จิตใจ ของเขาหมดสิ้นความ
 สงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ในคุณของเทวดา คุณของบิดา
 มารดา ไม่สงสัยในกฎแห่งกรรม ฯลฯ และมีศีล ๕ ครอบ
 ครองใจบริบูรณ์บริสุทธียู่ทุกขณะตื่น ซึ่งมนุษย์ผู้ยังมีจิตใจ
 เป็นปุถุชนไม่สามารถประพาสได้ ในพุทธศาสนาสम्मติเรียก
 บุคคลผู้นำจิตพ้นกิเลสทั้ง ๓ ได้นี้ว่าพระโสดาบันซึ่งเป็นอริย
 บุคคลระดับต้นในศาสนธรรมนี้

ด้วยเหตุนี้การยกจิตจึงไม่สามารถยกได้ด้วย การอ่าน
 การฟัง แต่ต้องยกด้วยการปฏิบัติจิตตภาวนาเท่านั้น คนใน
 สมัยพุทธกาลมีบุญบารมีสั่งสมมามากฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นมา
 ยาวนาน การฟังธรรมเพียงประโยคเดียวเช่นอุปติสสะฟัง
 ธรรมจากพระอัสสชิ แล้วโยนิโสมนสิการ เห็นสรรพสิ่งมีความ
 ดับไปเป็นธรรมดา ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุความเป็นโสดาบันได้
 อุปติสสะยกจิตได้ด้วยการพิจารณาโดยแยกกาย (โยนิโส
 มนสิการ) พิสูจน์ให้เห็นแจ้งแล้วยกจิตตัวเองให้ได้.....ตีใหม่

๑๐๑. อย่างนี้ดีไหม

คำถาม

จะถือศีล ๘ ในช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือน ขณะที่ต้องทำงานไปด้วย ต้องพบลูกค้าทุกวันจำเป็นต้องแต่งหน้าเพื่อให้ดูดีจะถือว่าผิดศีลหรือไม่ ขอคำแนะนำในการปฏิบัติ

คำตอบ

แบ่งทาหน้าจัดเป็นของหอมและเครื่องลูบไล้ ผู้สมาทานศีล ๘ ต้องไม่ละเมิด หรือเอาอย่างนี้ดีไหม วันไหนเป็นวันหยุดพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ไม่ต้องออกสังคม วันนั้นค่อยสมาทานศีล ๘ สักวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ทำบ่อย ๆ ก็ดีเองนั่นแหละ

๑๐๒. ทำจิตให้อิสระ

คำถาม

เมื่อนั่งสมาธิโดยภาวนา “พุทโธ” จิตเกิดความสุข เพราะจิตว่างหลังจากนั่งสมาธิแล้วจิตเป็นสุขแล้ว ควรจะกำหนดอย่างไรต่อไป เพื่อให้ได้มีพัฒนาการมากขึ้นคะ

คำตอบ

ขณะนั่งภาวนา “พุทโธ” แล้วจิตเกิดความสุข (สุขเวทนา) ต้องกำหนดว่า “สุขหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าสุขเวทนาจะหายไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม

๑๐๓. ต้องรู้วิธี

คำถาม

การปฏิบัติธรรม (สมณะหรือวิปัสสนา) จะต้องเรียนปริยัติธรรมก่อนเพื่อให้ได้สัมมาภาวนาเป็นความจริงหรือไม่ ขอเรียนท่านอธิบาย

คำตอบ

ต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ ไม่ต้องเรียนปริยัติให้รู้ไปหมดทุกเรื่อง ก็สามารถได้ดวงตาเห็นธรรมได้

คนในครั้งพุทธกาลมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว พอได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้บรรลุธรรม แล้วโยนิโสมนสิการตาม จนเข้าสู่สภาวะการบรรลุธรรมได้ไม่ยากเหมือนคนสมัยนี้ที่จิตมีความไม่ตั้งมั่น

ในหลายด้านที่เรารู้สึกมีความสุขยิ่งกว่าที่เราแ่
มากกว่าที่เราหน้ม ด้วยว่าคนหน้มนั้นเสเพลเฮฮา
ขณะที่คนแ่สุขุมเยือกเย็น

จินส์ทัน เซอร์ซัสต์

๑๐๔. ทำได้เมื่อมีความพร้อม

คำถาม

หากเราอยากกล่าวยกโทษให้กับบุคคลที่เคยมาล่วงเกินกับเราไว้ และในอดีตชาติเราเองอาจจะพลาดไป โมหะ ผูกอาฆาต พยาบาทไว้กับบุคคลเหล่านั้น มา ณ บัดนี้เราจะยกโทษให้พวกเค้าเพื่อหยุดการผูกอาฆาต เราจะกล่าวอย่างไร ตอนไหน กล่าวหลังจากทำบุญเสร็จเหมือนการที่เราไปขออโหสิกรรมจากคนอื่น ๆ หรือเปล่าค่ะ

คำตอบ

กล่าวคำยกโทษทำได้ทุกขณะที่พร้อม กล่าวหลังจากทำบุญเสร็จแล้วก็ได้ ที่สำคัญเมื่อยกโทษไปแล้วต้องมีสติไม่ผูกพยาบาทใหม่ให้เกิดขึ้นอีก ส่วนใครเขาจะผูกพยาบาทกับเราเป็นเรื่องของเขา เราห้ามใจคนอื่นไม่ได้ ดูพระเทวทัตเป็นตัวอย่างสิ ไม่เลิกจองเวรกับพระพุทธะจนตัวเองต้องถูกธรณีสูบลงสู่อเวจีมหานรกไงละ

๑๐๕. ข้าน้อยมิบังอาจ

คำถาม

อาจารย์บอกว่าต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับกัลยาณมิตร ถ้าให้ดีควรเป็นพระอริยสงฆ์ (โสดาบัน-อรหันต์) แต่ไม่ค่อยรู้จักพระอริยสงฆ์ ขอความกรุณาให้อาจารย์แนะนำพระอริยสงฆ์หลาย ๆ ท่าน อยู่ที่ไหนบ้าง

คำตอบ

อริยสงฆ์คือ พระสงฆ์ที่ปฏิบัติตรงตามธรรมวินัยและอย่างน้อยต้องละสังโยชน์ 3 ตัวแรก (ละสังกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลัพตปรามาส)ได้ นั่นแหละสมมติเรียกว่าอริยสงฆ์ ใช้มาตรนี้วัดด้วยตัวเองก็แล้วกัน ผู้ตอบปัญหาไม่บังอาจเอ่ยชื่อเป็นการเจาะจง เพราะจะทำให้ท่านเดือดร้อน ด้วยการถูกเบียดเบียนด้วยตณหาของมนุษย์ มันเป็นบาปนะโยม

ทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีอายุยืนยาว
ทว่าไม่มีใครอยากแก่

จอนาทัณ สุวิงษ์

๑๐๖. เห็นธรรมเห็นอย่างไร

คำถาม

ผู้มีดวงตาเห็นธรรมเป็นอย่างไร ต้องได้อย่างน้อย
ไสดาบันหรือไม่ ถึงจะเป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรม

คำตอบ

ผู้มีดวงตาเห็นธรรม คือผู้ที่เห็นสรรพสิ่งเป็นไปตาม
ความจริงของธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น เห็นโลกธรรมทั้ง ๘ ที่
เกิดขึ้นในใจ มีความดับไปเป็นธรรมดา ผลที่เกิดตามมาคือจิต
ไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม (ดูหน้า ๒๙) นั่นแหละผู้นั้นมีดวง
ตาเห็นธรรม

หากมีดวงตาเห็นว่า ความเป็นตัวตนของตัวเองของตนไม่มี
ไม่สงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ไม่สงสัยในคุณของเทวดา ไม่
สงสัยในคุณของบิดามารดา ไม่สงสัยในกฎแห่งกรรมฯลฯ มี
ศัลยกรรมใจอยู่ทุกขณะตื่น มีศัลยกรรมบริบูรณ์ไม่ขาดไม่พร่อง นั่น
แหละในพุทธศาสนาเรียกผู้มีคุณสมบัติเช่นนี้ว่า “พระโสดาบัน”
ดังนั้นผู้มีดวงตาเห็นธรรมจึงเป็นผู้มีคุณสมบัติดังที่กล่าวมานี้

๑๐๗. ต้องเข้าถึงด้วยตัวเอง

คำถาม

เรื่องของฉานหรือญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติแล้วจะรู้ได้อย่างไร ว่าอยู่ตรงไหน

คำตอบ

อยากจะรู้เห็นเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องของ ฉาน ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนจิตสามารถเข้าถึงความตั้งมั่น เป็นอัปนาสมาธิแล้วสภาวะความเป็นฉานย่อมเกิดขึ้นในดวงจิตของผู้เข้าถึง และหากพัฒนาสติให้กล้าแข็งยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนจิตเข้าถึงฉานสมาบัติ ๘ (รูปฉาน ๔ + อรูปฉาน ๔) สภาวะของจิตย่อมเข้าถึงการเกิดของอภิัญญา (โลกีย์ญาณ) ได้

และหากลดกำลังสมาธิให้มาตั้งมั่นอยู่ในระดับอุปจารสมาธิแล้วเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเห็นว่า กาย เวทนา จิตและธรรม ดับไปตามกฎของไตรลักษณ์ ความเข้าใจถ่องแท้ในโลกุตระญาณย่อมเกิดขึ้นกับผู้เข้าถึง ความเข้าใจด้วยตัวเองแบบนี้เรียกว่า “สนุทวิภูจฺจิกโก” นั่นเอง

๑๐๘. อกุศลจิต

คำถาม

การกล่าวใส่ร้ายผู้อื่นเป็นจิตประเภทใด ผลบาปเป็นอย่างไร

คำตอบ

เป็นอกุศลจิต ผลของการทำบาปประเภทนี้เมื่อใดที่กรรมให้ผลอย่างเบา จะถูกผู้อื่นกล่าวตูในเรื่องที่ไม่เป็นจริง หากกล่าวใส่ร้ายผู้ทรงคุณธรรมสูงจะส่งผลรุนแรงถึงขั้นลงไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้ ดุนางจินจมานวิกาเป็นตัวอย่างสิ

๑๐๙. ผู้รู้คือใคร

คำถาม

การจะฝากตัวเป็นศิษย์ของผู้รู้ จะรู้ได้ไ้ว่าท่านนั้น ๆ คือผู้รู้

คำตอบ

ผู้รู้คือผู้เข้าถึงความจริงสูงสุด (ปรมาตถสัจจะ) หรือผู้มีปัญญาเห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริงแท้ จะรู้ได้อย่างไรว่าผู้นั้นคือผู้รู้ ต้องพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง ตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งด้วยตัวเองให้ได้ก่อนสิ แล้วจะรู้ได้เองว่า ผู้รู้คือใคร

๑๑๐. เครื่องวัดความมีเมตตา

คำถาม

การให้อภัย หรืออโหสิจะรู้ได้อย่างไร มีหลักยึดอย่างไร

คำตอบ

การให้อภัย ถ้าให้ได้จริงแล้ว ความเมตตาย่อมเกิดขึ้น เครื่องวัดความเมตตา คือ สามารถละโทสะที่ทำให้เป็นคนมีอารมณ์ร้อนอารมณ์หงุดหงิด กลับมาเป็นคนที่อารมณ์สงบ เย็นลงได้

หลักยึดประจำใจ คือต้องพัฒนาจิตตัวเองให้เป็นผู้เห็น ถูกคือเห็นว่าอีกไม่นานต่างคนต่างตายจากโลกนี้ไปแล้ว เรื่องอะไรจะไปรับเอาสิ่งขัดใจมาทำให้หงุดหงิดเกิดโทสะขึ้นในใจทำให้ต้องเสียใจเปลืองใจไปทำไม สู้เอาใจไปสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับชีวิตก่อนที่จะลาจากโลกนี้ไปจะมีดีกว่าหรือ

การทำท่านต้องการให้คนอื่นเคารพนับถือ
ก่อนอื่น ท่านเองเคารพนับถือตัวเองก่อน

รจนเบ็รท์ แอลด์ฟ

๑๑๑. บาปมากนะหนุ

คำถาม

สัญญาจะทำหลายอย่างกับแม่แต่ไม่ทำตาม ทำให้แม่เสียใจ ทำอย่างไรจะลบล้างสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ปัจจุบันก็ยังเผลอทำอยู่บ้างค่ะ

คำตอบ

สัญญาไว้แล้วไม่ทำตามก็เสียสัจจะสิครับ คนที่ไม่มีหรือไม่รักษาสัจจะเป็นคนไม่มีเกียรติ ไม่มีใครเชื่อถือศรัทธาหรือยกและเมื่อเสียสัจจะแล้วทำให้แม่ซึ่งเป็นบุพการีผู้มีบุญคุณยิ่งใหญ่ต่อลูกต้องเสียใจ บาปมากนะหนุ ชีวิตและการงานไม่เจริญหรือ พบแต่อุปสรรคและปัญหาอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้ารู้แบบนี้แล้ว ควรแก้ไขด้วยการไปขอขมาโทษที่ทำให้ท่านต้องเสียใจ และให้ท่านกล่าววาจายกโทษให้ ต่อจากนั้นต้องทำตัวเองให้มีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และต้องรักษาสัจจะไว้ให้ได้ตลอดชีวิต นี่แหละคำแนะนำที่ถูกต้องและตรงที่สุด

ผู้ไม่เคยเผชิญความยากลำบาก
ย่อมไม่รู้ถึงพลังของตัวเอง

แพรวมขิตส์ เปตอณ

๑๑๒. ทำความเห็นให้ถูก

คำถาม

จะทำใจอย่างไรกับหัวหน้าครอบครัวที่ไม่รับผิดชอบคะ
อย่างอื่นดีคะแต่เรื่องเงินไม่ให้เลยคะตั้งแต่แต่งงานกันมาคะ
จนถึงปัจจุบันนี้เป็นเวลา ๓๐ กว่าปีแล้วชอบสร้างแต่หนี้สินคะ
เป็นเพราะเราเคยมีวิบากกรรมกับเขาหรือเปล่าคะ

คำตอบ

เป็นธรรมดาของคนหวังพึ่งหวังได้จากคนอื่น ย่อมมี
โอกาสผิดหวัง ทำไม่ไม่หวังพึ่งตัวเอง หวังพึ่งธรรมะล่ะ จะได้
ไม่ผิดหวังโง่งง จะโทษใครได้ คุณเลือกเองเลือกเขามาเป็นคู่
ร่วมชีวิต แต่เป็นคู่ชีวิตที่มีปัญหา ก็เป็นที่แน่ใจไว้ว่าเคย
ทำกรรมไม่ดีร่วมกันมา ฉะนั้นอยู่กับความจริง ยอมรับความจริง
มองให้ออกว่าคุณเป็นหนึ่งในผู้มีโชคดี มีโอกาสได้ชดใช้หนี้เวร
กรรมให้หมดกันไป ชีวิตหน้าจะได้ไม่ต้องมารับอกุศลวิบากแบบ
นี้อีก แต่หากคุณไม่ยอมรับความจริงที่คุณก่อไว้แต่อดีตและวิ่ง
หนีความจริง หนีเวรกรรมที่ควรจะใช้ให้หมดได้ในชาตินี้ก็ต้อง
ติดตามไปให้คุณต้องชดใช้ในชาติต่อ ๆ ไป หากต้องโคจรไป
พบกันอีก ดูจากตัวอย่างของพระมหาโมคคัลลานะสิ เคยไป
ทุบแม่จนตายแล้วโยนลงเขา เพราะมีอกุศลจิตไม่ยอมเลี้ยงแม่
วิ่งหนีมาหลายชาติแต่ในที่สุดเห็นว่าหนี้หนี้เวรกรรมไม่พ้นจึง
ยอมให้โจรทุบจนตาย

๑๑๓. ทำได้เมื่อว่างจากงาน

คำถาม

ขณะขึ้นนั่งรถเมล์ ภาวนาสวตมนต์ ตลอดเวลาเช่น
เดินทางไกล (ภาวนาสวตมนต์พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ๑๐๘
จบ) ขณะนั่งบนรถทัวร์ถือว่าปฏิบัติในสถานที่ไม่สมควรหรือไม่

คำตอบ

สามารถภาวนาสวตมนต์ได้ หากมิได้พูดคุยอยู่กับคนอื่น
หรือมิได้ขับรถด้วยตัวเอง

๑๑๔. ให้ผลทำนองเดียวกัน

คำถาม

ถ้าเราไม่มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัด (คือรักษาศีล ๘)
แต่ต้องดูแลมารดา อานิสงส์ต่างกันอย่างไร

คำตอบ

การดูแลมารดามีอานิสงส์คือ มีธรรมประจำตนทำให้
เป็นคนไม่ประมาท ทำให้มีที่พึ่งอันประเสริฐ ปราชัญยกย่อง
สรรเสริญ เป็นเหตุให้เข้าถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และ
เป็นพื้นฐานให้จิตตภาวนาบรรลุมรรคผลนิพพานได้

๑๑๕. ทางสองแพร่ง

คำถาม

อยากทราบว่า การฝึกนั่งวิปัสสนากรรมฐานโดยไม่มีครูบาอาจารย์ ฝึกด้วยตัวเองจะเป็นอะไรไหมคะ แล้วการฝึกที่บ้านกับที่วัดต่างกันอย่างไรคะ ฝึกด้วยตัวเองที่บ้านได้ไหมคะ โดยนำหลักการมาจากในหนังสือต่าง ๆ นะคะ

คำตอบ

ฝึกนั่งวิปัสสนากรรมฐานด้วยตัวเอง หากคุณมั่นใจได้ว่ามีบุญบารมีเก่าสั่งสมมากจนสามารถแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ การฝึกโดยไม่มีครูอาจารย์ควบคุมสามารถทำได้ แต่ถ้าบุญบารมีทำสั่งสมมาไม่มากพอ เมื่อฝึกแล้วหลงทาง ไม่มีคนช่วยแก้ไขก็จะทำให้เสียเวลาฝึกเนิ่นนานและหากดำเนินไปผิดแนวทางโอกาสสงบไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิเกิดขึ้นได้ง่าย

คนแต่เช้าสดตคนหนึ่ง และคนขำขลุ่สดตคนหนึ่ง
ตั้งวันลุกขึ้นมาก็ต่อเมื่อถึงยามเช้าของวันรุ่งขึ้น

แฮมยุต เทย์เลอร์ โคลลวิตซ์

๑๑๖. ขอบุบาย

คำถาม

อยากจะขอบุบายหรือตัวอย่างการปฏิบัติธรรมในการใช้ชีวิตประจำวันหลังจากออกจากกาไปฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ๗ วันเพราะต้องพบกับสภาวะแวดล้อมที่แตกต่าง ซึ่งทำให้ความตั้งมั่นของสติลดลงไปมาก เพื่อจะได้มีความต่อเนื่องและก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

คำตอบ

ต้องหาเวลาที่ว่างจากการทำหน้าที่ส่วนรวม ว่างจากหน้าที่ในครอบครัว ก่อนนอนและหลังจากตื่นนอนเป็นเวลาของตัวเอง ปฏิบัติจิตตภาวนาตามรูปแบบและวิธีที่ได้เรียนรู้มาจากสำนักปฏิบัติธรรม ต้องตั้งสัจจะและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเท่าที่โอกาสเปิดให้ทำ จนกระทั่งจิตมีกำลังของสติและปัญญา รู้ทัน และต้องรักษาความดีนี้ไว้ตลอดชีวิต

ไพรีอันแดง พิสูจน์์ ของ
ความทุกข์เข็ญ พิสูจน์์ คน

(เสนาภา)

๑๑๗. เหตุเพราะเห็นผิด

คำถาม

เวลาผู้อื่นทำอะไรให้ไม่พอใจ ผู้ฟังทนได้ทำใจให้รู้เท่าทันได้ แต่ถ้าลูกตัวเองทำเช่นผู้อื่นบ้าง ทำไมถึงจะไม่ทำใจให้ไม่โกรธได้ จะทำอย่างไรดีมีวิธีใดบ้าง

คำตอบ

เพราะความเห็นผิดคิดว่าเป็นลูกของตัวเอง แท้จริงแล้วเขาไม่ใช่ลูก เพียงแต่มาอาศัยท้องเกิดและโลกสมมติว่าตัวเองเป็นแม่จึงเห็นผิดว่าเป็นสมบัติของตัวเองจึงทำใจไม่ได้ที่สมบัติของตัวเองไม่เป็นอย่างที่คาดหวังไว้ จึงผิดหวังไฉละ

วิธีแก้ต้องพัฒนาตัวแม่ให้มีความเห็นถูก และให้อภัยเป็นทานอยู่เสมอ ความเมตตาจะเกิดขึ้นแล้วแม่จึงจะอยู่สงบเย็น

หน้าที่ของปัญญา คือ
การนำเนกธรรมแตกต่างระหว่างสิ่งที่ควรแก้ไข
และสิ่งที่ควรยอมรับ

นรินทร

๑๑๘. มียุครบถ้วน

คำถาม

อยากทราบอานิสงส์ของบุญในเรื่อง ทาน ศีล สมาธิ ว่าอานิสงส์ต่างกันอย่างไร

คำตอบ

อานิสงส์ของทาน เป็นที่รักของคนหมู่มาก เป็นที่คบหาของคนดี มีชื่อเสียงดี แกล้งกล้าในที่ประชุม ทำให้เกิดในสุคติโลกสวรรค์

อานิสงส์ของศีล อายุยืนปราศจากโรค มีทรัพย์ปลอดภัย ครอบครัวเป็นสุข คำพูดมีเสน่ห์ เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

อานิสงส์ของสมาธิ เป็นมหากุศล นำสู่สุคติ ทำให้เกิดฉาน ทำให้ได้ภิญญา ทำให้เกิดปัญญาญาณ

๑๑๙. ได้และได้

คำถาม

พระอริยสงฆ์ ที่พลังจิตสูง สามารถบรรจุพลังจิตของท่านลงไปในวัตถุมงคลได้หรือไม่และสามารถทดสอบพลังได้หรือไม่

คำตอบ

ได้และได้

๑๒๐. ต้องทำดีให้แม่ดู

คำถาม

ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้มารดาที่มีมิชฌาทีฐไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้มาศรัทธาได้คะ การปฏิบัติธรรมของเรา การอธิษฐานบารมีของลูกสามารถช่วยท่านได้อย่างไร

คำตอบ

ต้องทำให้ตัวเองเป็นผู้มีศีลมีธรรมภูมิใจให้ได้ก่อนแล้ว นำความดีแสดงให้แม่ดู ด้วยการคิดดี พูดดีและทำดี แม่ก็จะศรัทธาลูกและหันมาสนใจในพุทธศาสนา และการอธิษฐานของลูกไม่สามารถช่วยแม่ได้

๑๒๑. ไม่มีประสบการณ์

คำถาม

เมื่อจุดจิตของบุคคลที่ยังไม่ได้เป็นอรหันต์เกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิสนธิทันที แต่พระอรหันต์เมื่อนิพพานก็จะไม่เกิดอีกจึงไม่มีปฏิสนธิจิต แล้วจุดจิตของพระอรหันต์ที่เกิดขึ้นนั้นจะดับหายไปเลยหรือไปไหน

คำตอบ

ขอรักษไม่ทราบไม่มีประสบการณ์

๑๒๒. เคยตอบแล้ว

คำถาม

การปฏิบัติธรรม ไม่มีอาจารย์โดยเฉพาะแต่อาศัยอ่าน และฟังจากการปาฐกถาโดยตรงหรือฟังจากวิทยุแล้วพยายาม นั่งสมาธิเองทำได้หรือไม่คะ ได้ยินมาว่าควรจะมีอาจารย์นำจึง จะได้ผล

คำตอบ

เคยตอบแล้ว

๑๒๓. ศิลและความเพียร

คำถาม

เราจะทำจิตให้มีสติในขณะที่เรากำลังจดจ่อกระทำ การงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่น ขณะกำลังฟังธรรม หรืออ่านหนังสือ ได้อย่างไร

คำตอบ

ถ้าจิตจ่ออยู่กับการฟังธรรม อยู่กับการอ่านหนังสือ โดยจิตไม่หนีออกไปรับเอาสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงเป็น อารมณ์นั้นแหละเรียกว่า “มีสติ” จะเกิดขึ้นได้ต้องมีศัลยกรรมใจให้ ได้ก่อน และต้องมีความเพียรระลึกอยู่กับอิริยาบถที่ทำทุก ครั้งที่ว่างจากงาน และทุกครั้งที่นั่งได้ ทำไปเรื่อย ๆ แล้วสติ จะเกิดขึ้นได้เอง

๑๒๔. ผ่านทางเว็บไซต์

คำถาม

จะสนทนาธรรมกับท่านอาจารย์ได้ที่ไหน

คำตอบ

ปกติเป็นคนที่มึนมาก จึงหาเวลาว่างได้ยาก ทางที่เป็นไปได้ก็คือ สนทนาผ่านทางเว็บไซต์สิครับพอจะมีทางเป็นไปได้บ้าง

๑๒๕. ทางเลือกที่สอง

คำถาม

วิธีฝึกสติที่จะพิสูจน์ให้เห็นธรรมะได้ ต้องต่อเนื่องใช่ไหมคะ ถ้ายังไม่มีโอกาสที่จะฝึกต่อเนื่องได้แบบอาจารย์ควรจะใช้วิธีไหนแทนคะ

คำตอบ

การฝึกจิตให้มีสติไม่สามารถพิสูจน์ธรรมะของพระพุทธะได้ ต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเข้าสู่ปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว จึงจะพิสูจน์ธรรมะของพระพุทธะได้

ยังไม่มีโอกาส เพราะคุณไม่ให้โอกาสกับชีวิตตัวเอง ตรงกันข้ามเปิดโอกาสให้กับมารเข้ามามีอำนาจเหนือใจคุณ คงต้องยากลำบากอีกนาน... น่าสงสาร เอาอย่างนี้ก็ได้นะ ให้ท่านและรักษาศีลเนื่องนิตย์ ตายแล้วมีโอกาสเกิดเป็นนางฟ้าได้

๑๒๖. ถามลึก

คำถาม

ผู้บำเพ็ญบารมีแสวงหาความเป็นพระพุทธรเจ้า (โพธิญาณ) มักจะมีข้ออ้างในการสละสังโยชน์เครื่องร้อยรัดเป็นสิ่ง ที่ถูกต้องหรือไม่และสังโยชน์ ๑๐ ผู้แสวงหาพระโพธิญาณ ละได้หรือไม่ หรือเพียงต้องทรงอธิจิตควบคุมไว้ไม่ให้กำเริบ

คำตอบ

ถ้ากำลังแสวงหาความเป็นพระพุทธรเจ้าในขณะที่ยังเป็นพระโภทิสต์ ยังมีสภาวะจิตเป็นปุถุชน จึงยังไม่สามารถ ละสังโยชน์ ๑๐ ได้

ผู้เป็นมหาโภทิสต์วิจิตมีศักยภาพมากพอที่จะละสังโยชน์ ๑๐ ได้ แต่เขาไม่ทำกันหรอก ทั้งนี้เพราะกำลังของสังขารมี และอธิฐานบารมียังคุมจิตของเขาอยู่ เว้นไว้แต่ว่าผู้ที่บอกลา พุทธภูมิ และอธิฐานใหม่เป็นสาวกภูมิ สามารถละสังโยชน์ได้ ในเวลาไม่ยาวนานนัก

การรักความจริง มีรางวัลในตัวเอง
ทั้งในสวรรค์และบนโลก

ฟรีดริช ฟิชเชอ

๑๒๗. เป็นบ้าได้

คำถาม

มีผู้กล่าวว่า การฝึกจิตบำเพ็ญสมาธิโดยไม่มีครูอาจารย์ อาจทำให้เป็นบ้าได้ซึ่งผู้ถามไม่คิดเช่นนั้น เห็นว่าทุกคนสามารถ เริ่มต้นฝึกด้วยตนเองที่บ้านได้ ท่านอาจารย์มีความเห็นในเรื่องนี้อย่างไร

คำตอบ

มีโอกาสวิกลจริตได้ ถ้าจิตยึดจับสิ่งกระทบที่ไม่ดีมา ประจุเป็นอารมณ์วิปลาส แล้วไม่รู้วิธีปลดจิตให้เป็นอิสระ จาก สิ่งที่กระทบที่ทำให้หวาดกลัวนั้นได้

ศิลปะแห่งการเป็นปราชญ์ คือ

ศิลปะการรู้ว่าสิ่งใดควรมองข้าม

วิลเลียม เจมส์

๑๒๘. รู้โดยไม่ต้องถาม

คำถาม

ได้อ่านหนังสือบทความหนึ่งว่า “พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า พระโสดาบันย่อมรู้ภาวะของพระโสดาบันด้วยกัน แต่ไม่รู้ภาวะของพระสกิทาคามี พระสกิทาคามีย่อมรู้ภาวะของพระโสดาบันและของพระสกิทาคามีด้วยกันแต่ไม่รู้ภาวะของพระอนาคามี พระอนาคามีย่อมรู้ภาวะของพระโสดาบัน พระสกิทาคามีและพระอนาคามีด้วยกันแต่ไม่รู้ภาวะของพระอรหันต์ ส่วนพระอรหันต์ย่อมรู้ภาวะของพระอริยบุคคลทั้งหมดพร้อมทั้งรู้ภาวะของพระอรหันต์ด้วยกันด้วยและที่ว่าภาวะหมายความว่ารู้ว่าเป็นใครเป็นใครไม่เป็น แต่ปุถุชนนั้นไม่รู้ของใครเลย” ขอบถามว่า ที่ว่ารู้จะรู้ได้แจ้งคือมองเห็นก็รู้เลย หรือต้องถามถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

คำตอบ

อริยบุคคลเท่านั้นที่สามารถรู้ได้จากพฤติกรรม คิด พูด และทำ ที่บุคคลได้แสดงออกมาให้สัมผัสได้ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้สภาวะธรรมของจิต

๑๒๙. ไม่มีประสบการณ์

คำถาม

ผู้ตายที่บรรลุนิพพานขั้นอรหัตผล ตายไปแล้วกระดูกจะกลายเป็นพระธาตุจริงหรือไม่

คำตอบ

ขอภัยไม่ตอบ ไม่มีประสบการณ์

๑๓๐. ชีวิตบนปากคน

คำถาม

ไปปฏิบัติธรรมรักษาศีล ๘ มีคนทักว่าเห็นเจ้ากรรมนายเวรคอยติดตามจะเอาชีวิตเราทั้งที่เราก็กแผ่เมตตาและแผ่บุญไปให้แล้วก็ตาม แต่เขาไม่โอหสิกรรมให้จะทำอย่างไรดีที่จะทำให้ดวงจิตวิญญาณนั้นโอหสิกรรมไม่ตามอาฆาตพยาบาทอีกต่อไป

คำตอบ

คนที่ไม่ฉลาดฝากชีวิตไว้กับปากคนอื่น คนฉลาดฝากชีวิตไว้กับธรรมะ ดังนั้นอย่าไปให้ความสำคัญกับปากคน ให้ความสำคัญกับธรรมและวินัย ดีกว่าเป็นไหน ๆ

๑๓๑. กำลังใจ

คำถาม

หมกมุ่นในกามารมณ์ เกียจคร้านในการทำงาน(ชอบผลัด) กระผมจะชนะใจตนเองได้อย่างไร

คำตอบ

ต้องเจริญพละธรรม ๕ ประการ (ศรัทธา วิริยา สติ สมาธิ ปัญญา) อยู่เสมอ เจริญบ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมีกำลังอยู่เหนือกามารมณ์และความเกียจคร้านแล้วท่านก็จะเป็นผู้ชนะตัวเองในวันข้างหน้า

๑๓๒. อกุศลจิตแข็ง-กุศลจิตอ่อน

คำถาม

ขณะกำลังสวตมนต์จิตมักคิดแวบในทางอกุศลจะทำอย่างไร

คำตอบ

การสวตมนต์ต้องสวดออกมาจากใจ สวดบ่อย ๆ สวดออกเสียง สวดหลาย ๆ จบ สวดจนกระทั่งจิตจดจ่ออยู่กับมนตราจิตไม่หนีออกไปรับสิ่งอันเป็นอกุศลมาปรุงแต่งอารมณ์ ทำได้แล้วจิตจะมีกำลังของสติกล้าแข็ง ด้านความคิดที่เป็นอกุศลได้

๑๓๓. สติอ่อนล้า

คำถาม

มารดาที่มีความรู้สึกว่าจะมีคนมาถ่ายรูป เพราะมีความรู้สึกว่ามีแสงแวบ ๆ มาให้เห็นบางทีท่านบอกว่าเป็นดวงกลม ๆ บ้างมีสีเหลือง สีอื่น ๆ บ้าง ท่านมีความทุกข์ใจมากที่ท่านได้เห็นอย่างนี้ได้ นำท่านไปทำบุญ ถวายสังฆทานแต่ยังไม่ดีขึ้น ตอนนี้อยากต้องนำผ้ามาปิดหน้าปิดศีรษะเพื่อจะได้ไม่ให้เห็นสิ่งที่ท่านเห็นแวบ ๆ มาถ่ายภาพท่านได้เช่นนี้เพราะอะไรจะแก้ไขอย่างไร (ปัจจุบันท่านอายุ ๘๘ ปี เป็นคนจีน สอนท่านสวดพุทธโธทุกวัน ท่านแพ้ให้เจ้ากรรมนายเวรไม่เป็น)

คำตอบ

ที่เป็นเช่นนี้เพราะจิตขาดสติ ลูกหลานลองไปหาเทพสวดมนต์พระโพธิสัตว์กวนอิม หรือสวดมนต์แบบทิเบต มาเปิดให้ท่านฟังเบา ๆ ก่อนนอนทุกคืน การเห็นแสงแวบ ๆ จะหายไปได้การอุทิศบุญกุศลให้ลูกหลานกล่าวมาแล้วให้ท่านพูดตามก็ได้ไม่ผิดตรงไหน

คุณธรรมทั้งปวงล้วนสรุปรวม อยู่ในกรปฏิบัติอย่างเป็นธรรม

แอริส โทเทิล

๑๓๔. ต้องกำจัดตัณหา

คำถาม

ในการประพฤติปฏิบัติธรรมอยากให้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติควรจะประพฤติอย่างไร เช่นรักษาศีล ๕ กรุณาให้อาจารย์อธิบายละเอียด

คำตอบ

ผู้ที่ปรารถนาความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต้องมีศีล ๕ คุมใจให้ได้ก่อนให้มีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วนไม่ขาดไม่พร่องไม่ต่างพร้อย หากทำได้แล้ว ศีลจะเป็นเกราะป้องกันใจไม่ให้หวั่นไหว แล้วการปฏิบัติจะได้มรรคผลก้าวหน้า เจ้าคุณโชดกบอกกับผู้ตอบปัญหาเช่นนี้ เมื่อตอนที่ไปปฏิบัติธรรมกับท่าน ผู้ตอบปัญหา มีความศรัทธาในครูบาอาจารย์นำข้อบอกกล่าวมาปฏิบัติตามโดยไม่สงสัย มรรคผลจึงเกิดขึ้นเร็ว ได้ดวงตาเห็นธรรมภายในห้วงเวลาเพียง ๓๐ วันโง่ละ นำพิสูจนันะครับ

และสิ่งที่ต้องกำจัดให้หมดไปจากใจคือ “ความอยาก” ให้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะตัวนี้เป็นกิเลสขัดขวางความดีที่จะทำ วิธีกำจัดความอยาก(ตัณหา) เมื่อเกิดขึ้นแล้วในใจต้องกำหนด “อยากหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนความอยากหายไป

๑๓๕. กรรมส่งผลข้ามภพชาติ

คำถาม

อยากทราบว่า การที่เรามักพูดจา سوءเสียดโดยที่บางครั้งเป็นการพูดเล่นโดยไม่เจตนาแต่พูดเพื่อความสนุกในหมู่เพื่อนนั้น ข้อนี้อาจจะทำให้เรามีผลอย่างไรบ้างทั้งชาตินี้และชาติหน้า

คำตอบ

ถ้าจิตยังตกเป็นทาสของวชิกรรมที่เป็นอกุศลตามทีบอกไป ชาตินี้ไม่มีคนศรัทธาเชื่อถือ และยังสร้างศัตรูได้มาก ประพฤติธรรมไม่เกิดมรรคผลทั้งชาตินี้ต่อไปจนถึงชาติหน้าโง่ละ

๑๓๖. เทวดา-พรหมปฏิบัติธรรม

คำถาม

ภพมนุษย์ภพเดียวที่สามารถปฏิบัติธรรมสะสมบุญบารมีใช้หรือไม่

คำตอบ

ไม่ใช่ เทวดาในสวรรค์สามารถปฏิบัติธรรมได้แต่มีจำนวนไม่มากเมื่อเทียบกับเทวดาทั้งหมด เช่นเดียวกันพรหมทุกองค์ในชั้นสุทธาวาสสามารถปฏิบัติธรรมจนจิตพัฒนาเข้าสู่นิพพานได้

๑๓๗. มีความว่างเป็นอารมณ์

คำถาม

การปฏิบัติธรรม ขณะที่นั่งสมาธิ มีความรู้สึกว่าง ๆ ไม่มีความคิด ไม่มีสภาวะกระทบ ไม่มีอะไรเลย ตอนนั่งรู้สึกงงไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งปกติจะมีความคิด เจ็บปวดคันตลอดเวลารู้ ๆ ก็ไม่มีอะไรเลย แต่ก็รู้ว่าเฉยว่างมันคืออะไรเกิดอะไรคะ

คำตอบ

มีความว่างเป็นอารมณ์นั้นไง เป็นผลที่มาจากจิตตั้งมั่น เป็นสมาธินั้นแหละ สภาวะของจิตระดับนี้ ยังไม่เข้าสู่อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน

๑๓๘. เอกัคคตา

คำถาม

จะทราบได้อย่างไรว่าถึงองค์ฌานแล้ว

คำตอบ

ถ้าจิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตา) ได้นั้นแหละเข้าถึงองค์ฌานแล้ว

๑๓๙. ความเพียรหย่อนยาน

คำถาม

เมื่อในอดีตหลายปีก่อน ๖-๗ ปีที่ผ่านมาได้เจริญสติ กำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลา ไม่ว่าจะตื่นหรือหลับ รู้ตลอดแต่ไม่ได้นั่งสมาธิ-เดินจงกรมเลย อย่างนี้ถูกหรือไม่ และเป็นเหตุให้เรามีสมาธิไม่ตั้งมั่นใช่หรือไม่เพราะทุกวันนี้ทำได้บ้างไม่ได้บ้างจากที่เคยทำได้ดี

คำตอบ

ถูก แต่เหตุที่สมาธิเสื่อมถอยเพราะความประมาทไม่เจริญพละธรรม ๕ อย่างสม่ำเสมอ จิตจึงมีกำลังสติอ่อนไม่สามารถระลึกรู้สิ่งกระทบ อารมณ์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น

จงคิดเช่นเดียวกับปราชญ์
แต่จงแสดงตนเช่นเดียวกับสามัญชน

วิลเลียม บัทเลอร์ เยทส์

๑๔๐. สมาธิผิดทาง

คำถาม

เวลาทำสมาธิแล้วช่วงสงบมากจะมีอาการสั่น และพระเครื่องที่ห้อยคอแกว่งได้จะทำอย่างไรต่อไปนอกจากกำหนดรู้หน่อ ๆ

คำตอบ

เมื่อเกิดอาการสั่นของร่างกาย ต้องกำหนดคำว่า “สั่นหน่อ ๆ ๆ ๆ” เรื่อยไปจนร่างกายหยุดสั่น แล้วพระเครื่องที่ห้อยคอก็จะเลิกแกว่งไปเองนะแหละ หลังจากนั้นตั้งจิตกลับมาสู่งค์บริการกรมเดิม

๑๔๑. ผิดศีลข้อ ๒

คำถาม

ดิฉันมีข้อสงสัยว่า การที่เราใช้ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ในสำนักงานที่ทำงาน การไปหยิบซองหรือกระดาษของสำนักงานมาใช้ในเรื่องส่วนตัว ใส่เอกสารหรือพิมพ์ข่าวสารต่าง ๆ ถือว่าเป็นการผิดศีลข้อ ๒ หรือไม่

คำตอบ

ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับการงานของหน่วยงานหรือองค์กรถือว่าผิดศีลข้อ ๒

๑๔๒. สติยังอ่อน

คำถาม

เมื่อมีสติกำหนดรู้ผัสสะแล้วแต่ยังคงเป็นทุกข์อยู่ วาง
อารมณ์ไม่ได้จะทำอย่างไร

คำตอบ

สติยังไม่กล้าแข็งจึงวางทุกขเวทนาไม่ได้ หากต้องการ
วางทุกขเวทนา ต้องกำหนดว่า “ทุกข์หนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ
จนกว่าความทุกข์หายไป

ผู้ตอบปัญหาเคยกำหนดเช่นนี้ตอนปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ
ต้องกำหนดเป็นหลายร้อยครั้ง กว่าทุกข์จะดับไป แต่พอมี
กำลังของสติเพิ่มมากขึ้นทุกข์เวทนาดับได้เร็วขึ้น ต้องทำจน
กระทั่งกำลังของสติกล้ามากจนความทุกข์เกิดขึ้นก็ดับได้ทันที

คนฉลาดนั้นก็ใช้ว่าฉลาดตลอดเวลา

แวร์์ฟ ออสโต เอเมอร์สัน

๑๔๓. โม่ฆากีบาบ

คำถาม

การเลี้ยงสัตว์เพื่อขายแต่ไม่ได้ฆ่าจะบาปมากไหม

คำตอบ

บาปครับ ดูจากตัวอย่างคนที่เพาะเลี้ยงสุนัขขายตอนที่พรากรลูกสุนัขไปจากตัวแม่ แม่สุนัขเสียใจ ยังมีน้ำตาไหลออกตาได้

๑๔๔. ต่างกันที่เป้าหมาย

คำถาม

คำว่าปรารถนาพุทธภูมิ ต่างจากปรารถนาสวากภูมิอย่างไรคะ

คำตอบ

ปรารถนาพุทธภูมิ คือการตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้ว่าจะบรรลุสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งในกาลข้างหน้า ส่วนผู้ปรารถนาสวากภูมิ คือผู้ที่ตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้ว่า จะบรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์องค์ใดองค์หนึ่งในกาลข้างหน้า

๑๔๕. มนุษย์สัมพันธ์กับใคร

คำถาม

ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีทั้งคนที่ชอบเราและไม่ชอบเรา ถ้าเราหนึ่งไม่สูงส่งกับใครจนเขามองว่า “เราไม่มีมนุษย์สัมพันธ์” กับเพื่อนร่วมงานเลย แต่เรารู้สึกว่า เราไม่ชอบร่วมนิทนากับใคร ถามว่าการที่เราไม่สูงส่งกับใครนั้น เป็นการกระทำที่ไม่มีมนุษย์สัมพันธ์จริง ๆ หรือ

คำตอบ

การไม่ร่วมวงนิทนากับผู้ร่วมงาน คุณก็ไม่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ทำให้เกิดบาปสะสมในใจ แต่ถ้าร่วมวงสนทนากับคนดี สนทนากันในเรื่องดีเช่น สนทนาธรรม คุณก็มีบุญสั่งสมในใจ ดังนั้นคนอื่นไม่ชอบคุณไม่ใช่เรื่องสำคัญ ไม่ควรเอาเข้ามาคิดให้รกใจ เรื่องสำคัญอยู่ที่ว่าความไม่ชอบต้องไม่มีในใจคุณ นั่นแหละเป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นคนดี

รางวัลเพียงประการเดียวของคุณธรรม ก็คือคุณธรรม

เส้นทางแต่เพียงเส้นทางเดียวสู่การมีเพื่อน

ก็คือการเป็นเพื่อนของผู้อื่น

แรล์ฟ อดอล์ฟ เอเพอร์ตัน

๑๔๖. รูปลักษณ์ของเทวดา

คำถาม

จากประสบการณ์ของท่านที่ว่าเห็นเทวดา ขอทราบว่า
เทวดามีรูปร่างลักษณะอย่างไร

คำตอบ

เทวดามีรูปร่างเหมือนกับที่ศิลปินวาดไว้ที่ผนังโบสถ์
นั่นแหละ แต่ละเอียดประณีตงดงามกว่าภาพวาดเป็นร้อยเท่า

๑๔๗. มีศิลปินแต่ต่างพร้อย

คำถาม

ผู้ที่รักษาศิลแล้วศิลปินขาดทะเลต่างพร้อย โดยสรุปแล้ว
เป็นผู้มีศิลปะหรือเป็นผู้ทุศิลปะ เหตุใด

คำตอบ

เป็นผู้มีศิลปะ แต่มีศิลปะแบบต่างพร้อยที่เรียกว่า สิ้นลัพพต
ปรัมมาสนั้นแหละ

๑๔๘. ภาวะที่ถูกลง ๑๐ อย่าง

คำถาม

อธิบายสัมมาทิฐิ ๑๐ เครื่องบ่งชี้ความเป็นชาวพุทธ
ด้วยนะครับ

คำตอบ

สัมมาทิฐิแปลว่าเห็นถูกตามเป็นจริง ส่วนคำว่า
สัมมัตตะคือภาวะที่ถูกลง สัมมาทิฐิเป็นตัวปัญญา ผู้ตอบปัญหา
มิได้เรียนมาทางด้านปริยัติ หากตอบไม่ตรงใจใครต้องขออภัย
สัมมาทิฐิ ๑๐ อย่างที่ผู้ตอบปัญหาเข้าใจคือ ๘ ตัวในมรรคมี
องค์ แล้วเพิ่มสัมมาญาณและสัมมาวิมุตติอีก ๒ ตัวเข้าไป เพราะ
ภาวะที่ถูกลง (สัมมัตตะ) ทั้ง ๑๐ นี้ต้องเป็นสัมมาจึงจะนำชีวิตให้
พ้นสมมติได้

ประคองเพ็ญใจไว้ให้สัมพันธ์ ดีกว่าจะชูเขาสูงเด่น

อาร์นัลด์ แกลล์โฮล์

๑๔๙. อย่างไหนสำคัญกว่า

คำถาม

อยากทราบว่ามิตรแท้กับศีลอันไหนสำคัญกว่ากัน

คำตอบ

มิตรแท้สำคัญกว่าศีล ดูตัวอย่างของอุปติสสะเป็นมิตรแท้ของโกลิตะ เมื่อฟังธรรมจากพระเจ้าสิริแล้วโยนิโสมนสิการ ได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นฆราวาสโสดาบัน แล้วไม่ลืมเพื่อนโกลิตะที่ให้สัจจะกันไว้ว่าใครได้ดีแล้วอย่าลืมมาบอกกันบ้าง โสดาบันอุปติสสะจึงมาบอกเพื่อนโกลิตะ ถึงธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา ทำให้โกลิตะบรรลุธรรมเป็นโสดาบันได้ แล้วทั้งสองจึงไปบวชกับพระพุทธะเป็นพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะตามลำดับ

ส่วนคนมีศีลเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถกำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจได้ จึงเข้านิพพานไม่ได้

องค์หลักคำสอนหน้าตาความผิดพลาดของผู้อื่น
แล้วท่านก็จะได้ล้มตาศั้นมา เพื่อเปิดประตูแห่งมิตรภาพ

วิลเลียม อาร์เทอร์มัส

๑๕๐. ความจริงเป็นอย่างไร

คำถาม

พระอาจารย์บางท่านบอกว่าชาติคือการเกิดคือทุกข์เกิดไม่ต้องรอดต่อเมื่อตายแล้วคือกฎปฏิเสธสมุปบาท ความจริงเป็นอย่างไรรกันแน่ เหมือนกับท่านจะบอกว่าชาติหน้าไม่มีจริงไม่มีการมาเกิดอีก ทำให้ผู้ที่เลือกที่จะเดินทางสับสนไม่รู้จะเชื่อทางไหนแน่เพราะมีการตีความคัมภีร์ไตรปิฎกไปคนละทางความจริงเป็นอย่างไรรกันแน่และพระหรือคนที่มีความคิดเช่นนั้นจะเป็นมิจฉาทิฎฐิหรือไม่ เพราะคำตอบจะต้องเป็นทางใดทางหนึ่งเท่านั้น ไม่มีทางที่จะเป็นทั้ง ๒ ทางไปได้

คำตอบ

ถ้าอริชชายังไม่หมดไปจากใจ ทุกจิตวิญญาณยังต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ตามสภาวะธรรมที่สั่งสมในดวงจิต ดังนั้นปฏิเสธสมุปบาทนั้นแหละ ของจริง เพราะจิตที่มีอริชชา สัตว์จึงต้องเวียนตาย-เวียนเกิดไม่รู้จบสิ้น เมื่อใดอริชชาคือสังโยชน์ตัวที่ ๑๐ ถูกกำจัดให้หมดไปจากใจได้ สัตว์บุคคลผู้นั้นก็ไม่ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอีกต่อไป

๑๕๑. เชื่อใครดี

คำถาม

นักจิตวิทยา มักบอกว่าการนั่งสมาธิ แล้วเห็นนรกสวรรค์ ไม่น่าจะจริง เพราะจิตตัวเราเองเป็นผู้สร้างจินตนาการขึ้นมาเองแล้วเราจะรู้ได้อย่างไรที่เราเห็นนั้นของจริงรีเปลา และบุคคลในศาสนาอื่นนั่งสมาธิแล้วทำไมถึงไม่เห็นและไม่รู้แจ้งเหมือนของทางศาสนาพุทธหรือเพราะเขานั่งสมาธิไม่มากพอ

คำตอบ

คุณเชื่อนักจิตวิทยาหรือเชื่อพระพุทธรະ ละ ถ้าเชื่อพระพุทธรະ ต้องอย่าปลงใจเชื่อตามกาลามสูตรทั้ง ๑๐ ข้อ (ดูหน้า ๒๘) แล้วลงมือพิสูจน์ด้วยตัวเอง พัฒนาสติจนมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นสูงสุด (อัปนาสมาธิ) แล้วจิตพัฒนาตัวเองเข้าสู่ภาวะความเป็นฌานได้แล้ว โลกียอภิญญา ที่เรียกว่า ทิพพจักขุ จะเกิดขึ้น จนสามารถเห็นเทวดาด้วยตัวเองได้ นั่นแหละพระพุทธรະจึงให้เชื่อ ว่าเทวดามีอยู่จริงเป็นอยู่จริง ลองไหมละ นำพิสูจน์ด้วยตัวเองนะ

บุคคลในศาสนาใด ๆ หากพัฒนาจิตจนตั้งมั่นเป็นอัปนาสมาธิได้แล้ว บรรลุภาวะของความเป็นฌานได้แล้ว ทิพพจักขุ ย่อมเกิดได้เพราะจิตมีความเป็นสากลั่นเอง

๑๕๒. ถามดีนี้

คำถาม

การเล่นหมากรุก เล่นไพ่ ขัبردจะเป็นการฝึกสติได้ไหม

คำตอบ

เป็นการฝึกจิตให้มีสติได้ หากจิตจดจ่ออยู่กับอริยาบถ เล่นหมากรุก เล่นไพ่ ขัبرد ที่กำลังดำเนินอยู่เป็นปัจจุบัน

๑๕๓. ททรัพย์ไม่บริสุทธิ์

คำถาม

ได้รับมรดกที่มาจากพ่อแม่มา เอาที่นานั้นไปให้คนเช่า เลี้ยงกุ้งขาย (มีการฆ่าสัตว์) เงินค่าเช่าที่ได้ เอาไปทำบุญอุทิศ ให้พ่อแม่ที่ล่วงลับไปแล้ว จะเป็นปัญหาเรื่องที่มาของเงินหรือไม่

คำตอบ

มีปัญหาในแง่ที่ปัจจัยทำบุญ เป็นทรัพย์ที่ได้มาจากการ เบียดเบียน อานิสงส์ที่เกิดขึ้นย่อมไม่บริสุทธิ์ส่วนหนึ่ง

๑๕๔. ไม่มีประสบการณ์

คำถาม

พระที่บรรลุนิพพานแล้วทำไมถึงลงมาช่วยเราไม่ได้ เหมือนตายแล้วสูญนั่นเองหรือมีกฎธรรมชาติที่ทำให้ท่านมาหาเราไม่ได้

คำตอบ

ถ้าเชื่อคำพูดของพระอนรุทธะ ตอนที่ตามดูลีลาการเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธเจ้าโดยนำจิตเข้าสู่รูปฌานที่ ๑ รูปฌานที่ ๒ รูปฌานที่ ๓ รูปฌานที่ ๔ อรูปฌานที่ 1 อรูปฌานที่ ๒ อรูปฌานที่ ๓ อรูปฌานที่ ๔ นิโรธสมาบัติ แล้วถอนกลับลงสู่รูปฌานที่ ๔ อรูปฌานที่ ๓ อรูปฌานที่ ๒ อรูปฌานที่ ๑ รูปฌานที่ ๔ รูปฌานที่ ๓ รูปฌานที่ ๒ รูปฌานที่ ๑ แล้วตั้งจิตขึ้นสู่รูปฌานที่ ๒ รูปฌานที่ ๓ รูปฌานที่ ๔ พอออกจากรูปฌานที่ ๔ แล้วนามดับพร้อมกับรูปดับ ดังนั้นเมื่อไม่มีรูปนามปรากฏ จึงไม่มีการเวียนเกิด-เวียนตายอีกในสังสารวัฏ ส่วนผู้ที่พ้นไปแล้วจากวัฏสงสาร จะกลับมาเยี่ยมเยียนบุคคลที่ยังอยู่ในวัฏสงสารได้อีกหรือไม่ ผู้ตอบปัญหาไม่มีประสบการณ์ จึงไม่สามารถให้ความเห็นที่ถูกต้องได้...ขออภัยนะครับ

๑๕๕. ลองปฏิบัติหรือยัง

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง

หนูได้มีโอกาสอ่านหนังสือ วิธีแห่งพุทธะ ซึ่งในหัวข้อวิธีเข้าสู่กระบวนการมหาสติปัฏฐาน สอนการเจริญสติ และหนูได้ปฏิบัติตามคือ เมื่อลมเข้ามากระทบช่องจมูก ก็ส่งความรู้สึกนึกคิดนั้นตามลมเข้าผ่านลำคอ หน้าอก ช่องท้อง กระดูกสันหลังข้อที่ตรงกับสะดือ ไหลย้อนขึ้นมาที่กลางหลัง ต้นคอ จอมประสาทหรือกลางกระหม่อม และออกจมูก หนูอยากกราบเรียนถาม ดร.สนอง ว่าการปฏิบัติเช่นนี้

เป็นวิปัสสนากรรมฐานหรือเปล่าคะ ถ้าเราพิจารณาลมหายใจอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนเข้าสู่สมาธิ

คำตอบ

ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเพียงจิตเกิดสติและตั้งมั่นเป็นสมาธิเท่านั้น แต่หากเมื่อใดเห็น กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อนั้นจึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

๑๕๖. คืออะไร-ต่างกันอย่างไร

คำถาม

สมถกรรมฐาน คืออะไรคะ และวิปัสสนากรรมฐาน
ต่างจากสมถกรรมฐานอย่างไรคะ

คำตอบ

สมถกรรมฐานเป็นอุบายฝึกจิตให้สงบ ด้วยการมีจิต
ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายฝึกจิตให้เกิด
ปัญญาเห็นแจ้งด้วยการตามดูกาย เวทนา จิต ธรรมแล้วเห็น
เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นได้ ปัญญา
เห็นแจ้งเห็นว่าสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นแล้วในที่สุดดับไปเป็น
ธรรมดา หรือพูดได้ในอีกแนวทางหนึ่งว่าเห็นถูกต้องตามที่
เป็นจริง

เวลา คือปรมาจารย์
ทว่า โขตร้ายที่เป็นปรมาจารย์ผู้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทุกคน

เชคเทอร์ เบอรัลดิออกซ์

๑๕๗. มาจากแดนไกล

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุโร

I have heard from many people as well as my own experiences that when we were kids we never realized and did not know enough. So we might hurt somebody or did some bad things like putting birds in cage, killing, or hurting others.

What is the Karma that we should do now so that it could at least help prevent us from hurting others, making sin, or falling too deep in the future while our minds are still too young or when we are internally blind because of any reasons???

(จากการที่ได้ยินได้ฟังคนอื่นพูด และจากอดีตในขณะที่เป็นเด็ก ฉันยังไม่เข้าใจเรื่องกรรม ฉันอาจไปทำไม่ดีในบางเรื่องหรือไปทำร้ายผู้อื่น เช่น จับนกขังกรง ฆ่าหรือทำให้ต้องได้รับบาดเจ็บ จึงอยากถามอาจารย์ว่า “กรรม” คืออะไร ถ้าฉันเข้าใจฉันคงต้องป้องกันตัวเอง ไม่ไปทำร้ายผู้อื่นอีก ซึ่งจะทำให้เป็นบาปติดตัวเพิ่มมากขึ้น)

คำตอบ

“กรรม” คือการกระทำ มนุษย์ที่ยังมีชีวิตสามารถสร้างกรรมได้ ๓ ทาง คือ ทำกรรมผ่านทางกาย (กายกรรม) ทาง

วาจา (วจีกรรม) และผ่านทางความคิด (มโนกรรม) กระทำดี เรียกว่ากุศลกรรม ทำไม่ดีเรียกว่า อกุศลกรรม ทั้งดีและไม่ดี หากบุคคลได้กระทำแล้ว ผลของกรรมจะถูกเก็บสะสมไว้ในจิตใจ และเมื่อใดที่กรรมแสดงผลจะออกมาเป็นวิบากดีและวิบากไม่ดีที่ผู้กระทำต้องเป็นผู้รับผล วิบากดีให้ผลเป็นความสุขความสบาย ความสมปรารถนา ฯลฯ วิบากไม่ดีให้ผลเป็นความขัดข้อง เดือดร้อน สูญเสีย ทุกข์ ฯลฯ

๑๕๘. นีก็มาไกล

คำถาม

Time is an important factor...at least for me now. When I am sometimes filled with Lopa, Tosa, and Moha or when I expect for something when I Tum Boon, I feel that Karn Tum Boon is not Bor Ri Sood..... So what if I just wait until my Ki Les is lower down and 'til I realize the real reasons of me Tum Boon. When sometimes "waiting" does not go with "time", what would you say? Please give me some suggestion.

(เวลาเป็นเรื่องสำคัญในบางเวลาเกิดความโลภ โกรธ หลง หรือเกิดความคาดหวังบางสิ่งขึ้นในใจ และเมื่อผมไป

ทำบุญผมรู้สึกว่าเป็นการทำบุญที่ไม่บริสุทธิ์ หรือควรจะรอให้
อารมณ์ไม่ดีเหล่านั้นลดลงเสียก่อนแล้วค่อยทำบุญ ซึ่งเป็นการ
ทำให้เสียเวลา อาจารย์มีความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร)

*Thank you very much and anumotana for lighting
my way and others*

Om

Biological and Agricultural Engineering

Graduate Student

University of California, Davis

คำตอบ

ในการทำบุญหากประสงค์จะให้เป็นการทำบุญที่
บริสุทธิ์ก่อนอื่นต้องรู้ว่า บุญเกิดขึ้นด้วยการให้ทาน ด้วยการ
รักษาศีล ด้วยการเจริญจิตตภาวนาด้วยการประพาศื่ออ่อนน้อม
ด้วยการชวนช่วยรับใช้ ด้วยการอุทิศความดี ด้วยการยินดีใน
ความดีของผู้อื่น ด้วยการฟังธรรม ด้วยการสั่งสอนธรรม ด้วย
การทำความเห็นให้ตรง

ก่อนทำบุญมีศรัทธาเต็มร้อย ขณะทำบุญตั้งใจเต็มร้อย
เมื่อทำแล้วเกิดความผ่องแผ้วขึ้นในใจเต็มร้อย อย่างนี้เป็น
การทำบุญที่บริสุทธิ์

การทำบุญไม่ขึ้นกับกาลเวลา หากมีเหตุปัจจัยลงตัว
สามารถทำบุญได้ทุกขณะที่เกิดศรัทธาขึ้นในใจ เมื่อใดที่ความโลภ
โกรธ หลง เกิดขึ้น แล้วทำให้จิตใจเศร้าหมองจึงไปทำบุญ เป็นการ
ทำบุญด้วยใจที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้อานิสงส์ของบุญเกิดขึ้นน้อย
หากขยันทำบุญบ่อย ๆ อานิสงส์ก็เพิ่มได้เอง

๑๕๙. คำถามไม่ชัดเจน

คำถาม

ขอเรียนถาม ดร.สนองค่ะ

หนูเคยมีแฟนเราคบกันได้ระยะหนึ่งก็มีความสัมพันธ์กัน ขณะนั้นหนูเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยต่างจังหวัด เค้าเรียนที่กรุงเทพฯ พอห่างกันนานเข้า หนูก็เริ่มสนิทสนมกับรุ่นพี่จนกระทั่งเรามีความสัมพันธ์ทั้ง ๆ ที่หนูยังไม่เลิกกับแฟนคนเก่า ทั้งที่เบื่อเค้ามาก ต่อมาสักพักหนูหลังจากที่หนูคบกับคนใหม่ได้ประมาณ ๓ เดือนหนูก็เลิกกับคนเก่า หนูกับคนใหม่คบกันมาได้ ๓ ปี ระหว่างปีที่ ๒ หนูจับได้ว่าเค้าพาผู้หญิงไปอนที่ห้องเค้า เราคุยกันเค้าสัญญาว่าจะไม่มีอีกเป็นครั้งที่ ๒ พอปีที่ ๓ หนูก็จับได้ว่าแฟนหนูคบกับผู้หญิงอีกคนหนึ่ง หนูบอกเค้าให้เลิกกับผู้หญิงคนใหม่ซะ เค้าก็อึกอักไม่ยอมเลิก หนูเลยบอกเลิกกับเค้าเอง ตอนนี้อนุเรียนจบแล้ว กำลังรอที่จะเรียนต่อ หนูใช้ชีวิตปัจจุบันไปกับการอ่านหนังสือธรรมะ ฝึกสมาธิก่อนนอน และในระหว่างวันก็ฝึกสติทุกครั้งที่นั่งได้ แต่หนูก็ยังมิกิเลสอยู่คือมีตุลละครบ้าง หนูอยากเรียนถามดร.สนองดังนี้ค่ะ

หนูอ่านหนังสืออยู่เล่มนึง เค้าบอกว่าผู้หญิงมีเจ้าของเป็นพ่อแม่ และจะเป็นอิสระก็ต่อเมื่อมีคนมาสู่ขอแล้วผู้ใหญ่ยกให้ หรือ มีกรงานทำและมีรายได้เป็นของตนเอง จริ่งหรือเปล่าค่ะ แล้วที่หนูเคยมีความสัมพันธ์กับแฟนทั้งสองคนหนูต้องใช้กรรมด้วยการปิ่นต้นจี๊หรือเปล่าค่ะ

คำตอบ

จริงแต่เป็นจริงแบบสมมติ คำบอกเล่าไม่ชัดเจนว่าคุณมีความสัมพันธ์กับแผนแบบไหน ผู้ตอบปัญหาไม่บังอาจไปคิดเรื่องของคนอื่น เพราะไม่มีโปรแกรมจิตแบบนี้อยู่ในใจจึงตอบไม่ได้ว่า ในกาลภายหน้าคุณมีโอกาสไปปีนต้นจิวหรือไม

กัมมัฏฐาน(กรรมฐาน) ๔๐ คือ **กสิณ ๑๐** (เพ่งเพื่องูจติให้เป็นสมาธิ) ๑.ฐฐวีกสิณ กสิณคือดิน ใช้ดินเป็นอารมณ์ ๒.ธาไปกสิณ กสิณคือน้ำ ๓.เทโชกสิณ กสิณคือไฟ ๔.วาโยกสิณ กสิณคือลม ๕.นิลกสิณ กสิณคือสีเขียวคราม ๖.บีตกกสิณ กสิณคือสีเหลือง ๗.โลหิตกสิณ กสิณคือสีแดง ๘.โธทตกกสิณ กสิณคือสีขาว ๙.ฮาโลกกสิณ กสิณคือแสงสว่าง ๑๐.อากาสกสิณ กสิณคือที่ว่างเปล่า (วิสุทธิ.1/150-217)

อสุภะ ๑๐ (ซากศพในสภาพต่าง) ๑.อุทฐมาตกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก ๒.วินีตกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำกะด้ายสีต่าง ๆ ๓.วิปฺพพะกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ๔.วิจฉิททกะ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน ๕.วิกขาปัตตะกะ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ๖.วิกขิตตะกะ ซากศพที่กระจุยกระจายมือเท้าที่ระหุลุดออก ๗.หควิกขิตตะกะ ซากศพที่ถูกขับพบนั่นเป็นท่อนๆ ๘.โลหิตกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบ ๙.ปฺพุทกะ ซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด ๑๐.อัญฺฐิกะ ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่กระดูก (วิสุทธิ.1/226)

อนุสติ ๑๐ (ความระลึกถึง) ๑.พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๒.ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม ๓.สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ ๔.สีตานุสติ ระลึกถึงศีล ๕.จาคานุสติ ระลึกถึงการบริจาค ๖.เทวทานุสติ ระลึกถึงคุณธรรมตามที่มีอยู่ในตน ๗.มรณสติ ระลึกถึงความตาย ๘.กายคตาสติ กำหนดพิจารณากายมีให้หลงใหลมัวเมา ๙.อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ๑๐.อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ

อัปมัชฌญา(พรหมวิหาร) ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ) ๑.เมตตา ความปรารถนาดี ๒.กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ๓.มุทิตา ความยินดี ๔.อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง (วิสุทธิ.2/124)

อาหาเรปฏิกูลสติญญา ๑ (กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร)

จตุราศูรวัญฐาน ๑ (กำหนดพิจารณาธาตุ ๔) ธูป ๔ (ณานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์) ๑.อากาสัญญายตนะ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ ๒.วิญญานัญญายตนะ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ ๓.อากิญจัญญายตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ ๔.เนวสัจญานาตัญญายตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสติญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสติญญาที่ไม่ใช่ (ที.ปา.11/235/235; ตี.สพ.18/159/326.)

๑๖๐. ต้องทำเหตุให้ตรง

คำถาม

หนูสวดมนต์และอธิษฐาน ขอให้ได้พบเจอแต่คนดี ได้มีดวงตาเห็นธรรม ได้พบเจอพระพุทธศาสนาทุกชาติ และขอให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จะเป็นไปได้ไหมคะ

กราบมาด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

การตั้งอธิษฐานนั้นสามารถทำได้ แต่หลังจากอธิษฐานแล้วไม่สร้างเหตุให้ตรง โอกาสที่ตั้งความปรารถนาไว้ ก็คงไม่ต่างไปจากการก่อเจตีย์ทรายท่ามกลางสายฝน

อยากได้ดวงตาเห็นธรรม คุณต้องทำจิตตภาวนา จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งด้วยใจของคุณเอง โอกาสที่ดวงตาเห็นธรรมจึงเป็นได้และหากเมื่อใดคุณสามารถละกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ทั้ง ๑๐ (สังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไปได้ มรรคผลนิพพานจึงจะมีความเป็นไปได้

คนเรามักพูดถึงการฆ่าเวลา

ขณะที่เวลากำลังฆ่าพวกเขาอยู่อย่างเงียบๆ

ตีเอง บูชีโกสต์

๑๖๑. ตามรอยกรรม

คำถาม

หนูคิดว่าได้ใช้กรรมให้กับแฟนคนแรกแล้ว เพราะแฟนคนที่สองเค้าก็ทำกับหนูเหมือนที่หนูทำกับแฟนคนแรก หนูเข้าใจกฎรีเปล่าค่ะ กับแฟนคนที่สองหนูอโหสิกรรมให้เค้าไม่คิดอาฆาตค่ะ

คำตอบ

นั่นแหละที่เขาเรียกว่า กฎแห่งกรรม ประสบการณ์ตรงได้เกิดขึ้นกับคุณเองแล้วนี่ ทำไมต้องเขียนถามไปอีกล่ะ

ในครั้งพุทธกาล พระมหาโมคคัลลานะได้ขึ้นไปเที่ยวสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ไปเห็นวิมานว่างเจ้าของ จึงได้ถามเทวดาว่า วิมานหลังนี้เป็นของใคร ทำไมไม่มีเทวดาอยู่ เทวดาตอบว่า วิมานหลังนี้เป็นของนนทियะมาณพ บุตรเศรษฐีพาราณสีผู้สร้างศาลาจัตุรมุขถวายพระพุทธะและเหล่าสาวกไว้ที่ป่าอิสิปปัตตนะมฤคทายวัน พระมหาโมคคัลลานะกลับลงมายังโลกมนุษย์แล้วได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “วิมานร้างเจ้าของ” มีจริงหรือ พระพุทธะตรัสว่า “โมคคัลลานะ เธอได้ไปเห็นด้วยตาตัวเองแล้ว ยังต้องมาถามตถาคตอีกหรือ” จริงสินะตอนนั้นเจ้าของยังไม่ตายจากความเป็นมนุษย์ แล้วจะขึ้นไปอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ได้ยังไง

๑๖๒. บาบใหม่

คำถาม

สวัสดีครับ ดร.สนอง

มีคำถามอยากถามครับ ถวายเงินพระبابใหม่ หากต้องถวายเงินพระต้องทำอะไรถึงไม่บาป

คำตอบ

ถวายเงินให้พระสงฆ์เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ การให้ปัจจัยเป็นทาน ก่อนถวายเต็มใจ ขณะถวายสบายใจ ถวายแล้วอิมใจอย่างนี้เป็นการถวายเงินที่มีอานิสงส์เป็นบุญ

๑๖๓. ทำให้ถูกวิธี

คำถาม

ซื้อผลไม้ที่มีเมล็ดไปถวายพระ เช่น ส้ม ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ซื้อผลไม้ที่มีเมล็ด เช่น ส้มไปถวายพระสงฆ์ สามารถทำได้แต่ควรเปลือกเอาเมล็ดออกให้เรียบร้อยเสียก่อน หรือทำเครื่องหมายให้รู้ว่าได้ทำกับปิยะ(สมควรแก่สมณะบริโภค) แล้ว

๑๖๔. เห็นแจ้งของใคร

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง
ผมเพิ่งมีโอกาสได้อ่านหนังสือของอาจารย์เรื่องทาง
สายเอก รู้สึกว่าเป็นหนังสือที่ดีมาก ๆ ตัวผมเองอายุ ๓๐ ปี เริ่ม
เข้าวัด นั่งสมาธิ รักราศีล มาได้ประมาณ ๑ ปีแล้ว อยาก
กราบเรียนถามข้อสงสัยดังนี้

ผมเข้าวัดพระธรรมกายสอนปฏิบัติสมถกรรมฐานแบบ
อาโลกสิณแต่ไม่เคยสอนวิปัสสนา อยากทราบว่าที่ได้ฟังมาคือ
แม่ชีจันทร์ ขนนกยูง ซึ่งว่ากันว่า ท่านบรรลุอรหัตต์ ท่านเรียน
วิชาธรรมกายจาก หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ทำไมท่านจึงบรรลุ
อรหัตต์ได้โดยไม่ได้วิปัสสนาหรือว่าวิชาธรรมกายเป็นอีกทาง
หนึ่งที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงได้(วิปัสสนาทางลัด)

คำตอบ

คำว่าวิปัสสนาแปลว่าเห็นแจ้ง เห็นทุกสิ่งถูกตรงตามที่เป็นจริง เช่น เห็นว่า สรรพสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุทำให้เกิด เมื่อเหตุดับสิ่งเหล่านั้นย่อมดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อไม่มีตัวตน จิตจึงไม่ยึดเอาสิ่งเหล่านั้นไว้กับตัว จิตจึงมีความเป็นอิสระต่อสรรพสิ่ง คือมีจิตไม่เป็นทาสนั่นเอง การเข้าสู่ปัญญาเห็นแจ้ง พระพุทธะสอนโดยใช้หลักของสติปัฏฐาน ๔ คือให้กำหนดจิตพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมให้เห็นเป็นตามกฎไตรลักษณ์

พระมหาโมคคัลลานะ พระสารีบุตร พระสุนทรินันทาทาลฯ จึงได้ดวงตาเห็นธรรมและบรรลุความเป็นอรหัตผลได้

ผู้ตอบปัญหาได้รับการอบรมสั่งสอนจากเจ้าคุณโชดก ให้ปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า จึงไม่มีความรู้ในเรื่องวิชาธรรมกาย ต้องขออภัยไม่ตอบ

๑๖๕. ปฏิบัติธรรมต่อยอด

คำถาม

เมื่อคนที่ได้ละจากโลกนี้ไปแล้วและได้ญาณสมบัติ เมื่อได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง ต้องมาเริ่มปฏิบัติใหม่หรือสามารถทำต่อให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้

ขอความเมตตาท่านอาจารย์ช่วยตอบข้อสงสัยนี้ของผมด้วยครับ

คำตอบ

คำว่า ญาณสมบัติไม่มี มีแต่คำว่าฌานสมบัติ ซึ่งหมายถึงภาวะที่จิตสงบประณีต อันเป็นผลมาจากการพัฒนาจิตให้มีสมาธิสูงสุดจนตั้งมั่นสนิทเป็นฌาน ผู้ที่ได้ฌานหากตายไปจะไป

เกิดเป็นพรหม เมื่อสิ้นอายุขัยจากพรหมก็จะเกิดในภพที่ต่ำลงมา แต่เกิดไม่ต่ำกว่าภพมนุษย์ และพื้นฐานทางด้านสมถภาวนายังคงมีอยู่ หากปรารถนาจะเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล สามารถใช้สมถภาวนาเป็นพื้นฐานแล้วต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้เลย ดูพระพากุละเป็นตัวอย่าง ในชาติที่เกิดมาพบพระอินทสิสัพพตธะ ได้บำเพ็ญสมถภาวนา จนเข้าถึงฌานสมาบัติ ๘ อภิญญา ๕ ตายจากชาตินั้นไปเกิดเป็นพรหมเวียนตายเกิดอยู่ในสุคติภพอีกยาวนานหลายชาติ จนกระทั่งกลับมาเกิดเป็นมนุษย์และได้พบพระวิปัสสิพพุตธะ ได้เจริญสมถภาวนาอีกและได้ฌานสมาบัติ ๘ อภิญญา ๕ อีกตายจากมนุษย์ไปเกิดเป็นพรหมอีกเวียนตาย-เกิด อีกยาวนานหลายชาติ จนกระทั่งได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทโศดมเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมานี้เอง จึงได้ต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและเข้าถึงพระนิพพานในที่สุด

ถ้าคุณไม่เกียงเรื่องเวลาและไม่เปือเรื่องการเวียนตาย-เวียนเกิด ลองเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้วไปเกิดเป็นพรหมดูสิ มีคนทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้วนี่

เวลาดา คือ แพทย์ผู้ยิ่งใหญ่

เบนจามิน ติลเวลล์

๑๖๖. สร้างได้ก็รื้อได้

คำถาม

ดิฉันได้ไปฟังการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ หลายครั้ง ก่อนที่ดิฉันจะไปฟังบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ ดิฉันได้ถูกเพื่อนชักชวนให้นับถือพระศรีอารย เขาบอกว่าพระศรีอารยได้ลงมาแล้วให้ไปทำพิธีที่ศาลศรีอารยจังหวัดนครปฐมดิฉันก็เชื่อเพื่อนได้ไปทำพิธีที่นั่น เขาให้ดิฉันไม่ต้องบูชาพระพุทธรูป แต่ให้ตั้งศาลพระศรีอารยแทนเรียกว่าข้าราชการไสยศาสตร์ต่อมาได้มีเรื่องลงหนังสือพิมพ์ว่าเป็นเรื่องหลอกหลวงไม่เป็นความจริง ดิฉันของเรียนถามท่านอาจารย์ว่า

ที่ดิฉันได้ตั้งศาลพระศรีอารยที่บ้านแล้ว ดิฉันจะรื้อศาลออกไม่บูชาแล้ว จะเป็นอะไรไหมคะ และจะตั้งโต๊ะบูชาพระพุทธรูปแทน ถึงแม้ปัจจุบันนี้ดิฉันก็ยังสวดมนต์อยู่ทุกวัน แต่สวดมนต์อยู่ในห้องนอน และที่บ้านก็ไม่มีพระพุทธรูปบูชา แต่ดิฉันใช้เป็นรูปภาพแทน

ดิฉันขอความกรุณาช่วยชี้แนะและแนะนำให้ปฏิบัติให้ถูกต้องด้วยคะ ขอขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

เมื่อได้ตั้งศาลแล้ว หากจะรื้อศาลทิ้งถ้าคุณมีคุณธรรมสูงกว่า สามารถทำได้ด้วยการจุดธูป ๑ ดอกปักที่ศาลแล้วบอกว่า หากมีรูปนามใดที่เป็นทิพย์มาสิงสถิตอยู่ที่ศาลนี้ โปรดย้ายออกไปอยู่ที่อื่นตามที่คุณเห็นสมควร

ผู้ตอบคำถามเคยมีปัญหาลักษณะคล้ายกันนี้ และได้ทำอย่างที่คุณแนะนำก็ยังมีชีวิตที่ปกติสุขมาจนทุกวันนี้

๑๖๗. ตั้งจิตให้ตรง

คำถาม

ขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

คนเราก่อนตายมีหลายรูปแบบ การตายแบบธรรมดา หรือแก่ตายนับวันจะน้อย ดังนั้นโอกาสที่จะเตรียมตัวเตรียมใจ ก่อนตายจึงน้อยเพราะปัจจุบันมีภัยต่าง ๆ มากมาย บ้างก็ป่วย ตาย บ้างก็อุบัติเหตุตาย บ้างก็ถูกฆ่าตาย เหล่านี้ ส่วนใหญ่จิต จะมีสติน้อยจึงคิดว่าส่วนใหญ่ตายแล้วคงไม่ไปสู่อสุคติแน่ ดังนั้นอยากให้ท่านอาจารย์ช่วยแนะนำในเรื่องนี้ด้วย

คำตอบ

การตายของคนส่วนใหญ่เกือบทั้งหมด ไม่รู้ว่าจะตาย เมื่อไรและไม่รู้ว่าจะตายแบบไหน ดังนั้นเพื่อความไม่ประมาท จึงควรต้องพัฒนาจิตใจตนเองให้เป็นผู้มีสติ คือมีจิตระลึกที่อยู่ กับขณะกำลังจะตาย เมื่อใดที่จิตมีสติเป็นสัมมาสติ จิตที่หลุด ออกจากร่างไปแล้ว จะไปปฏิสนธิหรือโอปปาติกะใหม่ในร่างที่ อยู่ในสุคติภูมิ

สัมมาสติคือ ใจที่จดจ่ออยู่กับสิ่งดีงาม เช่นจดจ่ออยู่กับการรักษาศีลเนืองนิตย์ จดจ่ออยู่กับการบริจาคทานอยู่เนืองนิตย์แล้วสัมมาสติจะถูกเก็บฝังไว้ในดวงจิต ตายแล้วจิตไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดี

๑๖๘. จุดหมายเดียวกัน

คำถาม

คำสอนหรือหัวใจของพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ต่างกันหรือไม่ และมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือพระนิพพานใช่หรือไม่

คำตอบ

คำสอนในพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ สอนเรื่องธรรมและวินัยเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือสอนฆราวาสให้มีธรรมะค้ำครองใจ สอนพุทธสาวกให้มีจิตพ้นไปจากอาสวะกิเลสและเข้าสู่พระนิพพานเป็นเบื้องสุด

ส่วนวิธีการสอนแตกต่างกันตามยุคสมัย ของผู้ที่ได้อบรมสั่งสมบารมีมาแตกต่างกันที่มากเกิดร่วมสมัย เช่น พระพุทธะบางองค์สอนเน้นในเรื่องความเพียร บางองค์สอนเน้นด้านศรัทธาและบางองค์สอนเน้นด้านปัญญา

หมายเหตุ : คำตอบนี้พึงอย่าปลงใจเชื่อ ด้วยเหตุที่เป็นคำตอบที่เป็นไปตามครรลองแห่งธรรม อริยบุคคลไม่เชื่อคำตอบหรือคำพูดที่ออกจากปากมนุษย์แต่เชื่อเหตุและผล

๑๖๙. ยังไม่บรรลุฉาน

คำถาม

ทำไมคนทั่วไปไม่สามารถมองชาติภพในอดีตได้ ที่ถาม เพราะหากทุกคนสามารถรู้ชาติภพในอดีตได้ ทุกคนคงเชื่อเรื่องกรรม และไม่ทำความชั่วอีก

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

คำตอบ

คนส่วนใหญ่ที่เกิดในยุคนี้ เป็นคนที่มีจิตใจเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ เป็นคนที่มีกำลังของสติอ่อนทำให้มีจิตตั้งมั่น (สมาธิ) ไม่ยาวนาน จึงปิดโอกาสของจิตใจที่จะเข้าถึงความเป็นฉานและอภิัญญา (ปัญญาสูงสุด) ดังนั้นการจะไปรู้เห็นเข้าใจในเรื่องของภพชาติของอดีตจึงเป็นไปได้

เรื่องระลึกชาติได้นั้นมิได้ปิดกัน สำหรับผู้ที่มีความประสงค์จะพิสูจน์ด้วยตนเอง ขอเพียงแค่ต้องปรับแก้ไขตัวเองให้มีเหตุปัจจัยลงตัว เช่นทำตัวเองให้มีศีลคุณใจ เข้าหากัลยาณมิตรทางธรรม ปฏิบัติสมถกรรมฐานเร่งความเพียร มีสังฆะ ฯลฯ ได้แล้ว โอกาสยังเปิดเสมอให้พิสูจน์ได้

๑๗๐. หุดิเกินไป

คำถาม

อาจารย์ครับช่วยผมด้วยครับ ผมมีปัญหาหลาย คือ
ว่าผมมีปมด้อยครับ คือว่า ตัวเตี้ย แล้วก็อ้วนด้วย ไปไหนมาไหน
ใคร ๆ ก็ชอบพูด ว่า อ้วนแล้วยังเตี้ยอีก อะไรทำนองนี้ครับ
ผมไม่ชอบมากเลย ได้ฟังทีไรแล้ว รู้สึกหนักใจมาก เป็นทุกข์ครับ
ทำอย่างไรดีครับจึงจะช่วยให้หายทุกข์ได้ครับ ช่วยชี้แนะด้วยครับ
ขอให้อาจารย์มีความสุขนะครับ

คำตอบ

คุณต้องแก้ปัญหาที่ตัวคุณเอง ด้วยการพัฒนาจิตใจให้
มีกำลังกล้าแข็ง คือต้องเจริญพระธรรม ๕ (ศรัทธา วิริยา สติ
สมาธิ ปัญญา) อยู่เสมอ แล้วใช้กำลังสติกำลังปัญญาเห็นแจ้ง
ส่องนำทางให้กับชีวิต จิตของคุณจะเป็นอิสระอยู่เหนือคำ
สรรเสริญ คำตำหนิต่ำหรือคำพูดล้อเลียนที่ออกจากปากของ
คนอื่นได้แน่นอน เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แก้ปัญหาได้อย่าง
ยั่งยืนตามแนวทางของพระพุทธะ

ไม่มีสิ่งใดเป็นของเราเลย นอกจากเวลา

เสีเศดา

๑๗๑. ต่างกันแต่ข้องเกี่ยวกัน

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ผมมีคำถามอยากถามอาจารย์เพื่อความกระจ่างในการปฏิบัติครับ

๑. ความคิด จิตและสติ มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร ?

๒. ความคิด จิตและสติ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

คำตอบ

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

เวลาผ่านไป ผ่านไป จนหมดสิ้นแล้ว
อนาคตไม่เคยมาถึง
ปัจจุบันต่างหากที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เราควบคุมได้

ฌอง ฌากส์ รูสโซ

๑๗๒. ทำเหตุให้ตรง

คำถาม

การทำจิตหนึ่งคือการทำให้สติรู้เท่าทันความคิด ใจหรือ
ไม่ครับ ถ้าใช่ เราจะทำอย่างไรให้สติรู้เท่าทันความคิดตลอดเวลา?

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เป็นอย่างยิ่งครับที่เมตตา ขอ
ขอบคุณกลุ่มกัลยาณธรรม เป็นอย่างยิ่งในการเผยแพร่ธรรมะ
ที่ถูกต้องและตรงยิ่ง

เจริญในธรรมครับ

คำตอบ

การทำจิตหนึ่งคือการทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ
สมาธิจะเกิดได้จิตต้องมีสติ สามารถระลึกได้ทันสิ่งกระทบ
ภายนอกที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ คือระลึกทันเสียงที่เข้ากระทบหู
ระลึกทันรูปที่เข้ากระทบตา ระลึกทันกลิ่นที่เข้ากระทบจมูก ระลึก
ทันรสชาติที่เข้ากระทบลิ้น ระลึกทันเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่เข้า
กระทบกาย และระลึกทันสิ่งที่ใจนึกคิด หรือความคิดที่เกิดขึ้น
ในใจ (ธรรมารมณ)

ผู้ถามมีความปรารถนาให้ตัวเองมีจิตระลึกได้ทันสิ่ง
กระทบ ต้องฝึกสมถกรรมฐาน (อุบายสงบใจ) และปรารถนา
ให้จิตรู้ทันสิ่งกระทบตามความเป็นจริงต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
(อุบายเรื่องปัญญา) ด้วยตนเอง จนกว่าจิตใจของผู้ฝึกมีสติ
และปัญญาเห็นแจ้ง แล้วความปรารถนานั้นจะสัมฤทธิ์ผล

๑๗๓. เลือกให้ตรงจริต

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 หน้า ๑๔๕ ควรเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับจริตของตน สติจะเกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ผู้ตอบคำถามเคยใช้วิธีภาวนาอื่นแต่ไม่สำเร็จ เมื่อใช้วิธี “ฟองหนอ-ยุบหนอ” ได้ผลเกิดเร็ว ฉะนั้นแนะนำให้ใช้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต

การผ่าตัดหน้าท้อง อาจมีส่วนทำให้ความไวในการสื่อสารความรู้สึกถดถอยลงไป เนื่องจากระบบประสาทถูกรบกวน ควรเลือกใช้วิธีอื่นจะดีกว่า

๑๗๔. มี ๔๐ อย่างให้เลือก

คำถาม

หลังจากที่จับพองยุบไม่ได้มาหลายปี เลยเปลี่ยนมาจับลมหายใจเข้าออก ก็ยากอีก เพราะมีปัญหาเรื่องการหายใจ มีปัญหาสุขภาพส่วนตัวเป็น ภูมิแพ้และหอบหืด ทำให้หายใจไม่ชัด เบามาก ๆ ทำอย่างไรดีค่ะ

คำตอบ

แนะนำให้ทำตาม ข้อ (๑๗๓) เหตุเพราะเครื่องมือคืออวัยวะของร่างกายไม่เหมาะสมที่จะให้จิตได้ใช้พัฒนาสติ ควรเลือกใช้เครื่องมืออื่นหรือวิธีอื่นจะดีกว่า

ข้าพเจ้าขอใบสิทธิ์ที่เจ็บตบตนเองก่อนที่พิธีกรรมจะเริ่มขึ้น
มากกว่าขอใบคำเทศนาสั่งสอน

แรล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน

๑๗๕. ฝึกต่อไป

คำถาม

ตอนนี้สับสนตัวเองว่าควรทำวิหิงสา และ อาจารย์ที่สอนอยู่ปัจจุบันบอกว่าต้องทำสมถกรรมฐานให้แน่นก่อน จนกว่าจิตจะเข้าสู่วิปัสสนาเอง มิใช่การนึกคิดเอาเองโดยการกำหนด โดยไปฝืนธรรมชาติ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาตอบคำถามเหล่านี้ค่ะ

คำตอบ

อาจารย์ที่สอนอยู่ในปัจจุบันได้แนะนำว่าต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานให้แน่นได้ก่อนนั้นถูกต้องแล้ว คำว่าให้แน่น นั้นคือฝึกจนกระทั่งจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง ที่ถามไปในข้อ (๑๗๓ และ (๑๗๔) นั้นแสดงว่า การฝึกสมถกรรมฐานยังสอบไม่ผ่าน จิตยังไม่มีกำลังสติมากพอ ที่จะนำไปใช้พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ดังนั้นต้องแก้ไขที่ต้นเหตุให้ได้ก่อน

การฝึกจิตให้มีสติและฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ขอเน้นย้ำว่าต้องไม่ใช้วิธีนึกคิดเอาเอง แต่ใช้จิตจดจ่อกับอริยาบถที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน และใช้จิตตามดูผัสสะ (การกระทบ) ที่เกิดกับ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) หรือสรุปลงได้ว่าทุกสิ่งๆ ที่เข้ากระทบมีเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่มีตัวตน จิตจะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง นั่นคือเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นแล้ว กับจิตของผู้มีความเห็นถูกต้องตามธรรม (สัมมาทิฎฐิ)

๑๗๖. มองให้ออก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพ

อยากรบกวนท่านอาจารย์แนะนำการปฏิบัติตนเมื่อถูกผู้อื่นเอาเปรียบ เราควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะถูกต้องคะ ระหว่างคิดว่าการที่เราโดนเอาเปรียบนั้นเป็นกรรมเก่าของเราเองหรือควรจะต้องสู้เพื่อสิทธิของตัวเองเพราะบางครั้งเราก็รู้สึกท้อเพราะเหมือนกับต่อสู้ไปก็ไม่สามารถแก้สถานการณ์ให้ดีขึ้น

อยากขอคำแนะนำท่านอาจารย์ว่าในสถานการณ์แบบใดที่เราควรวางเฉยและสถานการณ์แบบใดที่ควรจะต้องสู้คะ

เกี่ยวกับการฝึกสมาธิไม่ทราบว่าท่านอาจารย์เปิดอบรมหลักสูตรสมาธิที่กรุงเทพฯ บ้างหรือเปล่าคะ

ขอบพระคุณคะ

คำตอบ

ถ้าคุณเชื่อในปัญญาของผู้รู้ คุณต้องเอาชนะอันตรายขึ้นตั้งเป็นปรการ รับกระทบจากการถูกผู้อื่นเอาเปรียบ แล้วใช้เมตตาธรรมเป็นอาวุธแผ่ไปยังผู้ที่เอาเปรียบคุณ แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะผ่านพ้นด้วยดี

ทำไมไม่คิดวาก็เพราะคุณมีดีให้เขาเอาเปรียบ เขาไม่มีอย่างที่คุณมี แต่เขามีความเห็นแก่ตัว (อัตตา) เขาจึงคิดเอา

เปรียบคุณโง่งง หากเมื่อใดคุณคิดแล้วทำการต่อสู้เพื่อสิทธิของคุณ การผูกพยาบาทจองเวรจะเกิดขึ้นทันที เมื่อเหตุปัจจัยลงตัวแล้วโคจรมาพบกันอีกในวันข้างหน้า คุณก็จะกลับมาสู่วงจรเดิมอีกมิใช่หรือ เหตุเพราะเวรไม่ถูกระงับ ด้วยเหตุนี้พระพุทธรังสอนเวไนยสัตว์ว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” โง่งง ยอมเป็นผู้แพ้ผู้เสียเปรียบในสายตาของชาวโลก เพื่อเป็นผู้ชนะผู้ได้เปรียบในสายตาของผู้รู้ในวันข้างหน้า จะมีดีกว่าหรือ เลือกลงทางแก้ปัญหาลองเองนะข้าพเจ้ามีบั้งอาจเข้าไปข้องเกี่ยวในทางกรรมของใคร เป็นได้เพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น

อนึ่งด้วยมีเวลาแห่งชีวิตไม่มาก จึงไม่มีเวลาเหลือที่จะเอื้อให้เปิดหลักสูตรอบรมจิตให้แก่ผู้ใดได้...ต้องขอยก

วิทยาศาสตร์ที่ปราศจากศาสนา คือ คนขงพิการ
ส่วนศาสนาที่ปราศจากวิทยาศาสตร์นี้ คือ คนตาบอด
แอลเบิร์ต ไอน์สไตน์

๑๗๗. ต้องอยู่กับปัจจุบัน

คำถาม

อ.สนองที่เคารพพญามีคำถามอาจารย์ค่ะ

อยากทราบว่าคนที่คนเราได้รู้จักกันโดยบังเอิญ แต่เพียงการพูดคุยแค่วันแล้วมีความรู้สึกเหมือนรู้จักกันมานานมากโดยยังไม่เคยเจอหน้าเลย มันเป็นบุญกุศลเก่าที่เคยทำกันมาใช่ไหมคะ แต่หากเรารู้ว่าเราไม่สามารถที่จะคบกันได้เกินกว่านี้ มันก็อาจเป็นกรรมเก่าที่เราทำมาด้วยกันใช่ไหมคะ ถึงทำให้ไม่สมหวังในเรื่องนี้(ความรักนะคะ)

ดังนั้นเราจึงควรเอาตัวออกห่างให้เร็วที่สุดใช่ไหมคะ เพื่อที่จะไม่มีกรรมต่อกันอีกหากคนใดคนหนึ่งต้องเสียใจขอลอถามอาจารย์แค่นี้ค่ะ

ขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ

คำตอบ

คำว่าบังเอิญไม่มีในผู้รู้ ปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิด บุคคลที่มารู้จักกันและไว้ใจกันโดยยังไม่เห็นหน้ากันเลยก็แสดงว่าเคยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาแต่อดีต ส่วนคำว่ากรรมคือการกระทำ หากบุคคลทำกรรมร่วมกับคนหลายคน เมื่อกรรมให้ผลเป็นวิบาก บุคคลก็ต้องเสวยวิบากนั้นกับคนหลายคน ก่อนหลังตามลำดับความแรงของกรรม กรรม

โตให้ผลก่อน ผู้ทำกรรมต้องรับวิบากนั้นก่อนกรรมโตให้ผลทีหลัง ผู้ทำกรรมต้องรับวิบากนั้นภายหลัง ด้วยเหตุนี้ในครั้งพุทธกาล สาวกของพระพุทธะไปบิณฑบาต แล้วไปพบภรรยาในอดีตชาติ มาใส่บาตร จึงทูลพระพุทธเจ้าว่าจะกลับไปอยู่กับอดีตภรรยา พระพุทธเจ้าตรัสว่า อดีตเป็นเรื่องของอดีต ปรับปรุงแก้ไข อดีตไม่ได้ ให้อยู่กับปัจจุบัน โลกจะไม่วุ่นวายสับสน ด้วยเหตุนี้ คุณไม่จำเป็นต้องนำตัวออกห่าง แต่สามารถสร้างกรรมดี ๆ ร่วมกันได้ แต่ต้องมีสติระลึกอยู่กับปัจจุบัน ทำภาระและหน้าที่ในปัจจุบันด้วยความถูกต้องดีงาม กรรมอันเป็นกุศลจะได้เกิดขึ้น และกุศลวิบากก็จะมาหาคุณได้อีกในที่สุด

ศิลปินที่แท้จริงจะยินยอมปล่อยให้

ภรรยาของเขาออกอวยงหัวไทย

ดูเกินตัวเขาเปล่า มารดากระเสือกกระสนหามรุ่งหามค่ำ

หาเลี้ยงดูเขาแม่ในวัยเข็ญติบ

เพียงเพื่ออภัยหน้าก้มตา ทำงานศิลปะของเขาเท่านั้น

อุไร จุฬานนท์ ฌอนี่

๑๗๘. ตัณหาปิดบังใจ

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ค่ะ

ตอนนี้คนไทยทั้งประเทศต่างห่วงใยและสง่ากำลังใจให้คุณครูจุฬาลงกรณ์ของแผ่นดิน ให้เกิดปาฏิหาริย์หายจากการบาดเจ็บที่ถูกทำร้าย หนูก็เป็นอีกคนที่เอาใจช่วยมาก ๆ ตอนนี้ร่างครุฑนอนแน่นิ่ง ทางบ้านทำพิธีเรียกขวัญร้องวิญญานให้กลับคืนมา หนูอยากจ้ะรู้ว่าจิตของคุณครูอยู่ที่ไหนตอนนี้ จ้ะขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่าจิตของครุฑมีทางไปอยู่ที่ไหนได้บ้างเจ้าคะ หนูเชื่อว่าคนไทยทั้งประเทศก็อยากจ้ะเหมือนกัน

ขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างยิ่งเจ้าคะ

คำตอบ

คนรู้ไม่จริงจึงอยากจ้ะว่าจิตของครุฑหลังไปอยู่ที่ไหน จ้ะไม่รู้ แต่คนรู้จริงไม่อยากไปรู้เรื่องของคนอื่น จ้ะรู้ว่าปัจจุบันจิตของครุฑหลังยังอยู่ในร่างเดิมนั้นแหละ

คุณฉลาดไตร่ตรองก่อนคิด ส่วนคนโง่ พุดแล้วจึงไตร่ตรอง
สิ่งที่ตนพูดออกไป

สุภาวดีศรีสุพรรณ

๑๗๙. วิธีนี้ดีไหม

คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์สอน

คือผมอยากไปรักษาศิล ๘ วันพระหรือปฏิบัติธรรมที่วัดที่เขาเปิดให้ร่วมกิจกรรมเข้าโครงการที่ทางวัดจัดนะครับ ไม่ทราบว่าจะเราไปกินอาหารใช้น้ำไฟวัดแล้ว ไม่ทราบว่าจะเราเป็นหนี้สงฆ์ จำเป็นต้องทำบุญด้วยปัจจัยใช้หนี้ถวายวัดด้วยหรือเปล่าครับ (เห็นมีวัดบางวัด วางตู้บริจาคสำหรับใช้หนี้สงฆ์ไว้ครับ) คือตัวเองไม่ค่อยมีเงินนะครับ (ไม่มีงานทำอยู่)

ขอบคุณครับ

คำตอบ

เมื่อคุณไปกินอาหาร ไปใช้น้ำใช้ไฟฟ้าในวัด ถ้าสงฆ์ไม่เอ่ยปากให้คุณใช้ฟรี คุณก็ต้องเป็นหนี้สงฆ์ เว้นแต่ว่ามีสงฆ์บางท่านปรารถนาสร้างทานบารมีจึงเอ่ยปากอนุญาตให้ฆราวาสใช้น้ำใช้ไฟกินอาหารได้ฟรี คุณก็ไม่ใช่หนี้ ถ้าคุณไม่มีสตางค์ใช้หนี้ทำไม่ทำอย่างนี้ล่ะ ครั้งหนึ่งเคยมีคนไปกินอาหารที่ร้านอาหารแล้วไม่มีเงินจ่ายค่าอาหาร เจ้าของร้านอาหารจึงให้ใช้หนี้ค่าอาหารด้วยการล้างจานแทน ก็เป็นอันว่าหมดหนี้ เช่นเดียวกันถ้าคุณเป็นหนี้สงฆ์ทำไม่ไปเอ่ยปากขอกวาดลานวัด กวาดเช็ดถูพื้นศาลา ทำความสะอาดห้องน้ำส้วม ฯลฯ บอกกับสงฆ์ว่าผมไม่มีสตางค์ขอใช้หนี้สงฆ์ด้วยวิธีนี้แทน ถ้าสงฆ์เห็นชอบด้วยคุณก็หมดหนี้ วิธีนี้ดีไหมล่ะ

๑๘๐. ชันธมาร

คำถาม

เรียนถามการทำสมาธิ

กราบเรียนถามท่าน อ.สนอง ครับ ผมได้ปฏิบัติสมาธิแล้ววันที่ ๒๖ พ.ค. นี้ผมต้องการจะนั่งให้พ้นความเจ็บปวดเวลานั่ง เวลามีมันปวดขึ้นมาแล้ว สมาธิก็เริ่มจางหายไปแต่อาการปวดมันมากจนไม่สามารถกำหนดลมหายใจได้ ปวดจนรู้สึกได้ถึงกระดูกขา ผมพยายามสู้แต่มันก็ไม่มีสมาธิเลยมีแต่ความเจ็บปวด ผมควรจะกำหนดจิตตอนที่ปวดมาก ๆ อย่างไร และวางจิตไว้ที่ไหนครับ ตอนนี้ผมอายุ ๓๕ ปีครับ

คำตอบ

ความต้องการนั่งให้พ้นความเจ็บปวด เป็นความคิดที่ผิด เพราะสิ่งที่คุณต้องการนั้นคือ “ตณฺหา” เมื่อเอากิเลสขึ้นมาตั้งไว้ในจิต แล้วจะทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธินั้นเป็นไปได้ เหตุที่เป็นไปไม่ได้เพราะกำลังของสติ ยังไม่กล้าแข็งเกินกำลังของชันธมาร จึงเอาชนะมารไม่ได้

วิธีที่ถูกคุณต้องปล่อยวางความต้องการ (ตณฺหา) แล้วเจริญสติตามวิธีที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน หากเมื่อใดความเจ็บปวดเกิดขึ้นที่แข็งขาคุณต้องกำหนด “ปวดหนอ ๆ ๆ” เรื่อยไป จนกว่าความเจ็บปวดจะหายไป แล้วตั้งจิตกลับมาสู่อุบัติบริการรมเดิมที่คุณใช้ในการพัฒนาจิตให้มีสติ

และหากความความเจ็บปวดเกิดขึ้นอีกต้องใช้วิธีการ

ดังกล่าวเรื่อย ๆ ไป ในสมัยที่ผู้ตอบปัญหาไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณโชดก การเจ็บปวดที่แข้งขา ก็เกิดเหมือนคุณนั่นแหละ ตอนที่สติยังไม่กล้าแข็งพอ ความเจ็บปวดเกิดหลายครั้งและได้ทำซ้ำวิธีการเดิม จนในที่สุดเมื่อจิตมีกำลังของสติกล้าแข็งมาก ๆ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นหายไปทันทีที่จิตระลึกรู้ทัน เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะเชื่อคำสอนของครูอาจารย์แล้วทำตามโดยไมคิดอะไรรึอื่นให้เป็นน้ำชาล้นถ้วยนั่นเอง นี่เป็นเรื่องที่ทำได้จริง อยากรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สุขสบาย และต้องรักษาสุขภาพให้ได้ มรรคผลจึงจะเกิดขึ้นจริง

๑๘๑. ถวายได้

คำถาม

เรียนถามอาจารย์สนองครับ

ได้รับยาพาราเซตามอลหลายกระปุกเป็นของชำร่วยจากงานศพ จะแบ่งไปถวายพระซีกสองกระปุกโดยที่ยังไม่ได้แกะห่อพลาสติกที่หุ้มออก อยากทราบว่ายังสมควรถวายพระได้หรือไม่ครับ ขอบคุณครับ

คำตอบ

หากยังไม่ได้เปิดออกใช้ นำไปถวายพระได้ไม่ถือว่าเป็นเดนทาน

๑๘๒. เลือกใช้วิธีอื่น

คำถาม

เรียนถามอาจารย์ครับ ผมเพิ่งเริ่มฝึกนั่งสมาธิ มาได้ ๒ อาทิตย์ แต่มีปัญหาดังนี้ครับ

ผมยังกำหนดรู้ที่ยุบ-พองไม่ได้ ซึ่งเห็นอาจารย์ตอบแล้ว แต่ลักษณะของผมคือ จิตชอบที่จะไปที่ลมหายใจเข้าออกแต่ผมก็ไม่สามารถวางจิตที่ปลายจมูกได้อีก ทำอย่างไรครับจึงจะทำให้จิตไปที่เดียวที่ท้องได้ ผมสามารถที่จะใช้ สมณะอื่น ๆ มาฝึกแทน วิปัสสนาอีก ๓ ฐาน คือ เวทนา จิต และธรรมได้ไหม

คำตอบ

ควรใช้วิธีเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของคุณจะทำให้สมาธิเกิดขึ้นเร็ว ดูกรรมฐาน ๔๐ หน้า ๑๕๕

ขันติธรรม ต้อ ส่วนประกอบที่จำเป็นของอริยชน

เบนอามิน ติสเรตี

๑๘๓. เปลี่ยนอิริยาบถ

คำถาม

ผมนั่งสมาธิแล้ว ขอปรับสีกอียดที่จุกและคอแห้งที่
ลำบาก อาจเป็นเพราะผมหายใจทางปากด้วย แล้วต้องหายใจลึกๆ
เองไม่ได้ตามธรรมชาติ กลืนน้ำลายบ้าง จะแก้อย่างไรครับ

คำตอบ

ถ้านั่งแล้วมีปัญหาทำไมไม่ลองเปลี่ยนไปเดินจงกรมดู
บ้างละ หรือเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตคุณกรรมฐาน ๔๐ หน้า
๑๔๕

การตำหนิใช้เวลาเพียงนาทีเดียว
แต่ทว่าผู้ถูกตำหนิ อาจต้องใช้เวลาชั่วชีวิต
เพื่อลืมนสิ่งที่เขาถูกตำหนิ

นาโพเตเยน อิตถึ

๑๘๘. สติมีกำลังไม่มาก

คำถาม

แล้วหาก ผมเกิดอาการปวดขึ้นมาที่ขาตอนนั่ง จะให้ผมบริกรรม ปวดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนหายไปเอง หรือ บริกรรมสักพัก แล้วกลับมา ยุบพองต่อครับ หรือบางทีเกิด ปวดด้วย คันด้วย มีเสียงมาอีก มาพร้อมกันจะให้ใช้ฐานใด

คำตอบ

หากปวดขา ถ้ากำหนด “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” แล้วยังแก้ไม่ได้ ลองเปลี่ยนไปเดินจงกรมดูสิ หายปวดขาได้ หากเมื่อใดทำจิตตภาวนาจนมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น การกำหนดปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ อาการปวดหายไปได้ครับ ถ้ามีอาการคันก็บริกรรม “คันหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการคันหายไป ถ้าได้ยินเสียงก็กำหนด “ได้ยินหนอ ๆ ๆ ๆ” เรื่อย ๆ จนเสียงหายไป กำหนดทีละเรื่อง แก้ปัญหาทีละเรื่อง เมื่อปัญหาหมดให้ตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม

คนประเภทเดียวที่ไม่เคยทำผิดเลย

คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย

ทีโอบีเคอร์ โรสเวลท์

๑๘๕. ดีแล้วทำต่อไป

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนองครับ

หลังจากที่กระผมได้มีโอกาสปรึกษาท่านอาจารย์ ดร.สนอง มาแล้วครั้งหนึ่งเกี่ยวกับผลการปฏิบัติธรรมตอนนี้ใจของกระผมนิ่งแน่วขึ้น สติและร่างกายเต็มเปี่ยมไปด้วยความปีติสุขใจเบิกบานในสมาธิมาก

ตอนนี้เมื่อผมมีความสุขจากพระศาสนาแล้วผมจึงคิดว่าผมเองนั้นแต่ก่อนก็เคยเป็นคนที่เคยยืนอยู่ในความมืดมาก่อน แต่เป็นเพราะผลการปฏิบัติธรรมที่ทำให้ใจของผมเปลี่ยนไป มีความสงบรู้จักเห็นใจผู้อื่นและรักที่จะมอบความสุขให้ทุกคน ผมเริ่มทำบุญเพื่อพระพุทธศาสนาเพื่อหวังว่าจะต่ออายุพระพุทธศาสนาต่อไป แต่มีคำถามอยากเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง ดังนี้ครับ

ผมเริ่มทำบุญทุกวัน ๆ ละ ๒๐ บาทที่วัดใกล้ที่ทำงาน และผมก็ไปวัดทุกเดือน ๆ หนึ่งผมจะทำบุญครั้งละ ๑,๐๐๐ บาท ขณะทำบุญอยู่นั้นผมมักจะนึกน้อมจิตถึงพ่อที่เสียไปแล้วคิดว่า ท่านอยู่ในตัวผมแล้วทำบุญพร้อมกันแล้วตั้งจิตว่าขอให้ผลบุญนี้ ไปถึงพ่อและเจ้ากรรมนายเวร ขอให้มีความสุขในภพภูมิที่ดี ๆ อย่าได้จองเวรซึ่งกันและกันเลยและขอให้ลูกได้มีแต่ความสุข

การทำแบบนี้จะช่วยให้ท่านได้บุญพร้อมกระผมมั๊ยครับ และจำนวนเงินที่ทำมีผลต่างกันอย่างไรเช่น ๒๐ บาททุกวันรวม ๓๐ วันเป็นเงินเพียง ๖๐๐ บาท แต่ได้ทำบุญทุกวันกับอีกอย่าง คือ ๑ เดือนทำครั้งเดียว แต่จำนวนเงินเยอะกว่าต่างที่จำนวนวันไปทำบุญน้อยกว่า

คำตอบ

การทำบุญด้วยการบริจาคทรัพย์เป็นทาน เป็นเพียงหนึ่งในสิบวิธีของการทำบุญ ดูเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๒๑ แล้วทำบุญให้หลากหลาย อาณิสัยของบุญจะเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อมีบุญแล้ว คุณอุทิศให้กับผู้ล่วงลับ หากผู้ล่วงลับมีโอกาสมาอนุโมทนาบุญเขาก็ได้รับ ความมากน้อยของทรัพย์ที่บริจาคไม่สำคัญเท่ากับความบริสุทธิ์ของใจของผู้บริจาคทรัพย์ หากบริจาคแล้วเกิดปีติมากก็ได้บุญมาก ลองไปอ่านเรื่องของหญิงชราผู้ยากจนทำบุญโดยเอาน้ำผักตบชวาใส่บาตรพระมหากัสสปะ แล้วเกิดปีติมากเมื่อตายลาโลกไปแล้ว ได้ไปเกิดเป็นเทพนารีอยู่ในสวรรค์ชั้นสูงสุดเลยทีเดียวนะจะบอกให้

๑๘๖. คิดฟุ้ง

คำถาม

ถ้าสมมุติว่าคนรวยทำบุญ ๕๐,๐๐๐ บาท กับคนปานกลางทำบุญ ๕๐,๐๐๐ บาทเท่ากัน ความปีติเท่ากันผลบุญจะต่างกันมั๊ยครับ

คือว่ากระผมสงสัยว่าคนรวยคงไม่คิดมากเพราะเงินแค่นี้ชนหน้าแข่งคงไม่ร่วง แต่คนปานกลางนี่สิครับน่าจะเยอะนะครับกว่าจะเก็บเงินได้ขนาดนี้

คำตอบ

สมมุติว่าคนรวยและคนจนให้ทรัพย์จำนวนเท่ากัน
บริจาคเป็นทาน เมื่อให้แล้วเกิดปีติเท่ากัน เป็นสมมุติที่เป็นจริง
ไม่ได้ จึงไม่ขอตอบ

๑๘๗. ทำบุญผิดวิธี

คำถาม

ขณะที่กระผมนั่งสมาธิอยู่พอเกิดความสุขกายสบายใจ
ตัวจะเบาสบายหายใจเข้าจะโล่งโปร่งเบาสบายกระผมมักจะ
น้อมเอาพ้อมานั่งที่ตัวผมด้วย คือนึกว่าท่านมานั่งที่ร่างของเรา
เป็นนิมิตพื่อในท่านั่งสมาธิทำแบบนี้ ท่านจะมีโอกาสได้รับผล
บุญจากการที่กระผมได้ปฏิบัติธรรมมั้ครับ

คำตอบ

หนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ไม่มีข้อไหนเลยที่บ่งบอกถึง
การกำหนดเอาบุพพการี ที่ตายไปแล้วมาเป็นรูปนิมิตนั่งสมาธิ
แล้วผู้ล่วงลับจะได้บุญโดยวิธีการเช่นนี้ ฉะนั้นหากประสงค์จะ
ให้ผู้ตายได้บุญ คุณต้องทำบุญแล้วอุทิศบุญให้ผู้ตายและผู้ตาย
ต้องมาอนุโมทนาบุญ อย่างนี้ผู้ตายได้รับบุญแน่นอน

๑๘๘. สมาธิล้างใจ

คำถาม

ผมสงสัยว่าบุญคือความสุขไข่ม้อยั้ครับเพราะเวลานั่งสมาธิแล้วผมรู้สึกว่พอใจนึ่งดีแล้วก็เกิดความสุขลมหายใจเข้าออกมันช่างละเอียดอ่อนมาก ความเบาความสบายเหมือนปลอดกังวลเป็นที่ ๆ อยากรจะอยู่แบบนี้นาน ๆ สมาธิสามารถชำระล้างใจให้กลัวบาปได้ และทำให้ผมเป็นคนขี้สงสารคนมาก เวลาทำบุญผมมักจะมีสมาธิใจมากครับ ผมจึงคิดว่าบุญคือความสุขไข่ม้อยั้ครับ

สุดท้ายขอขอบคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง และทีมงานที่ช่วยตอบคำถามได้รวดเร็วมากเลยครับ

ขอบคุณจริง ๆ

คำตอบ

คำว่าบุญมีความหมายหลายอย่าง แปลว่าความสุขก็ได้และหากเมื่อใดจิตมีสติเพิ่มขึ้น ความตั้งมั่นของจิตที่เรียกว่าสมาธิก็จะเกิดขึ้น กำลังของสมาธิไม่สามารถชำระล้างใจให้สะอาดปราศจากมลทินได้ ต้องใช้ปัญญาญาณล้างมลทิน (กิเลส) ที่สะสมอยู่ในใจจึงจะสะอาดได้

๑๘๙. เมตตาป้องกันหนี้เวร

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง

หนูกับแฟนคบกันมาหลายปีและวางอนาคตจะแต่งงานกัน แต่แฟนหนูแอบไปมีความสัมพันธ์และคบกับผู้หญิงคนอื่น (๒-๓ เดือน) แต่ก็ให้อภัยเขาทั้งสองคนเพราะคิดว่ามันเป็นกรรมของหนูหรือที่เรา ๓ คนเคยทำร่วมกันในอดีตชาติ ซึ่งหนูให้อภัยด้วยจิตที่เมตตา และสวตมนต์เจริญภาวนาแผ่เมตตาให้เขาทั้งสอง

หนูทำเช่นนี้แล้ว จะสามารถตัดกรรมหนูกับผู้หญิงได้หรือเปล่าคะเพื่อที่จะไม่ต้องเป็นเจ้าเวรนายกรรมกันต่อในชาติหน้าเพราะแฟนหนูเขาขอโอกาสและกลับมาคบกับหนูเหมือนเดิม

คำตอบ

ปัญหาต้องแก้ด้วยปัญญาที่เห็นถูกต้องตรง ปัญหาจึงจะหมดไปได้ การที่คุณให้อภัยคนอื่น ทำให้เกิดเป็นความเมตตาขึ้นในใจของคุณ อาณิสงส์ของเมตตาไม่สามารถตัดเวรตัดกรรมได้ แต่สามารถป้องกันอันตรายจากไฟ ศาสตราวุธและยาพิษ ไม่ให้กรำกรายผู้มีเมตตาได้

๑๙๐. ยังไม่มีสิทธิ

คำถาม

แบบนี้ถือว่าแพนหนูกับผู้หญิงคนนั้นผิดศีลข้อกาเมฯ หรือเปล่าคะ เพราะหนูกับแพนยังไม่ได้แต่งงาน

คำตอบ

คุณยังไม่มีสิทธิเป็นเจ้าของผู้ชาย หากเขาทั้งสองเสพเมถุนกัน เขาไม่ได้ผิดศีลกับคุณ แต่เขาผิดศีลข้อ ๓ กับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ยังมีไฉนยอม ยกให้เขาทั้งสองเป็นสามีภรรยา

ความเปลี่ยนแปลง	คือชีวิต	ของชีวิต
ขอองคิด	ว่าเรานั้น	เหมือนฝันอยู่
อันนี้คือ	อันนี้	ที่เราดู
เราไม่รู้	พรุ่งนี้	ของชีวิต
ชีวิตนี้	มิไว้รับ	สุขและเศร้า
ที่กำลัง	ตบเท้า	เข้ามาหา
เราอยู่เพื่อ	เสียไป	และได้มา
หวังรักษา	มิได้แท้	แม้ชีวิต

๑๙๑. บุญ-บาป เป็นสากล

คำถาม

คนนับถือศาสนาคริสต์เขาจะมีเจ้ากรรมนายเวรเหมือนคนนับถือพุทธไหมคะ และเราสามารถทำบุญอุทิศผลบุญให้แก่เจ้ากรรมนายเวร และอื่น ๆ (ถ้าเขามี) แทนคนที่นับถือศาสนาคริสต์ได้ไหมคะ เพราะของเขาทำไม่ได้

หนูกราบขอบพระคุณอาจารย์ สอนง วรอุไร มากคะ
สำหรับคำตอบ

คำตอบ

คนนับถือศาสนาใด ทำชั่วแล้วย่อมมีเจ้ากรรมนายเวรเหมือนกันนั่นแหละ วันก่อนได้มีโอกาสเข้าไปบรรยายธรรมให้นักโทษฟังในคุก มีศาสนิกชนของศาสนาอื่นนอกจากศาสนาพุทธจำนวนเป็นร้อยต้องเข้ามาใช้หนี้เวรกรรมที่ทำไว้ไม่ตีนั้นใจ

ตัวอย่างคนในศาสนาอื่นเจ็บป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลหมอจัดยาให้กินเขาจึงหายจากโรค นั้นแสดงว่าเขารับได้ เช่นเดียวกับการให้สิ่งที่เป็นบุญเช่นการช่วยเขาให้พ้นจากการจมน้ำเมื่อเขายื่นมือให้พุทธศาสนิกชนจับยึดแล้วดึงขึ้นจากน้ำ เขาก็รับบุญที่ทำให้เขารอดชีวิตได้ พ้นจากเจ้ากรรมนายเวรที่ประสงค์จะเอาชีวิตของเขาได้ ดังนั้นจึงอุทิศบุญกุศลแทนกันได้หากเจ้ากรรมนายเวรยอมรับ

๑๙๒. แก้ปัญหาที่ตัวเอง

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ สนอง วรอุไร

หนูได้อ่านหนังสือธรรมะของอาจารย์ ๒-๓ เล่มแล้ว และ
หนูชอบค่ะซึ่งหนูสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่บาง
ครั้งหนูทำไม่ได้ ดังนั้นหนูจึงมีคำถาม ที่อยากจะรบกวนให้
อาจารย์ช่วยตอบให้ด้วยค่ะ

ธรรมะคำว่า “ขันติบารมี” ทำไมทำยากจังบางครั้ง
อดทนได้ บางครั้งอดทนไม่ไหวแล้ว ตั้งแต่เด็กจนถึงโต หนูโดน
พี่น้อง, เพื่อน ต่ำแกล้งข่มโดยเฉพาะจิตใจ มาตลอดจนโต ทั้ง
ที่เราผิดบ้าง (น้อยที่จะผิด)และไม่ผิดเลย พอวัยทำงาน ณ
ปัจจุบันนี้ ก็โดนพี่ร่วมงานตำหนิต่ำว่าคำอย่างรุนแรง ว่าต่อ
หน้าคนในที่ทำงานเดียวกันให้เราอาย กะความผิติดเดียวจน
หนูเสียใจมาก จนทนไม่ไหวแล้วมันมีความคิดอยากตายเร็ว ๆ
ทำไมเรารู้ใคร ๆ ไม่ได้เลย แถมยังโดนน้องในที่ทำงานทั้งขู่ทั้ง
ข่มชอบดูชอบว่า จนเหมือนตัวเองจะขาดความมั่นใจไปเลย และ
จะเป็นโรคจิตอยู่แล้ว มันเก็บกดมาก หนูจะแก้ปัญหาอย่างไรดี
อ.กรุณาช่วยตอบคำถามหนูด้วยนะคะ

จงช่วยตัวเองก่อน แล้วสิ่วรวิศจะช่วยท่าน

ผอง เดอ ตา ฟงแทน

คำตอบ

ก็ชั้นติบารมีของหนูยังไม่แก่กล้านะสิ ปัญหาที่หนูเผชิญอยู่ไม่ต้องไปโทษใคร ต้องโทษตัวเองว่าไม่ฉลาดที่เอาจิตใจของตัวเองเข้าไปเป็นทาสคำพูดของคนอื่น เอาจิตตัวเองไปรับคำพูดที่ไม่ดีของคนอื่นมาเป็นอารมณ์เก็บกดให้กับตัวเอง เรื่องนี้ดิฉันจะบอกให้ คนที่เขาตำหนิ เขาตำหนิ เขามีบุญคุณกับหนูมาก เพราะเขาเป็นครูทำให้ได้สร้างชั้นติบารมีนั้นไง ปัญหาก็จะถูกแก้ไขให้หมดไปได้ต้องใช้ปัญญา อารมณ์แก้ปัญหาก็ไม่ได้หรอก แก้ปัญหาอย่างนี้สิ เวลาถูกตำหนิ ว่า ถูกตำหนิ ให้ระลึกอยู่ในใจเสมอว่า “ช่างมันเถอะ ๆ ๆ” บริกรรมเรื่อย ๆ ไปจนกว่าใจจะหลุดเป็นอิสระจากอารมณ์เก็บกด หรือถ้าจะให้ดีที่สุด หนูต้องพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นในใจ แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาชั้น ๕ ให้เห็นว่าดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วเมื่อนั้นแหละความมีอัตตาตัวตนของหนูจะหมดไป ตอนนี้อย่าหวั่นไหว คำดูคำว่ากล่าวตำหนิที่ฟุ้งออกมาจากปากคน ก็จะเหมือนกับลมพัดปะทะหินผา ไม่สะเทือนไม่หวั่นไหว แต่จะกลับกลายเป็นเสียงเสียดสีจากธรรมชาติ จิตจะปล่อยวางได้ดีไหมละ ลองพิสูจน์ดูด้วยตนเองสิ

เต๋ยงนอน คืออุปการะของคนอื่น

สุภาสิตอุตาลี

๑๙๓. ตามดูต่อไป

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพ

ได้อ่านหนังสือธรรมะหลาย ๆ เล่ม ที่ครูบาอาจารย์ ท่านสอนไว้ว่า ถ้านั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน หาความสงบไม่เจอ ให้นั่งดูความคิด นั่งดูอารมณ์ ให้นั่งดูจิตว่ามันคิดเรื่องอะไรก็แล้ว แต่ นั่งดูไปเรื่อย คิดอะไรก็ให้รู้อยู่ดูเฉย ๆ ดูว่ามันจะคิดอะไร ต่อ ตามดูมันไป

อยากเรียนถามอาจารย์ว่า ไม่เข้าใจว่าจะทำได้อย่างไร พร้อม ๆ กัน เพราะตอนที่เราคิดเรื่องอื่น ๆ อยู่ จิตเราก็คิด หรือฟุ้งซ่านในเรื่องนั้นอยู่ เราจะเอาจิต หรือ สติที่ไหนไปตาม ดูมันได้พร้อมกัน คือสงสัยว่าจะทำ ๒ อย่างนี้พร้อมกันได้ อยากรู้ค่ะ เพราะถ้าเราสามารถตามดูมันได้ แสดงว่าตอนนั้น เราต้องมีสติกับมาอยู่กับปัจจุบันแล้ว ไม่ใช่เหวอค่ะ

ขอความกรุณาตอบข้อสงสัยนี้ให้ด้วยค่ะ จะได้ สามารถนำไปใช้พิจารณาได้อย่างถูกต้อง

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ที่ครูบาอาจารย์สอนนั้นถูกต้อง ต้องใช้จิตดูจิตที่กำลัง คิดจะคิดเรื่องอะไร ก็ตามดูความคิดไปเรื่อย ๆ ดูว่าจิตกำลังคิด

อะไร หรือมีอาการเกิดขึ้นก็ครั้ง ต้องใช้จิตตามดูอาการที่เกิดขึ้นทุกครั้ง การใช้จิตตามดูความคิดหรือใช้จิตตามดูอาการ ก็คือต้องการให้จิตจดจ่อ (มีสติ) อยู่กับความคิดหรือใช้จิตตามดูอาการ วิธีการอย่างนี้แหละที่เรียกว่า การฝึกจิตให้มีสติโง่งง ถ้าจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะเข้าสู่ความตั้งมั่น (สมาธิ) โดยอัตโนมัติ ในที่สุดจะเห็นได้ว่าทั้งความคิดหรืออาการจะเกิดขึ้นก็ครั้งก็หนยอมดับลง (อนัตตา) ในที่สุด นี้แหละปัญญาเห็นแจ้งในเรื่องของความคิดในเรื่องของอาการ ต้องเป็นไปตามธรรมนิยาม (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) จริงแท้แน่นอนเมื่อดูจนถึงที่สุดแล้ว ความคิดและอาการเป็นสิ่งที่ไม่จริง ไม่ควรเอาจิตเข้าไปยึดถือมาเป็นของตน จิตปล่อยความคิดปล่อยวางอาการได้ ความเป็นอิสระของจิตก็เกิดขึ้น จิตเข้าสู่ความเป็นอุเบกขา พร้อมกับมีปัญญาเห็นถูกต้องตรงเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการตามดูนี้แหละ

บางคน

มีตา	ทว่า	ไม่มอง
มีหู	ทว่า	ไม่ฟัง
ทว่า	ไม่มีใคร	มีตื่นแล้วไม่พูด

นิรนาม

๑๙๔. อยู่ที่มมมมมม

คำถาม

ดิฉันได้ติดตามฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ได้ไม่นาน แต่การได้ฟังนั้นทำให้ดิฉันเข้าใจหลาย ๆ อย่างและได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของอาจารย์ไม่ว่าจะเป็นจากการฟังธรรมบรรยาย หรือจากการที่อาจารย์ตอบคำถามให้แก่ผู้ถามอื่น ๆ ซึ่งเวลาที่ฟังหรืออ่านคำตอบของอาจารย์มันทำให้รู้สึกสบายใจ และได้รับรู้ถึงความมีเมตตาของอาจารย์เป็นอย่างมาก

ดิฉันมีคำถามดังนี้ค่ะ ดิฉันตั้งใจจะซื้อพระไตรปิฎกฉบับประชาชนไปบริจาคให้วัดที่สร้างใหม่แถวบ้านค่ะ แต่ยังงัยก็ยังไม่ซื้อได้ ดิฉันมีของตัวเองอยู่แล้ว ๑ เล่ม ถ้าดิฉันนำเล่มที่ดิฉันมีไปบริจาคจะเป็นเดนนทานรีเปล่าค่ะ

ขอบพระคุณในคำตอบค่ะ ขออนุโมทนาบุญกับอาจารย์ที่ช่วยให้ความกระจำงในธรรมด้วยนะค่ะ

คำตอบ

เรื่องนี้เหมือนกระจก ๒ ด้าน ด้านหนึ่งเป็นกระจกที่หลอกตาอีกด้านเป็นกระจกที่เห็นถูกต้อง ผู้รู้ไม่จริงยอมมองในด้านที่เป็นอสาระ คือมองที่รูปเล่มหนังสือที่ผ่านวิบากแห่งกาลเวลามา ว่าเป็นของเก่าของใช้แล้ว หากเอาไปบริจาคถือว่าเป็นเดนนทาน แต่ผู้รู้จริงมองในด้านที่เป็นสาระคือองค์ความรู้ที่ถูกต้อง

พิมพ์อยู่ในหนังสือแม้จะผ่านวิบากแห่งกาลเวลามา แต่ความรู้ยังทรงไว้ซึ่งคุณค่ามีค่าเป็นอมตะเหนือกาลเวลา เมื่อนำความรู้ที่ไม่ล้ำสมัยไปบริจาคชื่อว่าไม่เป็นเดนทาน

แล้วคุณละในฐานะที่กำลังจะเป็นผู้บริจาค จะมองที่รูปเล่มหนังสือหรือจะมองที่องค์ความรู้ที่ถูกตีพิมพ์อยู่ในหนังสือกรรมอยู่ที่เจตนา ถ้ามีเจตนาบริจาคหนังสือแก่นั้นแหละเดนทาน ถ้ามีเจตนาบริจาคความรู้ที่เป็นอมตะนั้นไม่ถือว่าเป็นเดนทานนะโยม

๑๙๕. คนพาลแบบไหน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพยิ่ง

อยากเรียนถามว่าคนประเภทไหนคะที่เข้าจำพวกคนพาลที่ไม่ควรอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วยคนที่ไม่มีศีล ๕ จัดเข้าประเภทคนพาลหรือไม่คะ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

คนที่ไม่มีศีล ๕ คุ่มครองใจ หรือคนที่ประพฤติกดล่วง

อกุศลกรรมบถ ๑๐ จัดเป็นคนพาล (อันทพาล) ที่ไม่ควร
อ่อนน้อมถ่อมตน หากจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนประเภทนี้
ควรมีปฏิสัมพันธ์เฉพาะเรื่องที่เป็นสาระ ตรงไปตรงมา และมี
ปฏิสัมพันธ์เท่าที่จำเป็น

ยังมีคนพาลอีกประเภทหนึ่ง เป็นผู้มีความประพฤติดี
มีกาย วาจา เรียบร้อย แต่ใจยังตกเป็นทาสของความโลภ ความ
โกรธ ความหลง ยังมีปัญญาอ่อน ไม่สามารถปกป้องใจให้เป็น
อิสระจากกิเลส ตัณหา อุปาทานได้ ในสายตาของคนทั่วไป คน
ประเภทนี้ถือว่าเป็นคนดีแต่ในสายตาของผู้เข้าถึงธรรม เรียก
คนประเภทนี้ว่า “กัลยาณพาล” หากคบหาใกล้ชิด มีโอกาสนำ
ชีวิตสู่ความวิบัติได้

ของแถม โทษของการคบคนพาล

๑. ทำให้ขาดจากประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ๒. ขาด
จากประโยชน์โลกนี้ ขาดจากประโยชน์โลกหน้า ๓. ทำให้
ประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ ๔. ทำให้เสียชื่อเสียง ๕. ไม่มี
คนนับถือ ๖. ทำให้คนเกลียด ไม่อยากคบหาสมาคมด้วย ๗.
หมดความเป็นสิริมงคล ๘. ทำลายตระกูลตัวเอง ๙. ตาย
แล้วมีโอกาสลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิได้ง่าย

ภูเขาไฟฟูจิ ไม่เคยงดงาม สำหรับคนหนวดสั้นและคนหัวโหลย

สุภาษิต์ญี่ปุ่น

๑๙๖. ตาขยิบ

คำถาม

กราบเรียนถามคำถามอาจารย์ สนอง วรอุโร

หนูกราบขอบพระคุณอาจารย์มากค่ะ สำหรับคำตอบ หนูดีใจที่อาจารย์ตอบคำถามหนู ขอให้ผลบุญที่อาจารย์ทำส่ง ผลให้อาจารย์มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงและอายุยืนค่ะ วัน เสาร์ที่ผ่านมาหนูไปบริจาคเลือดแล้วหนูก็อุทิศผลบุญฯ ให้ อาจารย์ด้วยค่ะ ซึ่งหนูถือว่าเป็นครูบาอาจารย์ของหนู ไม่ทราบ ว่าอาจารย์จะได้รับไหม และวันนี้หนูมีคำถามอยากจะเรียน ถามให้อาจารย์ช่วยตอบค่ะ

คนโบราณเคยกล่าวไว้ว่า “ถ้าตาขยิบข้างขวากับใคร จะเกิดปัญหาไม่ดีกับคน ๆ นั้น แต่ถ้าขยิบข้างซ้ายจะเจอเรื่อง ดีๆ กับคน ๆ นั้น” ไม่ทราบว่า ความเชื่อแบบนี้ เป็นจริงไหมค่ะ พี่สาวหนูคงอยากรู้คำตอบเช่นเดียวกัน พอเวลาตาขวาขยิบมัก เป็นกังวลทุกที

คำตอบ

พระพุทธะสอนให้เชื่อโดยใช้เหตุผล และอย่าปลงใจ เชื่อด้วยเหตุ ๑๐ อย่าง เช่นด้วยการฟังตามกันกัน ด้วยการถือ สืบ ๆ กันมา ด้วยการเล่าลือ ฯลฯ (ดูกาลามสูตรหน้า ๒๘) ถ้า คุณพัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้วคุณจะไม่สร้าง ปัญหาให้กับใคร และปัญหาของใครก็ไม่สามารถเข้ามาบงกน จิตใจของคุณได้ ฉะนั้นเวลาตาข้างขวาขยิบ แล้วเกิดเป็นกังวล ใจขึ้นในจิตของใคร นั่นแสดงว่าใครคนนั้นยังไม่รู้จริง

๑๙๗. คิดดีนี่...สาธุ ๆ ๆ

คำถาม

หนูอยากมีส่วนร่วมทำบุญกับพระภิกษุสงฆ์ที่ท่านได้
เข้าทำนิโรธสมาบัติหลายวัน (หนูไม่ทราบกี่วันค่ะ) บ้างค่ะ
อาจารย์ช่วยแนะนำได้ไหมคะว่าจะ มีวัดไหนบ้างที่มี

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

เรื่องนี้ไม่ยาก คบหาสมาคมกับผู้แสวงบุญที่ขอสร้าง
โรงทานตามวัดต่าง ๆ ลีคุณ นักแสวงบุญด้วยการสร้างโรง
ทานเขาจะมีหัวใจ ไตาไวกว่าผู้ตอบปัญหาเสียอีก ถ้าจะให้แนะนำ
ก็บอกว่า ที่วัดศรีดอนมูล อ.สารภี จ.เชียงใหม่ มีกิจกรรมแบบ
นี้ในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี ส่วนจะเป็นวันไหนนั้นสอบถาม
กันเอาเอง

ความยากลำบาก ดีใจ บทพิสูจน์ความกล้าหาญ

สุภาษิตฝรั่งเศส

๑๙๘. ทำดีกว่าไม่ทำ

คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์สอน

แต่ก่อนผมซื้อกางเกงขายาวหลายตัวเป็นของปลอมเลียนแบบยี่ห้อดัง ๆ ตอนหลังหันมาสนใจธรรมมะรักษาศีล เพิ่งเฉลียวใจว่าผิดศีล จะเลิกใส่แล้ว ควรทำอย่างไรกับกางเกงเหล่านี้ดีครับ ถ้าจะบริจาคให้คนอื่นยังสมควรอยู่ไหมครับ

ขอบคุนครับ

คำตอบ

แค่จิตใจตกเป็นทาสของ brand name ก็ถือว่าเป็นบาปอยู่แล้ว ยิ่งไปซื้อหาของที่ลอกเลียนแบบมาใช้ ก็เท่ากับทำผิดศีลข้ออทินนาทานอีกด้วย คนที่รู้ตัวว่าได้ทำบาปไปแล้ว โอกาสที่จะทำตัวให้หนีพ้นจากบาปจึงมีทางเป็นไปได้ ด้วยการเจริญสติและสร้างปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น แล้วใช้สติปัญญา นั้นทำให้เป็นอิสระจากสรรพสิ่งนั้นใจ

เรื่อง que คิดจะไม่ใช่แล้วนำไปบริจาคให้คนอื่น หากคิดและทำได้อย่างที่คิด อานิสงส์ที่เกิดจากการบริจาคทานที่ไม่บริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นได้แต่ไม่มากเท่ากับการบริจาคสิ่ง que บริสุทธิ์เป็นทาน ดังนั้นบริจาควัตถุที่ได้มาเป็นทานจึงดีกว่า การไม่บริจาคแน่นอน เพราะบริจาคแล้วทำให้สามารถกำจัดความตระหนี่ได้

๑๙๙. ต้องมีสิ่งเปรียบเทียบ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง ที่เคารพ

มีหลาย ๆ คนบอกว่า การทำบุญสร้างพระประธานจะได้านิสงส์สูงมาก ไม่ทราบว่าเป็นจริงหรือไม่คะ ถ้าเรามีเงินจำนวนหนึ่ง ให้เลือกการทำบุญระหว่างสร้างพระประธาน กับ การทำบุญอื่น ๆ แต่หลายอย่าง เช่น ถวายอาหารพระ ทำหนังสือธรรมะ สร้างถาวรวัตถุ ไม่ทราบว่าสมควรทำอย่างไรดีดีกว่าคะ แต่ไม่ว่าอย่างไร ทั้งสองอย่างก็ขึงผู้การปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ใช้หรือไม่คะ

ขอความกรุณาอาจารย์ตอบข้อสงสัยให้ด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ความเห็นที่ว่า การทำบุญด้วยการสร้างพระประธาน จะได้านิสงส์สูงมาก ต้องมีสิ่งเปรียบเทียบเป็นมาตรฐานวัด

ถ้าเปรียบกับการทำบุญด้วยการสร้างกำแพงวัด สร้างพระประธานได้อานิสงส์มากกว่า

ถ้าเปรียบกับการทำบุญด้วยการทำจิตตภาวนา การสร้างพระประธานได้อานิสงส์น้อยกว่า

สร้างโบสถ์ ๑๐๐ หลัง สร้างพระประธาน ๑๐๐ องค์
ถวายอาหารพระ ๑๐๐ ขาติ ฯลฯ อย่างมากก็ได้แค่สวรรค์สมบัติ
ทำจิตตภาวนาเช่นปฏิบัติสมถกรรมฐานอย่างมากได้แค่พรหม
สมบัติ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมากได้นิพพานสมบัติ
อย่างไรก็ดีผู้รู้ไม่ปฏิเสธการทำบุญ เพราะกว่าจะเข้าถึงนิพพาน
ชีวิตยังต้องผ่านวิบากอีกยาวไกล ควรทำบุญไว้ให้หลากหลาย
นั่นแหละดี อานิสงส์จะเกิดขึ้นหลากหลายเป็นความสะดวก
สบายง่ายต่อการทำจิตตภาวนา

ดูก่อน ฝึกหัดทั้งหลาย
ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก
จากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องธรรมดา
และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก
ก็เป็นสิ่งสุดวิสัย
ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ
ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

พุทธพจน์

๒๐๐. แก่ไขที่ตัวเอง

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันได้ปฏิบัติธรรมวิปัสณากรรมฐานมาประมาณ ๒ ปี แต่ไม่ได้ต่อเนื่อง พอมีธุระหยุดไม่ได้ทำต่อ ก็จะหลายวันกว่าจะมาเริ่มต้นอีก ปัญหาที่พบในขณะที่ปฏิบัติธรรมคือ การตามลมหายใจ ซึ่งพอพยายามจะไปที่ ท้องพอง-ยุบ สักพักเหมือนเราหายใจขัด อั้นหายใจ ทำให้รู้สึกเบื่อไม่อยากปฏิบัติ แต่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งเมื่อทำใหม่ ๆ ไม่เคยเป็น แต่พอเผลอชอบตามลมตลอด อยากทราบถึงวิธีแก้ไขนะค่ะ เวลานั่งมักมีจิตใจที่ ฟุ้งซ่านตลอดเวลา และถ้านั่งนานก็จะมีปวดตามมาด้วย กำหนดสลับกันไปตลอดจนหมดเวลา ประมาณครึ่งละ ๓๐-๔๐ นาที

ดิฉันเป็นคนคิดมากเมื่อเวลามีเรื่องเข้ามากระทบ จะคิดและเศร้านานมาก ปฏิบัติธรรมแล้วช่วยได้เยอะ แต่ยังไม่ก้าวหน้าเลย เวลาปัจจุบัน ชอบลืมหำหนด ปล่อยให้เรื่องมันเข้าไปถึงใจแล้วทุกที พยายามจะไม่ลืมหำหนด ผลคือลืม ดิฉันเป็นคนใจร้อน ขี้หงุดหงิด โมห่ง่าย แต่มักจะหายเร็ว ซึ่งเป็นผลเสียมาก ๆ พยายามแก้ไขนิสัยนี้อยู่ ดีขึ้น ๖๐% ค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

วิธีแก้ไขต้องทำอย่างน้อย ๓ เรื่อง คือต้องให้มีศีลคุณ ใจอยู่ครบทุกขณะตื่น ต้องรักษาสัจจะว่าจะปฏิบัติธรรมอย่าง ต่อเนื่อง และสุดท้ายเร่งความเพียรในการปฏิบัติ

ส่วนอาการปวดที่เกิดขึ้นขณะนั่งปฏิบัติต้องกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนความปวดหายไป แล้วตั้งจิต กลับมาสู่อองค์ภาวนาเดิม

เรื่องเป็นคนคิดมาก เป็นคนชอบลืม สาเหตุเพราะมี กำลังของสติอ่อนมีจริตเป็นคนใจร้อน โมโหง่าย หงุดหงิด ให้ บริการหรือกำหนดคำว่า “ช่างมันเถอะ ๆ ๆ ๆ” จนอาการ ติดลบนั้นหายไป แล้วจึงตั้งจิตกลับมาสู่ปัจจุบัน ทำอย่างนี้บ่อย ๆ จนเมตตาเกิดขึ้นแล้วจริตที่ไม่ดีก็จะหายไป ดังนั้นจึงควร เจริญสติบ่อย ๆ เหมือนกับตักน้ำใส่โอ่ง ยังมีวันที่น้ำเต็มโอ่งได้ ฉันทิ การเจริญสติภาวนา ย่อมสัมฤทธิ์ผลได้ฉันทิ

คุณพี่ม้า ไฉน ธุระรู้ความเหนื่อยยากของคนเดินเท้า

สุภาสิตฉันทิ

๒๐๑. อกุศลวิบากตามทัน

คำถาม

หนูอยากทราบว่า การที่เรามีคนมาอิจฉาเราเป็นเวลาหลายปีแล้ว เขาชอบแอบใส่ร้ายเราเป็นประจำ ทำให้เราเดือดร้อนหลายครั้ง เป็นเพราะเราเคยทำกับเขามาก่อนใช่ไหมคะ ทำอย่างไรเรากับเขาถึงจะหมดเวรกรรมต่อกัน หนูมีปัญหาเกี่ยวกับแม่สามี เขาชอบว่าร้ายหนูเป็นประจำ และยังทำกับหนูหลายอย่าง เป็น ๑๐ วัน เกินที่เราจะรับเขาได้แล้ว แต่หนูไม่ทราบว่า จะทำอย่างไรดี ให้หมดกรรมกับเขา ใส่บาตรกรวดน้ำ ทำมาแล้ว ทำบุญ ทุกครั้งก็เอ่ยถึง รู้สึกว่ามันไม่หมดเสียที จนหนูไม่คิดอยากจะตอ้งเป็นญาติกับเขาแล้ว

อ.สนองช่วยชี้แนะด้วยค่ะ ขอบพระคุณอย่างยิ่งค่ะ

คำตอบ

หากคุณเชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริง และเชื่อว่าสิ่งใดเกิดขึ้นย่อมมีเหตุที่ทำให้เกิดแล้ว วิธีแก้ปัญหาก็จะง่ายขึ้น คือ อยู่กับความจริง ยอมรับความจริง และยอมชดใช้หนี้กรรมที่คุณเป็นผู้ก่อขึ้นในอดีต โดยไม่สร้างหนี้กรรมใหม่ให้เกิดขึ้นอีก และทุกครั้งที่ทำความดี ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร อุทิศบ่อย ๆ โอกาสที่คุณจะพ้นไปจากการถูกใส่ร้ายจากแม่สามี ย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อคุณได้ใช้หนี้เวรกรรมหมดสิ้นไป ผู้รู้แนะนำวิธีการชดใช้หนี้เวรกรรมไว้อย่างนี้ ลองพิสูจน์ดูสิ

๒๐๒. บาปพะโยม

คำถาม

อ.สนองที่เคารพ

หากเราได้รวบรวมเงินเพื่อนฝูงตั้งใจจะไปสร้างพระ แต่มีเหตุจำเป็นให้เราต้องนำเงินนั้นมาใช้แต่ไม่ได้มากมาย ตั้งใจไว้ว่าถึงเวลาจะใส่เงินเพิ่มให้มากกว่าเดิมแต่ยังไม่ทันทำ ไม่ทราบว่าจะบาปมากมัยตอนนี้หนูมีปัญหาารุ้มร่ำมากหลายเรื่อง ทำให้ทุกข์มากอยากทราบว่าเราสร้างกรรมให้กับตัวเองโดยไม่เจตนาแล้วใช่มัยคะ เพราะเดิมทีตั้งใจจะชวนเพื่อนสร้างพระไม่คิดจะเอาเงินมาใช้ แต่จำเป็นเลยต้องทำแบบนี้แล้วเจ้ากรรมนายเวรเค้าคงมาทวงหรือเปล่าเลยทำให้เราต้องทุกข์มากเดือดร้อนมากขนาดนี้

คำตอบ

วิธีการที่บอกเล่าไป คือหนทางแห่งการสร้างเหตุไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ซึ่งมีทุกข์ให้ต้องเสวยได้หนักหน่วงกว่าทุกข์ที่คุณกำลังรับอยู่ขณะเป็นมนุษย์ รู้แบบนี้แล้วควรทำบุญไว้มาก ๆ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๒๑) เมื่อใดทุกข์วิบากใช้กันจนหมดสิ้นไป โอกาสที่คุณจะพบกับความสุขความสบายจะเกิดตามมาภายหลัง

๒๐๓. มันเป็นเรื่องของเขา

คำถาม

หากผู้มีพระคุณที่ช่วยเหลือเราเขาเกิดเป็นคนหูเบา เชื่อคนง่ายแล้วจากเคยชอบเรา หรือเคยช่วยเหลือเรามาแล้ว เกิดเปลี่ยนใจไม่ช่วยแถมเข้าใจเราผิดคิดว่าเราเป็นคนไม่ดี อยากราบว่า การที่เขาช่วยเหลือเราในยามทุกข์ยากนั้น เขาได้บุญ แต่หากเขาช่วยเราแล้วเกิดความระแวงไม่เชื่อใจแล้ว ทั้งความช่วยเหลือกลางทางทำให้เราลำบากมาก ๆ อยากราบว่าเขาจะยังได้รับบุญนั้นเต็มร้อยมั๊ยคะ หากเราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาคิด

คำตอบ

การช่วยเหลือคนอื่นในหนทางที่ชอบธรรมซึ่งเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ทำแล้วคนให้การช่วยเหลือได้บุญ เมื่อไร เหตุการณ์ช่วยเหลือ บุญส่วนนี้ก็ไม่เกิดขึ้นอีก

๒๐๔. ใช้หนี้จนกว่าจะหมด

คำถาม

สวัสดีค่ะ อาจารย์สอนง
พอดีหนูมีเรื่องทุกข์ใจ และมีคนแนะนำให้มาเรียน

ปรึกษาอาจารย์ คือเมื่อตอนหนูอายุประมาณ ๑๗-๑๘ หนูเคยให้เพื่อนของเพื่อนยืมเงินไปทำแท้งคะ เขาบอกว่าถ้าไม่ให้เขา เขาจะฆ่าตัวตายเขาบอกสารพัดว่าผู้หญิงคนนั้นเคยวิ่งให้รถชนด้วยซ้ำ หนูไม่รู้จะทำยังไงดี หวังผู้หญิงคนนั้นด้วยทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกันเลย เขาบอกว่าถึงหนูไม่ให้ เขาก็ไปเอาที่อื่นอยู่ดี แต่ยังไม่ปล่อยไว้นาน ยิ่งอันตราย หนูเลยให้ไปพันหนึ่ง หนูไม่แน่ใจว่าสุดท้ายเขาจะรวบรวมเงินพอหรือเปล่า ตอนนั้นรู้สึกของตัวเองเด็กมาก และโง่มากที่ยอมให้เงินไป จนทำให้รู้สึกเป็นทุกข์จนถึงตอนนี้

จนถึงบัดนี้ผ่านมามากหลายปีแล้ว หนูทำบุญทำทาน อุทิศส่วนบุญกุศลให้เด็กคนนั้น พยายามรักษาศิล ก็รู้สึกดีขึ้น ตอนนี้หนูก็รับอุปการะเด็กอยู่คนหนึ่ง และบริจาคเลือดสม่ำเสมอ แต่บางครั้งหนูยังรู้สึกว่าความผิดก็ยังติดตัวไปตลอดชีวิตอยู่ดี รู้สึกเหมือนมีอะไรหนัก ๆ อยู่ทีใจ ยิ่งไงก็เอาไม่ออกเสียที บางครั้งก็รู้สึกว่าต่อให้ทำดีแทบตายก็ลบความผิดนี้ไม่ได้ กลัวบาปกลัวกรรมมาก กรรมจะส่งผลให้หนูไม่มีลูกหรือทุกข์ทรมานหรือเปล่าคะ หนูควรทำอย่างไรดี ขอบคุณคะ

คำตอบ

การช่วยเหลือคนอื่นให้ทำกรรมไม่ดี ผู้ให้การช่วยเหลือต้องมีส่วนแห่งการรับวิบากนั้นด้วย ทางที่ถูกควรทำบุญใหญ่ให้มาก ๆ ทำอยู่เสมอทำบ่อย ๆ และหลังจากที่ได้ทำบุญแล้วต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่คุณไปเบียดเบียนเขา ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าความคิดอกุศลจะหมดสิ้นไปจากใจ คือไม่คิดถึงเรื่องนี้อีกเลย นั่นพอจะเป็นที่สบายใจได้ว่า เด็กที่คุณไปเบียดเบียนนั้นได้เลิกจองเวรกับคุณแล้ว

๒๐๕. ผู้ศรัทธาในธรรม

คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

อีเมลฉบับนี้ผมเขียนมาเพื่อขอบพระคุณท่าน ที่ได้ช่วยเป็นกัลยาณมิตร ช่วยชี้ทางแห่งปัญญาให้กับผม เดิมที่ผมไม่รู้จักท่านมาก่อนเลยว่าเป็นใครมาจากไหน และก็ไม่ได้สนใจในเรื่องผลกระทบ การเวียนตายเวียนเกิดมากนัก แล้ววันหนึ่งหน่วยงานผม ก็ได้เชิญท่านไปบรรยายธรรม เมื่อ ๕ เม.ย. ๕๙ ด้วยฐานะบางอย่างทำให้ผมไม่สามารถที่จะอยู่ฟังการบรรยายธรรมของท่านได้ (พอมาดูอ่าน หนังสือทางสายเอก ของท่าน แล้ว รู้สึกเสียดายที่ไม่ได้อยู่ฟัง) แต่ก็ได้ฟังและดูจากคลิปวิดีโอจากเว็บไซต์แห่งนี้แล้ว

เป็นเรื่องบังเอิญที่ผมได้พบ และได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จึงถือได้ว่าหนังสือเล่มนี้เป็นเทียนจุดชนวนแห่งปัญญาให้กับผม มีความปรารถนาจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จากนั้นเดือน มิ.ย. ๕๙ ผมก็ได้มีโอกาสไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ วัดอัมพวัน เป็นเวลา ๗ วัน นับได้ว่าความรู้ในหนังสือที่ได้อ่านมา เป็นฐานความรู้แห่งการปฏิบัติจริง ๆ พอผมกลับมาแล้วก็อ่านอีก ทำความเข้าใจอีก ทำให้เข้าใจแจ่มแจ้ง จนบัดนี้ทุกเวลาผมจะระลึกถึงเจริญสติอยู่เสมอ ผมรู้จักกับตัวเองแล้วครับว่าปัญญาเป็นอย่างไร และผมได้แนบรูปสแกนเมื่อครั้งที่ท่านไปบรรยายธรรมที่หน่วยงาน

ผมมาด้วย เพื่อนำใช้ประโยชน์ต่อไป และขอรบกวนถาม
คำถามท่าน อ.ดร.สนอง เพียงเรื่องเดียวครับ

ครั้งที่ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน ผมได้
ทดลองเจริญสติตอนนอน แล้วผมรู้สึกเหมือนร่างกายเราไม่
ได้นอน มันจะระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา ผมเลยไม่มั่นใจว่า นั้น
เรียกว่าการนอนอย่างมีสติหรือเปล่า หรือว่าเป็นกายานุปัสสนา-
แบบนอน ผมจึงกำหนดออกจากวิปัสสนา แล้วอุทิศส่วนกุศลให้
กับสรรพสัตว์ แล้วปล่อยให้จิตหลับในภวังค์ไปเลยเพื่อพักผ่อน
ร่างกาย ให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติในวันรุ่งขึ้น

ขอความเมตตาท่านได้ช่วยตอบคำถามด้วยครับ

คำตอบ

ก่อนตอบขอเรียนให้ทราบว่า คำว่า “บังเอิญได้พบ
และได้อ่านหนังสือทางสายเอก” จะไม่เกิดกับผู้เข้าถึงธรรม
ของพระพุทธะ

ผู้รู้จริงกล่าวว่า “ทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ย่อมมีเหตุ
ที่ทำให้เกิด”

ขออนุโมทนา ที่ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ดำเนินตามแนวทาง
ของกาลามสูตร และนำตัวเองเข้าปฏิบัติจิตตภาวนา ณ วัด
อัมพวัน จ.สิงห์บุรี ส่วนที่ถามไปนั้น ขอตอบว่าเป็น
กายานุปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัยอิริยาบถนอนเป็นองค์ภาวนา
หากยังรักษาปฏิบัติท่านั้นไว้ได้ตลอดไป ผลดีย่อมเกิดกับชีวิต
ของผู้ปฏิบัติแน่นอน

๒๐๖. ความเชื่อส่วนตัว

คำถาม

ขอเรียนถาม ดร.สนองค่ะ

หนูมีเรื่องอยากทราบตั้งนี้ เคยอ่านเจอว่าเวลาที่ใช้พวกหมู หรือไก่ ไหว้บรรพบุรุษนั้น ถ้าเขาได้รับก็จะต้องมาบอกเรา แต่ถึงได้รับหรือไม่ มันก็เป็นบาปใช่ไหมคะ ที่นี้พอหนูบอกคุณแม่ให้เลิกเอาพวกหมู หรือไก่ ไหว้เขาก็บอกว่าไม่ได้ มันเป็นเรื่องประเพณี หนูควรทำอย่างไรดีคะ

คำตอบ

เรื่องนี้เป็นความเชื่อส่วนบุคคล บอกแล้วเขาไม่ทำตามก็ต้องปล่อยวาง นั่นแหละถูกต้องที่สุด

๒๐๗. ฟังธรรมแล้วหลับ

คำถาม

เวลาฟังบรรยายธรรม บางทีก็หลับแบบนี้บาปไหมคะ

คำตอบ

การฟังธรรมเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ฟังได้แค่ไหนก็ได้บุญแค่นั้น ตอนที่หลับจิตตกว่างค์ ไม่มีสติระลึกรู้ บุญไม่เข้าแล้วตอนหลับนะ กรนออกมาหรือเปล่า ถ้ากรนส่งเสียงรบกวนคนอื่นทำให้คนอื่นฟังธรรมไม่ชัดเจนก็เป็นบาปนะคุณ

๒๐๘. กรรมแบบโหนด

คำถาม

มีอยู่ครั้งหนึ่งหนูไปหาหมอฟัน แล้วรอคิวนานมาก ๆ พอถึงคิวหนูพยาบาลก็บอกว่าขอให้คนนั่งเข้าก่อนได้ไหม เขาแค่เปลี่ยนเหล็กตัดฟัน (หนูก็เคยตัดฟัน รู้ว่ามันแค่ไม่เกิน ๕ นาที) หนูก็เลยให้เขาเข้าก่อน แต่มันนานผิดปกติพี่สาวหนูเลยแอบดูตรงช่อง ปรากฏว่าเขาขูดหินปูนด้วย พอตีพี่สาวหนูเขารีบ เพราะมีเรี่ยน เราก็คุยกันเล่น ๆ แต่ไม่ได้คิดจริงจังอะไร ว่าถ้าเขาออกมาเมื่อไหร่จะร้องเพลง “ความเกรงใจเป็นสมบัติของผู้ดี...” เอาเข้าจริง ๆ ก็ไม่ได้ร้องเพราะรีบเข้าต่อเลย อย่างนี้เป็นมโนกรรมหรือเปล่าคะ แล้วจะผิดที่วิจารณ์ด้วยหรือไม่ เพราะเราสองคนร้องออกมาเล่นๆแต่เจ้าตัวเขาไม่ได้ยิน

คำตอบ

แต่คิดก็เป็นมโนกรรม เพลงที่คิดไว้เมื่อได้ร้องออกมา ก็เป็นวจีกรรม ถ้ายังไม่ได้ร้องก็เป็นแค่มโนกรรม

หนังสือจำนวนมากมายมหาศาลที่มีอยู่ในยามนี้
กำลังทำให้เราโง่เขลาขึ้น

ฟร็องซัวส์ ฌาร์ อารู เยต์ เดอ โวแลแตร์

๒๐๙. ไม่พูดดีกว่า

คำถาม

เมื่อก่อนถ้าแม่อยากทำหรือซื้ออะไรแล้วหนูเห็นว่ามันไม่จำเป็นหรือยังไม่ต้องรีบก็จะขัดเขาไว้ก่อน ว่าเดี๋ยวค่อยทำหรือซื้อก็ได้ หนูอยากทราบว่ามันเป็นบาปไหมคะ แต่ปัจจุบันหนูเลิกขัดเขาแล้วค่ะ ตามใจเขาอยากทำหรือซื้ออะไร แต่ถ้ามันแพงมากหนูก็จะบอกให้เขาคิดดี ๆ ก่อน

กราบมาด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

พูดออกไปแล้วเป็นเหตุไปขัดใจคนฟัง ทำให้คนฟังเกิดโทสะเกิดความไม่สบายใจ การพูดนั้นเป็นบาป ไม่พูดดีกว่านะ

๒๑๐. ทำบาปด้วยเหตุจำเป็น

คำถาม

บาปกรรมบางอย่างที่ถูกบีบให้ทำเช่นขโมยอาหารเพราะความหิว กฎแห่งกรรมจะมีการลดหย่อนผ่อนโทษอันนั้นให้ไหมครับ

คำตอบ

ไม่มีการลดหย่อนผ่อนโทษหรอกครับ

๒๑๑. ต้องถามหลวงพ่อ

คำถาม

สมัยบวช ตัวผมเองเป็นโรคประสาท เกิดโกรธหลวงพ่อบางอย่าง ความโกรธนั้นทวีขึ้นมากจนอดกลั้นเอาไว้ไม่ได้เหมือนถูกบีบให้ดำหลวงพ่อก็ตำคำหยาบ ๆ กับหลวงพ่อกออกไป สึกออกมาใจคอก็ไม่ค่อยดีตลอดมา มีคำหยาบอยู่ในหัวเกือบตลอดเวลา ไม่ทราบว่าจะวิบากกรรมจะใช้ในชาตินี้หมดไหมครับ จะหายเหมือนคนปรกติในชาตินี้หรือไม่ครับ ปฏิบัติธรรมเจริญกุศลจะได้ผลเหมือนคนอื่นไหมครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

ไม่ทราบ ไม่ทราบ ไม่เหมือน

สี่สิบปี คือ วัชชราของคนหนุ่มสาว

ห้าสิบปี คือ วัชชราของคนชรา

อิกเตอร์ มารี อูโก

๒๑๒. นีแหละปากคน

คำถาม

ขอความกรุณาจากดร.สนอง ช่วยตอบปัญหาดังนี้ นะคะ มีสำนักแม่ชีท่านหนึ่ง ท่านทักมาว่า ดิฉันมีวิญญาณแฝง แล้ววิญญาณแฝงพวกนั้น ตามไปแก้มคนใกล้ตัวดิฉัน อย่างเช่น เพื่อนดิฉัน แฟนดิฉัน จนตอนนี้ ดิฉันต้องออกห่างมา เพราะพวกเค้าลั้มป่วยเจ็บตัวกัน บอกว่ามีคนมากระต๊อบหน้าอกตอนนอนมั้ง หรือโรคกำเริบมั้งเพราะวิญญาณไปแก้มไปรังแกเค้า สาเหตุเพราะพวกเค้าเอาความลับของพวกวิญญาณมาบอกดิฉัน พวกวิญญาณเลยโมโหเลยไปแก้มคนที่มาบอกดิฉัน เรื่องมันเป็นแบบนี้ค่ะ ดิฉันอยากถามดร.ว่า ดิฉันมีวิญญาณแฝงจริงหรือคะ นีพวกเค้าอุปาทานกันไปเองหรือเปล่า ทำให้ถึงเจ็บเนื้อเจ็บตัวกันเป็นแถบ ลั้มป่วยก็มี

คำตอบ

ปากคนมีไว้สำหรับพูด สำหรับกิน พูดดีก็ได้พูดร้ายก็ได้ กินอาหารดีมีประโยชน์ก็ได้ กินอาหารไม่ดีมีโทษก็ได้ การจะไปห้ามปากคนอื่นไม่ให้พูดไม่ดี เจ้าคุณโชดกเคยบอกกับผู้ตอบปัญหาว่า ห้ามปากคนทั้งโลก ให้พูดไม่ดีห้ามไม่ได้ แต่ห้ามหูเราไม่ให้ฟังเรื่องไม่ดีห้ามได้ ผู้ตอบปัญหาเชื่อครูบาอาจารย์ แล้วทำตามจึงไม่มีเรื่องรบกวนเข้ามาทรมานใจ ลองทำตามคำแนะนำของเจ้าคุณโชดกดูสิทำได้แล้วสบายใจ จิตไม่ตกเป็นทาสของเรื่องไร้สาระที่ออกจากปากคนโง่ละ

๒๑๓. ถ้ามั่นใจแล้วล่ะคะ

คำถาม

การฝึกอานาปานสติ และฝึกให้เป็นวิปัสสนาไปด้วยในตัว
ทำได้หรือไม่ มีคำถามแค่นี้แหละค่ะ

คำตอบ

การฝึกอานาปานสติ เป็นการเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก เป็นการฝึกให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้นผลที่เกิดขึ้นก็คือ ความตั้งมั่น (สมาธิ) ของจิต เมื่อจิตมีความตั้งมั่นแล้ว สามารถเอาลมหายใจเข้า-ออก มาฝึกเป็นวิปัสสนาสามารถทำได้ด้วยการเอาจิตตามดูลม จนเห็นแจ้งชัดว่า ลมที่ผ่านเข้าทางจมูกมีการเกิดขึ้นและดับไปเมื่อลมหยุดเข้า ขณะเดียวกันลมที่ผ่านออกทางจมูกมีการเกิดขึ้นและดับไปเมื่อลมหยุดออก นั่นคือลมที่ไหลเข้ามีเกิดและดับ ลมที่ไหลออกมีเกิดและดับ เมื่อจิตเห็นแจ้งการเกิด-ดับตามความเป็นจริงดังนี้ นั่นคือวิปัสสนา

สำหรับคนใจเขลา วัชชรา เป็นฤดูหนาว
ทว่า สำหรับปราชญ์ วัชชรา คือ ฤดูเก็บเกี่ยว

สุภาสิตโย

๒๑๔. ไม่มีสัจจะ

คำถาม

กราบเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ
ถ้าหากผมจะบวชโดยขออนุญาตพ่อและแม่ว่าจะบวช ๓
เดือนแล้วก็จะสึกออกมาแต่งงานและก็ทำงานต่อ แล้วต่อมา
หลังจาก ๓ เดือนแล้วผมไม่ยอมสึกเพราะว่ารู้สึกสงบมีความสุข
ในทางธรรม ไม่อยากออกไปเจอกับปัญหาในทางโลก โดย
พ่อกับแม่และแฟนที่จะแต่งงานด้วย มาตามให้สึก ผมก็ไม่สึกนั้น

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าถ้าผมทำผมจะบาป
หรือไม่อย่างไร และถือว่าเป็นการละทิ้งหน้าที่ในการเลี้ยงดูพ่อ
แม่ แล้วหนีไปบวชหรือไม่อย่างไร (ผมมีพี่สาว ๑ คนแต่งงานแล้ว
และพี่ชาย ๑ คนยังไม่แต่งงาน)

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงครับ

คำตอบ

พูดไว้ว่าจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วไม่ทำตามทีพูด
ถือว่าผู้พูดไม่มีสัจจะ การไม่มีสัจจะเป็นเหตุนำมาซึ่งบาปที่เกิด
จากอกุศลวจีกรรม ส่วนการละทิ้งหน้าที่ในการเลี้ยงดูพ่อแม่
เป็นการละเมิดจริยธรรมของลูกที่ดี มีผลทำให้คุณธรรมเสื่อม
ดังนั้นผู้มีบาปและมีคุณธรรมเสื่อม จะส่งผลให้การดำเนินชีวิต
มีอุปสรรคปัญหาไม่เจริญก้าวหน้า

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการ
จัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการ
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3
และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะ
เป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการ
สละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการ
จัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยัง
ห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือ
เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทาน
ของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๑-๒ , ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาตสไตด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓ และ เล่ม ๔
- อัญมณีแห่งชีวิต , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบพพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงตีวิถีพุทธ
- สันติวรบท และอริยธรรม
- รวบรวมสบทธรรม
- ตายแล้วไปไหน
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
- ให้ท่านเพื่ออะไร ฯลฯ

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3

อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓