

# สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๗

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร





## ชมรมกัลยาณธรรม หนังสือดีอันดับที่ ๓๓

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๗ : จาก website kanlayanatam.com

ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๕๖๒๔

หรือ ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ

สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก

: ภาพจากงานแสดงธรรมของชมรม

กัลยาณธรรม ณ หอประชุมใหญ่

มทร.กรุงเทพปิตุรพิมุข มหาเมฆ

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๐

ข้อธรรมประกอบเล่ม

: จากหนังสือยาใจ ซึ่งคณะศิษย์ยานุศิษย์

พิมพ์เป็นอาจริยบูชาถวาย พระครูญาณวิศิษฐ์

(ท่านพ่อเพ็อง ไซติโก)

รูปเล่ม-จัดพิมพ์

: ก้อนเมฆแอนด์กันยักรูป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑

: มิถุนายน ๒๕๕๐ : ๕,๕๐๐ เล่ม

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

แต่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

## คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

วงเวียนแห่งวิภวกรรมพหุสรวรพัสตร์ให้ล่องลอยอยู่ในมหาสมุทรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด มีน้อยนักที่จะหนีพ้นแรงดึงดูดของกิเลสอวิชชาที่ครอบงำดวงจิตวิญญาณ หลุดพ้นจากวงจรทุกข์สู่แดนอันเกษมนิรันดรได้

ชมรมกัลยาณธรรม พยายามเป็นหนึ่งในแรงที่จะนำพาพวกเราให้หลุดพ้นไปจากวงจรของโลก หรืออยู่กับโลกอย่างรู้เท่าทันไม่เป็นทาส ไม่ถูกทำร้ายทำลายจนสูญเสียโอกาสอันดีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๗ กำลังปรากฏสู่สายตาทุกท่านให้ได้น้อมอนุโมทนาในบุญกุศลของพวกเราที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธานุศาสน์ได้พบกัลยาณมิตรอย่างท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ให้พวกเราได้ร่วมใจกันทำหน้าที่ของพุทธบริษัท เพื่อจรรโลงพระพุทธานุศาสน์ให้เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิตแห่งมวลสรรพสัตว์สืบไป สิ้นกาลนาน

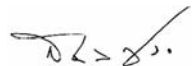
ขอกราบขอบน้อมบูชาแทบพระบาทองค์พระรัตนตรัย

**ชมรมกัลยาณธรรม**

## อนุโมทนาภา

ด้วยเหตุที่ในกาลปัจจุบัน คนในเมืองใหญ่มักมีจิตเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ ตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน ชีวิตต้องอาศัยพึ่งพาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้เป็นปกติทุกข์จนเคยชิน คิดว่านั่นคือความสุขที่ตนเองสามารถเข้าถึงได้จึงตะเกียกตะกายแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาประคองชีวิตให้อยู่รอดไปวัน ๆ เครื่องบงชี้ความเป็นปกติทุกข์ คือบรรดาปัญหาที่ส่งผ่านเข้ามาทางเว็บไซต์ก็ลาภธรรมโดยมีผู้รู้คอยชี้ทางออกของชีวิตที่ดีกว่าให้ ผู้รู้มีสิทธิ์เป็นได้เพียงผู้ชี้ทางเดินของชีวิตที่ดีกว่าเท่านั้น ไม่มีสิทธิ์ไปบงการชีวิตของใครให้เป็นอะไร ๆ ตามที่ตนเองปรารถนาให้เป็นได้ ชีวิตเป็นของผู้ส่งปัญหาเข้าสู่เว็บไซต์ ต้องพิจารณาและตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะนำพาชีวิตให้อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ หรือจะยังคงเก็บรักษาความทุกข์ไว้เป็นมิตรสนิทก็เป็นสิทธิ์ของผู้ถามปัญหาเอง

อนึ่งข้าพเจ้าขอบคุณทุกท่านที่ถามปัญหาและทุกท่านที่มีส่วนร่วมผลักดันให้หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่ม ๗ สำเร็จเป็นรูปเล่ม พร้อมเผยแพร่ให้ผู้อ่านได้นำไปใช้เป็นเครื่องมือส่องนำทางให้กับชีวิตของตนเอง และท้ายสุดข้าพเจ้าอ้างเอาอานิสงส์แห่งการให้ปัญญาเป็นทานในครั้งนี่ จงเป็นพลวปัจจัยหนุนส่งให้ทุกท่าน ได้มีดวงตาเห็นธรรม นำชีวิตให้อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ และนำพาชีวิตให้พ้นไปจากทุกข์ได้เป็นที่สุด ในกาลข้างหน้าอันใกล้นี้เทอญ



ดร.สนอง วรอุไร

## ธรรมสารบัญ

หน้า

๑.	ทำบุญต่างกัน .....	๑๔
๒.	อธิษฐานกันคนละทาง .....	๑๔
๓.	เห็นอย่างไร.....	๑๕
๔.	บาปเพราะอยาก.....	๑๖
๕.	ศีลขาด-ศีลต่างพร้อย .....	๑๗
๖.	กรวดน้ำได้ทุกเวลา .....	๑๗
๗.	ศาลพระภูมิและศาลเจ้าที่ .....	๑๘
๘.	จิตมีกี่ดวง .....	๑๘
๙.	สูงในด้านไหน .....	๑๙
๑๐.	เกิดเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม .....	๑๙
๑๑.	เตรียมตัวก่อนตาย .....	๒๐
๑๒.	โอกาสดีกว่า .....	๒๑
๑๓.	จิตมดจิตคน .....	๒๒
๑๔.	ขึ้นอยู่กับสติ .....	๒๒
๑๕.	บุญไม่เต็มร้อย .....	๒๓
๑๖.	ต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง .....	๒๔
๑๗.	บาปหรือไม่ .....	๒๕
๑๘.	การเปลี่ยนชื่อ .....	๒๕
๑๙.	เทวดานุสติ .....	๒๖
๒๐.	วิธีปลอดภัยนี้ .....	๒๗
๒๑.	ต้องปฏิบัติจิตตภาวนา .....	๒๘
๒๒.	จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ .....	๒๘
๒๓.	สัมผัสได้ช้ากว่า .....	๓๐
๒๔.	ทำเหตุให้ตรง .....	๓๐
๒๕.	พุทธิจริต .....	๓๑

๒๖.	เป็นเรื่องของเขา .....	๓๒
๒๗.	จิตวิญญานมาจากไหน .....	๓๓
๒๘.	เป็นไปได้ .....	๓๓
๒๙.	ผิดศีลหรือไม่ .....	๓๔
๓๐.	ให้อภัยบ่อยๆ .....	๓๕
๓๑.	แพ้ได้เมื่อมีเมตตา .....	๓๖
๓๒.	ทำได้หลายวิธี .....	๓๖
๓๓.	เห็นถูกได้บุญมากกว่า .....	๓๗
๓๔.	จิตคิดไปเองหรือไม่ .....	๓๘
๓๕.	ได้รับอานิสงส์เมื่ออนุโมทนา .....	๓๘
๓๖.	โอกาสสมิหรือไม .....	๓๙
๓๗.	ไม่ร่วมวงจรอกุศลกรรม .....	๔๐
๓๘.	ไม่มีประสบการณ์ .....	๔๑
๓๙.	ต้องเข้าถึงสมาธิสูงสุด .....	๔๒
๔๐.	อาชีพรายประกัน .....	๔๓
๔๑.	เจาะหูให้ดูงาม .....	๔๔
๔๒.	ต้องลองตาย .....	๔๔
๔๓.	เป็นการดับของขั้นที่ ๕ .....	๔๕
๔๔.	วาทะที่ให้ไว้ .....	๔๖
๔๕.	พระโสดาบัน .....	๔๗
๔๖.	ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก .....	๔๘
๔๗.	พระอินทร์มาร่วมเจริญมนต์ .....	๔๙
๔๘.	ไม่รู้ต้องเรียน .....	๕๐
๔๙.	ทำสองเรื่อง .....	๕๐
๕๐.	อริยบุคคลขั้นต้น .....	๕๑
๕๑.	ต่างคนต่างบูชา .....	๕๒
๕๒.	หยุดกรรมดำ-ทำกรรมขาว .....	๕๓
๕๓.	อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ .....	๕๔

๕๔.	อาการของจิต .....	๕๔
๕๕.	ได้บุญและได้เพื่อน .....	๕๕
๕๖.	เหตุเพราะมีอดีตตา .....	๕๖
๕๗.	วิธีแก้ให้หายขาด .....	๕๗
๕๘.	ต้องมีสติคุณ .....	๕๘
๕๙.	ได้บุญไม่เต็ม .....	๕๙
๖๐.	ไม่ต้องอธิษฐาน .....	๕๙
๖๑.	ครูพยาบาล .....	๖๐
๖๒.	โรคจิตทำ .....	๖๑
๖๓.	ไม่อยู่ในโอวาท .....	๖๒
๖๔.	อุทิศบุญให้บ่อย ๆ .....	๖๓
๖๕.	อุทิศให้สัตว์ที่ตาย .....	๖๔
๖๖.	ไม่เกิดนิमित .....	๖๔
๖๗.	อุโบสถศีล .....	๖๕
๖๘.	เป็นไปตามกรรม .....	๖๖
๖๙.	ตอบแทนคุณ .....	๖๖
๗๐.	วิบากจากกรรมเก่า .....	๖๗
๗๑.	ธรรมะที่คุ้มครองใจ .....	๖๘
๗๒.	ปรับสมดุลงพลละ ๕ .....	๖๙
๗๓.	ผิดศีลข้อ ๒ .....	๗๐
๗๔.	ไม่มีจิตวิญญูณ .....	๗๐
๗๕.	ความรู้สึกรู้ตัว .....	๗๑
๗๖.	สิ่งที่ถูกเห็น .....	๗๒
๗๗.	ไม่เคยเรียนนักธรรม .....	๗๒
๗๘.	ลีลาเสด็จดับขันธ .....	๗๓
๗๙.	บาปทางใจ .....	๗๕
๘๐.	อารมณ์ฉันทนบงบอก .....	๗๕
๘๑.	การเสื่อมของพรหม .....	๗๖



๘๒.	ให้ปัญญาเป็นทาน .....	๗๖
๘๓.	กว้างแต่มีขอบเขต .....	๗๗
๘๔.	มารทั้ง ๕ .....	๗๘
๘๕.	รู้ทันจิต .....	๗๙
๘๖.	มิได้ถาม .....	๘๐
๘๗.	แก้ไขโทษะ .....	๘๐
๘๘.	อารมณ์พระโสดาบัน .....	๘๑
๘๙.	สูงสุดได้แค่สมาธิ .....	๘๒
๙๐.	ใช่และไม่ใช่ .....	๘๒
๙๑.	เหตุแห่งอาพาธ .....	๘๓
๙๒.	ดับตามกฎไตรลักษณ์ .....	๘๔
๙๓.	ได้บุญไม่เท่ากัน .....	๘๔
๙๔.	กรรมที่ถูกยกเล็ก .....	๘๕
๙๕.	ไม่ใช่คนอื่น .....	๘๖
๙๖.	ศีล และเมตตาช่วยได้ .....	๘๖
๙๗.	วางจิตอย่างไร .....	๘๗
๙๘.	รู้ได้สองทาง .....	๘๘
๙๙.	ไม่จำเป็นต้องเรียน .....	๘๘
๑๐๐.	ต้องโยนโสมนสิการ .....	๘๙
๑๐๑.	ปรับพื้นฐานให้ถูกต้อง .....	๙๐
๑๐๒.	นั่งหลังค่อม .....	๙๐
๑๐๓.	ภาพใหม่ปิดบัง .....	๙๑
๑๐๔.	ไม่สบายใจ .....	๙๒
๑๐๕.	เวทนารบกวณ .....	๙๓
๑๐๖.	สะพานบุญ .....	๙๔
๑๐๗.	ต้องทำเหตุให้ตรง .....	๙๕
๑๐๘.	เลือกวิธีที่ยอมรับ .....	๙๖
๑๐๙.	ใช้หนี้เก่า ไม่สร้างหนี้ใหม่ .....	๙๗

๑๑๐. ทำกรรมดีบ่อย ๆ .....	๙๘
๑๑๑. กรรมอยู่ที่เจตนา .....	๙๙
๑๑๒. กรรมใกล้ตายให้ผล .....	๑๐๑
๑๑๓. อานิสงส์ของเมตตา .....	๑๐๒
๑๑๔. สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข .....	๑๐๓
๑๑๕. ไม่เป็นบาป .....	๑๐๔
๑๑๖. เรียกว่านิमित .....	๑๐๖
๑๑๗. ประสบการณ์ตรง .....	๑๐๗
๑๑๘. ไม่เกิดกับทุกคน .....	๑๐๙
๑๑๙. มันเป็นของเก่า .....	๑๑๐
๑๒๐. ขดใช้หนี้ ดีกว่าหนีหนี้ .....	๑๑๒
๑๒๑. เหตุเพราะมีบุญ .....	๑๑๔
๑๒๒. กรรมฐานช่วยได้ .....	๑๑๗
๑๒๓. ตามให้สุด .....	๑๑๘
๑๒๔. ปฏิบัติด้วยตัวเอง .....	๑๒๐
๑๒๕. ได้ประสบการณ์ .....	๑๒๑
๑๒๖. จิตไม่นิ่ง .....	๑๒๓
๑๒๗. วิธีแห่งเดรัจฉาน .....	๑๒๔
๑๒๘. ทำความดี...เพื่อความดี .....	๑๒๔
๑๒๙. ตกงาน .....	๑๒๕
๑๓๐. พรวันเกิด .....	๑๒๖
๑๓๑. หนีไปปฏิบัติธรรม .....	๑๒๙
๑๓๒. ทุกข์ใจเพราะเห็นผิด .....	๑๓๐
๑๓๓. ผิดสองครั้งในเรื่องเดียวกัน .....	๑๓๒
๑๓๔. พุดมากว่าคำถุ .....	๑๓๓
๑๓๕. อุทิศบุญ แล้วชนลูก .....	๑๓๔
๑๓๖. ปิติปิดบังปัญญาเห็นแจ้ง .....	๑๓๕
๑๓๗. อริชานำสู่ค้นหา .....	๑๓๖

๑๓๘. เมื่อศิษย์พบอาจารย์ .....	๑๓๘
๑๓๙. ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง .....	๑๓๙
๑๔๐. นำสงสาร .....	๑๔๐
๑๔๑. หาตัวเลือกอื่น .....	๑๔๑
๑๔๒. ทศนคติในการทำบุญ .....	๑๔๒
๑๔๓. แก้อไขที่ตัวเอง .....	๑๔๖
๑๔๔. อนุญาตให้ทำได้ .....	๑๔๘
๑๔๕. จิตขาดสติ .....	๑๔๙
๑๔๖. ไม่ศรัทธา...ไม่ทำ .....	๑๕๐
๑๔๗. ช่วยได้แต่ต้องเลือกใช้ .....	๑๕๑
๑๔๘. ให้แล้วได้เพื่อน .....	๑๕๒
๑๔๙. ออกจากนิโรธสมาบัติ .....	๑๕๓
๑๕๐. พันบ่วงกรรม .....	๑๕๔
๑๕๑. ใช้อิทธิบาท ๔ .....	๑๕๕
๑๕๒. ปัจจัยไม่พร้อม .....	๑๕๖
๑๕๓. อกุศลกรรมจากอดีต .....	๑๕๗
๑๕๔. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ .....	๑๕๗
๑๕๕. หวังได้แต่ยังไม่เข้าถึง .....	๑๕๘
๑๕๖. สาธุ...ทำต่อไป .....	๑๕๘
๑๕๗. เลือกด้วยตัวเอง .....	๑๖๑
๑๕๘. มากจนประมวลไม่ได้ .....	๑๖๓
๑๕๙. แก้ปัญหาให้ถูก .....	๑๖๕
๑๖๐. อยู่ที่กำลังของสติ .....	๑๖๗
๑๖๑. อาณิสงส์ต่างกัน .....	๑๖๘
๑๖๒. ฮวงจุ้ยมีจริง .....	๑๖๘
๑๖๓. ทำบุญแทนคนป่วย .....	๑๗๐
๑๖๔. ช่วยเท่าที่ทำได้ .....	๑๗๑
๑๖๕. อยากู้...ก่อนตาย .....	๑๗๒

๑๖๖. บางคนจากไปบางคนยังอยู่ .....	๑๗๕
๑๖๗. เหมือนเจอทางตัน .....	๑๗๖
๑๖๘. อาชีพต้องห้าม .....	๑๗๘
๑๖๙. ส่วนบุญ-ส่วนบาป .....	๑๗๙
๑๗๐. เพลงธรรมะ .....	๑๘๐
๑๗๑. เข้าถึงระดับไหน .....	๑๘๑
๑๗๒. ทางที่ต้องเลือก .....	๑๘๓
๑๗๓. ทำบุญด้วยอะไร .....	๑๘๖
๑๗๔. แก้ให้ถูก .....	๑๘๗
๑๗๕. ผีในบ้าน .....	๑๘๘
๑๗๖. ชีวิตเป็นของเขา .....	๑๙๐
๑๗๗. จากสมาชิกใหม่ .....	๑๙๑
๑๗๘. ไม่รู้จึงไม่ตอบ .....	๑๙๒
๑๗๙. หยุดทำบาป .....	๑๙๓
๑๘๐. ทुकข์ของคนอื่น .....	๑๙๔
๑๘๑. วางได้ ก็วางได้ .....	๑๙๕
๑๘๒. มีบุญต้องอุทิศ .....	๑๙๖
๑๘๓. สังฆทานคืออะไร .....	๑๙๗
๑๘๔. กัดเงินไปทำบุญ .....	๑๙๘
๑๘๕. อาการชนลูกชน .....	๑๙๙
๑๘๖. ทางไหนดี .....	๒๐๐
๑๘๗. ไม่จริง...ไม่มี...ไม่ตอบ .....	๒๐๑
๑๘๘. เจ้าคุณอาจารย์สอนไว้ .....	๒๐๒
๑๘๙. บรรลุธรรมตั้งแต่เกิด .....	๒๐๔
๑๙๐. อาชีพหมอ - อาชีพพยาบาล .....	๒๐๕
๑๙๑. บรรณาณาเข้าถึงธรรม .....	๒๐๖

## คติธรรม ยอดความดี

ยอดความดี	อยู่ที่ใจ	มิใช่อื่น	:	นิรอรหัน	คือสัญญา	เรื่องเก่าใหม่
อย่าไปย่น	ในสัญญา	อารมณ์หลง	:	ที่รับไว้	ปรุงใจ	ให้คิดผิด
ตั้งใจดู	ลมหายใจ	ให้เที่ยงตรง	:	คือโมหะ	อวิชชา	พามีตมิต
ลมขันธ์หลง	ออก, เข้า	เบาสบาย.	:	ความเห็นชั่ว	ทำตายฉิต	ให้หมองมน.
ตั้งสติ	กำกับ	สลัดกัน	:	ให้เฝ้าดู	ลมหายใจ	ไปอย่างเดียว
เข้า-ออกสิ้น,	ยาว, แรง	แต่ขบขาย	:	จิตกวิจาร์	แต่ที่เกี่ยว	ด้วยเหตุผล
หยาบ, ประณีต	เบา, นน့်	สองขักย้าย	:	คือปลุกุบัน	ลมที่ไหว	ในกายตน
อย่างไหนชอบ	เราสบาย	ทำอย่างนั้น.	:	จิตตะพัน	จากทุกข	สุข โปร่ง เบา.
นึก”พหุ” เข้า	”โธ” ออก	ทำนบออกไว้	:	รัตนะ	แก้วพิเศษ	สามประการ
อย่าแข็งลม	ข่มใจ	สะกดกสิ้น	:	ซึ่งทำให้	เบิกบาน	หายโง่เขลา
ปล่อยกายใจ	ไปตาม	สภาพมัน	:	คือ พุทธะ	ธรรมะ	สังฆะ เคล้ำ
ให้ธาตุนันท์	เป็นเอง	อย่าเร่งรัด.	:	ฉักเกิดใน	ตัวเรา	เป็นแน่แท้.
ทำใจว่าง	วางทิ้ง	สิ่งทั้งหมด	:	นี้แหละ	“ยอด ความดี”	ที่ตัวเองการ
คือปล่อยปลด	ปลงสัญญา	หาทางตัด	:	ซึ่งพระองค์	ทรงประทาน	แก่เราแน่
ทั้งตัวชั่ว	หลังหน้า	สารพัด	:	ฉักข้ามพ้น	โลกได้	ไม่ผันแปร
ตั้งสติลัด	ทิ้งหมด	งตการจิต.	:	ตการระแล	สุขสิ้น	พ้นเกิดตาย.

## ๑. ทำบุญต่างกัน

### คำถาม

การทำบุญโดยบริจาคทรัพย์สินของถวายพระ กับ การกล่าวคำอนุโมทนาในบุญที่ผู้อื่นทำจะได้บุญเท่ากันหรือไม่ ดิฉัน เคยได้ยินบุคคลผู้หนึ่งพูดว่าได้บุญเหมือนกัน การกล่าวคำอนุโมทนาอย่างเดียวก็นับว่าได้บุญโดยไม่ต้องลงทุน หากบุคคลผู้กล่าวประโยคนั้นทั้งที่ตนเองมีทรัพย์จำนวนมาก ไม่เคยบริจาคทรัพย์สินสิ่งของในการทำบุญ แต่คอยอนุโมทนาบุญจากผู้อื่น

### คำตอบ

ได้บุญเท่ากันต่อเมื่ออนุโมทนาบุญแล้วเกิดความอิมใจเท่ากับผู้บริจาคทรัพย์ แต่ได้อานิสงส์ต่างกันตรงที่ ผู้บริจาคทรัพย์จะมีทรัพย์เป็นของตัวเอง เอาไว้จับจ่ายใช้สอย ส่วนผู้ที่ได้บุญจากการอนุโมทนาจะไม่มีทรัพย์เป็นของตัวเอง แต่เมื่อต้องการจับจ่ายใช้สอยสิ่งใดจะมีผู้ออกทรัพย์แทนให้

## ๒. อธิษฐานกันคนละทาง

### คำถาม

หากชายหญิงคู่หนึ่งทำบุญถวายของให้พระสงฆ์ร่วมกัน โดยฝ่ายชายเป็นผู้จัดซื้อของมาและชวนผู้หญิงทำบุญกรวดน้ำ

ร่วมกัน ฝ่ายชายคิดอยากเป็นคู่ครองฝ่ายหญิงในชาติหน้า แต่ฝ่ายหญิงอธิษฐานว่าไม่ขอเป็นคู่ครองกับฝ่ายชาย หวังเพียงทำบุญเท่านั้น ชายหญิงคู่นี้ไม่เคยทำบุญอื่นร่วมกันนอกจากครั้งนี้ขอเรียนถามว่า ชาติต่อไป ชายหญิงคู่นี้จะเกิดมาเป็นคู่ครองกันหรือไม่

### คำตอบ

อธิษฐานกันคนละทาง เมื่อคำอธิษฐานส่งผล จะไม่สามารถเข้าถึงความสำเร็จร่วมกันได้

## ๓. เห็นอย่างไร

### คำถาม

ที่ขณะนี้มีข่าวเรื่องจะเอาศาสนาพุทธบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ ให้ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติเรื่องนี้มีผลดีหรือไม่ อย่างไรต่อประเทศชาติ ในฐานะที่ดร.สนอง เป็นพุทธบริษัทและฆราวาสมีความเห็นต่อเรื่องนี้อย่างไร

### คำตอบ

ใครมีความเห็นอย่างไรมันถูกของเขา แต่ผู้ตอบปัญหาเห็นว่าทุกคนที่เกิดมาบนผืนแผ่นดินไทย ล้วนต่างเป็นคนไทยเหมือนกัน การเอาศาสนาพุทธมาบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญเพียงศาสนาเดียว เป็นการกระทำที่นำไปสู่การแตกแยก จิตสำนึกในการเป็นคนไทยร่วมกันจะไม่เกิดขึ้น

## ๔. บาปเพราะอยาก

### คำถาม

ในเรื่อง ๓ จังหวัดภาคใต้ที่มีเรื่องอยู่ในขณะนี้ ข้าพเจ้าคิดว่ารัฐบาลจัดการเรื่องนี้ช้ามาก อยากให้รัฐบาลจัดการเรื่องนี้ให้เด็ดขาด ความรู้สึกเช่นนี้บาปหรือไม่ พวกโจรก่อการร้ายจะได้รับการอย่างไร ช่วยแนะนำวิธีวางใจกับเรื่องนี้ได้อย่างไรดี

### คำตอบ

แค่ความอยาก (ตัณหา) มามีอำนาจเหนือใจก็เป็นบาปอยู่แล้ว คิดแล้วจิตใจเศร้าหมองก็เป็นบาปเพิ่มขึ้นอีก คนที่ฆ่าและคนที่ถูกฆ่าเขากำลังใช้หนี้เวรกรรมกัน คนที่มีจิตเศร้าหมองตายแล้วต้องไปเกิดในทุคติภพ

ถามว่าจะวางใจในเรื่องนี้อย่างไร เป็นเรื่องไม่ยากเลยขอเพียงให้มีสติระลึกทัน ว่าเขากำลังใช้หนี้เวรกรรมกัน คุณไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ คุณเป็นเพียงผู้ดู ต้องไม่ไปร่วมวงจรออกุศลกรรมกับเขาแล้วออกุศลวิบากก็จะไม่เข้ามาให้คุณต้องได้รับในวันข้างหน้า แต่หากคุณมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ คุณต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดโดยเข้าไปร่วมแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องชอบธรรม

คนขอขมาความดีของตัวเอง

ที่อุรังขมาความโง่ของตัวเองมากกว่า



## ๕. ศิลขาด-ศีลต่างพร้อย

### คำถาม

คำว่าศิลขาด ศีลต่างพร้อย เหมือนกันหรือต่างกัน  
อย่างไร

### คำตอบ

คำว่าศิลขาดหมายถึงไม่มีศิล เช่นเลี้ยงชีพด้วยการลัก  
ขโมย ศีลต่างพร้อยหมายถึงยังมีศิลอยู่แต่เป็นศิลไม่บริสุทธิ์เช่น  
เว้นการดื่มสุราแต่ยังรับประทานข้าวหมาก

## ๖. กรวดน้ำได้ตลอดเวลา

### คำถาม

เวลาใส่บาตรเช้าแล้วลืมกรวดน้ำ แล้วนึกขึ้นได้ ช่วง  
เวลาบ่ายหรือเย็นยังสามารถกรวดน้ำได้หรือเปล่า ถึงเวลา  
กลางคืนได้หรือเปล่า หรือช่วงเวลาไหนไม่สามารถกรวดน้ำได้  
และจะต้องเอ่ยชื่อหรือนามสกุลของเขาหรือไม่

### คำตอบ

นึกได้เวลาใดก็สามารถกรวดน้ำอุทิศบุญกุศลได้เวลานั้น  
เวลาที่จิตจดจ่ออยู่กับการทำงาน ไม่สามารถกรวดน้ำได้ เวล  
นอนหลับจิตขาดสติไม่สามารถกรวดน้ำได้ เวลาที่จิตทิ้งขันธ  
ลาโลกไปแล้วจิตไม่มีเครื่องมือประกอบกรรมไม่สามารถกรวดน้ำได้

## ๗. ศาลพระภูมิและศาลเจ้าที่

### คำถาม

ในศาสนาพุทธจำเป็นต้องสร้างศาลพระภูมิและศาลเจ้าที่ในบริเวณบ้านหรือไม่

### คำตอบ

ไม่จำเป็น

## ๘. จิตมีกี่ดวง

### คำถาม

มนุษย์มีจิตดวงเดียวหรือหลายดวงครับ

### คำตอบ

แต่ละขณะจิตที่มีการเกิด ดับ จิตไปทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน คนู้ไม่จริงจึงสมมุติว่าจิตมีหลายดวง แท้จริงแล้วจิตมีดวงเดียว หากประสงค์จะเข้าถึงความจริงเรื่องนี้ ต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึง ปุพเพนิวาสานุสสติญาณได้เมื่อไรแล้ว จะรู้เห็นเข้าใจความจริง ด้วยตัวเองว่า แต่ละภพที่จิตเวียนไปเกิดมีเพียงรูปนามเดียว เท่านั้น

## ๙. สูงในด้านไหน

### คำถาม

จิตใดในจักรวาลหรือนอกจักรวาลที่สูงกว่า  
พระพุทธเจ้ามีไหมครับ

### คำตอบ

สูงในด้านไหน ถ้าสูงในด้านคุณธรรม เช่นความเป็น  
สัมพัทธ์แล้วไม่มีใครสูงกว่าพระพุทธเจ้า

## ๑๐. เกิดเมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม

### คำถาม

สัตว์เดรัจฉาน รวมถึงมด-แมลงมีโอกาสมาเกิดเป็น  
มนุษย์หรือไม่คะ เพราะทราบว่าพวกนี้ไม่มีโอกาสทำความดีค่ะ

### คำตอบ

เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว สัตว์เดรัจฉาน รวมถึงมด แมลง  
มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ได้

## ๑๑. เตรียมตัวก่อนตาย

### คำถาม

อยากทราบถ้ารู้ว่าตนเองจะต้องเสียชีวิต โดยที่ยังไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนจะมีวิธีการเตรียมตัวอย่างไร ก่อนสิ้นใจค่ะ หรือถ้าเรามีญาติหรือคนที่รู้จักนอนรอความตาย ใกล้จะสิ้นใจ เราควรจะช่วยเหลือให้ใจเขาสงบและวิญญาณไปสู่ภพภูมิที่ดี ไม่มีห่วงได้อย่างไรคะ

### คำตอบ

ให้ระลึกถึงบุญ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๑๔๔) ที่ได้ทำไว้แล้วก่อนตาย เมื่อตายแล้วจะมีโอกาสไปเกิดใหม่ในภพที่ดีได้ จะช่วยคนที่นอนรอคอยความตาย ต้องทำให้เขามีจิตสงบ ด้วยการให้เขารับผัสสะดี ๆ เช่น ฟังเสียงสวดมนต์ เอารูปพระ อริยะ พระพุทธรูป ฯลฯ วางไว้ในตำแหน่งที่เขาเห็นได้บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดผัสสะดีไว้เสมอ ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดในที่ที่ดีได้

ก่อนที่ชะพุดอะไร ให้ถามตัวเองว่าที่ชะพุดนี้จำเป็นหรือเปล่า  
ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพุด นี่เป็นขั้นแรกในการควบคุมใจ  
เพราะถ้าเราควบคุมปากตัวเองไม่ได้ เราจะควบคุมใจได้อย่างไร

## ๑๒. โอกาสดีกว่า

### คำถาม

ช่วงเดือนนี้เป็นเทศกาลแข่งแข่ง (ไหว้บรรพบุรุษที่สุสาน) แล้วตัวเองได้ลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อมาฟังบรรยายธรรมในวันนี้ แต่ทางบ้านก็จะไปแข่งแข่งซึ่งเมื่ออาทิตย์ก่อนก็ไป (มีหลายที่) ตัวเองได้ไปด้วย แต่วันนี้ไม่ได้ไปเพราะจะมาฟังธรรม คุณแม่ก็ไม่ค่อยพอใจ ถามว่าแข่งแข่งไปไหว้ตา กับมาฟังธรรมอะไรสำคัญกว่า เราก็ตอบไปว่าฟังธรรมสำคัญ แต่ก็ไม่ค่อยแน่ใจว่าตอบไปแบบนี้ถูกหรือผิด เพราะการไปไหว้ที่สุสานก็มีญาติคนอื่น ๆ ไปกันมากแล้ว แล้วพอวันตรงก็ไหว้ที่บ้านอีก แต่การฟังธรรมที่เป็นการจัดวันนี้นั้นเดียว และหากต่อ ๆ ไป เมื่อจะมาฟังธรรมแล้วมีเหตุติดธุระ (ประเภทไม่ใช่เหตุสำคัญเท่าไร เช่น งานเลี้ยง) ใช้วิธีคิดและปฏิบัติแบบใดจึงถูกต้อง

### คำตอบ

การไปไหว้แข่งแข่ง ได้อานิสงส์น้อยกว่าการฟังธรรม เพราะการฟังธรรมเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ฟังธรรมแล้วพิจารณาตามโดยแยกกาย มีโอกาสเข้าถึงธรรมได้ ที่คุณเลือกทางชีวิตด้วยตัวคุณเองนั้นถูกต้องแล้ว

.....  
 ใ้ไปก็วัดก็วัด รถมแล้วก็วัดเตียนะละ ตีวัดตัดวเราฯ  
 .....

## ๑๓. จิตมตจิตคน

### คำถาม

จิตในมต กับจิตในคนมีขนาดเดียวกันไหม

### คำตอบ

ต่างกันทั้งขนาดและคุณธรรม

## ๑๔. ขึ้นอยู่กับสติ

### คำถาม

ชั้นอริยมรรค จะมีสิทธิ์ลงอบายภูมิไหม (ยังไม่เข้าถึง อริยผล แต่ตายก่อน)

### คำตอบ

ตายขณะที่จิตจดจ่อ (สติ) อยู่กับอริยมรรค จะไม่ลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิ ขณะที่จิตไม่จดจ่ออยู่กับอริยมรรค แต่จดจ่ออยู่กับอกุศลธรรม ตายแล้วมีสิทธิ์ลงไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิได้

## ๑๕. บุญไม่เต็มร้อย

### คำถาม

การบริจาคเงินของตนเองเพื่อการกุศล แต่ลงชื่อน้อง ในการออกไปโมทนาบัตร (เพราะน้องใช้เป็นหลักฐานในการลดภาษีได้) อยากทราบว่าผู้บริจาคและน้องจะได้รับส่วนกุศลหรือ อกุศลแตกต่างกันอย่างไร

### คำตอบ

ทั้งพี่และน้องได้บุญไม่เต็มร้อย เพราะคิดเอาใบ อนุโมทนาบัตรไปลดภาษี ความตระหนี่ (กิเลส) จึงเข้ามามี ส่วนร่วมในบุญที่ทำ การนำอนุโมทนาบัตรไปลดภาษี ใครดีใจ มากกว่า คนนั้นได้บุญน้อยกว่า การบริจาคทรัพย์เพื่อการกุศล ใครมีความตั้งใจในการกระทำมากกว่า คนนั้นได้บุญกุศลมากกว่า

ท่านพ่อเคยปรารภเรื่องคน  
ที่ปล่อยให้ครูบาอาจารย์แก้ปัญหาในชีวิตทุกอย่างว่า  
“ เหมือนลูกหมา พอมีขี้ตูดอยู่ไหนหนึ่งก็ตั้งรีบวิ่งไปหาแม่  
ไม่รู้สักตัวตัวเองบ้าง อย่างนี้เรียกว่า ลูกแหงเงี้ยวไม่โตสักที ”

## ๑๖. ต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง

### คำถาม

ฝึกนั่งสมาธิทุกคืนโดยกำหนดพุทโธจิตใจสงบทำได้ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีเท่านั้น เข้าใจว่านี่เป็นสมถกรรมฐาน แต่ยังไม่เข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าความรู้สึกตอนนั้นจะเป็นอย่างไร เพราะตัวเองยังไม่ถึงตอนนั้น จะได้อะไรมากกว่าความสงบในใจ

### คำตอบ

การปฏิบัติกรรมฐานแล้วให้ผลเป็นจิตสงบ นั่นคือสมถกรรมฐาน หากขยายการปฏิบัติออกไปเป็นวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดเป็นปัญญาเห็นแจ้งขึ้นแล้ว มีอาณิสยสังขารมากกว่า เพราะจิตเห็นสรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตปล่อยวาง ผีสละ จิตเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยโลกธรรมและวัตถุ อิสระสุขเกิดขึ้น เป็นสุขที่ละเอียดกว่าประณีตกว่ายืนยาวกว่าสงบสุข

คนเราทุกคนก็อยู่ในบัญญัติตาย พอเกิดมาเราก็เข้าคือ  
รถเขาประหารชีวิต ละทิ้งตัวเราเมื่อไรก็ไม่มีการรู้  
ฉะนั้น เราละประมาทไม่ได้  
ต้องรีบสร้างความคิดของเราให้ถึงพร้อมๆ



## ๑๗. บาปหรือไม่

### คำถาม

การฆ่าสัตว์มีชีวิตเป็นบาป หากว่า “เราใช้ยาฆ่าหญ้า ฆ่าต้นหญ้าในสนามในบ้านของเรา” อยากถามว่าบาปหรือไม่

### คำตอบ

ใช้ยาฉีดฆ่าหญ้าในสนามบ้านไม่ถือเป็นบาปแต่หากยา ฆ่าหญ้าไปทำให้สัตว์ (แมลง ไส้เดือน กิ้งกือ ฯลฯ) ต้องตาย ถือว่าเป็นบาป

## ๑๘. การเปลี่ยนชื่อ

### คำถาม

ปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนชื่อกันมากมาย ส่วนใหญ่บอกว่า เปลี่ยนแล้วจะดีขึ้น รวยขึ้น ท่านอาจารย์มีความเห็นเช่นไรคะ

### คำตอบ

คนจะดี คนจะรวย มิได้อยู่ที่การเปลี่ยนชื่อแต่อยู่ที่ การกระทำของผู้คนต่างหาก คือต้องสร้างเหตุให้ถูกต้อง เหตุ ที่จะเกิดเป็นความร่ำรวย คือต้องให้ทาน เมื่อใดที่ทานให้ผล แล้วรวยแน่นอน เหตุที่ทำให้ดีคือต้องปฏิบัติจิตตภาวนา เมื่อ ไต่การทำจิตตภาวนาได้ผลแล้ว ชีวิตดีแน่นอน

## ๑๙. เทวดานุสติ

### คำถาม

มีความเห็นเช่นไรกับการแขวนองค์พ่อจตุคามรามเทพ

### คำตอบ

ทุกครั้งที่แขวนองค์สมมุติของจตุคามรามเทพไว้ที่คอแล้วมีจิตระลึกถึงคุณที่ทำให้คนให้เป็นเทวดาได้ ถือว่าเป็นการเจริญสติแบบหนึ่งควรระลึกบ่อย ๆ ระลึกให้ต่อเนื่องยาวนานหากทำได้แบบนี้แล้ว การเอารูปสมมุติของจตุคามรามเทพมาแขวนไว้ที่คอ จะเกิดประโยชน์กับผู้แขวนได้

ศิษย์คนหนึ่งเล่าให้ท่านพ่อฟังถึงปัญหาทั้งหลายแห่ง  
ที่เข้ามาเรื่อย ๆ ในที่ทำงาน ตัวเองก็อยากจะลาออก  
อยู่เฉย ๆ แต่ก็ลาไม่ได้  
ท่านพ่อจึงแนะนำว่า  
“ในเมื่อเราต้องอยู่กับมันเราต้องรู้จักให้อยู่เหนือมัน  
เราจึงจะอยู่ได้”

## ๒๐. วิธีปลดหนี้

### คำถาม

พยายามขยันทำงานเพื่อใช้หนี้สินทุกบาทที่มีมา แต่ดูเหมือนยิ่งชดใช้ก็ยิ่งเพิ่มมีเหตุที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตายเข้ามาเสมอ ๆ

คำถาม ต้องปฏิบัติธรรมข้อใดเพิ่มเติมเพื่อให้กรรมเหล่านี้ย่ำมีช้าและหมดลงโดยเร็วที่สุดปัจจุบันพยายามนึกถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ผจญมายิ่งกว่าเราหลายเท่านัก

### คำตอบ

ขยันทำงานนั้นดีแล้ว ถ้าจะให้ดีขึ้น ต้องขยันให้ทรัพย์ (เท่าที่ทำได้) เป็นทานกับคนหมู่มาก กับผู้มีคุณธรรมสูง กับผู้ที่ออกจากนิโรธสมบัติ ฯลฯ ขยันประหยัดการจับจ่ายใช้สอยเท่าที่จำเป็นและมีสาระแท้จริง สูดท้ายต้องขยันใช้หนี้ไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะปลดออกจากหนี้ได้

เจออุปสรรคอะไร เราก็ตั้งสติ  
ถ้าเรายอมแพ้ได้ง่าย ๆ เราจะต้องแพ้ อยู่เรื่อย ๆ

## ๒๑. ต้องปฏิบัติจิตตภาวนา

### คำถาม

ฌาน ๑, ๒, ๓, ๔ สมาบัติ อภิญญาญาณ ได้ยินบ่อย ๆ ว่าเข้าถึงยาก ทราบว่าเข้าอย่างไร จะศึกษารายละเอียดได้จาก ไหน และเข้าแล้วจะทราบได้อย่างไรว่านี่คือ ฌานอะไร

### คำตอบ

การเข้าถึงฌานสมาบัติ การเข้าถึงอภิญญา การเข้าถึงญาณจะเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติจิตตภาวนาเท่านั้น ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการอ่านจากตำรา การฟังจากผู้มีประสบการณ์บอกเล่า ผู้ใดปฏิบัติถูกต้องและเข้าถึงมรรคผลแล้ว จะรู้เห็นเข้าใจ ในสมมุติบัญญัติที่กล่าวถึงข้างต้นด้วยตัวผู้ปฏิบัติเอง (สนทวิภูลิกโก) โดยไม่ต้องการคำอธิบายอื่นใด มาเป็นเครื่องยืนยันสนับสนุนความเข้าใจนั้น

## ๒๒. จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

### คำถาม

จิตพัฒนาไปถึงระดับไหน จึงจะมีความสามารถจัดระบบร่างกายได้เช่น คลี่คลายเซลล์มะเร็ง หรือทำให้ผมหงอกกลับดำ ผิวหน้าผุดผ่องสดใสค่ะ

## คำตอบ

จิตพัฒนาถึงระดับที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็สามารถจัดระบบร่างกายได้แล้วดังที่ศาสตราจารย์นายแพทย์เฉลีย์วัชรพุกก็เขียนไว้ในหนังสือ “ธรรมชาติชีวิตคน” ว่า คนที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

### ส่วนที่ลด

- อัตราการหายใจ
- การเต้นของหัวใจ
- แรงดันเลือด
- การใช้ออกซิเจน
- สาร lactate ในเลือด .... เกร็ดเลือดไม่จับตัว
- สาร norepinephrine .... ลดการทำงานของหัวใจ

ฯลฯ

### ส่วนที่เพิ่ม

- สาร endorphins .... เคลิบเคลิ้ม
- สาร acetylcholine .... ประสาทไวขึ้น
- สาร dopamine .... ความจำดีขึ้น
- สาร serotonin .... นอนหลับดีขึ้น
- สาร melatonin .... แก่ช้าลง

ฯลฯ

อนึ่งผู้ตอบปัญหาได้เคยพูดคุยกับชาวอเมริกันที่มาบวชเป็นภิกษุสงฆ์ได้เจริญสติจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้วทำให้โรคเนื้องอกในสมองหายไป พระป่าที่เข้านิโรธสมาบัตินาน ๓ วันเมื่อออกจากนิโรธสมาบัติแล้วโรคมาเลเรียหายไป สตรีมาบวชเป็นชีปฏิบัติธรรมแล้ว โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เคยเบียดเบียนร่างกายหายไป

## ๒๓. สัมผัสได้ช้ากว่า

### คำถาม

เวลานั่งสมาธิ อากาการที่รู้สึกตัวว่า สูงขึ้นไปมาก และบางครั้งก็ตัวใหญ่โต ไข้ปิติหรือไมคะ ถ้าไข้ทำไม่เข้าพเจ้าเอาจิตไปคิดเรื่องอื่น แล้วปิตียังตั้งมั่นอยู่ได้คะ

### คำตอบ

หากเป็นเพียงความรู้สึก ถือว่าเป็นปิติได้ เมื่อเอาจิตไปคิดเรื่องอื่น แล้วความรู้สึกนั้นยังคงอยู่ แสดงว่าปิตียังไม่ถูกลบให้หมดไปจากใจ เหตุเกิดเพราะจิตเกิดดับเร็ว ระบบประสาทตามสัมผัสไม่ทัน จึงเห็นเป็น ๒ ปรากฏการณ์เกิดขึ้น

## ๒๔. ทำเหตุให้ตรง

### คำถาม

เคยฟังธรรมะฟอสอนลูก มีอยู่ช่วงหนึ่งที่พูดว่า ชาตินี้เกิดเป็นผู้หญิง หากอธิษฐานขอเกิดเป็นผู้ชายในชาติต่อไป มีปัจจัยอะไรบ้างที่จะส่งผลให้เกิดตามคำอธิษฐาน

### คำตอบ

ก่อนอธิษฐานต้องสร้างมหาทาน เช่น เลี้ยงพระ ๗ วัน สร้างโรงทาน เป็นเจ้าภาพปฏิบัติธรรม ฯลฯ ทำจิตตัวเองให้มีศีลและสัจจะ แล้วอธิษฐานเกิดเป็นผู้ชาย สุดท้ายต้องทำเหตุ

ให้ตรงในการเกิดเป็นผู้ชาย เช่นริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง  
นำมาลงชนทำสาธารณประโยชน์ให้กับคนหมู่มากฯ

## ๒๕. พุทธิจริต

### คำถาม

อุบายที่จะทำให้จิตนิ่งของพุทธิจริตมีอะไรบ้างครับ และ  
แบบไหนดีครับ

### คำตอบ

ผู้มีพุทธิจริต มีอุบายทางใจที่จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี อาทิ เพ่งกสิณ ดิน น้ำ ไฟ ลม แสง  
สว่าง ที่ว่าง หรือพิจารณาถึงความตายบ่อย ๆ หรือพิจารณา  
ธรรมที่ระงับกิเลสและความทุกข์บ่อย ๆ หรือพิจารณาถึง  
ความสกปรกของอาหารที่รับประทานหรือเจริญสติจนเข้าถึง  
อรุณนิมิตฯ

ถามว่าแบบไหนดี ต้องตอบว่าขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ กรรม  
ฐานบทใดที่คุณนำมาใช้ปฏิบัติแล้วทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว  
กรรมฐานบทนั้นเหมาะกับคุณ

ศิษย์อีกคนหนึ่งมาบ่นกับท่านพ่อว่า ทั้งในบ้าน ทั้งในที่ทำงาน  
ตัวเองต้องเจอแต่ปัญหาหนัก ๆ แทบเป็นแทบตายทั้งนั้น  
ท่านจึงบอกไว้ว่า “เราเป็นคนจริง จึงต้องเจอของจริงฯ”

## ๒๖. เป็นเรื่องของเขา

### คำถาม

อยากให้อาจารย์เมตตาช่วยให้คำแนะนำในการให้สามี  
ลบล้างความเห็นผิดที่มารดาของสามีไม่ได้เลี้ยงดูและทอดทิ้ง  
ไปตั้งแต่วัยเด็ก เกรงว่าจะเป็นบาปติดตัวสามีไปตลอดชีวิต  
และได้เคยชวนไปกราบท่านหลาย ๆ ครั้ง แต่สามียังไม่ยอมไป  
ขอท่านอาจารย์เมตตาด้วยค่ะ

### คำตอบ

สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม เมื่อคุณบอกแล้วเขาไม่เชื่อ  
และไม่ทำตาม ก็เป็นเรื่องของเขา แม้แต่พระพุทธรูปยังมีอาจ  
ช่วยใครได้แท้จริง ท่านเป็นได้เพียงผู้ชี้ทางบุญทางบาปให้กับ  
สัตว์โลก ส่วนใครจะเชื่อแล้วทำตาม หรือไม่เชื่อและไม่ทำตาม  
ก็เป็นสิทธิ์ของเขา บุคคลเช่นนี้พระพุทธรูปท่านปล่อยวางให้ดู  
เป็นตัวอย่างไว้แล้ว

มีคนมาปรารภกับท่านพ่อว่า อยากจะทำบุญวันเกิด  
ท่านก็บอกไว้ว่า “ทำไมต้องทำวันเกิด ทำวันอื่นไม่เป็นบุญหรือ  
คิดอยากจะทำบุญเมื่อไร ก็ให้รับทำวันนั้น  
อย่าไปรอวันเกิดกว่าจะถึงวันเกิด  
เราอายุจะถึงวันตายนั้นแหละฯ”



## ๒๗. จิตวิญญานมาจากไหน

### คำถาม

ตามที่สอนกันมาคนตายแล้วไม่หมดกรรมจะไปเกิดใหม่  
อยากทราบว่าประชากรที่เกิดมากกว่าคนตาย จิตวิญญานที่มา  
เกิดใหม่เป็นคนที่มาจากไหนครับ

### คำตอบ

จิตวิญญานมาจากการตายของสัตว์ที่อยู่ในภพต่าง ๆ  
ในสังสารวัฏ ประกอบกับมีเหตุปัจจัยลงตัว จึงมาปฏิสนธิแล้ว  
เกิดเป็นมนุษย์ได้

## ๒๘. เป็นไปได้

### คำถาม

ในช่วงชีวิตวัยเด็กถึงวัยกลางคนรักษาศีล ๕ ไม่ครบถ้วน  
แต่ได้เริ่มศึกษาธรรมะและตั้งใจรักษาศีล ๕ ได้ครบถ้วนเมื่อ  
เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ รักษาศีล ๘ ทุกวันพระ และปฏิบัติภาวนาจะ  
มีโอกาสได้ไปสู่นิพพานหรือไม่

### คำตอบ

หากได้ถือปฏิบัติเช่นนี้ไปตลอดชีวิต ตายแล้วโอกาสที่  
จะไปเกิดในสุคติภพเป็นได้

## ๒๙. ผิดศีลหรือไม่

### คำถาม

เพื่อนคนหนึ่ง แต่งงานนานแล้วมีลูกยาก หมอจะทำ  
กิฟฟ์ให้ โดยเลี้ยงตัวอ่อนหลังจากผสมในหลอดแก้วแล้ว ๒๐ คู่  
สุดท้ายจะเลือกคู่ที่แข็งแรงที่สุดไปฝากไว้ในมดลูก เพื่อนที่จะ  
ทำนี้ถามว่าแล้วไข่+เชื้อที่เหลือ ๑๙ คู่จะทำอย่างไร คุณหมอ  
ตอบว่าไม่ใช้แล้วก็ทิ้งไป อยากทราบว่า ไข่และเชื้อที่ผสมแล้วมี  
วิญญาณครองแล้วหรือยัง ถ้ามีแล้วการทำเช่นนั้นเท่ากับ กระทบ  
ทำปาณาฯ เป็นการผิดศีลได้หรือไม่

### คำตอบ

ไข่ที่ถูกสเปิร์มผสมแล้ว ๑๙ คู่ ที่ยังอยู่ในหลอดทดลอง  
ยังไม่มีปฏิสนธิวิญญาณเข้าอยู่อาศัย จึงยังไม่ถือว่าเป็นสัตว์ที่มี  
รูปร่างสมบูรณ์ เมื่อไม่ใช้ในการทำกิฟฟ์แล้วหมอตทิ้งไป ไม่  
ถือว่าเป็นการผิดศีลข้อปาณาติบาต

ศิษย์ที่เป็นคนช่างพูดเคยถูกท่านพ่อเตือนว่า  
“อย่าให้ลมออกมากนะ ลมออกมากได้อะไรขึ้นมา  
มีแต่เวรเอง ให้กำหนดลมเข้าละติกว่าฯ

## ๓๐. ให้อภัยบ่อย ๆ

### คำถาม

การเจริญพรหมวิหาร ๔ นอกจากการปฏิบัติตามความหมาย แล้วมีสิ่งใดที่นอกเหนือกว่านี้ไหมคะ ทราบว่าพระสงฆ์สำนักปฏิบัติธรรมหลายรูป มักกล่าวว่า ควรเจริญพรหมวิหารเป็นนิจ

### คำตอบ

ที่ชัดเจนยิ่งกว่านี้คือต้องให้อภัยได้ทุกครั้งที่มีความขัดใจเกิดขึ้น จิตใจจะมีความสงบเย็น สามารถปฏิบัติธรรมและบรรลุมรรคผลได้ง่าย

ท่านพ่อเคยปรารภนักปฏิบัติที่ยังนับถือคนเข้าทรง ว่า  
“ถ้าต้องการให้การปฏิบัติได้ผลดีต้องอธิษฐานว่า  
อะนะเออเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเจ้าที่พึ่งอย่างเดียว  
อย่างอื่นไม่ใช่ที่พึ่งฯ

## ๓๑. แผลได้เมื่อมีเมตตา

### คำถาม

รู้ว่าตัวเองมีพื้นฐานจิตเป็นโทสะจริต ทราบว่าธรรมะคือ “เมตตา” จะช่วยได้แต่ยอมรับว่าไม่เข้าใจว่าจะแผลเมตตาอย่างไร อาจารย์มีวิธีช่วยให้เข้าใจและใช้เมตตาให้ทันระดับโทสะที่เกิดได้มั๊ยครับ

### คำตอบ

ก่อนจะแผลเมตตาให้ผู้อื่นให้สัตว์อื่น ต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นกับจิตใจตัวเองให้ได้ก่อน ด้วยการให้อภัยเป็นทานอยู่เสมอจนเป็นปกตินิสัย ผู้ใดมีเมตตาอยู่ในใจแล้ว ความโกรธ ความหงุดหงิดความเบียดเบียนจะไม่มีในผู้นั้น ผู้มีเมตตาจึงสามารถอุทิศแผลหรือให้เมตตาแก่ผู้อื่น สัตว์อื่น ๆ ด้วยการกล่าวคำว่า “ขอท่านจงเป็นสุข ไม่มีเวรภัยใด ๆ ต่อกัน”

## ๓๒. ทำได้หลายวิธี

### คำถาม

วิธีการแก้โทสะ มีอย่างไรบ้างไม่ทราบว่ามีขั้นตอน ขั้นแรก ขั้นกลาง และการสิ้นสุดไปแห่งโทสะ

## คำตอบ

วิธีแก้โทสะ ทำได้หลายวิธีเช่น เจริญเมตตาด้วยการให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น หรือเพ่งกสิณ โดยเอาดินหรือน้ำหรือไฟ หรือลม มาเป็นองค์บริกรรมบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้วโทสะจะหายไป และดีที่สุดหากได้เจริญวิปัสสนากาวนา จนจิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งแล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับอัตตา ด้วยการพิจารณาขันธ์ ๕ ให้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อไม่มีอัตตา โทสะจะไม่เกิด

## ๓๓. เห็นถูกได้บุญมากกว่า

### คำถาม

ถ้าเอาเงินที่สามีให้ใช้ (เงินประจำเดือน) ไปทำบุญ แล้วบอกสามีทุกครั้ง แล้วเขาเห็นดีด้วย เขาจะได้บุญมากกว่า แค่อนุโมทนาบุญหรือไม่

### คำตอบ

ได้บุญมากหรือได้บุญน้อย ความศรัทธาก่อนทำบุญ ความตั้งใจขณะทำบุญ ความอึ้งใจหลังจากทำบุญ ใครมีมากกว่าคนนั้นได้บุญมากกว่า

การเห็นดีด้วยเป็นเรื่องของปัญญาเห็นถูก สามีของคุณมีปัญญาเห็นถูก เขาจะได้บุญมากกว่าการอนุโมทนาบุญ

## ๓๔. จิตคิดไปเองหรือไม่

### คำถาม

การปฏิบัติวิปัสสนาหากมีสิ่งหรือนิมิตใด ๆ เกิดขึ้นเอง โดยมิได้กำหนดให้เกิดเช่นครูบาอาจารย์หรือพระอริยสงฆ์มา อบรมสั่งสอนเรารู้ว่าจิตคิดไปเองหรือไม่

### คำตอบ

เมื่อใดที่คุณสามารถดับการคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ของจิตได้ ด้วยการใชปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาสังขาร จนกระทั่งเห็นสังขารเป็นอนัตตาได้แล้ว นิมิตของครูบาอาจารย์หรือพระอริยสงฆ์มาให้การอบรมสั่งสอนคุณนั้นเป็นความจริง

## ๓๕. ได้รับอานิสงส์เมื่ออนุโมทนา

### คำถาม

ผู้ที่บริจาคโลहित ดวงตา และร่างกาย (เป็นอาจารย์ใหญ่) จะได้อานิสงส์อย่างไร และบิดามารดาญาติพี่น้องจะได้รับอานิสงส์ด้วยหรือไม่

### คำตอบ

การบริจาคโลहित บริจาคดวงตา บริจาคร่างกาย จัดได้ว่าเป็นทานอุปัชฌาย์ อานิสงส์ที่ผู้บริจจาคจะได้รับในกาลข้าง

หน้าคือความสมบูรณ์ในสิ่งที่ให้ ส่วนคนอื่นเช่น บิดามารดา หรือญาติพี่น้องจะได้รับผลแห่งบุญนี้ได้ ต้องอนุโมทนาในสิ่งที่คุณทำ

## ๓๖. โอกาสมีหรือไม่

### คำถาม

ถ้าเรามีญาติที่เสียชีวิตไปแล้วและไม่รู้ว่าเขาไปอยู่ภพภูมิใด ถ้าเราหมั่นทำบุญให้เขามาก ๆ เขาจะมีโอกาสมาเกิดในภพที่ดี ๆ ได้หรือไม่

### คำตอบ

ดูตัวอย่างญาติของขุนคลัง (อดีตของพระเจ้าพิมพิสาร) ที่ไปเกิดเป็นเปรต เมื่อพระเจ้าพิมพิสารสร้างวัดเวฬุวันถวายพระพุทธเจ้าและพระสาวกแล้วได้หลังทักษิณทก (กรวดน้ำ) ไปให้ เปรตได้อนุโมทนาบุญจึงได้ไปเกิดในภพที่สูงขึ้นคือ เกิดในสวรรค์มีวิมานอยู่อาศัย ฉะนั้นที่ถามไปหากญาติไปเกิดในทุคติภพและสามารถมาอนุโมทนาบุญได้ เขาก็มีโอกาสไปเกิดใหม่ในภพที่สูงขึ้นได้ ต่อเมื่อบุญมีมากพอที่จะส่งผลถึง หรือหากก่อนตายญาติได้ทำบุญสั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของเขาอยู่ก่อนแล้ว เขาตายไปมีโอกาไปเกิดในภพที่ดีได้

## ๓๗. ไม่รวมวงจรอกุศลกรรม

### คำถาม

มีคนมาปรึกษาว่าผู้บังคับบัญชาของเขาไม่บริสุทธิ์ทางการเงิน (เงินของที่ทำงาน) เขาเลยคิดจะลาออก แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะหางานใหม่ได้เร็ว และเขามีภาระรับผิดชอบมาก ดิฉันบอกให้เขาทำไปก่อน แต่ให้รักษาตัวเองอย่าไปร่วมกับเจ้านายในเรื่องผิด และอย่ายินดีเวลาเจ้านายให้ลาภด้วยปัจจัยที่ไม่ถูกต้อง แต่ก็ยังสงสัยว่าที่ถูกต้องเพื่อนคนนี้ควรทำอะไร กราบเรียนช่วยให้ธรรมะด้วย (ผู้ถามต้องการทำสิ่งที่จะนำไปสู่นิพพานในอนาคต)

### คำตอบ

ปฏิเสธไม่รับปัจจัยที่ไม่บริสุทธิ์ได้เป็นการดี หากปฏิเสธไม่ได้เพราะจำเป็นต้องรับ ต้องไม่ยินดีกับสิ่งที่ได้ ไม่นำทรัพย์ที่ได้ไปใช้ส่วนตัวเพราะเป็นการร่วมวงจรอกุศลกรรมกับผู้ให้ รับแล้วนำไปบริจาคให้เป็นสาธารณกุศลแล้วอุทิศบุญกุศลให้กับผู้มีส่วนเป็นเจ้าของทรัพย์ ผู้รับก็จะปลอดภัยจากบาปที่จะตามมาให้ผลในวันข้างหน้า

สร้างพระไว้ในใจของเรา ได้บุญยิ่งกว่าสร้างพระข้างนอกๆ



## ๓๘. ไม่มีประสบการณ์

### คำถาม

คนทำมโนยิทธิ ขึ้นไปหาพระพุทธเจ้า คือไปแดนนิพพานจะถูกต้องหรือไม่คะ เขาสามารถมีพระธาตุเสด็จไปด้วย (แต่ตอนหลังมาทำมโนยิทธิ)

### คำตอบ

มโนยิทธิมีความหมายว่ามีฤทธิ์ทางใจ สามารถเนรมิตกายทิพย์ออกจากกายหยาบได้ เป็นโลกียอภิญาตว์หนึ่งในวิชา ๘ จากประสบการณ์ของผู้ตอบปัญหาบอกว่า อภิญาตว์นี้มีจริง แต่ไม่มีประสบการณ์ไปแดนพระนิพพานจึงไม่สามารถตอบได้

ส่วนเรื่องพระธาตุเสด็จมาหรือเสด็จไป ไม่จำเป็นต้องเข้าถึงมโนยิทธิ ก็สามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาทของมนุษย์ผู้เป็นปุถุชนได้

หูเราก็มี ๒ หู ปากก็มีปากเดียว  
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก ต้องพูดให้น้อยๆ

## ๓๙. ต้องเข้าถึงสมาธิสูงสุด

### คำถาม

อยากทราบว่าอาการของคนที่ได้ฌานเป็นอย่างไรคะ  
การดูจิตจะได้ฌานไหมคะ

### คำตอบ

คนที่พัฒนาจิตให้มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิจนเข้าถึงฌานได้  
จะมีอารมณ์ฌานปรากฏขึ้นในจิตของผู้เข้าถึง เช่น ฌานที่ ๑ มี  
วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๒ มีปีติ สุข เอกัคคตา  
ฌานที่ ๓ มีสุขกับเอกัคคตา ฌานที่ ๔ มีอุเบกขากับเอกัคคตา  
ผู้มีจิตเข้าถึงความเป็นฌานเท่านั้น ที่จะรู้เห็นเข้าใจในอารมณ์  
ดังกล่าวได้อย่างถ่องแท้

การดูจิตด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ไม่สามารถเข้าถึง  
อารมณ์ฌานได้ เพราะกำลังสมาธิยังขึ้นไม่ถึงสูงสุด แต่หาก  
เจริญสติจนกระทั่งจิตเข้าถึงความตั้งมั่นสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) ได้  
อารมณ์ฌานจึงจะปรากฏขึ้น

เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้จะไปปลุกสรรพชีวิตทั้งนั้น  
ว่าเขาตีวเศษวิโสแต่ไหน ละทำอะไรก็ตัวเองมีหลักๆ

## ๔๐. อาชีพขายประกัน

### คำถาม

ดิฉันมีอาชีพขายประกันชีวิตอาชีพนี้มีผลกระทบที่จะตกสู่อบายภูมิและผิดศีลมรรคมืองค์ ๘ ในข้อสัมมาอาชีพอย่างไร เพราะเวลาขายประกันจะต้องใช้คำพูดหวานล้อมหรือยกตัวอย่างต่าง ๆ ให้คล้อยตามเพื่อจูงใจลูกค้าให้ซื้อประกัน และต้องบริการลูกค้าหลังการขายแต่ถ้าหลุดจากอาชีพไปก่อนจะมีผลกระทบอย่างไร

### คำตอบ

ขณะพูดชี้แจงลูกค้า ต้องแสดงเจตนาให้ครบถ้วนตรงไปตรงมา เมื่อลูกค้าเข้าใจทุกประเด็น พอใจข้อเสนอและตัดสินใจซื้อประกันแล้ว หากมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นตรงตามเจตนา ต้องให้บริการลูกค้าอย่างถูกต้องและไม่ล่าช้าอย่างนี้ นับได้ว่าเป็นสัมมาอาชีพคือไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลและไม่ผิดธรรม

หากคุณต้องหลุดจากอาชีพนี้ไปก่อน แล้วคนอื่นมาทำหน้าที่แทนและไม่บริการถูกต้องตามที่คุณชี้แจงไว้ บาบจะตกถึงคุณได้ในกรณีให้สัญญาไว้กับลูกค้า แล้วไม่รับผิดชอบลูกค้าให้ครบเจตนา ในวันข้างหน้าเมื่อเหตุปัจจัยลงตัว อกุศลวิบากก็จะตามมาให้คุณต้องชดใช้

## ๔๑. เจาะหูให้ดูงาม

### คำถาม

การเจาะหูให้คนสวยงามโดยไม่คิดค่าเจาะ จะมีวิบากกรรมไหมคะ

### คำตอบ

การกระทำทุกชนิดด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ล้วนมีวิบากรออยู่ข้างหน้า การเจาะหูให้แลดูสวยงามเป็นการร่วมวงจรอกุศลกรรม อกุศลกรรมที่จะตามมาให้คุณต้องได้รับ คือ มีจิตเป็นทาสของราคะ

## ๔๒. ต้องลองตาย

### คำถาม

ลูกทราบที่ทุกคนต้องตาย แต่ก่อนจะตายลูกเคยเห็นคนจะตายว่าทรมานมาก ทำอย่างไรจึงจะขจัดความกลัวนี้ได้คะ

### คำตอบ

ขจัดความกลัวตายได้ ต้องลองตายให้เป็นที่ก่อนตายจริง

ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเข้าถึงนามรูปปริจเฉท ญาณคือรู้เห็นเข้าใจถ่องแท้ในการที่จิตแยกออกจากรูป จึงจะรู้ว่า การตายที่แท้จริงไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวหรือ ทรมาณแต่อย่างใดแล้วจะไม่กลัวตาย

### ๔๓. เป็นการดับของขั้นที่ ๕

#### คำถาม

ขยายความคำว่า รูปดับ นามดับ เพื่อที่จะได้เป็น แนวทางประพฤติ ปฏิบัติ ของสมาชิกชมรมกัลยาณธรรมด้วย ครับ

#### คำตอบ

คำว่ารูปดับ นามดับ เป็นการดับของขั้นที่ ๕ ตามกฎ ไตรลักษณ์ จะสัมผัสลักษณะเช่นนี้ได้ มีใจอยู่ที่ฟังผู้อื่นบอกเล่า และมีใจอยู่ที่การอ่านจากตำรา แต่อยู่ที่การปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยตัวเอง จนกระทั่งเกิดปัญญา (อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ\*) ด้วยจิตของผู้ปฏิบัติเอง

---

อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ\* : ญาณนี้สอนให้พิจารณาความเกิดและความดับของสังขาร คำว่า สังขาร หมายถึง สิ่งที่เป็นร่างทั้งหมด ทั้งที่มี วิญญาณและวัตถุ ...

## ๔๔. วาจาที่ให้ไว้

### คำถาม

มีการบริจาคเงินเพื่อสร้างสถานปฏิบัติธรรมที่หนึ่ง ๆ แต่ด้วยเหตุผลบางประการไม่สามารถสร้างที่เดิมได้ ต้องย้ายสถานที่ที่ก่อสร้าง แต่เจตนาและผู้บุกเบิกเป็นบุคคลกลุ่มเดิม ถือว่าเป็นบาปไหมเพราะว่าไม่ได้สร้างที่เดิม (ถือว่าผิดศีล ๕ ไหมคะ)

### คำตอบ

ปฏิบัติไม่ตรงกับวาจาที่พูดไว้แต่แรก ถือว่าผิดศีลข้อ ๒ ได้

สังโยชน์ ๑๐ คือ กิเลส ๑๐ อย่างที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนตาย เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารได้แก่ ๑. สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ๒. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย ๓. สัตถ์พทพรามาส หมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นในศีลและ พรตหรือ เชื่อว่าความศักดิ์สิทธิ์จะมีได้ด้วยศีลหรือพรต ๔. กามราคะ หมายถึง การมีจิตเป็นทาสของกามคุณ ๕. ปฏิฆะ หมายถึง การที่จิตถูก กระทบแล้วเกิดเป็นความขัดใจ ๖. รูปราคะ หมายถึง จิตเห็นรูป พรหมสวยงาม จึงอยากเกิดเป็นพรหมมีรูป หรือมีจิตอยู่ในอารมณ์ แห่งรูปฌาน ๗. อรูปราคะ หมายถึง จิตชอบการไม่มีรูปจึงอยาก เกิดเป็นอรูปพรหม หรือมีจิตติดอยู่ในอารมณ์แห่งอรูปฌาน ๘. มานะ หมายถึง ความถือตัวถือตน ถือตัวเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ๙. อุทธัจจะ หมายถึง ความมีจิตฟุ้งซ่าน ๑๐. อวิชชา หมายถึง รู้แต่ไม่จริง หรือ ความไม่รู้จริงในสรรพสิ่งหรือคือความหลง

## ๔๕. พระโสดาบัน

### คำถาม

พระโสดาบันเป็นแบบไหนแล้ววิธีที่เข้าเป็นพระโสดาบันต้องปฏิบัติอย่างไร

### คำตอบ

ผู้ใดมีจิตเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๓ ตัวแรกคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาสได้ เรียกว่าผู้นั้นเป็นโสดาบันบุคคล

จะเข้าถึงความเป็นโสดาบันได้ ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งจิตเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง คือวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตัวได้ก่อน หรือโยนิโสมนสิการ\* จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของการเกิดและดับของสรรพสิ่งได้ โอกาสเป็นโสดาบันบุคคลจึงจะเกิดขึ้น

---

**โยนิโสมนสิการ\*** การทำในใจโดยแยบคาย, กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย คือ พิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ ...





## ๔๗. พระอินทร์มาร่วมเจริญมนต์

### คำถาม

เคยไปร่วมงานบุญมีการเจริญมนต์ในพิธีหลังพิธีกรรมแล้วทางสำนักบอกว่า มีพระอินทร์มาร่วมเจริญมนต์ด้วย และพระพุทเจ้าได้มาให้พรด้วย (ส่วนตัวไม่เชื่อ) จะเป็นจริงหรือไม่อย่างไร

### คำตอบ

พระอินทร์มาสู่โลกมนุษย์มีความเป็นไปได้ ในครั้งที่พระมหากัสสปะ เข้านิโรธสมาบัติ ๗ วัน วันสุดท้ายที่ออกจากนิโรธสมาบัติ พระอินทร์ยังมาสู่โลกมนุษย์ ด้วยเจตนานำอาหารมาใส่บาตรพระที่ออกจากนิโรธสมาบัติ เพราะรู้ว่าได้อานิสงส์มาก

ส่วนที่บอกเล่าไปว่า ทางสำนักบอกว่ามีพระอินทร์ลงมาร่วมเจริญมนต์ด้วย ผู้ตอบปัญหาไม่มีประสบการณ์ จึงไม่สามารถตอบได้ว่าพระอินทร์ลงมาร่วมเจริญมนต์ด้วยหรือไม่และเช่นเดียวกันพระสมณโคดมที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน (รูปดับนามดับ) ไปแล้วจะกลับมาสู่สังสารวัฏได้อย่างไร ผู้ตอบปัญหาไม่มีประสบการณ์จึงไม่สามารถตอบได้ว่า พระพุทเจ้าเสด็จลงมาให้พรมนุษย์จริงหรือไม่

.....  
ทำดีให้มันถูกตัวดี อย่าให้มันดีแต่กริยาๆ  
.....

## ๔๘. ไม่รู้ต้องเรียน

### คำถาม

เวลาฟังธรรมใช้ภาษาบาลีไม่ค่อยเข้าใจจะต้องทำอย่างไรคะ

### คำตอบ

ต้องไปเรียนภาษาบาลีให้รู้ความหมายแล้วจะเข้าใจได้

## ๔๙. ทำสองเรื่อง

### คำถาม

การปฏิบัติธรรมนั้นเข้าใจว่าต้องคอยดูอารมณ์จิตใจเราให้คงที่อยู่เป็นนิจใช้ไหมครับ และมีอุบายอะไรบ้างที่ทำให้อารมณ์จิตคงที่

### คำตอบ

การปฏิบัติธรรมทำได้สองเรื่อง คือทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ด้วยการใช้จิตระลึกหรือจดจ่อ (สติ) อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน และทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ด้วยการพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม จนเห็นว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์

ที่ผู้ถามพูดว่า “อารมณ์จิตคงที่” นั้นไม่มี เพราะทุก  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา) หากประสงค์จะทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องระลึกรู้  
หรือเอาจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ด้วยการบริกรรม  
อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ (หน้า ๑๐๐) ตามจริตที่  
เหมาะกับตน จิตจึงจะมีโอกาสตั้งมั่นได้

## ๕๐. อริยบุคคลขั้นต้น

### คำถาม

การปฏิบัติตนเพื่อเป็นอริยบุคคลขั้นพื้นฐาน เพื่อให้  
หลุดพ้นอบายภูมิ เป็นอย่างไรบ้างคะ

### คำตอบ

อ่านคำตอบในข้อ ๔๕ หน้า ๔๗

พวกรถาณาที่อยู่ใกล้ตัวเราอาจารย์  
แต่ไม่รู้หลักทำนาก็เหมือนงูที่พู่อยู่ในหม้อแกง  
ไม่มีโอกาสรู้รสขมของแกงว่า เปรี้ยว เผ็ด มันอย่างไร

## ๕๑. ต่างคนต่างบูชา

### คำถาม

ที่บ้านเป็นห้องแถว เคยมีตุ๋เอี้ยและตั้งปึงเท่ากงในบ้านช่วงนี้ได้รื้อถอนบ้านแล้วตั้งเสาขึ้นบ้านใหม่ ตกแต่งใหม่อยากตั้งแต่หิ้งบูชาพระพุทธรูปไม่อยากจะตั้งเจ้าที่เหมือนเดิม แต่กลัวว่าผิดประเพณีจีนและกลัวแม่ว่าท่านว่าดิฉันควรทำอย่างไรดีคะ ตัดสินใจให้ด้วย

### คำตอบ

ตั้งที่บูชาตุ๋เอี้ย และปึงเท่ากง ไว้ในบ้านให้แม่บูชา ส่วนคุณก็ตั้งหิ้งพระพุทธรูปไว้บูชา ต่างคนต่างบูชา แม่บูชาคุณของเทวดา ลูกบูชาคุณของพระพุทธรูป ดีทั้งแม่ดีทั้งลูก เพราะบูชาผู้ควรบูชาเป็นมงคลสุดม

ศิษย์หลายคน ในเมื่อรับความเมตตาจากท่านพ่อ  
ก็อดไม่ได้ที่จะพูดกับท่านว่า รักท่าน เคารพท่าน เหมื่อนพ่อ  
บังเกิดเกล้า บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า  
“จริงอย่างที่พูดหรือเปล่าถ้าจริงก็อย่าลืมสมชิ  
รักพ่อจริงอย่าทิ้งสมณะลูกๆ

## ๕๒. หยุตกรรมดำ-ทำกรรมขาว

### คำถาม

เมื่อสำนึกผิดได้โดยเฉพาะเมื่อเห็นคนที่กระทำกับเรา เหมือนกับที่เราทำกับคนอื่นมาก่อน เช่นนี้แล้ว จะหมตกรรมนี้ แล้วหรือยังถ้าไม่หมตจะต้องทำอย่างไรคะ

### คำตอบ

สำนึกผิดแล้วไม่สร้างอกุศลกรรมขึ้นใหม่คนที่ทำได้เช่นนี้ จะมีชีวิตที่เจริญ อกุศลกรรมใหม่ไม่เพิ่ม แต่อกุศลกรรมเก่ายังไม่หมต ต้องทำบุญไปเรื่อย ๆ แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรม นายเวรไปเรื่อย ๆ โอกาสหมตหนักกรรมเวรจึงจะเกิดขึ้นได้

เวลาสุกศิษย์คนไหนถือโกรธอยู่ในใจ  
ทำนพ่อดะสอนว่า “ความโกรธแค่นี้เราสละกันไม่ได้หรือ”  
ให้คิดว่าเราให้ทานเขาไปดิดตุลิต  
พระเวสสันดรสละไปแคไหน ทำนก็ยั้งสละได้  
ไก่อ่ของแค่นี้ไม่มีค่าอะไร ทำไมเราสละกันไม่ได้ๆ

## ๕๓. อยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์

### คำถาม

ถ้าเรามีความทุกข์จากหนี้สินจะทำใจอย่างไรให้เราไม่ทุกข์ในเมื่อเจ้าหนี้ก็โทรมาทวง ขอร่านอาจารย์ได้โปรดชี้แนะแนวทางให้ด้วย

### คำตอบ

ต้องใช้หนี้เก่าไปเรื่อย ๆ ใช้หนี้เท่าที่ทำได้ เวลาใดที่เจ้าหนี้ไม่โทรมาทวงหนี้ หากจะอยู่โดยไม่ทุกข์ ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบันแล้วทุกข์จะไม่มาราวิจิตของคุณได้ ต้องพึ่งพาตนเองทำตนเองให้มีที่พึ่งคือมีสติให้ได้ แล้วจะอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์

## ๕๔. อาการของจิต

### คำถาม

ขณะที่เรานั่งสมาธิหากมีอาการที่ตั้งวูบลงไปลึก ๆ เป็นอาการอย่างไรคะ

### คำตอบ

เป็นอาการของจิตที่เริ่มมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิแต่ยังเป็นสมาธิขั้นต่ำ ยังไม่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

## ๕๕. ได้บุญและได้เพื่อน

### คำถาม

ดิฉันเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับการอุทิศส่วนบุญ เขียนโดยพระท่านหนึ่ง โดยท่านเล่าว่าการที่เราเปิดบทธวดมนต์บทใหญ่ ๆ บางบทหรือการที่เราเอาสายสิญจน์วนรอบบ้าน เป็นการเบียดเบียนผู้ที่เขาอยู่มาก่อนและทำร้ายเขาแล้วเราก็จะเป็นบาป กราบเรียนถามว่าวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อการอยู่ร่วมกัน

### คำตอบ

การอุทิศส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งที่มีกายหยาบและมีกายละเอียดเป็นเรื่องดี เป็นเรื่องของบุญ ทำแล้วได้เพื่อน ต้องพิจารณาดูว่าการเปิดบทธวดมนต์และการเอาสายสิญจน์วนรอบบ้าน ทำเพื่อจุดประสงค์อะไร หากสวดมนต์เพื่อป้องกันสิ่งเลวร้าย สวดเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต มิได้ทำเพื่อเจตนาเบียดเบียนใครแล้ว กรรมนั้นจะเป็นบาปได้อย่างไร ทำสิ่งอันเป็นมงคล แล้วอุทิศบุญให้กับสรรพสัตว์การกระทำเช่นนี้เป็นการได้บุญและยังได้เพื่อนอีกด้วย

ใครจะตำราว่ายังไง ก็ช่างหัวมัน อย่าไปสนใจ ให้หัดเอาหินถ่วงหู  
ไว้บ้าง อย่าเอาหมาหมาตอหนังกเปล่า ๆ ของไว้สำระๆ

## ๕๖. เหตุเพราะมีอัตรตา

### คำถาม

ต้องทำบุญแบบไหนคะจึงจะได้พบคนที่ไม่เอาเปรียบเรา  
ไม่เห็นแก่ตัวกับเรา ทั้ง ๆ ที่เราก็ไม่ได้เอาเปรียบใคร

### คำตอบ

ต้องทำบุญใหญ่ด้วยการนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรมจน  
สามารถเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณา  
ขั้นที่ ๕ ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ได้แล้ว ความมีตัวตน (อัตรตา)  
ของคุณจะหมดไป พุทธกรรมใดที่เกิดขึ้นจะทำให้ผู้อื่นอยู่เสมอ  
แล้วความได้เปรียบหรือความเสียเปรียบจะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ  
ของคุณแน่นอน

ที่ปฏิบัติกับสัตว์จะ มีคนละอย่างกันนะ  
ถ้ารักษาคำพูดด้วยใจซื่อซื่อ คัดละเอาชนะเขา นั่นคืออัตรวิญญู  
ถ้ารักษาด้วยใจปลอตไปร้อง สงบนเยือกเย็น นั่นคือสัตว์  
ถ้าเวลารักษาสัตว์จะเราก็สงบนเบาสบาย



## ๕๗. วิธีแก้ให้หายขาด

### คำถาม

การนั่งสมาธิบางครั้งนั่งมาก แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น มีแต่ความเฉื่อยไม่เห็นอะไรเลย เพราะอะไรบางครั้งพยายามลืมหัดดี แต่เวลานั่งบางครั้งก็ทำให้นึก ซึ่งจะเป็นภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมาทั้งหมดมีวิธีแก้ที่ทำให้หายขาดไหมคะ

### คำตอบ

การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตนิ่ง มิได้มีเป้าหมายอยู่ที่การเห็นแต่มีเป้าหมายอยู่ที่การนำกำลังของสมาธิไปพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

เมื่อปฏิบัติสมาธิแล้ว จิตหวนกลับไประลึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งผ่านไปแล้วแก้ไขใหม่ไม่ได้ ต้องดึงสติให้กลับมาอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ด้วยการกำหนดในใจว่า “รู้หนอรู้หนอ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง ความคิดคำนึงในเรื่องของอดีตหายไปแล้วจึงดึงจิตกลับมาสู่องค์บริการเดิมที่ทำอยู่เป็นปัจจุบัน ต้องพิจารณาอย่างนี้ทุกครั้งที่จิตกลับไปสู่ออดีต เมื่อใดที่จิตมีกำลังของสติกล้าแข็งได้แล้ว เรื่องในอดีตจะไม่ปรากฏขึ้นมารบกวนจิตใจอีกต่อไป

คนไม่ได้ เราก็มีไว้เพื่อทดสอบกิเลสของเราว่าหมดจริงหรือยังๆ

## ๕๘. ต้องมีสติคุณ

### คำถาม

เวลานั่งสมาธิแล้วจะสงบทางใจ แต่กายไม่ถึงกับเบาหนึ่ง  
ได้ทุกครั้ง แต่มีสติตามลมหายใจได้ตลอด คิดว่ามีสติตลอด  
เวลานั่งเราจะได้สมาธิเลี้ยงปัญญาได้ตลอดหรือไม่

### คำตอบ

ตราบใดที่ยังรักษากำลังของสติให้คงอยู่ได้ในทุก  
อิริยาบถ ความมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจะไม่หายไปไหน สมาธิจะ  
คงอยู่กับจิตตลอดไป แล้วปัญญาเห็นแจ้งจะชัดเจนแจ่มใสยิ่ง ๆ  
ขึ้น

พระองค์หนึ่ง ที่อยู่กับท่านพ่อหลายปีเข้าไปหาท่านพ่อแล้ว  
ขอพรวันเกิด ท่านพ่อก็ให้พรสั้น ๆ ว่า “ให้ตายเร็ว ๆ”

ตอนแรกพระองค์นั้นโง่หาย

ตัวเองไปพิจารณาความหมายของท่านพ่อหลาย ๆ วัน

ถึงจะเข้าใจว่า ท่านพ่อให้พรจริง ๆ ๆ

## ๕๙. ได้บุญไม่เต็ม

### คำถาม

ประโยชน์และบุญของการมาฟังธรรม ได้พาคณพ่อคุณแม่มาแต่เนื่องจากท่านไม่ได้มีจิตใจใฝ่ทางนี้จึงดูง่วงหาวนอนดูไม่ค่อยตั้งใจแล้วท่านไม่ได้บุญไม่ได้ประโยชน์

### คำตอบ

ฟังธรรมแล้วเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนขณะฟังธรรมและยังระลึกได้ บุญจะเข้าสั่งสมอยู่ในจิตใจ ขณะง่วงเหงาหาวนอน สติระลึกถึงธรรมไม่ได้ จะไม่มีบุญเข้าสั่งสมในจิตใจ ดังนั้นสรุปได้ว่า ผู้ฟังธรรมที่มีอาการเช่นนี้ ฟังแล้วได้บุญแน่นอนแต่ได้น้อย ได้บุญไม่เต็มร้อย

## ๖๐. ไม่ต้องอธิษฐาน

### คำถาม

เวลาเราทำบุญแล้วเราสืมอธิษฐานเราจะได้บุญไหม

### คำตอบ

ทำตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (หน้า ๑๔๔) แล้วเสร็จเมื่อใดบุญจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในจิตของผู้กระทำโดยอัตโนมัติโดยไม่จำเป็นต้องอธิษฐาน

## ๖๑. ครูพยาบาล

### คำถาม

บุคคลที่มีอาชีพครูพยาบาลทำกรรมชนิดใดไว้ในอดีต ปัจจุบันถึงได้มีอาชีพครูพยาบาล

### คำตอบ

กรรมที่ทำอยู่บ่อย ๆ จะถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต เมื่อตายแล้วไปเกิดใหม่ ก็นำเอาผลของกรรมที่เก็บสั่งสมไว้ในจิตวิญญาณไปด้วย กรรมที่ทำไว้ในอดีตคือประพฤติดตนเป็นผู้มีศีลมีธรรมพร้อมทั้งศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของมนุษย์อยู่เสมอ และถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้อื่น กรรมที่ทำไว้แล้วอย่างนี้เป็นต้นเหตุทำให้เกิดใหม่เป็นครูพยาบาลได้

วันหนึ่งในระหว่างที่ลูกผู้ทำงานพ่ออยู่  
พระที่ปฏิบัติท่านพ่อเป็นประจำ เกิดนึกขึ้นมาว่า  
ที่ตัวเองทำอย่างนี้คงจะได้อันสูงส่งไม่ใช่น้อย คิดไปก็ดูไป  
พอดี ท่านพ่อเดินขึ้นกุฏิแล้วพูดขึ้นมาว่า  
“อยากได้อันสูงส่งเต็มที ก็ต้องให้ใจอยู่กับลมพิษๆ

## ๖๒. โรคจิตทำ

### คำถาม

บุคคลที่มีอาการทางจิตหรือโรคจิต ทำกรรมชนิดใดมาก่อนและจะแก้กรรมให้เขาได้อย่างไร

### คำตอบ

จิตที่ขาดสติ เมื่อรับสิ่งกระทบไม่ดีเข้าปรุงเป็นอารมณ์ จะเกิดเป็นอารมณ์ไม่ดี แล้วไม่สามารถปล่อยวางอารมณ์นั้นได้ เมื่อจิตที่มีอารมณ์ไม่ดีสั่งร่างกายให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ผิดไปจากพฤติกรรมปกติของคนส่วนใหญ่ คนส่วนใหญ่จึงตั้งสมมติเองว่าคนนั้นมีพฤติกรรมเป็นโรคจิต ฉะนั้นมาตรวจวัดความเป็นโรคจิต ให้ดูที่อารมณ์ที่ผิดไปจากปกติ และการสั่งงานของจิตที่ผิดไปจากคนปกติ

หากประสงค์แก้กรรมให้กับคนที่มีสภาวะจิตเช่นนี้ ต้องนำตัวคนไข้ให้ห่างไกลจากสิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งกระทบไม่ดี ให้ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาให้เหนื่อยล้า นอนหลับให้เพียงพอ สุดท่ายให้สวดมนต์ไหว้พระและให้มีผู้รู้นำปฏิบัติจิตตภาวนา ทำบ่อย ๆ จนเป็นปกตินิสัย แล้วโอกาสพ้นจากโรคจิตทำ จึงจะมีได้เป็นได้

.....  
มีสติทำให้เกิดปัญญา มีศรัทธาทำให้เกิดความเพียรฯ  
.....

## ๖๓. ไม่อยู่ในโอวาท

### คำถาม

การมีบุตรหลานไม่อยู่ในโอวาท ทำให้พ่อแม่ทุกข์ใจ จะทำอย่างไรให้พ่อแม่คลายทุกข์ได้และลูกอยู่ในโอวาท

### คำตอบ

ต้องพัฒนาตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกศรัทธา ด้วยการทำตัวเองให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ตรงต่อเวลา มีเมตตา มีความอดทน มีวาจาไพเราะ ประพฤติดีงาม มีความสะอาด มีอาชีพถูกต้อง และประสบความสำเร็จในชีวิต ฯลฯ หากทำตัวเองให้มีคุณสมบัติดังที่กล่าวนี้ได้แล้ว ลูกจะศรัทธาพ่อแม่และอยู่ในโอวาท

เรื่องความสะอาด การเช็ดของ การวางของเข้าระเบียบ ฯลฯ เหล่านี้ ท่านพ่อเป็นคนละเอียดมาก ถ้าท่านสังเกตว่าลูกศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติท่านก็จะสอนเรื่องราวนี้อย่างเข้มงวด กวดขัน เพราะท่านเองถูกครูบาอาจารย์ฝึกมาอย่างนี้ และท่านถือว่า “แค่ของหยาบ ๆ อย่างนี้ทำไม่ได้ แล้วการทำใจซึ่งเป็นของละเอียดกว่านี้จะทำได้อย่างไร

## ๖๔. อุทิศบุญให้บ่อย ๆ

### คำถาม

เมื่อเช้าที่หนูมีโอกาสถามอาจารย์หนูยังสงสัยอยู่ค่ะ ตกลงที่หนูทำงานในโรงพยาบาล ช่วยเหลือคนไข้ให้อาการเขาดีขึ้นนั้นเป็นบุญหรือบาปกันแน่คะ บุญที่ได้ช่วยคนไข้ แล้วบวกับเจ้ากรรมนายเวรของคนไข้เขามั้ยคะ แล้วหนูจะแก้ไขอย่างไร ตอนนี้หนูก็ใส่บาตรทุกเช้าให้คนไข้ แล้วกับเจ้ากรรมนายเวรของคนไข้หนูต้องทำอะไรคะ

### คำตอบ

บุญเกิดจากการช่วยเหลือคนไข้ให้หายเจ็บป่วย บาปเกิดจากเจ้ากรรมนายเวรของคนไข้ จงแสร้งกับผู้ให้การช่วยเหลือคนไข้ จึงได้บอกว่าการกระทำเช่นนี้ได้ทั้งบุญได้ทั้งบาป

วิธีแก้ไข ต้องทำบุญ (อุบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๑๔๔) อยู่เสมอ แล้วอุทิศผลบุญให้กับผู้ที่มาจองเวรกับคุณ

การอยู่กับหมุ้งที่ไม่ดี มันก็ตีเหม็องกัน  
อะได้รู้สักฟั้งตัวเอง ถ้าเราไปอยู่กับหมุ้งที่มันแต่คนดี ๆ ทุกคน  
เราจะต้องติดหมุ้ง แล้วอะไปไหนไม่รอดจจ

## ๖๕. อุทิศให้สัตว์ที่ตาย

### คำถาม

ญาติพี่น้องที่เสียไปแล้วเราแผ่อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แล้วสัตว์เลี้ยงที่เราเลี้ยงเขาตายไปแล้ว เราแผ่ให้เขาได้ไหม และให้อย่างไร

### คำตอบ

คำว่าสัตว์ หมายถึงสิ่งที่มีชีวิตที่ประกอบขึ้นด้วยรูปและนาม ที่อยู่ในภพต่าง ๆ ได้แก่ สัตว์นรก สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน สัตว์มนุษย์ สัตว์เทวดา สัตว์พรหม หากมีผู้มีบุญได้อุทิศบุญกุศลให้กับสัตว์ที่ตายไปแล้ว สัตว์เหล่าใดอยู่ในสภาวะที่สามารถมาอนุโทนาบุญที่ผู้มีบุญอุทิศให้ได้ เขาก็ได้รับส่วนบุญส่วนกุศลนั้น ให้ด้วยการกล่าวว่า “ขอสรรพสัตว์จงเป็นสุข”

## ๖๖. ไม่เกิดนิमित

### คำถาม

ข้าพเจ้าอยากทราบว่า ทำไมเวลาปฏิบัติสมาธิภาวนา จึงไม่เกิดนิमितเห็นแสง หรือภาพเหมือนผู้อื่นบ้าง และเวลาปวดขาก็ไม่ค่อยปวดมาก เป็นเพราะสมาธิยังไม่นิ่ง ใช่หรือไม่



## คำตอบ

การปฏิบัติกรรมฐานแล้วไม่ปรากฏนิมิตเห็นแสง ถือเป็นเรื่องปกติของคนที่ไม่เคยปฏิบัติ “อาโลกสิณ” มาก่อน หรือเป็นเพราะกำลังของสมาธิยังไม่ถึงระดับ ที่จะทำให้เกิดนิมิตเห็นแสงได้

## ๖๗. อุโบสถศีล

### คำถาม

ถ้าต้องการสมาทานศีลอุโบสถ (ศีล ๘) และรักษาอุโบสถนี้อยู่ที่บ้านได้หรือไม่ (ต้องปฏิบัติงานและดูแลมารดา ทำให้ไปรักษาที่วัดไม่ได้) ถ้าได้ควรทำอย่างไร (วันปกติจะพยายามรักษาศีล ๕ เป็นประจำ ทำสมาธิ เติมนजरณ สวดมนต์เป็นประจำทุกวัน)

### คำตอบ

อุโบสถศีลคือ ศีล ๘ ข้อ ที่รักษาในวันอุโบสถ คือวันพระขึ้นและแรม ๘ ค่ำ ขึ้นและแรม ๑๕ ค่ำ แรม ๑๔ ค่ำ ในเดือนที่ขาด จะสมาทานรักษาที่วัดก็ได้ รักษาที่บ้านหรือที่ไหน ๆ ก็ได้ ขอเพียงแต่ประพฤติกให้ถูกต้องตามวินัย ครบวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง

## ๖๘. เป็นไปตามกรรม

### คำถาม

ท่านคิดอย่างไรกับเรื่องที่เกิดที่เตรียมตัวบวช แต่กลับหนีจากวัดและฆ่าตัวตายจากข่าวทางหนังสือพิมพ์

### คำตอบ

ผู้ตอบปัญหา มองว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม อกุศลกรรมที่เขาทำไว้ให้ผล เขาต้องได้รับอกุศลวิบากด้วยตัวของเขาเอง

## ๖๙. ตอบแทนคุณ

### คำถาม

การตอบแทนพระคุณบิดา (ตายแล้ว) พระคุณมารดา (ยังมีชีวิตอยู่) มีวิธีไหนบ้างคะ

### คำตอบ

ตอบแทนด้วยการทำบุญและอุทิศผลบุญไปให้กับผู้ล่วงลับ ส่วนผู้ยังมีชีวิตอยู่ในฐานะลูกต้องเลี้ยงดูท่านตอบแทนที่ท่านเลี้ยงคุณมาก่อน ช่วยทำงานแทนท่าน ดำรงวงศ์สกุลให้คงอยู่ไม่เสียหาย ทำตนเป็นทายาทที่ดี ทำทาน สร้างและสั่งสมบุญอยู่เสมอ ฯลฯ และตอบแทนได้มาก ต้องทำให้ท่านเข้าถึงปัญญาเห็นถูกตามธรรมดั่งที่พระสารีบุตรตอบแทนพระคุณของแม่ด้วยการทำให้ได้ดวงตาเห็นธรรม

## ๗๐. วิบากจากกรรมเก่า

### คำถาม

ทำอย่างไรดีคะสามีดิฉันจะหลับทุกครั้งเวลาฟังธรรม  
หลับดีทุกสถานที่ ทุกโอกาส ทั้งที่เขาสนใจธรรมะ รักาศิล ๕  
ศีลอุโบสถทำวัตรเช้า-เย็น เจริญกรรมฐาน

### คำตอบ

คนที่นอนหลับดีคือหลับสนิทไม่ฝัน พุทธกรรมอื่นของ  
สามีที่บอกเล่าไปก็ได้อยู่แล้ว เพียงแต่ให้เขารักษาการกระทำที่ดี  
เหล่านั้นไว้ให้คงอยู่กับตัวของสามีไปจนตาย ตายแล้วมีโอกาส  
ไปเกิดใหม่ในภพที่ดีได้ เรื่องสามีหลับเวลาฟังธรรมเป็นวิบาก  
เก่าที่เขาต้องรับในชาตินี้ก็ต้องชดใช้ให้หมดไป

เวลาจิตอยู่ตัวแล้ว ถึงจะหึงลมมันก็ไม่ได้วอกแวกไปไหน  
เหมือนเราเทปูน ถ้าปูนยังไม่แข็งตัว เรายังหึงแบบไม่ได้  
แต่เมื่อปูนแข็งตัวแล้ว มันก็อยู่ได้ โดยไม่ต้องเอาตัวยแบบๆ

## ๗๑. ธรรมะที่คุ้มครองใจ

### คำถาม

ขอธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตในความเป็นคนกตัญญู เพราะขณะนี้ถูกความเป็นคนกตัญญูกดดันให้ต้องรับผิดชอบกับปัญหาที่ตัวเองไม่ได้ก่ออยู่หลาย ๆ ครั้ง

### คำตอบ

คำว่ากตัญญูมีความหมายว่ารู้คุณ คำว่ากตเวทิตีมีความหมายว่าตอบแทนคุณ ความกตัญญูกตเวทิตีเป็นคุณธรรมของมนุษย์ผู้เจริญ เป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจของเทวดาและนางฟ้า ในฐานะที่เป็นลูกที่พ่อแม่ผู้ให้กำเนิด และเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ ลูกต้องกตัญญูกตเวทิตีต่อพ่อแม่ด้วยการประพฤติจริยธรรมของลูกที่ดีคือ เลี้ยงดูท่านตอบแทน ช่วยทำงานแทนท่าน ดำรงวงศ์สกุลไม่ให้เสียชื่อเสียง ทำตนเป็นทายาทที่ดี รับฟังท่าน เชื่อฟังคำสั่งสอนจากท่าน ฯลฯ ต้องกตัญญูกตเวทิตีต่อเจ้านาย หรือต่อผู้เป็นเจ้าของกิจการ ด้วยการมาทำงานก่อนเจ้านาย เลิกงานทีหลังเจ้านาย ทำงานด้วยความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร เอาแต่ของที่เจ้านายให้ รักษาทรัพย์สินสมบัติของเจ้านายไม่ให้สูญหาย เอาความดีของเจ้านายไปเผยแพร่ หากทำได้แบบนี้แล้วก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิตี

ผู้ที่ประสบปัญหาดังที่บอกเล่าไปต้องใช้ขันติและพรหมวิหาร คุ้มครองใจ ขันติคือความอดทน ทนลำบาก ทน

ตรากตรำ หนเจ็บใจ ส่วนพรหมวิหารคือเมตตา เป็นความรัก  
ความปรารถนาให้คนอื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข เมตตา  
เกิดได้ด้วยการให้อภัย กรุณาคือความสงสารกับผู้ที่สร้าง  
ปัญหา คิดให้ถูกว่าคนดีแก้ปัญหา คนเลวสร้างปัญหา คนสร้าง  
ปัญหาจึงเป็นคนที่น่าสงสาร มุทิตาเป็นความยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี  
และอุเบกขาคือหากช่วยเขาได้ต้องช่วย ถ้าช่วยไม่ได้ต้อง  
วางใจเป็นกลาง ดังนั้นหลักธรรม ๒ ข้อจึงเป็นเครื่องคุ้มครอง  
ใจที่ศักดิ์สิทธิ์และยั่งยืน

## ๗๒. ปรับสมดุลผละ ๕

### คำถาม

เวลานั่งสมาธิปฏิบัติมีความรู้สึกสงบสุขปีติก็มีแต่ไม่  
ค่อยก้าวหน้า ขอความชี้แนะด้วยค่ะและเวลาปฏิบัติแต่ละครั้ง  
จะได้นาน ปวดเมื่อยไม่มี นั่งสงบและสุขแต่ไม่ค่อยก้าวหน้า

### คำตอบ

ต้องปรับผละ ๕ ให้สมดุล โดยให้กำลังของศรัทธา  
เสมอกับกำลังปัญญา ปรับกำลังของวิริยะให้เสมอกับกำลังสมาธิ  
ส่วนสติต้องเจริญให้มีกำลังยิ่งใหญ่ เมื่อปรับกำลังทั้ง ๕ ได้  
สมดุลแล้ว ใจจะมีกำลังกล้าแข็ง การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้า  
ยิ่งขึ้น

## ๗๓. ผิดศีลข้อ ๒

### คำถาม

ปัจจุบันมีการละเมิดลิขสิทธิ์เป็นจำนวนมาก บางครั้งก็จำเป็นต้องละเมิดลิขสิทธิ์เช่น นักศึกษาใช้โปรแกรมละเมิดลิขสิทธิ์ในเครื่องคอมพิวเตอร์เพราะราคาของโปรแกรมแพงมาก นักศึกษาไม่มีเงินซื้อของถูกลิขสิทธิ์ได้ เป็นต้น การที่เราละเมิดลิขสิทธิ์ด้วยความจำเป็นเช่นนี้ ในแง่กฎหมายนั้นก็ถือว่าการละเมิดลิขสิทธิ์เป็นการทำผิดกฎหมายแล้วในกฎหมายแห่งกรรมจะผิดมากไหม และจะมีผลกรรมที่ต้องรับอะไรบ้าง

### คำตอบ

การละเมิดลิขสิทธิ์เป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อ ๒ (อทินนาทาน) ผลที่มีศีลไม่ครบ ๕ ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดในภพที่ต่ำกว่ามนุษย์และยังต้องใช้หนี้กรรมเมื่อออกอุศลกรรมให้ผล

## ๗๔. ไม่มีจิตวิญญาน

### คำถาม

เชื้อโรค จุลินทรีย์ ไวรัส มีจิตวิญญาน ที่จะไปเกิดใหม่ เหมือนมนุษย์สัตว์ทั่วไปหรือไม่

## คำตอบ

สิ่งมีชีวิตใดที่มีแต่รูปไม่มีนาม เช่นเชื้อจุลินทรีย์เชื้อไวรัส ไม่สามารถมาเกิดเป็นสัตว์เป็นมนุษย์ได้

## ๗๕. ความรู้สึกตัว

### คำถาม

ระหว่างการวิปัสสนา มีความรู้สึกตัว (สติ) มักจะมี เฟ่งบ้าง ขอคำแนะนำที่จะแยกความรู้สึกตัว และการเฟ่งได้อย่างชัดเจน

### คำตอบ

คำว่าสติมีความหมายว่าระลึกได้ นึกได้ไม่ลืม เวลา เฟ่งอารมณ์ที่กำหนดเป็นองค์บริกรรมต้องเอาจิตจดจ่อ (เฟ่ง) อยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ (หน้า ๑๐๐) ที่ใช้เป็น องค์บริกรรม นั้นเรียกว่าเฟ่งอารมณ์กรรมฐาน

ส่วนคำว่ารู้สึกตัวหรือรู้ตัว เป็นตัวปัญญาที่สามารถรู้ เห็นเข้าใจ ว่าขณะที่จิตเฟ่งอารมณ์กรรมฐานอยู่นั้น จิตมีความ จดจ่อ(สติ) อยู่กับอารมณ์กรรมฐานหรือรู้ตัวว่าจิตขาดการ จดจ่อแล้วเคลื่อนออกไปรับสิ่งกระทบอื่นมาปรุงเป็นอารมณ์ที่ มิใช่อารมณ์กรรมฐาน อย่างนี้เรียกว่า รู้สึกตัว หรือรู้ตัว

## ๓๖. สิ่งที่ถูกเห็น

### คำถาม

ผู้ที่เป็นโรคจิตเภทที่มีอาการหวาดกลัวและเห็นสิ่งต่าง ๆ หรือผู้คนที่มาทำร้ายตนผู้ที่มีอาการจิตเภทเหล่านั้นมีกรรมที่ตามมาให้ผลในขณะนั้นใช่หรือไม่ เป็นไปได้หรือไม่ว่าสิ่งที่เขาเห็นเป็นจริงที่สื่อมาถึงจิตผู้ป่วย โดยที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถมองเห็น

### คำตอบ

เป็นการให้ผลของกรรมที่แสดงออกเป็นมายาของจิตคนไข้เห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง

## ๓๗. ไม่เคยเรียนนักธรรม

### คำถาม

ท่านพูดทางวิทยุบ้างหรือเปล่าถ้าพูดเวลาใด ที่ท่านสอนอยู่นี้ท่านเรียนจากนักธรรมมาใช้ไหม

### คำตอบ

พูดออกวิทยุ FM ๙๕.๒๕ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๐.๐๐.-๑๑.๐๐ น. ไม่เคยเรียนนักธรรมจากสำนักใด ที่พูดบรรยายเป็นธรรมะจากประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน และอ่านหนังสือประกอบ เพื่อให้สื่อได้ตรงกัน



## ๗๘. ลีลาเสด็จดับขันธ

### คำถาม

เมื่อช่วงเช้าเข้าใจว่า ญาณที่ ๑๓-๑๖ คือ นิโรธสมาบัติ นิพพานพระพุทธเจ้าขณะเสด็จดับขันธอยู่ฌานที่เท่าไร อธิบาย ลีลาการดับขันธอีกครั้งด้วยครับ และยังมีถึงจะได้มั่นใจว่าไม่ ติดในฌานของพรหมขณะจะดับขันธ

### คำตอบ

คำว่าญาณในวิปัสสนามี ๑๖ ตัว ญาณที่ ๑ - ๑๒ เป็น วิปัสสนาญาณชั้นโลกียะ ส่วนญาณที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นวิปัสสนา ญาณชั้นโลกุตตระ

ลีลาการเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธเจ้าตามที่พระอนุรุทธ บอกแก่พระอานนท์ พระพุทธเจ้า ท่านนำจิตเข้าสู่ฌานสูงสุดคือฌานสมาบัติ ๙ (นิโรธสมาบัติ) โดยมีลีลาขณะ กำลังจะนิพพาน ดังนี้

พระพุทธองค์ นำจิตเข้าสู่รูปฌานที่ ๑ ออกจากรูปฌานที่ ๑ เข้าสู่รูปฌานที่ ๒ ออกจากรูปฌานที่ ๒ เข้าสู่รูปฌานที่ ๓ ออกจากรูปฌานที่ ๓ เข้าสู่รูปฌานที่ ๔ ออกจากรูปฌานที่ ๔ เข้าสู่ อรูปฌานที่ ๑ ออกจากอรูปฌานที่ ๑ เข้าสู่อรูปฌานที่ ๒ ออกจากอรูปฌานที่ ๒ เข้าสู่อรูปฌานที่ ๓ ออกจากอรูปฌานที่ ๓ เข้าสู่อรูปฌานที่ ๔ ออกจากอรูปฌานที่ ๔ เข้าสู่ นิโรธสมาบัติ

ออกจากนิโรธสมบัติ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๔ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๔ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๓ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๓ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๒ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๒ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๑ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๑ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๔ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๔ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๓ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๓ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๒ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๒ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๑ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๑ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๒ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๒ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๓ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๓ เข้าสู่อรุณรูปฌานที่ ๔ ออกจากอรุณรูปฌานที่ ๔ กายดับจิตดับ (ปรินิพพาน)

จากประสบการณ์ตรงของผู้ตอบปัญหา ตอนที่นำจิตเข้าถึงรูปฌานที่ ๑ - ๔ และเข้าถึงอรุณรูป ๑ - ๔ รวมเรียกว่าสมาบัติ ๘ พอออกจากฌานได้เข้าถึงบุพเพนิวาสานุสติญาณ จึงได้รู้เห็นเข้าใจว่าทุกครั้งที่จิตวิญญูณไปหาร่างใหม่อยู่ในแต่ละภพ เหตุเพราะจิตยังมีกิเลสยังไม่สามารถดับนามขันธ์ได้ด้วยเหตุนี้สัตว์ถึงต้องเวียนตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏน์ับภพไม่ถ้วน

ประสงค์จะไม่ไปเกิดเป็นพรหมมีรูปและพรหมไม่มีรูป จิตวิญญูณต้องไม่ทิ้งรูปขันธ์ขณะที่จิตกำลังเสวยอารมณ์ฌาน นั่นคือต้องถอยจิตออกจากฌานและทิ้งรูปขันธ์ ก็เป็นสิ่งมั่นใจได้ว่าจะไม่ไปเกิดเป็นพรหม

อดีตไม่ให้อา อนาคตไม่ให้อา อาแต่ปัจจุบันอย่างเดียวก็นิพพาน  
ขนาดอา ท่านไม่ให้ยึด แล้วสิ่งที่ไม่ให้อา ละยึดได้ทีไรหนะ

## ๗๙. บาบทางใจ

### คำถาม

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถามว่าการทำบาบทางใจ  
ถือว่าสำคัญกว่าการทำบาบทางกายและทางวาจาใช่หรือไม่

### คำตอบ

ใช่ เพราะใจคิดอกุศล กายและวาจาจึงทำตามที่ใจคิด

## ๘๐. อารมณฺ์ฌานบ่งบอก

### คำถาม

การทำสมาธิจนถึงขั้นอัปนาสมาธิ หรือชั้นฌานมี  
อะไรเป็นเครื่องบอกว่าคุณปฏิบัตินั้นได้ฌานในขั้นใด

### คำตอบ

มีอารมณ์ของฌานเป็นเครื่องบ่งบอก มีวิตก วิจารณ์  
ปีติ สุข เอกัคคตา คือฌานที่ ๑ มีปีติ สุข เอกัคคตา คือ  
ฌานที่ ๒ มีสุข เอกัคคตา คือฌานที่ ๓ มีอุเบกขา เอกัคคตา  
คือฌานที่ ๔

## ๘๑. การเสื่อมของพรหม

### คำถาม

พรหมเสื่อมได้อย่างไรครับ คำว่ายืดแต่อย่างให้มัน  
หมายความว่าอย่างไร ในจักรวาลนี้ยังมีโลกเหมือนโลกใบนี้  
ไหมครับ

### คำตอบ

พรหมเสื่อมได้ด้วยการเสื่อมของกำลังฌานที่อยู่ภาย  
ใต้กฎของไตรลักษณ์

คำว่ายืดแต่อย่างให้มัน หมายถึงยืดไว้ชั่วคราว เพื่อใช้  
สิ่งที่ยืดให้เกิดประโยชน์ และพร้อมที่จะปล่อยาวงเมื่อหมด  
ความจำเป็น ในจักรวาลนี้หากหมายถึงสุริยะจักรวาลที่เรา  
อยู่อาศัยนี้ยังไม่มีโลกอื่นเหมือนโลกใบนี้ แต่จากประสบการณ์  
ของผู้ตอบปัญหา ในจักรวาลอื่นยังมีโลกที่มีมนุษย์ผู้มีนิวมี  
และนิวเท่าข้างละ ๓ นิวอาศัยอยู่

## ๘๒. ให้ปัญญาเป็นทาน

### คำถาม

ปัญญาทานบารมีคืออะไร

### คำตอบ

ปัญญาทานบารมี คือการสร้างทานบารมี ด้วยการให้  
ปัญญาเป็นทาน

## ๘๓. กว้างแต่มีขอบเขต

### คำถาม

ความเห็นคำว่า “ความรู้คู่คุณธรรม” กว้างไม่มีขอบเขตชัดเจนในทางปฏิบัติ ถ้าใช้ “ความรู้คู่ศีลห้า” มีกรอบชัดเจนให้ยึดถือปฏิบัติ ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนา ก่อนเรียนก่อนทำงาน ก็สมาทานศีลห้ากันก่อนไปโรมันศีลห้า ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนเป็นเด็กโต หนุ่มสาวจนแก่เฒ่าจะดีไหมครับ

### คำตอบ

ศีลทั้ง ๕ ข้อ หากเว้นได้คือไม่ประพฤตินิดไปจากกุศลธรรมก็จะเกิดเป็นคุณธรรมสั่งสมอยู่ในจิตใจ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงยังต้องมีการประพฤติกิริยธรรมอื่น ๆ อีกเพื่อให้เกิดเป็นคุณธรรมที่สมบูรณ์แบบ แล้วการมีชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมจะมีความเจริญและสงบสุขทั้งในชีวิตนี้และในชีวิตหน้า ดังนั้นคำว่า “ความรู้คู่คุณธรรม” แม้จะดูว่ากว้างแต่ก็มีขอบเขตชัดเจน คือสังคมที่มีมนุษย์เข้าไปมีส่วนร่วมโดยตรงได้แก่ สังคมครอบครัว สังคมหน่วยงาน สังคมประเทศชาติ จึงจำเป็นต้องมีจริยธรรมสำหรับสังคมระดับต่างๆ ให้สมาชิกประพฤติ เมื่อประพฤติได้แล้วจะเกิดเป็นคุณธรรมสั่งสมอยู่ในจิตใจ

ตัวอย่างเช่น สังคมครอบครัว มีจริยธรรมสามี จริยธรรมภรรยา จริยธรรมพ่อแม่ จริยธรรมลูก ที่ต้องประพฤติ สังคมหน่วยงาน มีจริยธรรมหัวหน้า จริยธรรมลูกน้องที่ต้องประพฤติ สังคมประเทศชาติ มีจริยธรรมพลเมืองที่ต้องประพฤติ

## ๘๘. มารทั้ง ๕

### คำถาม

คำว่า “มาร” ในสวรรค์ชั้นที่ ๖ (ปรนิมมิตวสวัตติ) เทียบกับมารทั้ง ๕ ที่อาจารย์ บรรยาย ต่างกันอย่างไร

### คำตอบ

สวรรค์ชั้นที่ ๖ คือชั้นปรนิมมิตวสวัตติ มีเทวดาอยู่ ๒ ฝ่าย เทวดาฝ่ายเทพกับเทวดาฝ่ายมาร เทวดาฝ่ายมารมีท้าวสวัตติมารเป็นหัวหน้าปกครอง เป็นเทวดาที่ทำหน้าที่เป็นมาร คือคอยขัดขวางสัตว์ไม่ให้พ้นไปจากแดนกาม

จากที่บรรยายเกี่ยวกับมาร ๕ ตัวคือกิเลสเป็นมาร ชั้นที่ ๕ เป็นมาร จิตปรุงแต่ง(อภิสังขาร) เป็นมาร เทพบุตร เป็นมาร และความตายเป็นมาร

กระดายนอนกายเบา นิตเบา ไม่มีตัว เหลือแต่ตัวรู้  
จิตก็ละเอียด เหมือนน้ำที่ใส เราจะชะโงกลงไปใต้น้ำก็เห็น  
หน้าตัวเอง ละได้เห็นจิตตัวเองว่าเป็นยังไง

## ๘๕. รู้ทันจิต

### คำถาม

เมื่อรู้ทันจิตแล้วต้องปฏิบัติอย่างไรจึงเห็นธรรม

### คำตอบ

เมื่อรู้ทันจิต ต้องเห็นจิตดับไป (อนัตตา) ไม่มีตัวตน ตามกฎของไตรลักษณ์ แล้วจึงจะรู้เห็นเข้าใจธรรมชาติของจิต อย่างแท้จริง ว่าสรรพสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุทำให้เกิด เมื่อเหตุดับสิ่งนั้น ๆ ย่อมดับไปด้วย

จิตมีอวิชชาเป็นเหตุที่ทำให้เกิด เมื่ออวิชชาดับจิตย่อมดับไปด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้ใดสามารถดับอวิชชาซึ่งเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตตัวสุดท้าย (อนุสัยตัวที่ ๗) หรือดับอวิชชาซึ่งเป็นกิเลสตัวสุดท้าย ที่ผูกมัดใจสัตว์ให้ต้องเวียนตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร (สังโยชน์ตัวที่ ๑๐ หน้า ๔๖) ได้ จะหมดเขื่อนำเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันเกิดกับเรา ฉันต้องม่เหตุปุ่ฉฉัย  
เมื่อเราพิจารณาให้แยบคายฉนรู้เหตุของฉนแล้ว  
เราก็สามารถที่จะดับฉนได้

## ๘๖. มิได้ถาม

### คำถาม

เคยฟังท่านพูดว่าเจ้าแม่กวนอิมโพธิสัตว์ขอให้งดกินเนื้อวัว อยากทราบเหตุผลที่ท่านขอให้งดกินเนื้อวัวค่ะ

### คำตอบ

ผู้ตอบปัญหา มิได้ถามท่านว่าด้วยเหตุผลอะไรที่ให้งดเว้นการบริโภคเนื้อวัวเนื้อควาย แต่คิดเอาเองว่าวัวและควายเป็นสัตว์ที่มีบุญคุณต่อมนุษย์ เช่นให้มนุษย์ได้ใช้แรงงาน ให้นำนมแก่มนุษย์เพื่อดื่ม หากมนุษย์ไม่รู้จักบุญคุณของวัวควาย โดยไปเอาเนื้อวัวควายมาบริโภค เท่ากับเป็นการเนรคุณผู้มีบุญคุณ เป็นบาปอย่างมาก

## ๘๗. แก้วไขโทสะ

### คำถาม

ตามที่ท่านบรรยายว่า มารตัว “โทสะ” แก้ง่ายที่สุด แก้อย่างไรค่ะ

### คำตอบ

โทสะเป็นกิเลสมาร แก้ง่ายได้ง่ายด้วยการให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น เมื่อให้อภัยได้แล้วเมตตา



บารมีจะเกิดสั่งสมในจิตใจ ก็เลสมารตัวนี้ไม่สามารถเข้ามามีอิทธิพลเหนือใจของผู้มีเมตตาบารมีได้

## ๘๘. อารมณ์พระโสดาบัน

### คำถาม

ผู้ที่จะเป็นพระโสดาบันได้มีอารมณ์อย่างไร ปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นพระโสดาบัน

### คำตอบ

ในยุคสมัยนี้จะเป็นพระโสดาบันได้ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนจิตบรรลุวิปัสสนาญาณฝ่ายโลกุตระ แล้วนำวิปัสสนาญาณโลกุตระ มาดับสังโยชน์ ๓ ตัวแรก คือสังกกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปรามาสได้ ความเป็นโสดาบันบุคคล จึงมีได้เป็นได้

ให้ภาวนาอย่าฝ่อแต่ห้วงนอน นอนกันมาไม่รู้กี่ชาติแล้ว  
ไม่รู้สักอัมลัทธิ ฝ่อแต่เป็นผู้ประมาท  
ไม่รู้สักรักษามนุษย์สมบัติเอาไว้ ระวังอะเหตือไม่เท่าเก่าๆ

## ๘๙. สูงสุดได้แค่สมาธิ

### คำถาม

แล้วถ้าภาวนา ว่านิพพานัง แล้วจะเข้าพระนิพพาน หรือเปล่า

### คำตอบ

การภาวนา “นิพพานัง” ผลที่เกิดตามมาคือจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ สูงสุดเข้าถึงความเป็นฌาน ก็เลสไม่สามารถถูก กำจัดให้หมดไปจากจิตวิญญูณได้ การเข้าสู่พระนิพพานโดย วิธีนี้จึงเป็นไปไม่ได้

แต่เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นแล้วนำไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมให้เห็นเป็นตามกฎไตรลักษณ์ได้ โอกาสเข้าถึงพระนิพพานจึงมีได้เป็นได้

## ๙๐. ไซ้และไม้ไซ้

### คำถาม

สวรรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจไซ้ไหมคะ

### คำตอบ

ไซ้สำหรับผู้ที่ยังพัฒนาปัญญาได้ไม่สูงสุด ไม้ไซ้สำหรับ

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงโลกียอภิญาได้ ผู้มีทิพพจักขุสามารถรู้เห็นเข้าใจได้แท้จริงว่าสวรรค์เป็นแดนเกิดของเทวดาและนางฟ้า นรกเป็นภพที่เป็นแดนเกิดของสัตว์นรก

## ๙๑. เหตุแห่งอาพาธ

### คำถาม

น้องที่แผนกถามว่า ศีลข้อ ๓ ถ้าไปชอบแฟนของคนอื่นเขา ผิดศีลข้อที่ ๓ หรือไม่คะ

เราจะทราบได้อย่างไรว่าโรคไหนเป็นโรคกรรม โรคไหนเป็นโรคทางกายธรรมดา

### คำตอบ

การไปชอบแฟนคนอื่นไม่ผิดศีลข้อ ๓ แต่การไปเสพเมถุนหรือร่วมประเวณีกับแฟนคนอื่นผิดศีลข้อ ๓

การอาพาธหรือการเจ็บป่วยของมนุษย์ พระพุทธะตรัสเหตุแห่งอาพาธไว้ ๔ อย่างคือ ปฏิบัติ(ออกกำลัง) ไม่สม่ำเสมอ มีความเพียรมากเกินไป ฤดูกาลเปลี่ยน และสุดท้าย เกิดจากทำกรรมเบียดเบียน

เหตุที่ทำให้อาพาธ ๓ เหตุแรก แก้ไขได้ง่าย แต่เหตุสุดท้ายจะเยียวยารักษาอย่างไรก็ไม่หาย ต้องชดใช้หนี้เวรกรรมจนหมดไป แล้วอาการเจ็บป่วยจะหายไปตัวเอง

## ๙๒. ดับตามกฎไตรลักษณ์

### คำถาม

ที่พระอาจารย์มานพกล่าวมาให้ทำตามดูใจของเรา แล้วสิ่งที่เข้ามารบกวนจิตใจจะดับไปได้เช่นความโกรธความเกลียดบุคคลอื่น ของอาจารย์สอนอธิบายว่าถ้าเราเข้าไปดูใจตนเอง แล้วความโกรธนั้น ๆ จะดับไปอย่างไรโดยมิใช่การดับด้วยเมตตา

### คำตอบ

ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จะรู้เห็นเข้าใจความจริงเช่นนี้ได้ ต้องมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่เกินระดับอุปปจารสมาธิ

## ๙๓. ได้บุญไม่เท่ากัน

### คำถาม

คำว่า “อานิสงส์” คือการได้รับประโยชน์จากการทำบุญแต่ละประเภทจะได้ไม่เท่ากันใช่หรือไม่ เช่นการบวชพระ การสร้างโบสถ์ การทอดกฐิน ได้บุญไม่เท่ากัน

### คำตอบ

ที่ยกตัวอย่างไปให้จะได้านิสงส์ของการกระทำมากหรือน้อยอยู่ที่ผลของการกระทำจะให้ผลเป็นอย่างไร เช่นการบวชพระหากพระที่บวชให้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตผล ผู้ที่บวชให้ได้บุญมาก สร้างโบสถ์แล้วมีผู้เข้าไปใช้ประโยชน์มาก ผู้สร้างโบสถ์ได้บุญมาก ทอดกฐินกับวัดที่มีพระสงฆ์ผู้ทรงศีล พระสงฆ์ผู้เป็นอริยบุคคล ผู้นำกฐินไปทอดได้บุญมาก

## ๙๔. กรรมที่ถูกลงโทษ

### คำถาม

น้องชายได้อ่านหนังสือของอาจารย์ที่บอกว่าถ้าไปนิมนทาหรือกล่าวหาผู้อื่น ซึ่งมีบุญญาธิการสูงกว่าเรา จะเป็นบาป เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วเราจะกลับไปแก้กรรมได้ไหมค่ะ

### คำตอบ

หากมีโอกาสได้พบกับผู้ไปปรามาสไว้แล้วไปขอขมาอกุศลกรรมที่ทำไว้แก่ท่าน หากท่านกล่าววโหสิกรรมให้ อกุศลกรรมที่ทำไว้ก็ถูกลงโทษ

.....  
: เวลาภาวนาอย่าไปกลัวว่า ภาวนาแล้วจะเป็นหมันเป็นหมี่เพราะ  
: เป็นของที่แก้กันได้ ให้กลัวอย่างเดียวว่า ละภาวนาไม่เป็น  
: .....

## ๙๕. ไม่ใช่คนอื่น

### คำถาม

สามีชักเสื้อผ้าให้บาปไหมคะ เว้นชุดชั้นในคะจะเป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าหรือเปล่าคะ

### คำตอบ

ไม่ถือว่าเป็นบาป หากคุณไม่ไปใช้ให้เขาทำเพื่อคุณ เขาต้องการทำบุญด้วยตัวของเขาเอง การช่วยเหลือคนอื่นเป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (หน้า ๑๔๕) ใครทำได้สำเร็จแล้วคนนั้นได้บุญสั่งสมอยู่ในจิตใจ

## ๙๖. คีล และเมตตาช่วยได้

### คำถาม

มีวิธีปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้พ้นนรกภูมิ นอกจากบรรลุนิโรธอันได้บ้างคะ

### คำตอบ

ทำจิตให้มีศีล ๕ คุมใจ และเป็นอิสระจากโทสะได้เมื่อไร จะไม่มีเหตุของกรรมที่จะนำไปเกิดเป็นสัตว์ในนรกภูมิ

## ๙๗. วางจิตอย่างไร

### คำถาม

ดิฉันไม่ทราบชนิดของฌานเวลานั่งสมาธิจนจิตนิ่งแล้ว มีความเว้งว่าง ควรวางจิตอย่างไร

### คำตอบ

หากนั่งสมาธิจนจิตนิ่งแล้ว มีอารมณ์ฌานปรากฏขึ้น ในจิตของผู้ฝึกกรรมฐาน หากเป็นอารมณ์ของรูปฌาน จะปรากฏดังคำตอบในข้อ ๘๐ หน้า ๗๕ และหากเป็นอารมณ์ของอรูปรฌานที่ ๑ จะปรากฏอารมณ์เป็นความว่างเปล่าหาที่สุดมิได้ อรูปรฌานที่ ๒ จะปรากฏอารมณ์เป็นความรู้หาที่สุดมิได้ อรูปรฌานที่ ๓ จะปรากฏอารมณ์เป็นภาวะที่ไม่มีอะไรเลย และ อรูปรฌานที่ ๔ จะปรากฏอารมณ์เป็นภาวะที่มีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่

ทุกอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ให้ใช้จิตนิ่ง ตามดูอารมณ์ให้ เห็นว่าดำเนินไปตามกฎของไตรลักษณ์ แล้ววิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้น

การปฏิบัติจะให้เป็นที่เรานึกคิดไม่ได้นะ ใจของเราที่ขึ้น  
มีตอน ของเขาเอง เราต้องให้เขาปฏิบัติเป็นไปตามขั้นตอน  
ของเขา เราจึงจะได้ผล ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอรหันต์ขึ้นมาย

## ๙๘. รู้ได้สองทาง

### คำถาม

การที่ครูบาอาจารย์หรือพระอริยสงฆ์รู้ว่าบุญเท่าที่  
เราสั่งสมมามากหรือน้อยรู้ได้หรือไม่ อย่างไร (อย่างเช่นจะ  
บรรลุในชาตินี้)

### คำตอบ

ครูบาอาจารย์ผู้เข้าถึงธรรมหรือพระอริยสงฆ์สามารถ  
รู้ได้ว่า ผู้ใดมีบุญหรือบาปสั่งสมอยู่ในจิตมากหรือน้อย ได้ ๒ ทาง  
คือรู้ได้ด้วยการสนทนา และรู้ได้ด้วยเจโตปริยญาณสำหรับ  
ครูบาอาจารย์หรือพระอริยสงฆ์ผู้เข้าถึงอภิญญา

## ๙๙. ไม่จำเป็นต้องเรียน

### คำถาม

ต้องศึกษาหรือเรียนพระอภิธรรมก่อนจึงจะไปฝึก  
ภาวนาพองหนอยุบหนอที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕

### คำตอบ

ไม่ต้องเรียนอภิธรรมมาก่อนได้เป็นการดี เพราะจะ



ไม่มีสัญญาเก่าติดค้างอยู่ในใจ ทำให้ไม่เกิดความสงสัย การปฏิบัติจะเป็นไปได้ง่าย ขอเพียงความศรัทธาเต็มร้อย แล้วทำให้ได้ตามคำที่ผู้รู้สอน มรรคผลแห่งการปฏิบัติธรรมเกิดได้แน่นอน

## ๑๐๐. ต้องโยนิโสมนสิการ

### คำถาม

เวลาฟังการบรรยายธรรมต้องเจริญสติปัฏฐานสี่ด้วยหรือไม่อย่างไร

### คำตอบ

ฟังธรรมด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาโดยแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) จะเห็นเข้าใจด้วยตนเองว่า ธรรมะที่ได้ยินได้ฟัง เป็นเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ คือพูดเรื่องของกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ต่างล้วนดำเนินไปตามกฎของไตรลักษณ์ปัญญาที่เข้าถึงธรรมจะเกิดขึ้น ดังตัวอย่างของอริยบุคคลหลายท่านในครั้งพุทธกาลเข้าถึงธรรมด้วยการฟังธรรมแล้วโยนิโสมนสิการ

## ๑๐๑. ปรับพื้นฐานให้ถูกต้อง

### คำถาม

เหตุใดเวลานั่งสมาธิแล้วจิตไม่สงบและจะทำอย่างไรให้จิตสงบ

### คำตอบ

มีศีลคุ้มครองใจให้ได้ก่อน ฟังคำสอนจากผู้รู้จริงทำศรัทธาให้เต็มร้อย นำคำสอนไปปฏิบัติให้ถูกต้อง และเร่งความเพียรให้มาก ปฏิบัติได้อย่างนี้แล้วจิตสงบได้ง่าย

## ๑๐๒. นั่งหลังค่อม

### คำถาม

เวลานั่งสมาธิชอบจะหลังค่อม พอนั่งตรงได้สักพักก็จะค่อมลงคะ เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไรคะ

### คำตอบ

เหตุเป็นเพราะกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกไขสันหลังอ่อนแอ ถ้าประสังค์จะนั่งแล้วทำให้ลำตัวตั้งตรงต้องบริหารกล้ามเนื้อดังกล่าวให้มีความแข็งแรง แล้วปัญหานั่งภาวนาแล้วมีหลังค่อมจะหมดไป

## ๑๐๓. ภาพใหม่ปิดบัง

### คำถาม

จิตที่ดับจากร่างไปแล้วไปเกิดอยากทราบว่า “ความลืมนอดีตของจิตนั้นลืมนตอนไหนเพราะเมื่อเกิดแล้วส่วนไหนแล้วลืมนทำไมถึงให้ลืมน”

### คำตอบ

ความลืมนเรื่องในอดีตของจิต เกิดขึ้นเมื่อจิตเข้าไปปฏิสนธิในร่างใหม่ จึงถูกภาพใหม่ปิดบังสัญญาเดิมที่ยังเก็บไว้ในดวงจิต หากผู้ใดพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติให้กล้าแข็งมาก ๆ เช่นเข้าฌานให้ได้ โอกาสที่จะไประลึกรู้เรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตที่ยาวนานข้ามภพชาติจึงมีได้เป็นได้

เมื่อจิตที่ พหุโธ แล้วไม่ต้องสงสัยเลยว่า ฉะนั้นไม่ได้ตี  
ถ้าตั้งใจจริงแล้วมันต้องได้  
สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราเป็นมารผจญ  
เขาจะเล่นละครอะไร เราก็ดูไป ไม่ใช่เข้าไปเล่น กับเขาด้วย

## ๑๐๔. ไม่สบายใจ

### คำถาม

ข้าพเจ้าเห็นผู้พิการขายสลากกินแบ่งรัฐบาล มีจิตสงสารได้ซื้อเพื่อเป็นการสนับสนุนให้เขามีอาชีพ ไม่ทราบว่าจะบาปไหม เพราะซื้อมาก็ไม่สนใจว่าจะได้รางวัลหรือไม่เพราะผ่านมา ๒ - ๓ ปีก็ไม่เคยตรวจรางวัลเลย และข้าพเจ้ามีคำถามหนึ่งคำถามที่ต้องรบกวนอาจารย์คะ ดิฉันมีความรู้สึกที่ตัวเองได้เคยสาบานหรือบ่นหรือให้คำสัญญาใดไว้ไม่ทราบจะอดีตชาติหรือปัจจุบันก็ไม่ทราบ รู้สึกตัวเองไม่สบายใจเลยเหมือนมีอะไรติดอยู่ในใจ ดิฉันจะอย่างไรดีคะเพื่อให้ความรู้สึกนี้หมดไปคะ

### คำตอบ

กรรมอยู่ที่เจตนา เจตนาให้ผู้พิการมีอาชีพและมีรายได้ซื้อล็อตเตอรี่มาแล้วไม่เคยตรวจเลขรางวัล คือไม่มีความอยากได้(โลภ) เข้าครอบงำจิต การทำเช่นนี้ถือว่าเป็นเจตนาดีเป็นบุญ

เมื่อความรู้สึกไม่สบายใจเกิดขึ้น ต้องทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้วใช้จิตตามดูความไม่สบายใจว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ เมื่อความไม่สบายเข้าสู่อนัตตา ความไม่สบายใจไม่มีอยู่จริง จิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่จริง ความไม่สบายใจจะไม่เข้ามามีอำนาจเหนือใจได้อีกต่อไป

## ๑๐๕. เวทนารบกวณ

### คำถาม

เวลาที่เกิดเวทนาขณะนั่งเจริญภาวนาควรปฏิบัติ  
อย่างไรครับ

### คำตอบ

หากสติยังมีกำลังไม่กล้าแข็งเมื่อเกิดเวทนาขึ้นในขณะ  
นั่งภาวนา ต้องกำหนดให้ตรงกับอาการของเวทนาที่เกิดขึ้น  
เช่นเกิดอาการปวดต้องกำหนดว่า “ปวดหนอๆ” ไปเรื่อย ๆ  
จนกว่าจะหายปวดเกิดอาการเมื่อยต้องกำหนดว่า “เมื่อยหนอๆ”  
ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการเมื่อยจะหายไป นั่งแล้วเกิดความสุข (สุข  
เวทนา) ต้องกำหนดว่า “สุขหนอๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการ  
สุขจะหายไปแล้วตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม วิธีนี้เป็นการ  
เพิ่มกำลังให้สติ

ภวนาดีอย่าไปดีใจ ภวนาไม่ดีอย่าไปเสียใจ  
ให้ดูเอาเฉย ๆ ว่าที่ภวนาดีไม่ดีนั้น เป็นเพราะอะไร  
ถ้าเราสังเกตได้ก็ไม่ว่ามันก็จะกลายเป็นวิชาขึ้นมาในตัวเรา

## ๑๐๖. สะพานบุญ

### คำถาม

ตั้งใจจะถวายหนังสือพระไตรปิฎกฉบับชุดใหญ่แต่พระภิกษุสงฆ์ แต่มีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่าทำไมไม่ศึกษาด้วยตัวเองให้เกิดปัญญาก่อนจะถวาย ในการถวายครั้งนี้มีการบอกบุญเพื่อน ๆ ร่วมทำบุญด้วยถือว่าเป็นเบียดเบียนหรือไม่ แต่ตัวเองตั้งใจเป็นสะพานบุญ

### คำตอบ

เพียงแต่บอกว่าผู้ใดประสงค์จะร่วมทำบุญสร้างพระไตรปิฎกชุดใหญ่ถวายพระ โดยไม่ทำการเรียกราย ไม่แจกซองให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนไม่ถือว่าเป็นการเบียดเบียน การบอกกล่าวนี้เป็นเพียงสะพานบุญ เพราะใครศรัทธาก็ร่วมทำบุญ ใครไม่ศรัทธาเขาก็ไม่ร่วมทำบุญ ไม่เป็นการบังคับให้ทำบุญ จึงไม่เบียดเบียน

อันหนึ่งมีลูกศิษย์มาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองฝึกภาวนา  
มาหลายปี แต่ไม่เห็นมันได้อะไรขึ้นมา  
ท่านพ่อก็ตอบทันที  
“เขาภาวนาเพื่อให้ละ ไม่ภาวนาเพื่อให้อะไร

## ๑๐๗. ต้องทำเหตุให้ตรง

### คำถาม

ขณะที่กำลังสวดมนต์หรือกำลังอธิษฐานจิตขอพรพระ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งเราจะขอพรในสิ่งที่ดีๆ ทำไมจึงมีความคิด อีกรายที่เป็นตรงข้ามกับสิ่งที่เราขอ เช่นนี้ทำให้เราจะมีจิตใจ เศร้าหมอง เกรงว่าสิ่งที่เป็ความคิดไม่ดีจะส่งผล จะแก้ไข อย่งไรคะ

### คำตอบ

พรหมายถึงสิ่งที่ทำให้สำเร็จตามประสงค์ ในพุทธ ศาสนา พระพุทธะไม่เคยสอนให้พุทธบริษัทประพฤติดนเป็นผู้ ขอพรจากผู้ใด พรจะเกิดขึ้นได้ด้วยการทำเหตุให้ตรงกับสิ่งที่ ตัวเองประสงค์เช่น ประสงค์มีอายุยืนยาวและไม่อาพาธต้อง เว้นการฆ่าสัตว์ เว้นการเบียดเบียนสัตว์และให้อาหารและยา รักษาโรคเป็นทานแก่ผู้อื่น ประสงค์เกิดเป็นเทวดาหรือนางฟ้า ต้องทำเหตุให้ตรงด้วยให้ทานอยู่เสมอและมีศัลลคมใจอยู่ทุก ขณะตื่น

ส่วนเรื่องความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นในขณะที่คิดจะ ทำความดีนั้นเป็นเพราะยังมีโปรแกรมจิตที่ติดลบยังอยู่ในใจ ทุก ครั้งที่มีความคิดไม่ดีเกิดขึ้น ต้องทำจิตให้สงบแล้วใช้จิตตามดู ทุกความคิดที่ไม่ดี ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อทุกความ คิดที่ไม่ดีเข้าสู่ความเป็นอนัตตา โปรแกรมจิตที่ติดลบจะหมด ไปจากใจ แล้วความคิดที่ไม่ดีจะไม่เกิดขึ้นอีก







## ๑๑๐. ทำกรรมดีบ่อย ๆ

### คำถาม

แม่อายุมากแล้วตอนนี้เดินไม่ได้ สวดมนต์ได้ อ่านหนังสือได้ ดิฉันขอให้ท่านเอามือวางไว้ที่ท้องแล้วกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ แต่ท่านชอบเอามือไปวางที่หน้าผาก ดิฉันคิดว่าแม่เป็นทุกข์อะไร ดิฉันก็พูดบอกแม่ให้นึกถึงบุญที่แม่ทำมานะ ชอบพระองค์ไหนก็นึกถึงนะ ไม่ทราบว่าคุณถูกไหมคะ ช่วยแนะนำด้วยว่าเวลาแม่จะจากร่างกาย ดิฉันจะทำอย่างไรคะ

### คำตอบ

สิ่งที่พูดดีแล้ว และต้องให้ท่านไหว้พระสวดมนต์บ่อย ๆ ประสงค์จะ让您ไปเกิดใหม่ดี ต้องให้ท่านทำด้วยตัวเอง เจริญ อานาปานสติ โดยสุตถุคสมาธิใจเข้ากำหนดว่า “พุท” ปล่อยลมหายใจออกกำหนดว่า “โธ” “พุทโธ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนหลับไปเอง และเมื่อไหร่ที่ลูกไปทำบุญแทนท่าน ต้องบอกให้ท่านรับรู้และกล่าวคำอนุโมทนา ท่านก็ได้บุญที่คุณทำแทนให้เมื่อถึงวันตายโอกาสไปเกิดใหม่ในภพที่ดีจึงมีได้เป็นได้

.....  
เวลาภาวนาต้องใช้ความสังเกตเป็นข้อใหญ่ ถ้ารู้สึกไม่สบาย

ใจปรับปรุง แก้ไขลมให้สบายขึ้น ถ้ารู้สึกหนักก็หนักแผ่ลม

ให้มันเบา ให้หนักว่าลมเข้า-ออก ได้ทุกขุมนนะ  
.....

## ๑๑๑. กรรมอยู่ที่เจตนา

### คำถาม

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา แต่เมื่อดูในทางโลกบางครั้งเราต้องทำผิดศีล เช่นเรื่องฆ่าสัตว์ ปลวกขึ้นบ้าน จะไม่จ้างคนมากำจัดก็ไม่ได้ ดิฉันก็ต้องจ้างเขามากำจัด ดิฉันเข้าใจว่า ก็ต้องรับกรรมในส่วนนี้ ขณะเดียวกัน รู้สึกขัดใจว่าทำไมต้องเป็นเรา เพราะหน้าที่เราเป็นแม่บ้าน ดิฉันอยากขอความกรุณาให้อาจารย์ช่วยแนะนำวิธีที่จะแก้ไขให้ แยกคายด้วยค่ะ

### คำตอบ

เรื่องบอกว่าจ้างคนมากำจัดปลวกที่ทำไปแล้วถือว่าเป็นบาปในเรื่องผิดศีลข้อปาณาติบาต กรรมอยู่ที่เจตนา เจตนาป้องกัน มิได้เจตนาฆ่า เมื่อฝูงปลวกเก่าถูกกำจัดหมดไปแล้วให้คิดเสียใหม่ว่าจะป้องกันไม่ให้ปลวกมาทำลายบ้าน ก่อนว่าจ้างให้คนมาฉีดยาป้องกัน ควรอธิษฐานว่า “สัตว์ใดที่ไม่เคยมีเวรกรรมต่อกันจงหลีกเลี่ยงไกลให้พ้น จงอย่าได้รับอันตรายจากการฉีดยาป้องกันเลย” หลังจากนั้นคุณก็ให้คนมาฉีดยาป้องกันได้

ที่ท่านบอกว่าให้กำหนดลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

หมายความว่า ให้กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในตัว



## ๑๑๒. กรรมใกล้ตายให้ผล

### คำถาม

ดิฉันมีข้อสงสัยอยากจะเรียนถามท่านค่ะ ผู้ที่มีความเพียรทำบุญทำกุศลมามาก แต่จิตสุดท้ายก่อนตายเกิดความโกรธ แต่ไม่ได้ทำร้ายผู้ใดด้วยการกระทำและคำพูด แล้วต้องไปเกิดในทุคติภูมินรกหรือเปลา่คะ ถ้าใช่ กรุณาอธิบายให้เข้าใจหน่อย ค่ะว่าทำไมความโกรธถึงให้ผลรุนแรงขนาดนั้นคะ และบุญกุศลไม่สามารถช่วยได้เลยหรือคะ

กราบด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

กรรมใกล้ตาย (อาสันนกรรม) ที่เป็นอกุศลคือความโกรธ ถ้าไม่มีกรรมหนัก (ครุกรรม) ฝ่ายดี และไม่มีกรรมฝ่ายดีที่ทำบ่อยๆ จนเคยชิน (พหุลกรรม) มาชิงให้ผลตัดหน้า กรรมใกล้ตายที่เป็นอกุศล ย่อมให้ผลก่อนกรรมอื่น

เหตุที่ความโกรธให้ผลรุนแรง เพราะความโกรธแสดงผลขณะที่จิตกำลังออกจากร่าง จิตจึงต้องไปเสวยอกุศลจิตวิบากในภพถัดไป บุญกุศลไม่สามารถช่วยได้ เพราะเป็นภพแห่งกรรมซึ่งแน่นอนตายตัว แต่บุญกุศลจะให้ผลได้ต่อเมื่อ อกุศลวิบากนั้นจบสิ้นแล้ว

## ๑๑๓. อานิสงส์ของเมตตา

### คำถาม

สอบถามเรื่องการแผ่เมตตาหน่อยค่ะ

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ หนูได้เคยไปฝึกปฏิบัติที่วัด และได้กลับมาปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลาประมาณปีกว่าแล้ว และหนูชอบแผ่เมตตาบ่อย ๆ ตามที่จะนึกได้ ตอนหลังหนูได้รับหนังสือสวดมนต์มหาเมตตาครอบจักรวาลก็ได้สวดบ้าง แต่ช่วงหลังมีโอกาสได้สวดบ่อยขึ้น ประมาณสัปดาห์ละ ๑ วัน ซึ่งสวดมา ๓-๔ ครั้งแล้ว หนูเกิดความรู้สึกว่ามีคนมาเมตตาหนูมากขึ้น หลายคนถึงขั้นชอบหนู ซึ่งหนูไม่ค่อยสบายใจเลย เพราะบางคนมีครอบครัวแล้ว หนูจึงขออนุญาตอาจารย์ดังนี้ค่ะ

การสวดแผ่เมตตาบ่อย ๆ จะมีผลให้เราเกิดเมตตาผู้อื่นหรือว่าผู้อื่นมาเมตตาเราคะ

### คำตอบ

เมตตาเกิดขึ้นได้ด้วยการให้อภัยเป็นทานให้อภัยบ่อย ๆ จนกระทั่งโทษหมดสิ้นไป นั่นแหละเมตตาได้เกิดขึ้นแล้วกับผู้ที่ให้อภัยได้เท่านั้น ผู้มีเมตตาเป็นผู้สงบเย็น สรรพสัตว์ย่อมเข้าใกล้ด้วยความอบอุ่นใจ ผู้มีเมตตาอยู่ในใจ สามารถแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ได้ ตรงกันข้ามถ้าเราไปพบคนที่มีเมตตาสั่งสมอยู่ในจิตใจ เขาก็สามารถแผ่เมตตาให้เราได้เช่นกัน

## ๑๑๔. สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข

### คำถาม

จากเหตุการณ์ที่เล่า หนูควรจะปฏิบัติในเรื่องการแผ่เมตตาอย่างไร จึงจะให้ผลถูกต้อง โดยไม่ต้องร้อนเราและผู้อื่นคะ ขอบพระคุณในความกรุณา

### คำตอบ

ถ้าคุณมีเมตตาจริง ทุกขณะที่ตื่นจิตได้รับสัมผัสกับสัตว์ทั้งหลาย ที่มีกายหยาบและกายละเอียด สามารถแผ่เมตตาให้ได้ทุกครั้งที่คุณปรารถนาจะให้ ด้วยการกล่าวว่า “สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข”

เคยมีครูบาอาจารย์มาว่าท่านพ่อใหญ่ (ท่านพ่อลี)  
“ทำไมสอนคนให้ดูลม มันจะมีอะไรให้ดูมีแต่สูดเข้า-สูดออก  
แล้วดูแค่นั้นจะเกิดปัญญาได้อย่างไร”  
ท่านพ่อใหญ่ ก็ตอบว่า “ถ้าดูแค่นั้นก็ได้อยู่แค่นั้น”

## ๑๑๕. ไม่เป็นบาป

### คำถาม

เรียนสอบถามคะ กลุ้มใจมากเลยคะ กราบเรียนท่าน  
อาจารย์ รบกวนสอบถามดังนี้คะ

คือเรื่องผ่านมานานเป็นปีแล้วคะ แต่ว่ายังคาใจอยู่จน  
ทุกวันนี้ เลยต้องส่งมารบกวนสอบถามนะคะ

เรื่องมีอยู่ว่า วันหนึ่งพี่ชายได้พาพระรูปหนึ่งจะมาจำวัด  
ที่บ้าน แต่ที่บ้านจะมีแม่ น้ำสาว พี่สะใภ้ หลานสาว ๒ คน พี่ชาย  
และก็ตัวดิฉันเอง จะมีอยู่แค่ ๒ ห้อง แม่กับน้ำสาวจะนอนอยู่  
ข้างล่างเพราะแม่เป็นอัมพาตเดินไม่ได้มานาน ๒๐ กว่าปีแล้วคะ  
ดิฉันก็จะต้องเช็ดตัว ใส่ผ้าอ้อมอะไรต่าง ๆ ให้ตรงเตียงแม่เลย  
ห้องหนึ่งชั้นบนจะเป็นห้องของดิฉันส่วนอีกห้องจะเป็นของพี่ชาย  
พี่สะใภ้และหลานสาว ๒ คน พี่ชายจะให้ดิฉันไปนอนอีกห้อง เพื่อ  
ที่จะให้ท่านจำวัดห้องของดิฉัน ห้องของดิฉันก็จะเก็บพวก  
เสื้อผ้าของดิฉันด้วยและมีของสำคัญของมีค่าอยู่ด้วย ดิฉัน  
เคยบอกกับพี่ชายแล้วว่าไม่สะดวกและพระสมัณนี้ข่าวก็หนาหู  
ในทางไม่ค่อยดี ที่ดีก็มีเยอะคะ แต่ถ้าไม่รู้จักก็ไม่กล้าไว้ใจละคะ  
พี่ชายจะเป็นคนที่เชื่อคนง่ายมากในความคิดของดิฉัน คนที่  
บ้านก็ไม่สะดวกด้วยมีแต่ผู้หญิงแต่ก็ไม่มีใครกล้าขัดพี่ชาย

วันนั้นพี่ชายโทรมาบอกแล้วก็วางหูไป พอดิฉันจะโทร  
กลับไปบอกอีกครั้งว่าอย่าพามาดีกว่า ก็ติดต่อไม่ได้ พี่ชายพา  
มาประมาณ ๔ มุมได้ ดิฉันจึงได้เรียนกับท่านไปว่าที่บ้านไม่ค่อย



สะดวกมีแต่ผู้หญิง จะให้พี่ชายพาท่านไปจำวัดที่วัดใกล้บ้านแทน ท่านก็ไม่ว่าอะไร แต่พี่ชายก็พูดมาว่ามันตึกแล้ววัดเข้าไม่ได้ แล้วประมาณนี้ ท่านก็เลยตัดสินใจกลับวัดของท่าน พี่ชายได้ไปส่งในคืนนั้นเลย ดิฉันเพิ่งมาทราบหลังจากพี่ชายกลับมาว่า พระรูปนั้นมาจากต่างจังหวัดและท่านก็ได้กลับในคืนนั้นเลย ดิฉัน รู้สึกแย่มากเลย ไม่ทราบที่ท่านอยู่วัดต่างจังหวัด และก็คิดว่า น่าจะไปจำวัดที่วัดใกล้บ้านนั้นได้ น่าจะเป็นการดีกว่าเพราะพี่ชายก็เคยบวชที่วัดนั้นล่ะคะ รู้สึกบาปเหมือนไม่ให้ที่อาศัยกับพระเิกก็ไม่ทราบคะ” แบบนี้บาปหนักมากเลยใช่มั๊ยคะ

รบกวนตอบให้หน่อยนะคะ ขอขอบคุณมากคะ

### คำตอบ

การจะให้ภิกษุมาพักที่บ้านที่ไม่มีความพร้อม โดยพักอยู่ร่วมกับฆราวาส เป็นการไม่สมควร ภิกษุที่มีศีลมีธรรมท่านจะไม่พักร่วมชายคาหรือที่ท่านจากไปโดยไม่พักที่บ้านฆราวาสนั้นท่านทำถูกต้องแล้ว

ถ้าคุณเห็นถูกต้องตามนี้ไม่ถึงว่าเป็นบาป บาปอยู่ที่คุณมีใจเห็นผิดต่างหาก อุตสาห์แบกหามบาปไว้นานข้ามปีเขี้ยวเรอะ นำสงสารในความเห็นผิดของตัวเองจริงนะ

ที่หนังสือเขาว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริต  
ของทุกคนนั้น ที่จริงไม่ใช่ เพราะคนที่จะกำหนดลมได้ผล  
ต้องเป็นผู้ที่มีความละเอียดๆ

## ๑๑๖. เรียกว่านิमित

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันขอเรียนถามปริศนาธรรม ดังนี้

ระหว่างที่นั่งกรรมฐานแล้วเกิดมีพลังบางอย่างในร่างกายวิ่งมารวมกันอยู่ที่ดวงตา แล้วเกิดมีแสงสว่างยิบ ๆ แล้วเหมือนมีอะไรมาบังคับให้ตาสีมขึ้น เมื่อสีมขึ้นแล้วก็จะเห็นร่างกายตัวเองนั่งอยู่อย่างเด่นชัด ซึ่งเมื่อเกิดครั้งแรกดิฉันคิดว่าสมาธิถอน แต่มาช่วงหลัง ๆ พอเกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก ดิฉันก็ลองพิจารณาต่ออีกว่า เห็นหนอ ๆ ๆ สักพักหนึ่งดวงตาก็มืดกลับลงได้แล้วรู้สึกวูบ ๆ นิดหนึ่งจากนั้นก็นั่งเฉย ๆ ดิฉันจึงถอนออกจากสมาธิ อยากทราบว่าจะภาวะเช่นนี้เรียกว่าอะไร และควรตามรู้อย่างไรต่อไป

### คำตอบ

เรียกว่านิमित เป็นภาพที่เข้ามาบั่นทอนพลังสมาธิ มิให้มิกำลังก้าวหน้าขึ้นไป วิธีการกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ” แล้วภาพนิमितหายไปนั้นเป็นการแก้ปัญหากฎทางแล้วไม่ควรตามรู้อะไรทั้งสิ้น เพียงแต่ตั้งจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม เพื่อพัฒนากำลังของสมาธิให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อจิตมีกำลังตั้งมั่นอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ให้ใช้พลังสมาธิไปพิจารณาสติปัญญา ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา) แล้วเมื่อนั้นปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ) ย่อม  
เป็นผลเกิดตามมา

## ๑๑๗. ประสบการณ์ตรง

### คำถาม

หลังจากที่ดิฉันฝึกทำสมาธิมาเป็นเวลา ๗ เดือน ทุก  
ครั้งที่ล้มตัวลงนอนจิตก็จะวิ่งไปจับที่ท้องพอง-ยุบ ซึ่งดิฉันก็จะ  
กำหนดตามจนกว่าจะหลับทุกคืน อยู่มาคืนหนึ่งระหว่างที่  
กำหนดอยู่จิตก็วูบไปเห็นมีคนนอนคลุมผ้าขาวเหมือนคนตาย  
ระหว่างที่สงสัยอยู่ว่าคนที่นอนอยู่ใต้ผ้าขาวเป็นใคร ก็เหมือนมี  
ร่างร่างหนึ่งมาดึงผ้าห่มคลุมตัวดิฉันแล้วบีบแน่นจนไม่มีอากาศ  
หายใจ ระหว่างนั้นจิตก็นึกไปถึงคำบรรยายธรรมของอาจารย์  
ที่เล่าให้ฟังว่ามีผีมาบีบคอระหว่างนั่งกรรมฐานอยู่ในโบสถ์ ก็  
ทำให้ไม่กลัวตายแล้วรู้สึกว่ามีอึดอัดที่ถูกบีบอยู่ สักพักหนึ่งก็  
ค่อย ๆ จางหายไป ดิฉันเพิ่งเข้าใจแจ่มแจ้งเดี๋ยวนี้เองว่าความ  
จริงเราไม่เคยตายอย่างที่อาจารย์บอก แต่ยังไม่ทันไรก็เหมือน  
มีร่างเดิมเข้ามาบีบร่างดิฉันอีกคราวนี้บีบแรงมากกว่าเก่าจน  
รู้สึกว่าไม่มีผ้าขาด แต่จิตก็ไม่เกิดความกลัวแล้วก็กำหนดลม  
หายใจเข้าออกความอึดอัดก็คลายหายไป จากนั้นดิฉันก็หลับไป

พอตื่นเช้าขึ้นมาปรากฏว่าชุดนอนขาด แสดงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อคืนนี้เป็นเรื่องจริงใช่ไหมคะ แล้วดิฉันควรทำอย่างไรต่อไป

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ค่ะ

### คำตอบ

ประสบการณ์ตรงที่เกิดกับคุณ เป็นเครื่องยืนยันให้เห็นว่า ความอึดอัดอันเนื่องจากถูกบีบรัด เป็นตามกฎไตรลักษณ์เมื่อความอึดอัดเข้าสู่อนัตตา(ความอึดอัดดับไปไม่มีตัวตน) คุณก็เห็นแจ้งด้วยตัวเองว่า ประสบการณ์บีบรัดกายคุณ เกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดา เห็นแจ้งดังนี้แล้วความกลัวก็หายไป นี่แหละที่เขาเรียกว่าปัญญาเห็นแจ้ง

เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้าแล้วปรากฏว่าชุดนอนขาด นั่นแหละของจริง เทวปุตมารได้ทำหน้าที่ของเขา เมื่อคุณไม่กลัวด้วยมีจิตเห็นแจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้น แสดงว่าการทดสอบผลปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบทนี้ “สอบผ่าน”

ขอแนะนำในฐานะผู้มีประสบการณ์ว่า ให้รักษาปฏิบัติเช่นนี้ให้คงอยู่ด้วยการเจริญพละธรรม ๕ (ดูหน้า ๑๕๖) ให้กล้าแข็งอยู่เสมอจนตาย แล้ววิปัสสนาญาณจะไม่เสื่อม มาตรฐานวัดความก้าวหน้าของวิปัสสนาญาณคือ จิตปล่อยวางผัสสะจิตเป็นอิสระไม่ปรุงแต่งอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นทั้งดีและไม่ดี มีจิตเข้าสู่อุเบกขารมณ์ นั่นแหละคือมาตรฐานวัดผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง

## ๑๑๘. ไม่เกิดกับทุกคน

### คำถาม

การเห็นเทวดา ภูตผีต่าง ๆ จะเกิดกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานทุกคนหรือไม่ ถ้าเราไม่อยากเห็นจะได้หรือไม่

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

การเห็นสัตว์ที่มีกายทิพย์ เช่น ผี เทวดา ฯลฯ จะเกิดเฉพาะกับผู้พัฒนาจิตจนเข้าถึงฌานสมาบัติได้เท่านั้น อริยบุคคลที่เป็นสุขขวิปัสสกะ เช่น อานาคามีสุขขวิปัสสกะ หรือ อรหันตสุขขวิปัสสกะ ไม่สามารถพัฒนาจิตจนบรรลุฌานสมาบัติได้ จึงไม่เกิดโลกียอภิญา (ทิพพจักขุ) ดังกล่าวได้

ความคิดที่ไม่อยากเห็นสัตว์ที่มีกายเป็นทิพย์ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เมื่อใดที่จิตของผู้ทรงฌานทำหน้าที่ตามปกติของเขา เป็นเหตุที่เกิดขึ้นถูกต้องตามธรรมชาติฝ่ายโลกีย์เพียงแต่เราต้องพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งไปแก้ปัญหาในเรื่องของการเห็นให้ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อการเห็นดับไปไม่มีภาพที่เห็นเหลืออยู่ จิตจึงมีความเป็นอิสระจากภาพที่เห็น วิธีแก้ปัญหานี้จึงเรียกว่าแก้ปัญหาอย่างผู้มีปัญญาเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ระดับโลกุตระ

## ๑๑๙. มันเป็นของเก่า

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

จากคำถามข้อ ๑๑๖ เมื่อวันที่ ๒๙ ส.ค. ๕๙ ดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงที่ช่วยชี้ทางสว่างในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดิฉันขอสัญญาว่าจะปฏิบัติเช่นนี้ไปจนกว่าจะตายอย่างที่อาจารย์บอก และขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์อาจารย์ด้วยสักคนนะคะ และขอรบกวนเรียนถามอาจารย์ ๒ ข้อคือ

เกี่ยวกับอภิญญาญาณ หรือความรู้ถึงอดีตภพชาติต่างๆ คือดิฉันเคยเกิดเหตุการณ์จิตวูบไปแล้วย้อนไปสู่อดีต โดยในความรู้สึกนั้นเหมือนกับดูภาพวิดีโอ มีการบรรยายให้ฟังว่า “ย้อนไปสู่ปี พ.ศ. ๒๓๐๐ มีหม่อมสอนศาสนา” แล้วเหมือนมีคนพาดิฉันเดินไปตามทางในป่าลึกแล้วเข้าไปสู่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งดิฉันกึ่งง ๆ อยู่ว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วหม่อมสอนศาสนาเป็นใครใช่ตัวเราหรือเปล่า แล้วอยู่ ๆ จิตก็ถอยกลับมาอยู่ในที่เดิม และช่วงเวลาที่เกิดขึ้นนั้นใช้เวลาสั้นนิดเดียวหลังจากนั้นก็ไม่ได้เกิดอีกเลย (เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อดิฉันปฏิบัติกรรมฐานได้ประมาณ ๒ เดือน) อยากทราบว่าเหตุการณ์เช่นนี้จะเรียกว่าระลึกชาติได้หรือไม่ (แต่จิตในปัจจุบันนี้ดิฉันไม่มีก็อยากทราบว่าอดีตชาติเป็น

อย่างไร ดิฉันคิดว่าการรู้อยู่กับปัจจุบันสำคัญที่สุด เพราะสามารถพาเรารู้ขนาดและภพภูมิที่ดีกว่าได้)

### คำตอบ

เรียกได้ว่าระลึกชาติได้แสบ ๆ อย่าไปสนใจเรื่องที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ให้มาเป็นเครื่องบันทึกเวลาที่มีคุณค่าในปัจจุบันให้เหลือน้อยลงอีกเลย ความเห็นที่พูดไว้ในวงเส็บนั้น ถูกต้องแล้วรักษาความเห็นถูกนี้ไว้ให้คงอยู่ トラบที่เรายังมีร่างกายไว้ให้จิตได้ใช้พัฒนาสติสัมปชัญญะให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะมีคุณค่ามากกว่าเป็นไหน ๆ เรื่องที่ไปเห็นอดีตของตัวเองนั้น เป็นเพียงหลักฐานยืนยันให้คุณได้มั่นใจว่าเคยนำพาชีวิตให้เดินอยู่บนเส้นทางสายนี้มาก่อน ชีวิตนี้จึงมาสานต่อได้ง่ายในสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้แล้ว จงเดินหน้าต่อไปトラบหนทางสั้นเข้าจนสุดปลายทางชีวิต ที่คุณไม่ต้องมาเวียนตาย-เวียนเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป นั่นแหละภารกิจของชีวิตจึงจะจบสิ้น

ไม่มีอดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบัน ไม่มีหญิงมีชาย  
ไม่มีเครื่องหมายอะไรทั้งสิ้น มันไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวตน  
มีก็สักแต่ว่าสมมติทั้งนั้นๆ

## ๑๒๐. ชดใช้หนี้ ดีกว่าหนีหนี้

### คำถาม

กราบ ท่านอาจารย์สอน

กระผมได้มีโอกาส download ธรรมะที่อาจารย์สอน มาอ่านและฟังจาก internet รู้สึกซาบซึ้งในธรรมะของ อาจารย์ที่เข้าใจง่าย ถึงผมจะไม่เคยมีโอกาสดำเนินท่าน อาจารย์ตัวจริงแต่หลังจากฟังอ่านธรรมะจากอาจารย์ ผม อยากขอกราบบูชาในคุณธรรมของอาจารย์สอนครับ

อาจารย์ครับผมเคยฟังธรรมะจากอาจารย์เรื่องวิบาก กรรม โดยปกติของโลกถ้าเราเกิดความทุกข์เพราะคนอื่นมา เบียดเบียนเรา เราก็ต้องป้องกันตัวเอง และการป้องกันตัว เองบางครั้งก็ทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่พอใจ ในทางธรรมอย่างนี้ เป็นการหนีวิบากหรือป่าวครับ หรือว่าทางที่สั้นที่สุดเราควรจะ หนีรับวิบากกรรมอันนั้นจนกว่าวิบากจะหมดไปหรือครับ บาง ครั้งถ้าเรารู้ว่าผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้เราทุกวัน จะทำอีกในวัน พรุ่งนี้ สำหรับผมมันยากที่จะให้อภัยมากกว่าการให้อภัยในสิ่ง ที่ผ่านมาแล้ว ผมควรจะทำอย่างไรกับคนที่คอยทำความเดือด ร้อนให้เราทุกวันดีครับ

ผมขออนุญาตกราบเป็นลูกศิษย์อาจารย์ด้วยคนครับผม ผมจะพยายามเจริญ ทาน ศีล ภาวนา เพื่อบูชาอาจารย์ครับ



## คำตอบ

ในทางธรรมถือว่าการเบียดเบียนกรรม คือไม่ยอม  
ชดใช้หนี้เวรกรรมที่เคยก่อไว้ ไม่เรียกว่าหนีวิบาก เพราะหาก  
เป็นการหนีวิบากที่ไม่ดีแล้ว ต้องสร้างกุศลกรรมอยู่เสมอให้มี  
กุศลกรรมเก็บสั่งสมอยู่ในใจให้มากกว่าอกุศลกรรมเมื่ออกุศล  
กรรมมีมากจนถึงขั้นให้ผลเป็นกุศลวิบากแล้ว หนี้เวรกรรมจะ  
ตามส่งผลไม่ทัน อย่างนี้จึงจะเรียกว่าหนีหนี้หรือหนีอกุศล  
วิบากได้

ดังนั้นทางที่สั้นที่สุดคือต้องอยู่กับความจริง ยอมรับ  
ความจริงและชดใช้ความจริงที่ได้กระทำไว้ให้หมดไป เมื่อ  
อกุศลวิบากหมดไป คุณก็จะปลอดจากความเดือดร้อน ที่คุณ  
กำลังแสวงวิบากไม่ได้อยู่แน่แท้ละ

อยากสมัครเป็นศิษย์ต้องทำตนให้มีลักษณะคล้ายครู  
คือพัฒนาจิตใจตัวเองให้เป็นผู้มีเมตตา มีความเพียร มีศีล มี  
สัจจะ มีจาคะ มีปัญญา ฯลฯ ได้เมื่อใด ความเป็นครูเป็นศิษย์  
ย่อมมีได้เป็นได้

เมื่อปัญญาเกิดแล้ว ไม่ต้องไปปลดจำเอาไว้  
ถ้าเป็นปัญญาแท้มันจะเกิดกับเรา ถ้าไปจำเอาไว้  
มันก็กลายเป็นปัญญาเสียแล้ว ก็ปัญญาใหม่ไม่ให้เกิดๆ

## ๑๒๑. เหตุเพราะมีบุญ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพ

ผลการปฏิบัติธรรมของผมที่ได้เคยกราบเรียนท่านอาจารย์สนอง มาแล้ว ผมเริ่มปล่อยวางกิเลสคือความอยากลง การปฏิบัติธรรมก็ดีขึ้น มีความสุขกับเวลานั่งสมาธิมากครับ พอออกจากสมาธิก็เริ่ม ทำใจให้สะอาดด้วยการพูดจาไพเราะ พูดเบา ๆ เหมือนเราท่องให้ใจหยุดนิ่ง แต่สิ่งที่จะเรียนท่านอาจารย์สนอง มีดังนี้ครับ

ผมไม่ทราบว่าจะแผ่เมตตาตอนไหนดีครับ เพราะช่วงหลังมานี้ผมปฏิบัติธรรมทุกคืน พอใจสงบนิ่งร่างกายสบายใจ ละเอียดดีแล้วก็จะนอนหลับทันที โดยจะนึกถึงพ่อที่เสียแล้วให้ท่านอนุโมทนาบุญกับผลการปฏิบัติธรรมของผมด้วย ผมไม่เคยแผ่เมตตาให้ใครเลย ไม่ใช่ว่าไม่อยากจะให้บุญใครนะครับ แต่ไม่แน่ใจว่าเค้าจะได้รับ เพราะทุกวันนี้ผมนั่งสมาธิเพราะอยากจะรักษาใจให้สะอาด แต่ที่แปลกคือแฟนของผม มักฝันเห็นเปรตมาขอส่วนบุญบ้าง และไม่นานมานี้ก็เป็นหญิงสาวมาขอบุญ เวลาขอแต่ละทีจะขอเยอะ ๆ เร็ว ๆ แฟนของผมกลัวมากเลย บอกกับผมว่าให้เลิกนั่งก่อนนอนเถอะ เพราะเธอกลัว ผมจึงไปหาที่ปฏิบัติธรรมห้องอื่น

แต่ด้วยเหตุใดไม่ทราบครับ ขณะนั่งสมาธิมักมีเสียงจากภายนอกเข้ามาเช่นเสียงลากของกับพื้น เสียงเคาะประตูดัง ๆ ๓ ครั้ง บางทีก็เหมือนมีคนเดินผ่านตัวบ้าง ขณะนั่งสมาธิอยู่ใจไม่รู้สึกลัวเลยครับ แต่ไม่มีสมาธิพอเพราะเสียงดังมาก พอหลับไปก็ฝันว่ามีเด็กนำเงินมาให้ทำบุญ ผมก็รับไว้พอตื่นมา ผมก็คิดว่าเราควรไปทำบุญให้เค้าให้หมดเลย จะได้ไม่มาทรมานเรา และครอบครัวอีก

จึงอยากกราบเรียนอาจารย์สนอง ครับว่า เค้าไม่กลัวคนที่ปฏิบัติธรรมหรือครับ พี่ชายของผมเค้านั่งสมาธิมากเลยครับแต่เพราะไปเห็นดวงกลม ๆ วิ่งไปมาที่ห้องจึงเลิกนั่งสมาธิเพราะกลัวพอพูดถึงที่ไรพี่ชายของผมก็จะขนลุกทุกทีเลยครับ และหลังจากทำบุญให้เค้าแล้วจะเกิดเหตุแบบนี้หรือไม่ครับ ผมเกรงว่าเค้าจะไม่พอมาย่ออีก บุญจากการนั่งสมาธิจะช่วยได้มั๊ยครับ มีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์สนองที่เคารพ ขอให้ท่านอาจารย์สนองสุขภาพแข็งแรงครับ

## คำตอบ

การแผ่เมตตาสามารถทำได้ทุกครั้งที่นึกได้ ถ้ามัวว่าคุณมีเมตตาที่จะแผ่ให้คนอื่นหรือไม่ ผู้ใดมีเมตตาเข้ามาสิ่งสถิตอยู่ในใจได้แล้ว ความโกรธ ความหงุดหงิดความรำคาญ ฯลฯ จะปลาสนาการไปจากใจ ทำให้ใจสงบ มีอารมณ์สงบอารมณ์เย็น

อยู่เนืองนิตย์ บุคคลผู้มีลักษณะเช่นนี้สามารถแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์ได้ทุกครั้งที่ใจปรารถนา

เรื่องเปรต ผี มาขอส่วนบุญ เป็นเพราะแฟนของคุณมีบุญเกิดขึ้นในใจได้แล้วนะสิ เขาจึงมาขอ เมื่อมีแล้วทำไมไม่อุทิศให้เขาสะจะหวงบุญไว้ทำไม การอุทิศบุญกุศลให้สรรพสัตว์เป็นการทำบุญวิธีหนึ่ง แฟนคุณไม่อยากจะบุญในส่วนนี้หรือ ยิ่งมีความตระหนี่ บุญยิ่งเข้าหาผู้ตระหนี่ได้ยาก ก็เลสหุดจากใจได้ยาก ปัญหาเรื่องการเห็นเปรต เห็นผี ได้ยินเสียงลากของบนพื้นก็จะหมดไปเมื่อเขาเหล่านั้นได้บุญจากแฟนของคุณไปแล้วเขาก็จะจากไปไม่มารบกวนแฟนคุณอีก ไม่เห็นต้องกลัวให้เกิดกิเลส (โมหะ) เพิ่ม เอาอย่างผู้ตอบปัญหาสิ โจรจะไปในที่ไหน ๆ ก่อนนอนทุกคืนได้อุทิศบุญกุศลให้กับสรรพสัตว์ที่มาหิยังขันธลงในที่นั้น ๆ ด้วยการกล่าวคำว่า “ขอให้สรรพสัตว์ที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ จงเป็นสุข จงเป็นสุข จงเป็นสุข” ผลที่เกิดตามมาคือนอนหลับสบายดี ไม่มีสิ่งใด ๆ มารบกวนให้ต้องตื่นก่อนเวลาที่ตั้งจิตกำหนดไว้ ทำง่ายแต่ผลที่ได้...สบายสบาย

พวกแขกเขาบูชาตีวลิ่งค์ เราเห็นว่าเขาแปลก แต่ที่จริง  
คนทั้งโลกเขาก็บูชาอยู่ ตีอูบูชากรม เป็นแต่พวกแขกเขาทำ  
อย่างเปิดเผย กามนี่เป็นพระเจ้าสร้างโลก คนเราทุกคนที่เกิด  
มาในโลกก็เพราะเราบูชาตีวลิ่งค์อยู่ในใจ

## ๑๒๒. กรรมฐานช่วยได้

### คำถาม

เรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

อยากทราบว่าคนที่ม่อาการทางประสาทจากการเสพยา โดยปัจจุบันเลิกเสพยาแล้ว และอาการดีขึ้น แต่ยังคงต้องทานยา ควบคุมอยู่ สามารถฝึกกรรมฐานได้มั้ยะคะ ตอนนีส์วดมนต์เป็นประจำคะ ขอบพระคุณคะ

### คำตอบ

สามารถฝึกกรรมฐานได้ และสามารถเข้าถึงธรรมของ พระพุทธะได้ หากมีศรัทธาและเข้าหากัลยาณมิตรในทางธรรม ช่วยชี้แนะแนวทางฝึกให้ แล้วต้องทำตามให้ได้ ก่อนหน้าที่ ผู้ตอบปัญหาจะไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณโชดกไม่นาน มีนักเรียนอาชีวะติดยาเสพติด ได้ไปบวชเป็นภิกษุ และฝึกกรรม ฐานอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ขณะเป็นภิกษุยังพกยาเสพติดไว้ ติดตัวเพื่อเอาออกมาใช้เมื่อใจเกิดความอยากเสพยาขึ้นมา ท่าน เจ้าคุณโชดกบอกให้เอายาเสพติดที่ซุกซ่อนไว้ออกมาแล้วโยน ทิ้งไป บอกว่าวิปัสสนากรรมฐานแก้ปัญหายาเสพติดได้ ภิกษุ รูปนั้นปฏิบัติกรรมฐานได้ไม่นานจิตเข้าสู่ความสงบ ฤทธิ์ของยา ถูกกำจัดออกไปจากร่างกาย และสามารถปลดใจให้เป็นอิสระ จากยาเสพติดได้ จนในที่สุดท่านเข้าถึงธรรมของพระพุททะได้ ก่อนผู้ตอบปัญหาเสียอีก

## ๑๒๓. ตามให้สุด

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันได้เริ่มปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองมาได้ประมาณ เกือบ ๑ เดือนแล้วค่ะ โดยใช้คาบบริการม ยูบหนอ-พองหนอ พอได้ ยินเสียง ก็ ยินหนอ ปวด ก็ ปวดหนอ สภาวะที่เกิดขึ้นในช่วง อาทิตย์แรก คือ ปวดที่ขาข้างขวาตั้งแต่หัวเข่าจนถึงข้อเท้า ก็ ใช้ปวดหนอไปเรื่อยๆ จนหายไปเอง บางวันรู้สึกว่ามีเข็มไม่มีขา ตั้งใจนั่งทุกวัน ช่วงแรกๆ นั่งประมาณ ๓๐ นาที แต่ช่วงอาทิตย์ที่ ๓ นี้ได้นั่ง ประมาณ ๑ ชั่วโมง อาการที่เกิดขึ้นคือ รู้สึกว่า ศีรษะพองโต แล้วเริ่มหมุนไปเรื่อย จนตัวโยกไปทางขวาอย่าง แรงแล้วก็โยกกลับมาตั้งตรง โยกไปโยกมา ก็กำหนด โยกหนอ กำหนดอย่างไรก็ไม่ยอมหยุด จนต้องพยายามบังคับโดย เปลี่ยนคาบบริการมไปเป็น ยูบหนอ พองหนอ หยุดหนอ รู้หนอ อาการดังกล่าวที่เกิดขึ้นนี้ดิฉันควรปฏิบัติต่อไปอย่างไรคะเพราะ ว่าฝึกด้วยตนเอง อยากได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ค่ะ

### คำตอบ

เมื่อรู้สึกว่าตัวโยกต้องกำหนดว่า “โยกหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่า ความรู้สึกตัวโยกนั้นจะหายไป ในสมัยที่ผู้ตอบ

ปัญหาไปปฏิบัติธรรม มีอาการเช่นนี้แรก ๆ กำหนดเป็นจำนวนหลายร้อยครั้งกว่าอาการดังกล่าวจะหายไป เหตุที่ต้องกำหนดยาวนานเช่นนี้ก็เพราะจิตยังมีกำลังของสติไม่กล้าแข็ง แต่เชื่อในคำสอนของครูบาอาจารย์ จึงได้กำหนด “โยกหนอ ๆ ๆ” ไม่เลิกตัวโยกก็ไม่เลิกกำหนด ในที่สุดปัญหาตัวโยกก็หายไปได้จริงเมื่อกำหนดแล้วอาการตัวโยกไม่ยอมหายไป คุณก็คิดว่าวิธีการแก้ปัญหานี้ไม่ได้ผล จึงเลิกกำหนดและบอกว่า กำหนดอย่างไรอาการตัวโยกไม่ยอมหยุด จึงใช้จิตไปบังคับให้กลับมาอยู่ที่อาการพองยุบของผนังหน้าท้อง นี่แหละ...ผิดวิธีแล้วครับ

ดังนั้นวิธีแก้ปัญหาดัวโยก จะทำได้สำเร็จหรือไม่อยู่ที่ศรัทธาและความเพียรของคุณเป็นต้นเหตุ ทำไม่ไม่ดับเหตุให้ได้ละ ด้วยการกำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการตัวโยกจะหยุดแล้วตั้งจิตกลับมาปฏิบัติกรรม พองหนอ-ยุบหนอ ดังเดิม

ฉันไม่มีใครเจ็บ ฉันไม่มีใครตาย ฉันแหละตรงนั้นแหละ  
ฉันมีอยู่แล้วทุกคนเหมือนเราคว่ำมืออยู่เราก็หงายมือเสีย  
แต่ผู้ปฏิบัติเขาเท่านั้นที่จะทำได้ถ้าใจก็ไม่เห็นก็ไม่ได้อะไร  
ไม่พ้นเกิดไม่พ้นตายๆ

## ๑๒๔. ปฏิบัติด้วยตัวเอง

### คำถาม

การปฏิบัติด้วยตนเองสามารถทำได้ไหมคะ หรือว่าต้องหาสถานที่ปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนให้ชำนาญก่อนจึงค่อยฝึกด้วยตนเอง อยากรู้ให้อาจารย์แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมแถวลำลูกกาให้ด้วยค่ะ

ขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

### คำตอบ

การปฏิบัติธรรมด้วยตัวเองสามารถทำได้หากมีบุญบารมีเก่าสั่งสมมากพอ และมีกำลังสติสัมปชัญญะกล้าแข็งพอ ที่จะสองใจตัวเองว่าการปฏิบัติธรรมด้วยตัวเองนั้นต้องไม่เป็นเหตุให้เกิดโรคะ ไม่เป็นเหตุทำให้ติดอยู่ในภพ ไม่เป็นเหตุให้เกิดการสังสมกิเลส ไม่เป็นเหตุให้เกิดความมักมาก ไม่เป็นเหตุให้ไม่สันโดษ ไม่เป็นเหตุให้คลุกคลีกับหมู่คณะ ไม่เป็นเหตุให้เกิดความเกียจคร้าน และไม่เป็นเหตุให้เลี้ยงดูยาก เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วต้องได้ผลตรงกับสิ่งที่กล่าวมาทั้ง ๘ ข้อนี้นั้นแหละคุณก็สามารถปฏิบัติธรรมด้วยตัวเองได้และสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

ส่วนสถานที่ปฏิบัติธรรม แนะนำให้ไปปฏิบัติที่วัดทับทิมแดง คลอง ๒ จังหวัดปทุมธานี



หากไม่สามารถทำให้เข้าถึงเงื่อนไขที่กล่าวมาทั้งหมดได้ต้องแสวงหาครูอาจารย์ช่วยฝึกให้ คุณมีถิ่นพำนักอยู่แถวล้าลูกกา ทำไมไม่ลองไปฝึกกับเจ้าอาวาสวัดทับทิมแดงละ วัดนี้อยู่ไม่ห่างไกลจากตลาดไทเท่าใดนัก ความสำเร็จอยู่ที่กำลังของศรัทธา กำลังความเพียร กำลังของสังขะ และต้องทำตัวให้เหมือนกับถ้วยที่ว่างเปล่า พร้อมรับคำสอนของครูอาจารย์ให้เต็มที่ และนำมาปฏิบัติตามให้ได้ แล้วธรรมชาติของพระพุทธรูปก็อยู่ใกล้แค่เอื้อม ที่จะไขว่คว้าเอามาบรรจุไว้ในใจของคุณได้

## ๑๒๕. ได้ประสบการณ์

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง

ดิฉันอยากรักษาจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ แต่ก็มีเรื่องให้วิตกอีกแล้ว ควรทำอย่างไรดีคะ

ดิฉันซื้อประกันไว้ ๒ ตัว โดยผู้ขายไม่แจ้งเลยว่าจะไม่ได้รับเงินต้นคืนเลย บอกว่าได้กำไร อย่างเดียว พอผ่านไป ๑ ปี ดิฉันส่งไม่ไหว ขอยกเลิก ปรากฏว่าดิฉันได้เงินคืนเพียง ๖,๐๐๐ บาท จาก เงินต้น ๖๐,๐๐๐ บาท ดิฉันจิตหมองเลยคะ

## คำตอบ

จิตหมองครั้งแรก คือ เกิดความเห็นผิด จึงคิดผิด คิดอยากซื้อ (ตักหา) ประกันฯ เอาไว้ โดยหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนมากกว่าทุนที่ได้ลงไป จึงทำผิดคือลงทุนไปกับธุรกิจประกันฯ

จิตหมองครั้งที่สอง คือ ได้สิ่งตอบแทนคืนมาไม่คุ้มทุนที่จ่ายไป ผู้รู้กล่าวว่า “หากไม่อยากได้อะไร ก็จะไม่เสียอะไร” ผลงานนี้เกิดจากการกระทำของตนเอง อยู่กับความจริง ยอมรับความจริง ทำใจให้สงบ แล้วพิจารณาดูว่าตอนที่ถือกำเนิด ลืมตาดูโลกใบนี้คุณไม่ได้เอาวัตถุใดๆ ติดตัวมาเลย วัตถุต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดแล้วทั้งสิ้น หากวาระสุดท้ายมาถึงวัตถุต่าง ๆ ที่คุณเป็นเจ้าของ ต่างเป็นวัตถุกำพรว้าเพราะเจ้าของต้องตายจากมันไปทุกคนเหมือนคุณ ไม่มีใครเอาวัตถุของโลกไปได้สักראย เมื่อดูให้ถึงที่สุดไม่เห็นคุณได้อะไร ไม่เห็นคุณเสียอะไร มีแต่ประสบการณ์ชีวิตที่ต้องเรียนรู้ปรับปรุง แก้ไขชีวิตให้ดีกว่าอนดินทางต่อในปรโลก นั่นเป็นสิ่งมีคุณค่าที่สุด

ละสอนคนกัต้องสอนให้ตามลวริตนิสัยเปา  
แต่ลุตทำยก็รวมลวงที่ลุตเตยวกัน คือให้วางฯ

## ๑๒๖. จิตไม่นิ่ง

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร. สนอง

ขณะสวดมนต์ เดินจงกรม หรือ นั่งสมาธิ อย่างละครึ่งชั่วโมงจิตจะคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นตลอดเวลาจิตไม่นิ่งเลยค่ะ แต่ก็พยายามปฏิบัติให้ครบเวลา ทุกวันก่อนนอน ส่วนตอนเช้าจะสวดมนต์อย่างเดียวกันค่ะ แต่จิตก็ไม่นิ่งตลอดเวลาเหมือนเดิมหากพยายามปฏิบัติทุกวัน จิตมีโอกาสนิ่งไหมคะ

### คำตอบ

เมื่อจิตคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องใด ต้องกำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิดฟุ้ง ต้องเชื่อและทำตามแรงความเพียรอย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นจะหมดไป

จิตจะมีโอกาสนิ่งไหม ความคาดหวังนี้เป็นเรื่องของอนาคต เป็นปฏิบัติที่ทำให้ขาดสติ ฉะนั้นตั้งจิตมาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วปัญหาจะถูกแก้ไขได้

อะไรจะตายก็ให้มันตาย แต่อย่าให้ใจเราตายๆ

## ๑๒๓. วิถีแห่งเดรัจฉาน

### คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหาทะเลาะกับแม่อย่างแรง จึงคอยหลบหน้าแม่ เพราะแม่ยังทำหน้าที่เหม็นเฉย และไม่ยอมพูดกับดิฉัน ทำให้ดิฉันรู้สึกอึดอัด และไม่อยากอยู่ใกล้แม่ ทำอย่างไรดีคะ ดิฉันกับแม่จึงจะเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

### คำตอบ

การทะเลาะเบาะแว้งเป็นวิถีแห่งเดรัจฉาน ผู้หวังความเจริญในชีวิตควรหลีกเลี่ยง และทำความดีต่อแม่ทุกครั้งที่มีโอกาส ต้องไม่หวังให้ผลแห่งการทำความดีตอบแทนกลับคืนมาดังที่คาดหวังไว้ แล้วคุณจะได้ไม่ผิดหวัง

## ๑๒๔. ทำความดี...เพื่อความดี

### คำถาม

พี่ชายและพี่สะใภ้กลัวว่าแม่จะตีกับดิฉัน และจะแบ่งมรดกให้ดิฉัน เพราะพ่อเสียแล้ว จึงคอยขู่แม่ว่าอย่าให้อภัยดิฉัน ยิ่งทำให้ดิฉันขี้แม่ยากขึ้น เพราะถึงจะหลบหน้าแม่ แต่ทุกเช้าและทุกเย็นก่อนนอน ดิฉันจะไหลหน้าไปให้แม่เห็น และทักแม่ตอนเช้า สวัสดีแม่ก่อนนอนทุกวัน แต่แม่ก็ไม่พูดด้วย ดิฉันควรแก้ปัญหาอย่างไรดีคะ ด้วยความเคารพอย่างสูง

## คำตอบ

ใครจะคิดอย่างไรเป็นเรื่องของเขา ใครจะพูดอย่างไร เป็นเรื่องของเขา ใครจะทำอย่างไรเป็นเรื่องของเขา ขอเพียง คุณคิดดี พูดดี ทำดีกับแม่ ตั้งทัศนคติให้ถูกว่า “ทำความดีเพื่อความดี” นั้นเพียงพอแล้ว สำหรับลูกที่ดี ลูกที่มีความเห็นถูกจะ ได้ไม่ทุกข์ใจยิ่งงั้นละ

## ๑๒๙. ตกงาน

### คำถาม

พยายามรักษาศีลห้า แต่ข้อ มุสาวาทา จะรักษายาก มาก ๆ ค่ะ เช่นตอนนี้ ตกงานกลัวแม่เป็นห่วง แต่กำลัง พยายามหางานใหม่อยู่ ต้องแกล้งออกจากบ้านทุกวันเหมือน ไปทำงาน ค่ะ

### คำตอบ

เรื่อง “ตกงาน” เป็นเรื่องของความด้อยในศักยภาพ ของตัวเอง ทำไมไม่พัฒนาตัวเองให้มีศักยภาพ (IQ , EQ , MQ) สูงกว่าคนอื่นแล้วการตกงานจะไม่เกิดขึ้นกับคุณ

หากคิดว่าพูดออกไปแล้วจะผิดศีลข้อ ๔ ต้องตั้งสติให้ ดีก่อนพูดทุกครั้งต้องไม่พูดในสิ่งที่เป็นอกุศลวาทา คุณจะ ได้ไม่ ละเมิดศีลข้อมุสาวาทา และมุสาวาทาเป็นเหตุหนึ่งของการทำให้ ไม่มิจานทำ

## ๑๓๐. พรวันเกิด

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่นับถือ

ก่อนอื่นดิฉันอยากจะขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ช่วยกรุณาชี้ทางธรรมให้ดิฉันได้พบหนทางแห่งการดับทุกข์ การบรรยายธรรมของท่าน สามารถนำมาปฏิบัติแล้วใช้ได้จริงๆ นับเป็นบุญของดิฉันที่ได้พบกัลยาณมิตรอย่างท่าน ดิฉันนับถือและศรัทธาท่านมาก ดิฉันอยู่ต่างประเทศ สังคมที่แตกต่างทำให้จิตใจสับสนแต่เดี๋ยวนี้ดิฉันไม่สับสนแล้วคะ เพราะดิฉันได้ธรรมะขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าช่วยชี้แนวทางให้ ทุกคำสั่งสอนขององค์ท่าน ตามที่อาจารย์ได้กรุณานำมาเผยแผ่ ถูกต้องเป็นจริงทุกประการ หาที่ติไม่ได้ทำให้ดิฉันรู้สึกสงสารผู้ที่เขาไม่ทุกข์และหาทางออกไม่ได้ ดิฉันอยากจะบอกพวกเขาให้เอาธรรมะดับทุกข์แต่ดิฉันไม่รู้จะเริ่มอย่างไรดี กลัวเขาจะว่าดิฉันบ้า หากเขาไม่เชื่อ อาจารย์คะดิฉันได้ฟังคำบรรยายธรรมของท่านเกือบทุกตอน ดิฉันได้นำปฏิบัติตามที่อาจารย์แนะนำมาได้ผลมากคะ ทำให้ดิฉันเย็นลงมาก ทุกวันนี้หากดิฉันจะต้องตายดิฉันก็ไม่กลัวที่จะต้องตกนรก เพราะดิฉันมีความละเอียดต่อบาปไม่กล้าที่จะทำผิด หากจะหาสิ่งที่ไม่ดี ดิฉันจะนึกถึงคำที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวสอน ตามตัวอย่างที่อาจารย์บรรยายให้ทราบ

อาจารย์คะ วันที่ ๑๘ กันยายน ที่จะถึงนี้ เป็นวันครบรอบวันเกิดของดิฉัน(ดิฉันเกิด ๑๘ ก.ย. ๒๕๐๘) ดิฉันขออนุญาตอาจารย์นำซีดีการบรรยายธรรมของอาจารย์ที่ดิฉันได้โหลดในเครื่องคอมพิวเตอร์เอาไว้ นำไปอัดก็อปปีแจกเป็นธรรมทานได้ไหมคะ? และหากอาจารย์ได้อ่านเมลล์ของดิฉัน ดิฉันอยากจะขอความกรุณาอาจารย์ช่วยอวยพรวันเกิดให้ดิฉันด้วยนะคะ ดิฉันนับถืออาจารย์เป็นครูบาอาจารย์ของดิฉันคะ เพราะหากดิฉันจะทำในสิ่งที่ไม่ดี ดิฉันจะนึกถึงท่านทันทีคะ คำบรรยายธรรมของท่านจะก้องอยู่ในหูเลยคะ ว่ามันไม่ตี อย่าทำดั่งนั้น ดิฉันเชื่อว่า คำอวยพรของครูคือสิ่งที่เป็นมงคลคะ(คือพ่อแม่ดิฉันท่านเสียแล้วคะ)

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ที่ช่วยดิฉันให้ได้พบแสงสว่าง จากการบรรยายธรรมของท่าน และได้เข้าถึงคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขออาณิสงค์นี้จึงช่วยให้ท่านเข้าถึงพระนิพานในชาติปัจจุบันด้วยเถิด สาธุ

ขอแสดงความเคารพ

### คำตอบ

คุณเป็นอีกคนหนึ่งที่เชื่อและทำตามคำสอนของพระพุทธะจนกระทั่งธรรมะได้เข้าไปยึดพื้นที่ใจได้สำเร็จ สามารถขับไล่ทุกข์ให้พ้นไปจากใจได้ นี่เป็นความสามารถของเวไนยบุคคลเช่นคุณที่ทำได้..สาธุจงรักษาธรรมะให้คงอยู่ในใจตลอดไป

และพยายามกำจัดสิ่งเศร้าหมองอื่นใด ที่ยังหลงเหลืออยู่ในใจ ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง แล้วความอัศจรรย์ในธรรมของ พระพุทธองค์ก็จะเป็นสุดยอดของพรที่คุณจะได้รับเนื่องใน โอกาสครบรอบวันเกิดนี้

เรื่องทีกลัวคนอื่นจะว่าคุณบ้า นั้นเป็นคำพูดที่ออกจาก ปากคน มีทั้งพูดดี มีทั้งพูดไม่ดี มันเป็นปากของเขาที่พูดออก มาจากใจที่มีโปรแกรมจิตดีและมีโปรแกรมจิตไม่ดี คุณไม่ สามารถไปห้ามปากคนอื่นไม่ให้พูดร้ายได้แต่คุณสามารถปิดหู ตัวเอง ไม่ให้รับเอาคำพูดที่เลวร้าย เข้าไปกวนใจของคุณให้ขุ่น มัว ก็สติยังโง่งละ เจริญให้มาก ๆ แล้วคุณก็มีหูเป็นเช่น หู หม้อ หูกระทะนั้นแหละ สบาย ไม่แบกคำพูดที่ออกจากปากคน เป็นอิสระดีนะ

เรื่องที่จะขยายซีดีเอาไปแจกเป็นธรรมทานนั้นอนุญาต แต่ต้องระมัดระวังไม่นำเอาอัญมณีของพระพุทธไปให้กับคนที่ ไม่เห็นคุณค่า จะเป็นธรรมทานที่สูญเปล่าไร้อานิสงส์ เสียเวลา ทำความดีให้กับชีวิตของคุณไปโดยเปล่าประโยชน์ นับว่าไม่ ฉลาดเลย

คำอวยพรของครูเป็นสิ่งมงคล เป็นความเชื่อที่ถูกต้องของ คุณ ถูกของชาวโลก แต่ไม่ถูกต้องของพระพุทธะ ด้วยเหตุที่ว่า คุณ ยังเอาใจไปรองรับความเป็นทาสของโลกธรรมใจยังไม่เป็นอิสระ แล้วจะเป็นมงคลได้อย่างไร ถ้าประสงค์จะทำตัวเองให้เป็นมงคล จงปฏิบัติมงคล ๓๘ ข้อ ที่พระพุทธะตรัสแก่เทวดาในวันที่มา



ขอความเป็นมงคลที่วัดเซตวัน เมืองสาวัตถินั้นแหละ ทำให้  
มงคลเหล่านั้นมีอยู่ในใจของคุณได้แล้วสรรพมงคลก็จะเกิดกับ  
ชีวิตของคุณ จริงแท้แน่นอน ผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์แล้วว่าถูกต้อง  
จึงได้แสวงหาความเป็นมงคลเข้ามาบรรจุไว้ในใจ จนปัจจุบันนี้  
มีแต่ อโสภี วิรุฬห์ เขมร เอตมม คลมุตตม

## ๑๓๑. หนีไปปฏิบัติธรรม

### คำถาม

ทุกวันนี้แม่ไม่ยอมคุยกับดิฉัน เพราะดิฉันฝันคำสั่งพี่  
ชายหนีไปปฏิบัติธรรม ตอนนี้เป็นเวลา ๑ เดือนแล้วค่ะ ดิฉัน  
ควรทำอย่างไรดีคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

ไม่เห็นต้องเอาใจตัวเองไปรองรับกิเลสของคนอื่นให้  
ใจเกิดความเศร้าหมอง พัฒนาจิตวิญญาณตัวเองให้มีศีลธรรม  
อยู่ในใจ มีความกตัญญูทเวทด้วยการประพฤติจริยธรรมของ  
ลูกที่ดี ต่อบุพการีผู้ให้กำเนิดรูปนามนั้นแหละดีที่สุด

นิพพานสูญหมายความว่า สูญจากกิเลส

## ๑๓๒. ทุกข์ใจเพราะเห็นผิด

### คำถาม

อ.สนองที่เคารพ

เมื่อ ๔ เดือนที่แล้วหนูได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนโดยบังเอิญและได้คุยโทรศัพท์ติดต่อกันเรื่อยมา โดยที่ยังมิได้พบหน้ากันเป็นการพูดคุยที่เหมือนรู้จักกันมานานเป็นสิบปี เราชอบทำบุญเหมือนกันเวลาเขาไปไหว้พระที่อื่นก็จะโทรมาให้หนูโมทนาบุญทุกครั้ง แล้วหนูก็ทำเหมือนกัน เรานัดกันสวดมนต์พร้อมกันทุกคืนแล้วโอนเงินทำบุญด้วยกันบ่อย ๆ มีความรู้สึกที่ดีต่อกันมากแต่มีปัญหาตรงที่ว่าตอนที่เขายังไม่ทราบเรื่องอายุเรามีความรู้สึกว่ามันเป็นบุญเก่าที่ทำกันมามั่งเลยทำให้เรารู้สึกดีอายุหนูมากกว่าเขา ๖ ปีเขารับไม่ได้แต่ยังคงอยากให้เราอยู่เหมือนเดิมในฐานะเพื่อน มันเป็นความทุกข์ใจทั้งสองฝ่ายแสดงว่าหนูและเขาอาจเคยทำอะไรไม่ดีมาพร้อมกันใช่ไหมคะถึงทำให้ไม่สมหวังในเรื่องของความรักนะคะ และถ้าหากเจอกันแล้วไม่เป็นอย่างที่หวังแสดงว่าเราต้องมีหนี้กรรมติดค้างกันเลยต้องมาใช้กันในรูปแบบนี้ใช่ไหมคะ

และถ้าเรารู้ว่าวันข้างหน้ามันไม่มีทางเป็นไปได้เราควรเลิกติดต่อกันดีกว่าใช่ไหมคะ ทุกวันนี้เรายังคงติดต่อกันพูดคุยปรึกษาเรื่องงานและมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน แต่ยังไม่ได้เจอกันเกรงว่าหากเจอกันเขาอาจรับเราไม่ได้ เลยคิดจะเลิกติดต่อ



## ๑๓๓. ผิดสองครั้งในเรื่องเดียวกัน

### คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันเคยขโมยเงินน้องชาย เมื่อสมัยเป็นวัยรุ่น และมานึกได้อีกครั้งก็ตอนมาปฏิบัติธรรม จึงพยายามหาทางเอาเงินไปวางคืนน้องชาย แต่หาโอกาสไม่ได้สักที จะบอกน้องตรง ๆ ว่าเคยขโมยเงินมาใช้ก็ไม่กล้า จึงตัดสินใจขอเงินจำนวนนั้นกับน้องชาย โดยบอกว่าเคยขอยืมเงินจำนวนนี้มาแล้วยังไม่ได้คืน ช่วยยกหนี้ให้หน่อย น้องชายบอกว่าเอาไปเหอะจำไม่ได้แล้ว ถือว่าเป็นการอโหสิกรรมกันได้ไหมคะ

### คำตอบ

“เคยขโมยเงินสมัยที่เป็นวัยรุ่น” ถือว่ากุศลข้อ ๒ จิตได้บันทึกอกุศลกายกรรมไว้แล้ว และกลับมาบอกว่า “เคยขอยืมเงินจำนวนนี้มาแล้วยังไม่ได้คืน” ถือว่าละเมียดศีลข้อ ๔ จิตได้บันทึกอกุศลวจีกรรมไว้แล้ว รวมแล้วในเรื่องเดียวกัน จิตได้ละเมียดศีลถึงสองครั้ง อ่างเหตุที่ไม่ตรงแล้วขอให้น้องชายยกหนี้กรรมให้ แม้เขาจะบอกว่า “เอาไปเหอะ” ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการอโหสิกรรม ถ้าคุณได้บอกเหตุที่ได้ทำแล้วยังถูกต้องแล้วเขาบอกว่าเอาไปเหอะ ไม่ต้องมาใช้หนี้ เมื่อนั้นแหละ จึงจะเป็นอโหสิกรรมได้

## ๑๓๔. พุดมารำคาญ

### คำถาม

เรียน อ.สนอง

หลังจากที่ดิฉันได้เรียนปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์แล้ว เรื่องเคยขโมยเงินน้องชายตอนเป็นวัยรุ่น (ข้อ ๑๓๓) ดิฉันก็ตัดสินใจไปสารภาพกับน้องชาย ว่าสมัยอยู่เมืองนอกเคยขโมยเงินน้องมาใช้ น้องชายมองหน้าแล้วทำหน้าที่เบือนหน้า แล้วบอกว่ารู้แล้วพุดอยู่ได้ อย่างนี้ถือว่าเป็นการอโหสิกรรมหรือไม่ เพราะดิฉันจะคะยั้นคะยอให้น้องชายพุดคำว่า อโหสิกรรมให้ ก็ไม่ได้ เพราะน้องชายขี้รำคาญ และปากจัดคะ

### คำตอบ

การทำกรรมของมนุษย์มี ๓ แบบ คือการกระทำทางกาย (กายกรรม) การกระทำทางวาจา (วจีกรรม) และการกระทำทางใจ (มโนกรรม)

ดังนั้นเมื่อน้องชายทราบเรื่องที่คุณขโมยเงินในครั้งที่ผ่านมาไปอยู่เมืองนอกเมื่อเขารับทราบแล้วไม่ติดใจทวงคืน ก็แสดงว่าไม่มีโปรแกรมที่คุณเป็นลูกหนี้อยู่ในจิตใจของน้องชาย บัญชีเจ้าหนี้-ลูกหนี้ระหว่างคุณกับน้องชายก็ถูกปิดลง ด้วยเหตุนี้ไปเข้าซี่เขาบ่อย ๆ เขาจึงรำคาญ ในทางกลับกันน้องชายให้อภัยยกหนี้ให้คุณได้ ถ้ามว่าคุณในฐานะพี่สาว มีอะไรดี ๆ จะให้น้องชายได้บ้างละ

## ๑๓๕. อุทิศบุญ แล้วขณลุก

### คำถาม

เรียนอ. สนอง

หนูมีข้อสงสัยดังนี้ค่ะ คือตอนที่หนูนั่งสมาธิอยู่นั้น พอใกล้ๆ จะออกจากสมาธิ ก็เลยแผ่เมตตาและพูดอุทิศว่า อานิสงส์ผลบุญทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติไป ขอให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ญาติผู้ใหญ่ที่ล่วงลับไปแล้ว ฯ ...พอตอนกำลังพูดอุทิศในใจนั้น อยู่ๆ ก็เกิดอาการขณลุกทั่วทั้งร่างกายเลยคะแล้วร่างกายก็จะรู้สึกเย็นๆ เบาๆ แต่ขณะที่รู้สึกอย่างนั้นหนูก็ยังพูดอุทิศผลบุญจนจบนะคะ...

พอจบแล้วก็กลับมาพิจารณาอาการความรู้สึกที่ยัง เป็นอยู่สักระยะ แล้วจึงออกจากสมาธิคะ แต่ต้องเรียนอาจารย์ว่า ตอนที่ทำสมาธิอยู่นั้น จิตหนูก็ไม่สงบเลย นะคะแต่หนูก็พิจารณาว่า จิตมันบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตาไปเรื่อยๆ ค่ะ (ที่ ๆ หนูฝึกเค้าให้พิจารณาว่ามันเป็นอนัตตาคะ) พอหลังจากออกจากสมาธิแล้ว หนูก็ไม่่วงอีกเลย หนูนั่ง เมื่อคืน ๓ ทุ่มจนถึง ๔ ทุ่มกว่าคะ แล้วพยายามนอนเท่าไรก็นอนไม่หลับคะจนถึงเช้าเลยคะ แต่เข้านี้มา ทำงานก็ไม่รู้สึกง่วงนะคะ จึงอยากถามอาจารย์ว่า

การเกิดอาการขณลุกชู่ไปทั้งร่างเป็นเพราะคนที่เราอุทิศให้เค้าได้รับโชโหมคะ เพราะก่อนหน้านี้ ๒-๓ วันหนูฝันเห็นตากับยายคะ พอนั่งสมาธิหนูเลยเรียกชื่อท่าน ให้มารับอานิสงส์ผลบุญที่หนูได้ทำไป

## คำตอบ

อาการขณลุกชู หลังจากอุทิสบุญกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว เกิดจากอมนุษย์ที่คุณได้อุทิสบุญกุศลให้ เขาจะมาแสดงให้ผู้อุทิสบุญทราบได้หลายวิธี อาการขณลุกชูเป็นวิธีหนึ่งที่คุณสามารถรับสัมผัสได้ เขาจึงมาแสดงให้คุณได้รับรู้ ส่วนอาการเบา ๆ เย็น ๆ เป็นปิติที่เกิดขึ้นจากการที่คุณได้อุทิสบุญกุศลเหมือนกับอีกหลายท่าน หลังจากได้ทำบุญแล้วรู้สึกเบาสบาย ชุ่มเย็น

## ๑๓๖. ปิติปิดบังปัญญาเห็นแจ้ง

### คำถาม

หรือว่าอาการขณลุกชูนี้เป็นเพราะจิต هنوزยังมีสมาธิไม่พอ  
คะมันเลยกลายเป็นวิปัสสนุกิเลส อาจารย์มีข้อ แนะนำไหมคะ  
ขอขอบพระคุณ อาจารย์มาก ๆ ค่ะ

### คำตอบ

ปิติเป็นอารมณ์ของฌานขั้นต้น ในฐานะนักปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งสู่การเกิดของโลกุตรญาณแล้ว ปิติเป็นวิปัสสนุกิเลสที่ต้องหาวิธีกำจัดให้หมดไป ด้วยการตามดูปิติให้เห็นแจ้งชัดว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือในที่สุดปิติจะหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา แล้วโลกุตรญาณจึงจะเกิดขึ้น หรือกล่าวได้ในอีกทางหนึ่งว่าตราบใดที่ปิตียังไม่หมดไปจากใจ ปัญญาเห็นแจ้งถูกตรงตามที่เป็นจริงจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นไม่ควรหลงอยู่กับปิติ

เพราะปิติเป็นเรื่องของโลก ถ้าประสงค์จะปลดใจให้เป็นอิสระจากโลกต้องพัฒนาใจไม่ให้ตกเป็นทาสของปิติ ของโลกธรรมของวัตถุ ของบุญกิริยาวัตถุ ฯลฯ และในที่สุดต้องพัฒนาใจให้เป็นอิสระจากสังโยชน์ทั้ง ๑๐ (หน้า๔๖) ได้แล้วเมื่อใด เมื่อนั้นจะได้ไม่ต้องมาเวียนตายเวียนเกิดในโลกไหน ๆ อีกต่อไป

## ๑๓๗. อวิชานำสู่ตัณหา

### คำถาม

กลุ่มใจมาก คุณแม่โกรธดิฉันมาเป็นเวลาเดือนกว่าแล้ว ท่านทำเหมือนไม่มีดิฉันอยู่ในสายตา ไม่พูด ไม่มอง ไม่กินสิ่งที่ดิฉันซื้อไปให้รับประทาน ไม่ดื่มน้ำที่ดิฉันเทให้ ที่โกรธเพราะดิฉันไปช่วยพี่สาวดูแลลูก ๆ ของพี่สาว คุณแม่จะคอยขัดขวางไม่ให้ดิฉันดูแลลูก ๆ ของพี่สาว แต่จะเข้าไปดูแลลูก ๆ ของพี่ชาย ซึ่งปกติดิฉันก็ดูแลให้ แต่พี่สะใภ้ไม่พอใจ เขาต้องการให้แม่ดิฉันเป็นคนดูแล เพราะอยากให้เป็นหลานรักของคุณย่า แล้วจะได้รับมรดกเยอะ ๆ ช่วงกลางวันดิฉันจะอยู่เป็นเพื่อนแม่ แต่แม่จะหงุดหงิด ไม่ชอบหน้าลูกสาวเอาซะเลย แม่เคยโกรธลูกสะใภ้ แต่ไม่กล้าว่าเขา หันมาตำดิฉันประชด คำคำก็แสนหยาบคาย ฮี...อกทอง จนดิฉัน ลูแก่โทสะ เถียงแม่กลับไปว่าโกรธใครก็ให้ตำคนนั้นอย่าตำประชด แม่ยังบังคับให้ไปดูแลตัวกับเจ้าพ่ออาบอบนวด(ความคิดของลูกชายสุดที่รักของแม่) ดิฉันจึงแก้ปัญหาโดยการหลบหน้าแม่ คือ เข้า ตามพี่สาวมาส่งหลานที่



โรงเรียน กลางวันหลบตามห้าง เป็นรับหลานกลับ แล้วหลบ  
อยู่บนห้อง สอนการบ้านหลาน แต่ทุกเช้า เป็น ดิฉัน จะแวะไป  
ทักทายแม่ บางครั้งยกมือไหว้ ซึ่งแม่จะหันไปมองทางอื่น แกล้ง  
ไม่เห็นและไม่ได้ยิน ก่อนนอนดิฉันจะคุกเข่ากราบขอขมาแม่ที่  
หน้าห้องนอนแม่ พี่สะใภ้เห็นดิฉันกราบแม่อยู่หน้าห้อง เขา  
บอกว่าแม่ไม่ให้ยกมือไหว้ แต่ดิฉันก็หวังว่าสักวันดิฉันกับแม่จะ  
เป็นกัลยาณมิตรกัน

ดิฉันควรทำอะไรจึงแก้ปัญหาคัดแย้งระหว่างแม่กับ  
ดิฉันได้คะ

### คำตอบ

เรื่องนี้ในฐานะเป็นลูกต้องประพฤติจริยธรรมของลูก  
ที่ดีต่อแม่ เช่นจัดดูแลอาหารการกินของท่านให้เรียบร้อย ส่วน  
ท่านจะกินหรือไม่กินก็เป็นเรื่องของท่านทำงานบ้านแทนท่าน เช่น  
ปัดกวาดเช็ดถูบ้านให้เรียบร้อยส่วนท่านจะพอใจหรือไม่ก็เป็น  
เรื่องของท่าน เมื่อท่านเจ็บไข้ได้ป่วยต้องพาไปหาหมอ ส่วน  
ท่านจะไปหรือไม่ไปก็เป็นเรื่องของท่าน ดำรงวงศ์สกุลให้คงอยู่  
ทำตนเป็นทายาทที่ดี การประพฤติดีงามเหล่านี้เมื่อคุณได้ทำแล้ว  
ก็จะถูกเก็บสั่งสมไว้ในใจเป็นคุณธรรม ในทางกลับกันท่านจะ  
แสดงพฤติกรรมเลวร้ายใด ๆ กับคุณ ก็เป็นบาปเก็บฝังไว้ในใจ  
ของท่านเอง เมื่อใดที่อกุศลกรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ท่าน  
ต้องเสวยอกุศลวิบากนั้นด้วยตัวของท่านเอง เพราะสัตว์โลก  
ย่อมเป็นไปตามกรรมนั่นเอง

## ๑๓๘. เมื่อศิษย์พบอาจารย์

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

ผมได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดแพรวธรรมาราม ตามที่อาจารย์แนะนำรู้สึกเบาสบายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน และได้รับการอบรมจากหลวงพ่อบุญมีซึ่งท่านมีเมตตามาก ตอบปัญหาต่างๆ ทำให้ผมคลายสงสัยได้หมด เป็นวัดที่เข้าไปปฏิบัติแล้วรู้สึกอบอุ่นมาก ทำให้รู้ว่าแท้จริงมนุษย์ต่างแสวงหาสิ่งไม่มีได้มาแต่สิ่งไม่มี อยู่กับสิ่งไม่มี ผมได้พบหนทางแล้วและจะขอเดินตามทางเส้นนี้ซึ่งเป็นทางสายเอกที่อาจารย์ชี้ทางให้ผม จึงขอบารมีอาจารย์เพื่อเป็นกำลังใจให้ผมปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าต่อไปด้วยเทอญ

### คำตอบ

เมื่อศิษย์ได้พบอาจารย์แล้วเป็นเรื่องที่น่ายินดี เมื่อพบแล้วย่อมถ่ายทอดความดีของอาจารย์มาเป็นความดีของศิษย์ได้ เป็นเรื่องที่น่ายินดีมากกว่า และหากศิษย์พัฒนาจิตตนเองจนเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ (สังโยชน์ ๑๐ หน้า ๔๖) ได้ จะเป็นเรื่องที่น่ายินดีที่สุด

เรื่องขอบารมีผู้ตอบปัญหา เพื่อใช้เป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรม การขอนั้นขอได้ แต่ไม่สัมฤทธิ์ผลเหมือนกับที่ทำด้วยตัวเอง ด้วยการให้สิ่งดีงามเป็นทานอยู่เสมอตรวจสอบใจตนเองให้เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์อยู่ทุกขณะตื่น เร่งความเพียรใน

การปฏิบัติธรรมรักษาสัจจะที่น้อมใจมาสู่สิ่งดีงามในธรรมให้คงอยู่ ฯลฯ เหล่านี้เมื่อปฏิบัติได้แล้วสิ่งที่คุณขอจะสัมฤทธิ์ผลได้ จจริงแท้แน่นอน

## ๑๓๙. ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ สอน

ดิฉันปฏิบัติธรรมมาได้ประมาณ ๘ เดือน แต่ไม่ติดต่อกัน บางวันจิตใจปลงตกก็สบายใจ แต่บางวันตื่นเข้ามาจิตใจหดหู่เศร้าหมอง โดยหาสาเหตุไม่เจอ เป็นด้วยเหตุใดคะ

### คำตอบ

เหตุเพราะความประมาทของคุณเอง ที่ไม่พัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง ทำให้สติมีกำลังไม่กล้าแข็ง ปล่อยให้กิเลสมีอำนาจอยู่เหนือใจตื่นเข้าขึ้นมาสิ่งกระทบไม่ดีภายนอกตีเข้าทางหูเข้าทางตา ฯลฯ แล้วสติรับไม่ทันอารมณ์บุญ อารมณ์บ่จอยจึงเกิดขึ้นทำให้จิตใจหดหู่ เศร้าหมอง ถ้าประสงค์จะให้มื่ออารมณ์ดีอยู่ทุกขณะตื่น ต้องเจริญพลธรรม ๕ (ดูหน้า ๑๕๖) อยู่เสมอจนจิตใจมีกำลังกล้าแข็ง สามารถต้านทานกิเลสต้านทานมารต่าง ๆ ได้ แล้วเมื่อนั้นแหละ จิตจะเป็นอิสระ สงบและมีความสุข เชื่อเหอะทำได้แล้วติแน



## ๑๔๑. หาตัวเลือกอื่น

### คำถาม

เรียน อาจารย์สนองที่นับถือ

คุณแม่ติดการพนัน และนำบ้านไปจำนอง ตอนนี้เกือบจะถูกยึดบ้าน คุณแม่ได้ขอให้ดิฉันช่วยกู้เงินค้ำประกันบ้าน ดิฉันคิดจะให้เงินก้อนแทนการช่วยค้ำประกัน ไม่ทราบว่าคุณคิดจะทำถูกต้องมั๊ยคะ ที่ผ่านมามาตั้งแต่ทำงานมาก็ได้ช่วยเหลือทางบ้านมาตลอดไม่เคยขาด จนกระทั่งตัวเองไม่ค่อยมีเงินเก็บเท่าที่ควร ทั้งที่อายุก็มากขึ้น ขอความกระจางอาจารย์ว่าควรจะทำยังไง เป็นทางออกที่ดีที่สุดคะ

ขอบพระคุณคะ จาก ผู้ใฝ่ธรรมะ

### คำตอบ

การพนันเป็นหนึ่งในอบายมุข ๖ ผู้ใดมีจิตตกเป็นทาสของการพนัน แรงแกรงที่เล่นการพนันแต่ละครั้งจะถูกเก็บสังขมไว้ในดวงจิต เมื่อใดที่อกุศลกรรมให้ผล จะผลักดันชีวิตไปสู่ความวิบัติทั้งในชาติปัจจุบันและชาติอนาคต

การให้เงินก้อนแทนการช่วยค้ำประกัน หากมีเจตนาตอบแทนบุญคุณที่คุณได้อาศัยท้องท่านมาเกิดในครั้งนี ให้ไปเถิดเท่าที่คุณสามารถให้ได้ ให้แล้วเปลี่ยนทรัพย์ภายนอก (ทรัพย์กำพรว้า) ไปเป็นทรัพย์ภายในที่สามารถนำติดตัวไปได้เมื่อตาย

หากคุณให้เงินท่านแล้ว ท่านนำเงินไปใช้เล่นการพนัน คุณไม่มีเจตนาส่งเสริมผู้มีพระคุณ ให้ทำและสั่งสมบาป ตัวคุณไม่ต้องรับส่วนแห่งบาปนั้นในวันข้างหน้า

ส่วนเรื่องการช่วยค้ำประกันบ้าน ถ้ายังมีตัวเลือกที่ดีกว่าไม่ควรทำ เพราะตราบไต่ที่บ้านยังไม่ปลอดจากการประกันจิตใจของผู้ช่วยค้ำประกัน ระวังถึงเรื่องนี้ครั้งใดแล้วไม่สบายใจนั้นแหละบาป อาคันตุกะทุกซ์ได้เข้ามาเยือนบ้านใจของผู้ช่วยค้ำประกันแล้ว หากผู้ช่วยค้ำประกันคบหาสมาคมอยู่กับความไม่สบายใจอยู่บ่อย ๆ เมื่อจำเป็นต้องตั้งขันธฺลาโลก เป็นการลาโลกที่ขาดทุนชีวิต เพราะโอกาสที่จะไปเกิดเป็นสัตว์ในทุคติภพจึงเป็นได้...นะโยม

## ๑๔๒. ทศนคติในการทำบุญ

### คำถาม

*กราบเรียนท่านอาจารย์สนองค่ะ*

*ก่อนอื่นขอกราบขอขมาที่ต้องรบกวนท่านอาจารย์อ่านข้อความของดิฉันค่ะ*

*ดิฉันมีเรื่องอยากสอบถามเกี่ยวกับวิธีการทำบุญค่ะ คุณพ่อคุณแม่ของดิฉันเป็นคนใจบุญ แต่จะเลือกไปพบไปทำบุญกับท่านอาจารย์ที่เป็นพระเกจิ หรือท่านที่ได้รับการรับรองแล้วว่า*

เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เนื่องจากพ่อกับแม่มีความเห็นว่  
 เตียวนี้พระที่ไม่ดีก็มีเยอะคะ ดิฉันก็เชื่อตามท่านมาตลอด จน  
 พักหลังดิฉันรู้สึกว่าการทำอย่างนั้นทำให้ตนเองมีความคิดคับแคบ  
 ประมาทพระสงฆ์ เวลาเห็นพระก็จะคิดไปในทางว่าดีจริงหรือ  
 ว่าดีโฆษณาคะ

ตอนหลังพยายามคิดใหม่ให้มีใจน้อมเคารพพระทุกรูป  
 ทุกท่าน และไม่ไปคิดด่วนตัดสินพระ และพยายามฟังที่ท่านสอน  
 และน้อมเข้ามาในทางว่าพระธรรมคำสั่งสอน เป็นประโยชน์กับ  
 ผู้ที่ฟังและนำไปปฏิบัติตาม และมามองที่จิตใจของตัวเองเป็น  
 หลักว่าคิดดีหรือคิดไม่ดี รู้สึกว่าทำอย่างนี้แล้วทำให้เราเปิดใจ  
 กว้างขึ้นคะ เห็นวัดไหนมีเปิดให้ทำบุญ ก็ทำไปโดยไม่สนใจว่า  
 หลวงพ่อที่มารับนั้นจะเป็นอย่างไร มีความเก่งความสามารถ  
 อย่งไร แค่ได้ชื่อว่าทำกับสงฆ์ก็ได้บุญแล้ว ส่วนถ้าท่านจะ  
 ปฏิบัติดีอีก ส่วนนั้นดิฉันถือเป็นกำไร

ที่นี้เลยถูกคุณพ่อคุณแม่ดูว่า ทำบุญกับวัด หรือพระที่  
 ไม่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นอกจากได้บุญไม่เต็มที่แล้วยังได้บาป  
 อีกด้วยคะ เลยเกิดความกังขาว่า อย่างนี้สิ่งที่เราทำเรียกว่า  
 ทำบุญเป็นหรือว่าเป็นการมงาย ศรัทธาโดยไม่ยอมมองดู  
 ความเป็นจริงคะ

รบกวนท่านอาจารย์ช่วยให้คำวินิจฉัยในกรณีของดิฉัน  
 ด้วยคะ จะได้ยึดไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม  
 สมต่อไป

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้าคะ

## คำตอบ

การทำความดีที่เป็นบ่อเกิดแห่งบุญ ต้องทำความดีตามทีระบุนไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือทำบุญด้วยการให้ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ทำบุญด้วยการทำจิตตภาวนา ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม ทำบุญด้วยการขวนขวายรับใช้ ทำบุญด้วยการอุทิศความดีให้ผู้อื่น ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น ทำบุญด้วยการฟังธรรม ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม และทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง ในการทำความดีทั้ง ๑๐ อย่างนี้ การทำจิตตภาวนาเป็นการทำความดีที่เปิดโอกาสให้จิตได้รับอานิสงส์แห่งบุญสูงสุด เพราะหากเมื่อใดทำจิตตภาวนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ดวงตาเห็นธรรมนำจิตเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลได้แล้ว จะทำให้ชีวิตปลอดภัยในสังสารวัฏ และสามารถนำพาชีวิตไปสู่วิมุตติสุขได้ในเบื้องต้น

หากบุญบารมีของผู้ทำความดียังมีไม่มาก ควรเลือกทำความดีกับนาบุญที่ดีตั้งที่คุณพ่อคุณแม่แนะนำนั้นถูกต้องแล้ว แต่ผู้ที่มีบุญบารมีมาก เช่นอริยบุคคลหรือมีเมตตาไม่มีประมาณ เช่นโพธิสัตว์ บุคคลดังกล่าวย่อมทำความดีกับสรรพสัตว์ที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ โดยไม่มีประมาณและไม่เลือกนาบุญ ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้การทำบุญจึงขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ว่ามีวิถีชีวิตเป็นแบบพุทธสาวกหรือแบบโพธิสัตว์ หากผู้ทำระลึกว่าทำบุญแล้วเป็นการเพิ่มกิเลสของผู้รับให้มากขึ้น อย่างนี้ไม่สมควรทำ เพราะผู้ทำจะได้ทั้งบุญและบาป แต่ถ้าผู้ทำระลึกว่า



ทำบุญกับภิกษุใดก็ได้โดยมีเจตนายังพระศาสนาให้คงอยู่ยาวนาน การทำอย่างนี้เป็นบุญ เป็นการทำให้ผู้มีบุญบารมีมาก หรือเป็นการทำให้พระโพธิสัตว์

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น การทำบุญจึงขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลว่าจะนำพาชีวิตไปตามแนวทางพุทธสาวก หรือตามแนวทางโพธิสัตว์ พุทธสาวกที่ยังมีบุญบารมีไม่มาก หากประสงค์จะได้านิสงส์แห่งบุญมาก จำเป็นต้องเลือกทำกับนาบุญที่ดีเช่นพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ส่วนพุทธสาวกที่มีบุญบารมีมากรวมถึงโพธิสัตว์ เขาจะทำบุญกับสรรพสัตว์หรือภิกษุใดก็ได้ โดยมีเจตนายังพระศาสนาให้คงอยู่ยาวนาน ถือว่าเป็นการทำบุญอย่างมีสัมมาทิฐิ ไม่ใช่ทำอย่างงมงาย การทำบุญด้วยมีเจตนาดีงามเช่นนี้อานิสงส์ย่อมเกิดขึ้นกับผู้กระทำแน่นอน

สุดท้ายผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดีใคร่ไปสู่อาวาสไหน มี\*ธรรมสักัจฉากับบุคคลใด เมื่อจิตมีสติระลึกทันผัสสะ มีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) วิเคราะห์ได้ถูกต้องตามธรรม การใคร่ในครั้งนั้น ๆ ธรรมสักัจฉาในครั้งนั้น ๆ ล้วนเป็นครูสอนใจให้ผู้มีสติสัมปชัญญะได้เห็นแจ้งในธรรมของพระพุทธองค์ นี้แหละบุญเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใดผู้ถามปัญหาทำได้อย่างนี้...สาธุ ๆ ๆ

---

\***ธรรมสักัจฉา** การสนทนาธรรม, การสนทนากันในทางธรรม. ธรรมสาคัมคคีความพร้อมเพียงขององค์ธรรม, องค์ธรรมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องทุกอย่าง ทำกิจหน้าที่ของแต่ละอย่างๆ ...

## ๑๔๓. แก้ไขที่ตัวเอง

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนองที่นับถือ

ดิฉันอยากเรียนขอคำแนะนำว่าหากดิฉันต้องมีความจำเป็นที่จะต้องพบปะสนทนากับคนที่มีโมหะจริตโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ (คนคนนั้นเขามีบุญคุณกับดิฉัน เขาเป็นคนดีคนหนึ่ง แต่เวลาเขาโมโหเขาจะไม่ยอมฟังเหตุผลของใครและเขาชอบที่จะว่าความคิดของเขาถูกต้องไปหมดโดยไม่ยอมฟังเหตุผลของใคร)

ดิฉันควรจะทำอย่างไรดีคะ ที่ผ่านมามีดิฉันพยายามใช้ขันติ ไม่ตอบโต้เขา แต่ก็ยังไม่วายโดนเขาวักกล่าวโดยที่มันไม่เป็นความจริง ดิฉันไม่สบายใจมากคะ ก็เลยความเศร้าหมองเกิดขึ้นเกือบจะทุกครั้งที่เจอเขาแต่ดิฉันก็พยายามเอาธรรมะเข้ามา ดิฉันจะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดเหตุการณ์อย่างนี้ได้อย่างไรคะ เขามีบุญคุณกับดิฉันมาก เพราะเหตุนี้จึงทำให้ดิฉันหวานอมขมกลืน ความเศร้าหมองเกิดในใจเกือบทุกครั้งที่เจอเขา

กราบขอบพระคุณอาจารย์ล่วงหน้าที่อาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำทางปฏิบัติหนทางแห่งการดับทุกข์ให้

ด้วยความเคารพ อีกผู้หนึ่งที่ใฝ่ธรรมะ

กิเลสมันทรมาณเรามากมาแล้ว เราต้องหัดทรมาณมันบ้าง  
ต้องระวังตัวของเราให้ดีๆ

## คำตอบ

คำว่า “โมหจริต” หมายถึงบุคคลผู้มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโง่เขลา งมงาย เชื่อโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ส่วนอาการโมโหเป็นเรื่องของอารมณ์ที่เราร้อนของจิตที่มีโทสจริต คือมีพื้นนิสัยเป็นคนหงุดหงิด โกรธง่ายดังนั้นบุคคลที่อ้างถึงและบอกเล่าไป จึงมีจริตทั้งสองถูกบันทึกไว้เด่นชัดในจิตใจของเขา เมื่อใดที่จิตประเภทนี้ทำงานจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมไม่ดี ดูให้ดีว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสัตว์บุคคลผู้มีจริตเช่นนี้มันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เราไม่ดีเองที่ไปรับเอาความไม่ดีของคนอื่นมาเป็นความไม่ดีของตัวเอง นี่แหละโมหจริตที่มีอยู่ในตัวคุณทำหน้าที่ถูกต้องตามอกุศลจิตที่มีอยู่ในตัวคุณ

เรื่องที่จะปิดปากคนอื่นไม่ให้พูดไม่ดี ปิดปากคนอื่นไม่ได้หรอกแต่สามารถปิดหูตัวเองได้ ด้วยการพัฒนาจิตให้มีกำลังสติกล้าแข็งระลึกได้ทันทุกคำพูดที่ไม่ดีเข้ามากระทบหู และพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง เห็นถูกต้องให้เกิดขึ้น หากปัญญาเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว จะเห็นว่าคำพูดที่ไม่ดีที่ออกจากปากคนอื่นดับไป (อนัตตา) ไม่มีตัวตนแท้จริง จิตจะปล่อยวางคำพูด จิตไม่เบียดเบียนรับคำพูดที่ออกจากปากของใคร ๆ อีกต่อไป จิตเป็นอิสระเบา สบาย ดังนั้นดูตัวเองให้ออก แก่ไขที่ตัวเอง แล้วปัญหาทั้งหลายจะหมดไป ด้วยปัญญาเห็นถูกต้องตามธรรมนั่นเอง

## ๑๔๘. อนุญาตให้ทำได้

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไรที่เคารพ

เนื่องด้วยผมได้พบกับเว็บไซต์ของท่านอาจารย์โดยบังเอิญประมาณปีที่แล้ว และได้ฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์แล้วรู้สึกดีและสบายใจขึ้นมากครับ จากนั้นก็ได้พยายามศึกษาค้นคว้าตามเว็บไซต์ธรรมะ แหล่งต่าง ๆ และปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เท่าที่พอจะทำได้มาตลอด รู้สึกสบายใจขึ้นมาก ๆ ครับ (พยายามทำตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ครับ) อยากจะขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มากครับเพราะว่าธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ ผมฟังซ้ำ ๆ บ่อย ๆ มากครับ ทุกครั้งที่ฟังก็จะพบกับความสุขสงบในใจครับ (และจะค่อนข้างดีใจมากครับ เมื่อเข้าเว็บแล้วได้พบกับหัวข้อใหม่ ๆ การบรรยายครั้งใหม่ ๆ ที่เพิ่มเข้ามาครับ)

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์และทางชมรมที่ได้สร้างเว็บไซต์นี้ขึ้นครับ ทำให้ผมและคงอีกหลาย ๆ ท่าน ได้พบกับแสงสว่างและความสุขสงบในใจ และเส้นทางที่ดิ่งามครับ

และเนื่องจากผมได้แนะนำเว็บไซต์นี้ให้ครอบครัว ญาติ และเพื่อน ๆ หลายท่านให้ลองเข้ามาฟังดู หลายคนก็ชอบมากครับ ผมจึงอยากจะขออนุญาตท่านอาจารย์ นำธรรมะในเว็บนี้ไปไรท์เป็นซีดีแจกเพื่อน ๆ และญาติมิตรบางคนได้ไหมครับ

## คำตอบ

เรื่องขออนุญาตนำธรรมะในเว็บไซต์ไปทำสำเนาเป็นซีดี เพื่อแจกเป็นธรรมทาน อนุญาตให้ทำได้ หากอ้างอิงแหล่งที่มา ให้ถูกต้อง

## ๑๔๕. จิตขาดสติ

### คำถาม

อยากสอบถามท่านอาจารย์ว่า เวลาผมนั่งสมาธิ(แบบ  
ดูลมหายใจแล้วนึกพุทโธ) ชักพักจะเริ่มตัวสั้น ๆ แต่เหมือนจะ  
เลือกได้ครับว่าจะสั้นต่อหรือจะหยุดแต่ถ้าปล่อยให้สั้นแล้วดู  
เหมือนจะรู้สึกสบายใจดีครับ ผมอยากจะทำว่าเป็นการสั้น  
จากเริ่มมีสมาธิบ้าง หรือเป็นเพราะสั้นตามจังหวะการเต้นของ  
หัวใจครับ(แต่ถ้านั่งปกติเฉย ๆ ไม่ได้ตั้งใจทำสมาธิก็ไม่สั้นนะครับ)  
และหากมีโอกาสผมก็หวังว่าคงจะได้เข้าฟังธรรมบรรยายสดๆ  
จากท่านอาจารย์จริง ๆ ชักครั้งครับ

ขอบพระคุณมากครับ ด้วยความเคารพอย่างสูงครับ

### คำตอบ

กล้ามเนื้อหัวใจของสัตว์บุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องเต้น  
(หด-คลาย)อยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เริ่มเกิดมีหัวใจอยู่ในท้องแม่  
คลอดออกมาเป็นทารก เติบโตใหญ่เรื่อยมาจนถึงปัจจุบันก็ยังไม่

หยุดเด่น ถ้ามีคนที่มีสุขภาพดีเป็นปกติที่อยู่รอบตัวคุณและไม่เคยฝึกสมาธิ มีอาการตัวสั่นให้เห็นไหม ถ้าไม่มีก็แสดงว่า “อาการตัวสั่น” มิได้เกิดมาจากจังหวะการเต้นของหัวใจ ดังนั้นอาการตัวสั่นต้องมีสาเหตุมาจากจิตใจ ที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิที่ผิดปกติ คือจิตขาดสติปล่อยให้พลังสมาธิส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดอาการตัวสั่นที่ควบคุมไม่ได้

ผู้ตอบปัญหาเคยเห็นผู้ใช้พลังสมาธิไปในทางที่ผิด ใช้พลังสมาธิไปปลุกเสก รอยสักยันต์รูปหนุมานหาวเป็นดาวเดือน อยู่บนแผ่นหลังของผู้รับการสักยันต์ เมื่อพลังสมาธิทำงานจะเกิดอาการตัวสั่นที่ควบคุมไม่ได้ เกิดเป็นพฤติกรรมผิดไปจากปกติ วิธีเรียกสติกลับคืนมาต้องใช้ฝ่ามือตบที่หูอย่างแรงเพียงครั้งเดียว สติกลับมาสู่จิตอาการตัวสั่นจะหยุดทันที

## ๑๕๖. ไม่ศรัทธา....ไม่ทำ

### คำถาม

เรียน อาจารย์สนองที่เคารพ

อยากเรียนถามอาจารย์ว่า เวลาที่มีพระสงฆ์มาเรียไรตามบ้าน เอาถังผ้าป่ามาให้ร่วมทำบุญ เราควรจะทำอย่างไรคะ เพราะเคยทราบมาว่าพระสงฆ์จริง ๆ จะไม่มาทำแบบนี้คะ กลัวว่าจะเป็นพวกพระปลอมคะ

## คำตอบ

ไม่เห็นต้องทำอะไร ให้ความเสื่อมศรัทธาถูกเก็บบันทึกไว้ในดวงจิต เพียงแต่กล่าววาทาว่า “ไม่ศรัทธา” และ “ไม่ทำ” เรื่องก็จบ

## ๑๔๗. ช่วยได้แต่ต้องเลือกใช้

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง ผมมีคำถามจะรบกวนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

ภาวนามยปัญญา นั้น สามารถนำมาช่วยในเรื่อง การเรียน การค้นคว้า การวิจัย ให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีได้ไหมครับ นอกจาก ปัญญา ๒ ตัวแรก. .

### คำตอบ

สามารถนำภาวนามยปัญญา มาช่วยในเรื่องการเรียน การค้นคว้าการวิจัยได้ดี เพราะเป็นปัญญาที่สามารถรู้เห็น เข้าใจความจริง (เหตุผล) ในระดับที่เป็นความจริงชั่วคราว (สภาวะสังขะ) และระดับที่เป็นความจริงแท้ (ปรมาตถสังขะ) ได้ ปัญหามีอยู่ว่าในการวิเคราะห์วิจารณ์และสรุปผลการวิจัย เพื่อเสนอต่อนักวิชาการ ทางโลกในปัจจุบันต้องใช้ปัญญาไอคิว (สุดมยปัญญาและจินตามยปัญญา) อธิบายเหตุผลที่เป็นความจริงชั่วคราว นักวิชาการผู้มีปัญญาไอคิวจึงจะรู้เห็นเข้าใจเหตุผลที่คุณได้แสดงให้เห็นให้คุณและยอมรับได้

## ๑๔๘. ให้แล้วได้เพื่อน

### คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์สนอง

ผมมีเรื่องอยากเรียนถามอาจารย์หน่อยครับ คือบางครั้งผมมักจะให้เมล็ดพันธุ์กระบองเพชรให้บรรดานักเล่นนักเพาะกระบองเพชรทั้งหลายที่อยากได้ไปเพาะกัน บุญผมคิดว่าได้แน่ ๆ ส่วนหนึ่งเพราะมันเป็นทาน แล้วส่วนบาปเราจะได้หรือเปล่าครับ เพราะเขาทั้งหลายอาจมัวเมาลุ่มหลงอยู่กับมันหรือว่าบาปหรือไม่บาปขึ้นอยู่กับจิตของผู้ให้เท่านั้นว่าสักแต่ให้หรือไม่หรือมีเจตนาอย่างไร รบกวนขอความเห็นอาจารย์หน่อยครับ เพราะเรื่องนี้อาจนำไปประยุกต์กับการให้ของสิ่งอื่นๆที่ทางโลกเห็นว่ามีค่ามีความหมายในทางโลกที่ผู้รับอาจยึดช้อยอยู่กับมันครับ ขอบพระคุณและกราบขอมาอาจารย์ด้วยครับ

### คำตอบ

ถามน้อยเดี๋ยวหรือ ถามมากก็ได้นะ การให้เมล็ดพันธุ์กระบองเพชรกับผู้อื่นเพื่อนำไปเพาะปลูกการให้สิ่งดีเป็นทาน เมื่อคุณให้แล้วคุณได้เพื่อนดีใหม่ล่ะ ถ้าดีก็จงให้ต่อไป คุณเกรงว่าสิ่งที่ให้เขาไปนั้นจะไปทำให้เขามัวเมาลุ่มหลง ลุ่มหลงในทางดียังไม่เสียหายมากเท่ากับลุ่มหลงไปในทางชั่วทางอบายมุข เมื่อคุณได้คนมาเป็นเพื่อนแล้วและไม่อยากให้เขาลุ่มหลง ทำไมไม่ให้ธรรมะเป็นทาน เหมือนกับที่ขมรมกัลยาณธรรมเขาทำให้ดูละ

ในหนึ่งชีวิตถ้าคุณมีทุกคนเป็นเพื่อน นับว่าคุณโชคดี แต่หากทำให้มีศัตรูเกิดขึ้นแม้เพียงคนเดียว ชีวิตเสียหายนะ



## ๑๔๙. ออกจากนิโรธสมบัติ

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุโร ที่เคารพ  
ดิฉันจะไปทำบุญกับพระที่เข้านิโรธสมบัติ จึงอยาก  
ทราบที่เราควรทำบุญกับท่านด้วยอะไรจึงจะเหมาะสม และ ถูก  
กาลเทศะ ขอให้ท่านอาจารย์โปรดแนะนำด้วยนะคะ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้า สำหรับคำตอบ  
ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

ทำบุญกับพระที่เข้านิโรธสมบัติทำไม่ได้ แต่เมื่อออก  
จากนิโรธสมบัติแล้วท่านจึงจะออกบิณฑบาต ผู้ถามคงหมายถึง  
ถึงการบูชาความดีของท่านด้วยการไปใส่บาตร หากเป็นดังที่  
กล่าวมานี้สิ่งของที่ให้นำไปใส่ลงในบาตร ควรเป็นเครื่อง  
อุปโภคบริโภคที่ควรแก่สมณวิสัยบริโภคใช้สอยแล้วไม่ทำให้  
เคลื่อนไปจากธรรมจากวินัยของสงฆ์ เป็นอันว่าใช้ได้ทั้งนั้น อนึ่ง  
ในวันที่พระสงฆ์ออกจากนิโรธสมบัติ พุทธบริษัทที่มีความ  
ศรัทธาเลื่อมใสในการทำบุญในลักษณะนี้มีจำนวนมาก ดังนั้น  
สิ่งของที่ให้นำไปใส่ลงในบาตรขณะที่ท่านออกเดินบิณฑบาตควร  
เป็นอาหารแห้ง หรือเป็นเครื่องดื่มที่อายุการเก็บรักษายาวนาน  
เป็นเครื่องดื่มที่ไม่กระตุ้นประสาท ไม่บำรุงความกำหนัดหรือ  
ควรเป็นยารักษาโรค รักษาอาการอาพาธ หรือเครื่องใช้  
สำหรับพระ ฯลฯ เป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น

## ๑๕๐. พันบ่วงกรรม

### คำถาม

อ.सनองที่เคารพ

เนื่องด้วยตอนนี้ดิฉันกำลังจะหย่าขาดจากสามี เนื่องจากเขาไม่เลี้ยงดูดิฉัน และยังไม่มีผิดชอบบุตรกลับไปเลี้ยงดูสงเสียหญิงอื่น ดิฉันทำใจยอมรับความจริงได้แล้วแต่มีผู้หวังดีแนะนำว่า หากไม่ยอมมีปัญหาเรื่องคู่อีกให้บอกกล่าวกับสามีว่าหากชาติที่แล้วเราเคยล่วงเกินหรือทำไม่ดีไว้กับเขา ขอให้โหสิกรรมต่อกันด้วยโดยแนะนำว่าให้ดิฉันยกมือไหว้สามีเพื่อขอโหสิกรรม หากสามียอมพูดคำว่าโหสิดิฉันก็จะหลุด พันบ่วงกรรมเรื่องคู่เลย

อยากเรียนถามอาจารย์ว่าเราจำเป็นต้องทำไหมคะ แล้วถ้าทำแล้วจะขอโหสิกรรมกันได้จริงไหมเพราะรู้สึกแปลก ๆ ตรงที่เขาทำผิดกับเราแท้ ๆ แต่เรากลับต้องขอให้เขาอภัยให้เรา

รบกวนอาจารย์ช่วยตอบด้วยค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

ตบมือข้างเดียวไม่ดังใช่ไหม ใครเขาจองเวรไว้กับคุณ มันเป็นสิทธิ์ของเขา หากคุณไม่ผูกเวรไว้กับใครด้วยการให้อภัย แล้วเวรกรรมจะติดตามมาให้คุณต้องชดใช้ได้อย่างไร

ถ้าอยากหลุดพันบ่วงกรรมเรื่องคู่ชั่วคราว ต้องทำตัวเองให้ไม่มีคู่ชั่วคราว ด้วยการพัฒนาจิตวิญญาณให้เข้าถึงความเป็นฌาน แล้วตายในขณะที่จิตทรงฌาน ไปเกิดเป็นพรหม

จะหลุดพ้นจากการมีคู่ได้ยาวนานตั้งแต่ ๑/๓-๕๐๐ มหาภักป และถ้าไม่ยอมมีคู่อย่างถาวร ต้องพัฒนาจิตวิญญาณให้เข้าถึง ความเป็นอริยบุคคลอย่างน้อยระดับอนาคามี จะหลุดพ้นจาก ปัญหาดังกล่าวได้...แน่นอนและตลอดไป

## ๑๕๑. ใช้อิทธิบาท ๔

### คำถาม

ธรรมข้อใดที่คนที่ทำงานด้านวิชาการมักค้นคว้า นักวิจัย ควรมีไว้เพื่อให้เป็นแรงเสริมความพยายาม ไม่ท้อถอยในความ ยากลำบากของงานด้านนี้ครับ.

### คำตอบ

อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ยังไงล่ะ นัก วิชาการผู้ใดมีใจรักในงานที่ทำ มีความพากเพียรในงานที่ทำ มี ใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำและใช้ปัญญาไตร่สวนในงานที่ทำ หาก ทำได้ครบทั้ง ๔ อย่างนี้แล้ว รับรองว่าทำงานได้สำเร็จทุกเรื่อง เพราะอิทธิบาท ๔ นี้เป็นหัวใจแห่งความสำเร็จในกิจทั้งปวง

ความสำเร็จมี ๒ ด้านคือ สำเร็จดีและสำเร็จแต่ไม่ดี หากผู้ถามต้องการให้งานที่ทำสำเร็จแล้วดี ต้องศึกษาหาความ รู้ในสาขาของงานที่ทำให้มีความรู้ทันสมัยอยู่เสมอ นั่นคือต้อง เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เพราะความจริงทางโลกล้ำสมัยได้ง่าย

## ๑๕๒. ปัจจัยไม่พร้อม

### คำถาม

เมื่อเราทำงานไม่ว่าจะเป็นด้านใด ถ้าทำไม่สำเร็จ แต่ทำด้วยความพยายามแล้ว เราควรจะพิจารณาตนเอง ไปด้วยใครครับ ถึงจะเป็นการคิดที่ถูกต้องครับ ..

### คำตอบ

คนที่ทำงานแล้วไม่ประสบความสำเร็จ เพราะองค์ประกอบของคุณธรรมทั้งสี่ยังมีไม่ครบ มีเพียงความพยายาม (วิริยะ) เพียงอย่างเดียวแต่คุณธรรมที่เหลืออีกสามอย่างยังด้อยคุณภาพ จึงต้องไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในคุณธรรมทั้งสามขึ้นมาให้คุณภาพทัดเทียมกับความเพียรที่คุณมีอยู่ก่อนแล้ว นั่นแหละความสำเร็จในงานที่ทำจึงจะเกิดขึ้นได้

---

**\*พละ ๕ คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรมมี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา**

**พละ ๕ สำหรับบำรุงใจ พละ ๕ นั้นมิใช่เป็นตัวกำลังที่เดี่ยวนั้นเป็นเครื่องทำให้ใจมีกำลัง บำรุงด้วยพละ คือ ศรัทธาพละ ความเชื่อ เป็นกำลังใหญ่โต วิริยพละ ความเพียร ก็เป็นกำลังอันหนึ่ง สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ก็เป็นกำลังของใจแต่ละอย่าง ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ประกอบกันเข้าแล้วทำให้ใจมีพลังแก่กล้า**

## ๑๕๓. อกุศลกรรมจากอดีต

### คำถาม

กราบท่านอ.สนอง วรอุโร  
ผมเป็นพวกรักเพศเดียวกันครับ(เกย์)อยากเรียนถาม  
ท่านอาจารย์ว่า ผมทำกรรมอะไรมาครับจึงส่งผลให้เกิดมาเป็น  
พวกรักเพศเดียวกันในชาตินี้

### คำตอบ

เป็นอกุศลกรรมจากอดีต เคยประพฤดิละเมิดศีลข้อสาม

## ๑๕๔. รักษาศีลให้บริสุทธิ์

### คำถาม

ในชาตินี้ผมจะดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อไม่ให้ชาติหน้า  
เกิดมาเป็นพวกรักเพศ เดียวกันอีก

### คำตอบ

รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ตลอดชีวิตสิคุณ ไม่เห็นจะยาก  
เลย

## ๑๕๕. หวังได้แต่ยังไม่ถึง

### คำถาม

แล้วในชาตินี้ถ้าผมเพียรพยายามปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะสามารถหวังมรรค ผลนิพพานได้หรือไม่ (มีอาจารย์บางท่านกล่าวว่าพวกที่เป็นอย่างผมปฏิบัติธรรมอย่างมากก็ได้แค่สวรรค์)

### คำตอบ

ในชาติปัจจุบัน แม้จะพยายามปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร ก็ไม่อาจเข้าถึงกระแสแห่งมรรคผล นิพพานได้ เหตุเพราะยังต้องรับอกุศลวิบากอยู่ แต่ยังมีสิทธิ์เป็นสมาชิกของชาวสวรรค์ได้ หากคุณไม่ทอดทิ้งในการให้ทานและรักษาศีล ๕ เนื่องนิตย์ตลอดชีวิต เมื่อถึงขั้นธลาโลกแล้วสิทธิ์ในสวรรค์ยังเปิดรับรองคุณอยู่

## ๑๕๖. สาธุ...ทำต่อไป

### คำถาม

กราบขอบพระคุณครูอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพค่ะ กราบเรียน อาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพ

ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม เมื่อวันที่ ๖-๑๒ ตุลาคมที่ผ่านมาค่ะ ครั้งนี้เป็นครั้งที่ปฏิบัติได้ดีที่สุดจากทั้งหมดที่ได้เคยไปมาเลยคะ ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างมาก เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ได้ฟังอาจารย์สอน และเปิดฟังหลาย ๆ รอบ ทำให้คำสอนนั้นก้องอยู่ในหูเกือบตลอดเวลาและนำมาใช้ตอนอยู่ที่วัด ทั้งตอนขณะปฏิบัติธรรมหรืออิริยาบถอื่น ๆ นอกขณะปฏิบัติธรรม รู้สึกว่าได้ผลดีมาก เช่น พยายามไม่พูดกับใคร เวลาเดินก็ไม่ดูโน่นนี่แต่ดูที่ระยะที่เราจะก้าวไปเท่านั้นและกำหนดซ้ายขวา ขณะเดิน เวลารับประทานอาหาร อาบน้ำก็พยายามกำหนดให้มีสติมากกว่าเดิม ใจนิ่งขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น ตอนนั่งปฏิบัติรู้สึกกำหนดรู้ขุบหนอ พองหนอ ได้ดีกว่าเมื่อก่อนอย่างมาก แต่ก็ยังไม่ดีเท่าที่ควรเพราะเวลาเกิดทุกข์เวทนาตอนปวดขา ก็กำหนดไม่ได้แล้ว

ทุกครั้งหลังจากการปฏิบัติธรรม ได้อุทิศบุญกุศลที่ทำให้อาจารย์ด้วยทุกครั้งคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ได้เพียรพยายามสอนธรรมะของพระพุทธเจ้า และได้มีโอกาสฟังธรรมจากอาจารย์และนับวันก็ยิ่งเข้าใจในคำสอนของอาจารย์มากขึ้น โดยการปฏิบัติให้มากขึ้น ก็จะเห็นว่าสิ่งที่อาจารย์สอนนั้นเป็นจริงทุกประการ รู้สึกตื่นต้นและซาบซึ้งในคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ มากคะ จะขอพยายามปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปคะ

## คำตอบ

การปฏิบัติธรรมของคุณเดินมาถูกทางแล้ว ให้รักษาความเพียรในการปฏิบัตินี้ต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อกลับจากวัดแล้ว ต้องนำไปทำต่อที่บ้าน ต้องทำในทุกโอกาสที่เปิดให้คุณปฏิบัติได้ คำว่า “ทุกโอกาสที่เปิดให้” หมายถึงทุกโอกาสที่ปลอดจากงานของสังคม ของครอบครัวที่คุณต้องรับผิดชอบเมื่อไรมีเวลาเป็นของตัวเองอย่างแท้จริงแล้วค่อยปฏิบัติ เช่นเวลาก่อนเข้านอน เวลาหลังจากที่ตื่นนอน นั้นแหละเป็นเวลาส่วนตัว เป็นเวลาของตัวเองอย่างแท้จริง ที่คุณสามารถเอามาพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเองได้

ส่วนเรื่องทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับแข่งขานั้น ไม่ต้องไปพะวงถึงให้มากนักถ้าปวดแข่งขาจนทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งภาวนา ไปเป็นเดินจงกรมจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ดีกว่า เมื่อใดที่สมาธิในขณะเดินจงกรมเริ่มถดถอยให้เปลี่ยนไปเป็นอิริยาบถนั่งภาวนา สลับกันอย่างนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งเมื่อใดจิตมีกำลังของสมาธิกล้าแข็งแล้ว เมื่อนั้นแหละจึงใช้จิตพิจารณาอาการปวดที่แข่งขาได้แล้ว จิตจะมีกำลังผลักดันตัวเองให้เป็นอิสระจากทุกขเวทนาได้จริงแท้แน่นอน จงเชื่อแล้วทำตามผู้ผ่านประสบการณ์เช่นนี้มาก่อน แล้วคุณจะได้เห็นแจ้งด้วยตัวเองในสติปัฏฐานตัวที่สอง (กาย เวทนา จิต ธรรม) ตามที่พระพุทธตรัสไว้

.....  
ถึงดูความเห็นของเราจะถูก แต่ถ้าเรายึดเข้าไปมันก็มีผิดๆ  
.....



## ๑๕๗. เลือกด้วยตัวเอง

### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ค่ะ

ดิฉันอยากทราบว่าหากการที่เราครองเรือนแล้วไปกันไม่ถึงฝั่งอยู่ด้วยกันไม่ถึง ๑๐ ปี เค้าเรียกว่าคู่ชั่วคราวแล้วจำเป็นไหมคะว่าคน ๆ นี้จะไม่สามารถเจอคู่ถาวรหรือคู่แท้ในภพชาตินี้ได้อีกแล้ว หากยังไม่ได้แก้กรรมที่จะหลุดพ้นจากการมีบ่วงกรรมเรื่องคู่ ที่อาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิตลอดชีวิต ซึ่งดิฉันเข้าใจว่าหากถ้าเรารู้ตัวว่าเราเจอคู่ชั่วคราวแล้วแสดงว่าเรามีกรรมเรื่องคู่หากฝันมีใหม่เข้ามาเราก็จะเจอแต่ปัญหาเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าใช่ไหมคะ กราบเรียนอาจารย์ช่วยตอบให้ละเอียดด้วยค่ะ เพราะตอนนี้รู้สึกไม่มั่นใจตัวเองในกรณีที่เรามีคนใหม่เข้ามาให้ศึกษาแต่เรากลัวจะเป็นเหมือนคู่เก่าที่ผ่านมา ทำให้ไม่รู้จะวางตัวอย่างไรถ้าเรารู้ว่าเราจะมีแต่ปัญหาเดิม ๆ จะได้ตัดออกไปจากชีวิตเลยเรื่องคู่นี้ค่ะ

รบกวนอาจารย์ด้วยค่ะขอบุญกุศลในการตอบคำถาม  
ให้อาจารย์สุขภาพแข็งแรงนะคะ

### คำตอบ

การเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์ นอกจากนี้เมื่อเกิดมาแล้วยังมีทุกข์จรที่มาย่ำยืมเวียนชีวิตเป็น

ครั้งคราว เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดหนัก ปวดเบา ความสมหวังสมปรารถนาความผิดหวังไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก ฯลฯ คุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ยังไม่เชื่อที่จะมีความทุกข์ คิดแต่จะหาทุกข์จรมาเพิ่มให้กับชีวิตตนเอง ด้วยการมีความเห็นผิด จึงคิดผิด คิดถึงแต่เรื่องที่จะมีคู่ครอง แม้จะได้คู่ตัวอย่างไรในที่สุดก็ต้องตายพลัดพรากจากกันไปทำให้ต้องเสียใจเป็นทุกข์อีกแน่นอน

เว็บไซต์นี้ชี้ทางสว่างในทางปัญญา ใช้สองนำทางให้กับชีวิตดำเนินไปอย่างสะดวก ราบรื่นและมีความสุข นอกจากความทุกข์จะลดลงแล้ว ยังได้ชี้ให้เห็นทางชีวิตที่เดินออกห่างจากความทุกข์ มิได้แนะนำให้แสวงหาทุกข์มาเพิ่มใส่ตน ผู้ตอบปัญหาได้เคยชี้ทางถูกต้องตามธรรมให้คุณเห็นแล้ว หากคุณไม่ศรัทธา ไม่จำเป็นต้องทำตาม เพราะชีวิตเป็นของคุณ คุณต้องบริหารจัดการและเลือกทางเดินชีวิตด้วยตัวเอง ว่าจะนำพาชีวิตให้ออกห่างไปจากความทุกข์ หรือบ่ายหน้าเข้าหาความทุกข์ นั้นเป็นสิทธิของคุณต้องเลือกเอง

การปฏิบัติที่เป็นขั้นนั้นขั้นนี้ แท้ที่จริงเวลาถึงขั้นนั้น ๆ  
เขาไม่ได้บอกว่ เขาเป็นอะไร เราเองไปสัมผัสเขาต่างหาก  
ตราบใดที่เรายังติดสัมผัสเหล่านี้ เรายังไปไม่รอดๆ

## ๑๕๘. มากจนประมวลไม่ได้

### คำถาม

อ.สนองที่เคารพ

ตอนนี้ดิฉันมีความสุขมากถึงมากที่สุดเท่าที่เกิดมา ตอนนี้อย่าว่าหนักที่สุด พยายามเอาธรรมะเข้าช่วย ด้วยว่าทุกวันนี้ก็ยังไม่มียานเป็นของตนเองไปไหนก็ต้องใช้เงินคือปัจจุบันสามีไปมีหญิงอื่นไม่สงเสียดช่วยค่าเลี้ยงดูบุตรมา ๑ ปี ตอนนี้มีกิจการก็เพิ่งแจ้งไปไม่นานมานี้ เป็นร้านใหญ่ในห้างดังปกติเป็นคนไม่มีญาติพี่น้อง พ่อแม่เสียตั้งแต่เด็กเมื่อ ๑๕ ปีที่แล้ว ตอนนี้ ๓๐ กว่าแล้วก็ยังไม่มีบ้านเป็นของตัวเองกำลังฟ้องหย่า เพราะไม่มีค่าเลี้ยงดู ลูกกำลังจะเปิดเทอมไม่มีค่าเทอม เคยคิดสั้นแต่ด้วยคิดว่าจะอยู่เพื่อใช้หนี้กรรมให้หมดแล้วสร้างบุญเพิ่ม

อยากถามอ.สนองว่าเท่าที่เล่ามากรรมของดิฉันมันมากใช่ไหมคะ เราต้องเคยไปทำคนอื่นมามากเขาถึงให้เราได้รับผลแบบนี้ หากเรานั่งสมาธิชดใช้กรรมได้ไหมคะ ถ้าเราไม่มีเงินทำบุญ

### คำตอบ

แม้จะยังไม่มียานเป็นของตัวเอง แต่ยังมีบ้านให้ลูกห้วนอนได้ก็ยิ่งดีกว่าคนอื่นอีกจำนวนมากที่เป็นคนจรจัด นอนตามโคนไม้ นอนในสวนสาธารณะ นอนใต้สะพานลอย แม้ข้างถนนก็



## ๑๕๙. แก้ปัญหาให้ถูก

### คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพค่ะ  
ตอนนี้ตัวเองมีกรรมอยู่อย่างหนึ่งค่ะ คือจะปวดตาม  
น่องและเข่าทั้งสองข้างทุกวัน แค่เดินนิดหน่อยก็ปวดแล้ว และ  
ถ้านั่งสมาธิก็จะปวดมากกว่าเดิม ไปพบแพทย์หลายครั้งและ  
หลายคนทั้งแพทย์แผนไทยและจีนเขาบอกว่าไม่ให้นั่งพับขา  
เพราะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้มีความลึกลับสงสัย  
ค่ะว่าควรจะทำตามแพทย์สั่งหรือไม่ เพราะเคยอ่านหนังสือกฎ  
แห่งกรรมของหลวงพ่ोजรัญ หลายท่านก็ทนนั่งต่อความเจ็บ  
ปวดต่าง ๆ และในที่สุดเมื่อใช้กรรมนี้แล้วก็จะไม่เจ็บตรงนั้นอีก  
และพระอริยสงฆ์ท่านก็นั่งสมาธิทั้งนั้นไม่ใช่หรือค่ะ ถ้าตัวเอง  
ทนนั่งต่อไปจะได้ใช้กรรมส่วนนี้ อาจารย์เห็นอย่างไรค่ะ เพราะ  
ใจตัวเองแล้วอยากใช้กรรมตรงนี้ให้หมดไปเพื่อจะได้หายปวด  
(แต่ไม่แน่ใจว่าจะหายหรือไม่) และอยากเพิ่มเวลาการนั่งสมาธิ  
ให้มาก ๆ ค่ะ กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

คำว่า “กรรม” หมายถึงการกระทำ เมื่อใดที่กรรมให้  
ผลเรียกว่า วิบากกรรม การปวดตามน่องและเข่าเป็นอกุศลวิบาก  
เพียงหนึ่งอย่างในวิบากอีกหลายอย่าง หมอแนะนำไม่ให้นั่งพับ

ขา คุณควรเชื่อและปฏิบัติตามที่หมอให้คำแนะนำ ออกุศลวิบาก ที่น่องและเข้าจึงจะบรรเทาหลง การปฏิบัติกรรมฐานทำได้ในทุก อิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน พุด ฯลฯ โดยให้มีใจ จดจ่อ (สติ) อยู่กับอิริยาบถที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน หากทำได้ก็ เท่ากับเป็นการฝึกจิตให้มีสติ นั่งพับขาแล้วปวดที่น่องทำไมไม่ นั่งห้อยขาบนเก้าอี้ หรือเปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่นดูบ้างละ พระ อริยะท่านพัฒนาจิตจนมีกำลังของสติและสัมปชัญญะกล้าแข็ง จึงสามารถกันจิตให้อยู่เหนือทุกขเวทนาที่ปุถุชนไม่สามารถทำได้ ดังนั้นขอแนะนำว่า คุณควรใช้อิริยาบถอื่นในการพัฒนาจิต จึง จะแก้ปัญหการปวดน่องปวดเข้าได้

การอดอาหาร ไม่ใช่จะทำให้ผลดีเสมอไป  
บางที่ยังอดกิเลสก็ยิ่งกำเริบ กายหมดแรง  
ไม่ใช่ว่ากิเลสจะตัดหมดแรงไปด้วย  
เพราะกิเลสเกิดที่ใจไม่ได้เกิดที่กาย

## ๑๖๐. อยู่ที่กำลังของสติ

### คำถาม

อย่างผมฝึกวิปัสสนาญาณผลจากการฝึกจิตตวิปัสสนาสามารถระโดดข้ามขั้นได้ไหม เช่นฝึกวิปัสสนาปลงอสุภะ อยู่ดี ตีจิตปฏิวัติไปญาณ ๔ หรือจากญาณ ๑ กระโดดไปญาณ ๔ ได้ไหมครับหรือต้องเป็นไปตามลำดับญาณไม่ข้ามขั้น

### คำตอบ

ในการพัฒนาจิต ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหากทำได้ถูกทางแล้วสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถึง ๑๖ ญาณ โดยเริ่มต้นจากญาณที่ ๑ คือญาณหยั่งรู้การแยกของรูปนาม ญาณที่ ๒ คือ ญาณหยั่งรู้ปัจจัยแห่งรูปนาม ญาณที่ ๓ คือ ญาณเห็นรูปนามเป็นไปตามไตรลักษณ์ ญาณที่ ๔ คือ ญาณตามเห็นความเกิดและความดับไปของรูปนาม ฯลฯ ผู้ที่พัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนมีกำลังของสติสัมปชัญญะกล้าแข็งสมบูรณ์บริบูรณ์ได้แล้ว จะเห็นการเกิดของญาณดำเนินไปตามลำดับ จากญาณที่ ๑ ญาณที่ ๒ ญาณที่ ๓ ญาณที่ ๔ เรื่อยไปจนถึงญาณที่ ๑๖ ไม่มีการกระโดดข้ามขั้น แต่ด้วยเหตุที่พลังงานจิตมีการเกิดดับเร็วมาก หากสติมีกำลังกล้าแข็งไม่มากพอ จึงไม่สามารถระลึกได้ทันการเกิดขึ้นของญาณบางตัวได้ อย่างที่คุณมีประสบการณ์และถามไปนั้นแหละ

## ๑๖๑. อานิสงส์ต่างกัน

### คำถาม

ผู้ที่ได้ฉานกับผู้ที่ได้ปัญญาเห็นไตรลักษณ์อย่างไร  
อานิสงส์มากกว่า แต่ในคัมภีร์บอกว่าฉานเป็นครุกรรมหนัก  
ฝ่ายดีแต่ไม่เห็นบอกว่าปัญญาเป็นครุกรรมหนักฝ่ายดีบ้างเลย

### คำตอบ

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ แล้วจึงมี  
โอกาสเป็นอริยบุคคลได้ หากพัฒนาจิตให้มีปัญญาเห็นแจ้งยิ่ง ๆ  
ขึ้นไปก็สามารถบรรลุอรหัตผลได้ ส่วนผู้ที่นำจิตเข้าสู่ความเป็น  
ฉาน แม้จะได้โลกียอภิญาถึง ๕ ตัวก็ยังไม่สามารถก้าวล่วง  
ความเป็นปุถุชนได้ แล้วคุณคิดว่าอย่างไรมีอานิสงส์มากกว่า  
กันล่ะ

## ๑๖๒. ฮวงจู้ยมีจริง

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่นับถือ  
อยากทราบว่าเครื่องรางของขลังที่พระบางองค์ท่าน  
ปลุกเสกให้จะช่วยให้การค้าดีขึ้น มีลูกค้ำมากขึ้นจริงหรือไม่คะ?



และหากไม่จริง เครื่องกลางของขลังที่วานั้น เราจะเอาไปไว้ที่ไหนดี หากเราเห็นว่า ไม่สามารถช่วยได้จริง ๆ

แล้วพระหรือเมตตามหานิยมที่พระปลุกเสกขึ้นมา อนุภาพมีจริงหรือปล่าวคะ? ฮวงจุ้ย นั้นตามหลักฐานพอเชื่อได้ไหมคะ? คือทำงานสุดความสามารถแล้ว ทำเต็มที่ ราคาค่าบริการก็ไม่แพง แล้วทำไมลูกค้าถึงมีน้อย ซึ่งจริง ๆ แล้วน่าจะ มีเพิ่มขึ้นบ้าง ไม่ทราบว่าเป็นเพราะสาเหตุใด บางคนเขาก็บอก ให้หานางกวักมาบูชา อยากขอความกรุณาท่านช่วยแนะนำ ด้วยนะคะ ว่าควรจะทำอย่างไรดี? ดิฉันเองก็รักาศิลห่าอยู่ เงิน ส่วนที่ทำมาหาได้ก็แบ่งทำบุญสุนทานอยู่เสมอ แต่ทำไมกิจการ ถึงไม่ก้าวหน้าขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ช่วยตอบปัญหาให้ ขอแสดงความนับถือ

## คำตอบ

ถ้าเครื่องรางของขลังช่วยให้การค้าขายดีขึ้นจริง พระพุทธองค์ไม่บัญญัติเป็นวินัยห้ามสงฆ์สาวกกระทำหรก แต่ เพราะเป็นมิจฉาทิฎฐิ ทำให้คนหลงตกเป็นทาสของวัตถุ เป็นวิถี แห่งเดรัจฉาน ผู้ใดนำจิตเข้าไปเป็นทาสของวัตถุ เรียกว่า เป็น คนหลง ไม่ทำให้พ้นทุกข์ได้แท้จริง

ฮวงจุ้ยมีจริง เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับ พลังงานหรือคือความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั่นเอง ความสัมพันธ์นี้มีทั้งสัมพันธ์กันในทางดี ทางที่เอื้อประโยชน์ให้กับ มนุษย์เรียกว่า ฮวงจุ้ยดีแต่หากสัมพันธ์แล้วเกิดโทษกับมนุษย์

เรียกว่า ฮวงจุ้ยไม่ดี เช่นปลูกบ้านอยู่อาศัยใกล้โรงกำจัดขยะ  
ปลูกบ้านอยู่อาศัยใกล้โรงทำวัตถุระเบิดไม่ดี

ถามปัญหาไปเพื่อให้ผู้ตอบปัญหาแนะนำว่า จะทำ  
อย่างไรกิจการค้าจึงจะเจริญ เรื่องนี้ต้องขอร้องภัยที่คนรู้ธรรม  
ไม่สามารถแนะนำใครให้หลงยึดติดวัตถุทางโลก มีแต่จะ  
แนะนำให้ทำจิตเป็นกุศล เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมกิจการก็จะ  
ก้าวหน้าขึ้นแน่นอน

## ๑๖๓. ทำบุญแทนคนป่วย

### คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ค่ะ

ตอนนี้ญาติของหนูป่วยหนักค่ะ มีเลือดออกในสมอง  
นอนอยู่ห้องซีซียูยังไม่รับรู้อะไร แต่สามารถลืมตาได้บ้างแล้ว  
แต่ยังพูดไม่ได้ค่ะ หนูขอกราบเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

หนูควรจะทำบุญแบบไหนให้เค้าคะถึงจะช่วยผ่อนหนัก  
เป็นเบาได้คะ ตอนนี้ลูกเค้าทำสังฆทานให้ทุกวันคะ ลูกเค้าบอก  
ว่าหลังจากทำบุญให้คุณแม่แล้วอาการดีขึ้น

### คำตอบ

เมื่อจิตสั่งสมองให้ลืมตาได้ - หลับตาได้ แสดงว่ายังมี  
การรับรู้เกิดขึ้น ฉะนั้นควรทำบุญแทนคนป่วย ด้วยการให้ทาน

เข่นนำอาหารไปใส่บาตรพระสงฆ์ ถวายสังฆทาน ทอดกฐิน บริจาคช่วยคนถูกน้ำท่วมหรือบวชพระ สละเลือดให้กาขาด ฯลฯ เมื่อทำแล้วต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของคนไข้ แล้วบอกให้เขารับรู้และอนุโมทนาบุญ แม้คนป่วยพูดไม่ได้แต่เขารับรู้ได้ เขายังสามารถอนุโมทนาด้วยใจซึ่งเป็นมโนกรรมได้ เมื่อเขารับรู้และอนุโมทนาแล้วถือว่าบุญนั้นได้สำเร็จแก่เขาแล้ว

## ๑๖๔. ช่วยเท่าที่ทำได้

### คำถาม

ในขณะที่เค้าไม่รู้สีกตัว(นอนหลับตา) หนูมีความสงสัยว่าดวงจิตเค้าอยู่ที่ไหนคะ เค้าต้องทรมานมั้คะหรือว่าเหมือนคนนอนหลับและฝันไป หนูสงสารเค้าคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์คะ ด้วยความนับถือ

### คำตอบ

ดวงจิตยังคงอยู่ในร่างกายของคนป่วย คนป่วยจะมีอารมณ์เป็นทุกข์ทรมานหรือมีอารมณ์เป็นสุข ให้ดูที่ดวงตา ขณะที่คนป่วยลืมตาดวงตาเป็นเหมือนหน้าต่างแห่งดวงใจนั้น วิบากกรรมเป็นเรื่องเฉพาะตนไม่มีใครช่วยใครได้อย่างแท้จริง ฉะนั้นคุณช่วยเหลือเท่าที่ความสามารถของคุณทำได้นั้นถูกต้องแล้ว

## ๑๖๕. อยากรู้.....ก่อนตาย

### คำถาม

เรียน ดร.สนอง เนื่องจากดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมมาไม่  
ค่อนนานเท่าไร แต่มีคำถามที่อยากให้อาจารย์ช่วยแนะนำ  
การปฏิบัติต่อ

ก่อนหน้านี้อดิฉันได้เริ่มปฏิบัติธรรมจากการภาวนาพุทโธ  
(ขณะนั้นเดินทางไปสวนโมกข์ เพื่อไปเที่ยวกับคุณแม่ของเพื่อน)  
ในช่วงที่อยู่สวนโมกข์ ดิฉันไม่ค่อยรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมมากนัก  
เห็นในเทพที่วัดเขาเปิดบอกให้ภาวนาพุทโธ ดิฉันก็ภาวนาไป เขา  
บอกให้ดูลมหายใจก็ดูไป เขابอกให้รู้การเคลื่อนไหวก็ทำไปนั้น ๆ  
เพราะจริง ๆ เป็นคนชอบต้นไม้ จนกระทั่งวันที่ ๒ ของการไป  
เที่ยววัดเขาให้ถือศีล ๘ ก็ถือกับเขาด้วยพอกกลางคืนเขามีกา  
เปิดเทพธรรมบรรยายของพระพุทธทาส ตลอดคืนก็ไปกับเขา  
ด้วย ด้วยความเป็นคนขี้เกรงใจก็ไม่กล้าขยับขามากนั้งไป ปวด  
ขาไป ทนไป จนถึงจุดที่รู้สึกว่แทบขาดใจ ก็บังคับตัวเอง พุด  
กะตัวเองว่า ไม่ใช่ของเรา ความเจ็บปวดไม่ได้เข้าไปข้างในจิต  
สักพักก็รู้สึกว่ ดวงจิตอยู่ด้านหลังกาย กายคือกาย จิตคือจิต  
จิตสั่งกายจึงขยับ และรับรู้ทุกอิริยาบถการขยับ รู้สึกอึดเอิบ เบิก  
บาน เหมือนใจมีพลังมาก ขณะนั้นรู้สึกว่ นี่แหละทางของเรา  
หลังจากนั้นก็ตั้งใจเอาสติรู้กับกาย ตอนนั้นองค์ความรู้ก็อยู่แค่  
ว่าต่อไปนี้ตั้งใจจะมีความสุข เราไม่อย่างมีความสุขอีกแล้ว แต่  
น่าเสียดายที่ต้องกลับบ้านในวันที่ ๓

หลังจากนั้น ก็นำวิธีการนั่งสมาธิไปทำที่บ้านข้าง ไป วัดใกล้ ๆ บ้างเป็นครั้งคราว แต่ก็ไม่เห็นเหมือนตอนอยู่สวน โมงข์เลย แสดงว่า สมาธิแย่งใจใหม่คะ มันเฉยๆ ไปอย่างนั้นเองไม่เห็นแยกกายกับจิตได้เลยซึ่งหลังจากที่กลายเป็นคนเข้าวัดก็กลับมีคำถามอีกมากมาย เพราะในตอนแรก คิดว่าการปฏิบัติธรรม จะต้องเพื่อให้มีความสุขตลอดเวลาที่มีชีวิตเหลืออยู่ แค่นั้น แต่พอมาเจอคนที่เขาปฏิบัติกันมากๆ เขาเริ่มพูดถึง นิพพาน พูดถึงการไม่กลับมาเกิด ก็เลยเกิดอาการสงสัยการไม่มาเกิดอีกกลับมาหาจุดเริ่มต้นว่า ตกลงแล้วเราปฏิบัติธรรมเพื่อการไม่กลับมาเกิดอีกหรือคะ จริง ๆ แล้วเราทุกคนมีชาติหน้าชาติก่อนด้วยหรือคะ แล้วถ้าเป็นคนไม่ค่อยเชื่อใคร จะต้องบังคับใจตัวเองให้เชื่อเรื่องชาติก่อนชาติต่อไปด้วยใหม่คะ ถึงจะเดินไปตามทางพ้นทุกข์ได้ ไปนิพพานได้ และถ้าไม่ใช้วิธีบังคับใจจะมีวิธีอื่นอีกใหม่คะ เช่นจะต้องคิดอย่างไร ทำอย่างไร ถึงจะเห็นความจริงที่แท้จริงของชีวิต เพราะดิฉันกลัวว่าถ้าจะตายแล้วยังไม่รู้อะไรเลย

ได้โปรดเมตตาตอบคำถามให้ดิฉันด้วยคะ ถ้าทราบทางปฏิบัติ จะได้รับนำไปปฏิบัติก่อนหมดเวลาของชีวิต

ขอบคุณมากคะ

## คำตอบ

คนที่รู้ตัวเองว่ามีสมาธิแย่ง (เสื่อม) แสดงว่าเริ่มมีปัญญาทอแสงเล็ก ๆ เกิดขึ้นที่ปลายขอบฟ้าของชีวิตแล้ว เหตุ

ที่สมาธิเสื่อมเพราะสถานที่ไม่สัปปายะ (ไม่เหมาะต่อการปฏิบัติธรรม) เหมือนกับที่วัดสวนโมกข์เป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับจริตของคุณ อยากเห็นการแยกกาย - แยกจิตอีก รับรองว่าไม่ได้เห็น เพราะความอยากเห็นเป็นตัณหาเป็นตัวกิเลสใหญ่ ตอนที่ปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดสวนโมกข์ ความอยากเห็นไม่มีอยู่ในใจของคุณ คุณจึงเห็นการแยกกาย - แยกจิต

ส่วนเรื่องความสงสัยของคุณเช่น ขาดหน้าขาดิก่อนมีจริงหรือ ปฏิบัติธรรมเพื่อไม่กลับมาเกิดอีกหรือ ความจริงแท้ของชีวิตเป็นอย่างไร ฯลฯ นั้นแหละเกิดเป็นความสงสัยนั้นถูกต้องแล้ว แต่เป็นความถูกต้องของคุณเพราะเหตุมีสติปัญญาเพียงเล็กน้อยนั่นเอง เมื่อประมาณ ๓๐ ปีมาแล้วผู้ตอบปัญหาได้พัฒนาปัญญาไอคิวมาสูงสุด ก็เคยสงสัยเหมือนคุณนั่นแหละแต่ด้วยเหตุที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ความสงสัยมิได้หยุดอยู่เพียงแค่นั้นได้พัฒนาจิตตนเองจนเข้าถึงปัญญาสูงสุด (ญาณ) ได้จึงได้รู้ว่าแม้ตัวเองเรียนสำเร็จถึงระดับปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์แล้วยังมีปัญญาเพียงแค่ว่าทางอึ่งเท่านั้น ยังไม่เข้าถึงความจริงของชีวิตได้ คุณลองไปอ่านหนังสือ “ทางสายเอก” ที่ชมรมกัลยาณธรรมได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่ความจริงของชีวิต ในหนังสือได้กล่าวถึงวิธีการและประสบการณ์การพัฒนาจิตของผู้ตอบปัญหา น่าตื่นเต้น และอาจเป็นคำตอบที่ดีให้กับคุณได้

คำเตือนสำหรับพระที่ขบปลั่ยใจให้คิดถึงเรื่องกาม

“เอาพี่เอสุบหัวของเจ้าอะ ละได้ไม่สิ้มว่าเราเป็นอะไร”

## ๑๖๖. บางคนจากไปบางคนยังอยู่

### คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ สอนอง วรอุโร

เนื่องจากพ่อสามีได้เสียชีวิต จึงมีเรื่องสงสัยขอลถามว่า  
คนเราเมื่อตายแล้วก็วันถึงจะไปจากโลกนี้ ทำไมยังมีคนเห็น  
วิญญาณของเขาอยู่ เมื่อเขาไปแล้ว เขาจะกลับมาให้เราเห็น  
อีกไหมคะ

### คำตอบ

ถามไปว่าคนที่ตายแล้วก็วันถึงจะไปจากโลกนี้ ตอบว่า  
ไม่แน่นอน บางคนก็จากไปบางคนก็ยังอยู่ เช่นไปเกิดเป็น  
เทวดาชั้นสูง หรือไปเกิดเป็นสัตว์ในอบายภูมิชั้นต่ำ ตายแล้วก็  
ต้องจากโลกนี้ไป บางคนเกิดเป็นภุมมเทวดา รุกขเทวดา หรือ  
เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรือเกิดเป็นสัมภเวสีก็ยังคงอยู่กับโลกนี้  
ส่วนจะอยู่นานเท่าไรขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำก่อนตาย

คำถามที่ว่ายังมีคนเห็นวิญญาณของเขาอยู่ คำว่า  
วิญญาณมีความหมายได้หลายอย่าง เช่นหมายถึงความรู้แจ้ง  
อารมณ์ ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายนอกเข้ากระทบ  
อายตนะภายใน หรือหมายถึงจิตก็ได้ คนที่จะเห็นจิต (วิญญาณ)  
คนอื่นได้ จิตของผู้เห็นต้องเข้าถึงความเป็นฌานและได้ทิพพ

จักขุญาณ ที่ถามไปคงหมายถึงรูปนามที่เปลี่ยนจากรูปนามที่มี  
กายหยาบ ไปเป็นรูปนามที่มีกายละเอียด เช่น สัมภเวสี ซึ่งมีรูป  
หน้าตาเหมือนคนก่อนตาย อย่างนี้โอกาสเห็นจึงมีได้เป็นได้ ส่วน  
เขาจะกลับมาให้เราเห็นอีกหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความถี่ของ  
คลื่นจิต ถ้ามีความถี่คลื่นจิตของผู้เห็นและผู้ถูกเห็นตรงกัน คือ  
มีความถี่เดียวกัน ก็มีโอกาสเห็นรูปนามของเขาได้ การจูน  
ความถี่คลื่นจิตทำได้ ๒ ทางคือ ผู้ถูกเห็นจูนเข้าหาผู้เห็น หรือผู้  
เห็นจูนความถี่คลื่นจิต (ด้วยการเข้าฌาน) ไปยังผู้ถูกเห็น

## ๑๖๗. เหมือนเจอทางตัน

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูง

เหมือนเจอทางตัน หนูได้ปฏิบัติธรรมมาประมาณ ๒ ปี  
แล้ว การปฏิบัติทำให้เราทราบว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง หนูไม่  
ต้องการเร่งรีบในการปฏิบัติ เป็นอย่างไรคืออย่างนั้น

หนูมีปัญหาคือเนื่องจากปัจจุบัน หนูพบว่าในการทำงาน  
มีแรงบีบคั้นมากขึ้น ทำให้มีความจำเป็นต้องเรียนต่อใน  
ระดับปริญญาที่สูง ๆ (คิดว่ากองทุนจากที่ทำงานน่าจะได้ แต่  
ต้องผ่านเกณฑ์ภาษาอังกฤษตามเงื่อนไข ซึ่งหนูไม่ต้องการ  
กดดันตัวเองในการมานั่งอ่านหนังสืออีก) และความจริงถ้า



เลือกได้หนูไม่ต้องการ แต่อยากจะทำมเหในเรื่องการปฏิบัติมากขึ้น แต่เนื่องด้วยเรื่องเศรษฐกิจและต้องดูแลครอบครัวทำให้หนูยังต้องทำงานนั้น ตอนนี้หนูรู้สึกเหมือนตัวเองเจอทางตันและมีทางแยกอยู่ ๒ ทางให้เลือก

อยากจะทำขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ขอคำแนะนำด้วยค่ะ ขอบคุณค่ะ

### คำตอบ

ทางตันไม่มีสำหรับผู้จริง ขณะนี้คุณยังต้องทำงาน แลกเงิน เพื่อนำมาใช้เลี้ยงปากท้อง เลี้ยงชีวิต เลี้ยงครอบครัว เหล่านี้เป็นสิ่งสมมุติ ซึ่งคุณก็รู้แล้วว่า สมมุติเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา แล้วคุณยังคิดปฏิเสธสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ยอมพัฒนาตัวเองให้ก้าวทันสิ่งที่เปลี่ยนแปลง トラบใดที่ยังมีชีวิตอยู่กับสมมุติแต่ต้องหาวิธีทำให้เป็นอิสระจากสมมุติให้ได้ ด้วยการพัฒนาใจให้มีกำลังกล้าแข็ง เพื่อที่จะไม่เอาใจไปรองรับความเป็นทาสของสมมุติ

ดังนั้นงานยังต้องทำอยู่ยังปฏิเสธไม่ได้ ยังต้องพัฒนาความรู้ทางโลกให้ก้าวทันยุคสมัยและต้องขวนขวายหาเวลาที่ปลอดจากงาน ไปพัฒนาจิตวิญญาณตัวเอง จนมีกำลังกล้าแข็งได้เมื่อใดแล้ว จะไม่มีสิ่งใด ๆ มากดดันให้คุณต้องไม่สบายใจ ความกดดันจะไปจากใจของคุณ คุณก็พบกับความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม จริงแท้แน่นอน พิสูจน์ดูสิ ..

## ๑๖๘. อาชีพต้องห้าม

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ครับ

กราบเรียนถามท่านอาจารย์เกี่ยวกับเรื่องอาชีพ ผมทราบมาว่าอาชีพที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไว้มีอยู่ ๕ อาชีพคือ

๑. การค้าสัตว์ราวุธ
๒. การค้ามนุษย์
๓. การเลี้ยงสัตว์เพื่อขายเพื่อฆ่า
๔. การค้าขายน้ำเมา
๕. การค้าขายยาพิษ

ต่อมาผมได้อ่านเจอในหนังสือ ความสำเร็จที่มาจากพระพุทธเจ้า ได้อ้างอิงถึงพระไตรปิฎก ในพระสูตรอรธกถา เล่มที่ ๒๙ หน้าที่ ๑๓๙ เรื่องตาลปุตตสูตร ว่าด้วยผู้ที่ทำงานมีอาชีพเกี่ยวกับการร้องรำทำเพลง เต้นระบำ การแสดงต่าง ๆ ที่ทำให้คนหัวเราะรื่นเริง ด้วยคำจริงบ้าง คำเท็จบ้าง เมื่อตายจากโลกนี้ไปจะต้องตกนรกที่ชื่อว่าปหาสะ หรือกำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง เนื่องจากการทำให้คนมีความกำหนัดมาก และตั้งตนอยู่ในความประมาทขาดสติ

ผมขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า อยากให้อาจารย์ช่วยอธิบายเรื่องอาชีพต้องห้าม ๕ อาชีพ กับอาชีพนักร้อง นักแสดง นั้นมีขอบเขตแค่ไหน หรือไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องเลย แม้แต่นิดเดียวครับ

### คำตอบ

อาชีพต้องห้ามทั้ง ๕ มีระบุไว้ในพุทธศาสนา ผู้ใดเข้าไปข้องเกี่ยวกับแล้วชีวิตพบความวิบัติได้ ทั้งนี้เป็นไปตาม

กฎแห่งกรรมเพียงแต่อกุศลกรรมจะให้ผลเมื่อใดขึ้นอยู่กับกรรมอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ผลด้วย

อาชีพนักแสดงนักแสดงเป็นอาชีพที่สร้างความหลง ความยึดติดในกามสุขให้กับผู้ฟังผู้ชม เมื่อกรรมให้ผลจะมี อบายภูมิเป็นที่หมาย หากจะปฏิบัติธรรมและให้บังเกิด มรรคผลก้าวหน้าควรปฏิบัติเสธสองอาชีพนี้โดยสิ้นเชิง อนึ่งนักแสดงบางคน เขาได้สร้างกุศลกรรมอื่น ๆ เช่นสร้างวัด สร้างโรงเรียน สร้างพระพุทธรูป ทอดกฐิน ช่วยเหลือคนถูกน้ำท่วม ฯลฯ เหล่านี้ไว้ด้วย เมื่อถึงคราวที่จิตทั้งชั้นธรรมาโลก กุศลกรรมที่ทำจะเป็นแรงผลักดันให้เขาไปเกิดในสุคติภพก็ได้ หากขณะจิตสุดท้ายก่อนหลุดออกจากร่างได้ระลึกถึงกรรมดีที่ทำไว้

## ๑๖๙. ส่วนบุญ - ส่วนบาป

### คำถาม

หากการแสดงเป็นไปเพื่อการกุศลหรือมีเจตนาที่เป็น กุศล เช่นคอนเสิร์ตหรือการแสดงเพื่อการกุศลต่าง ๆ นั้น จะ ถือเป็นบาปหรือไม่ครับ

### คำตอบ

การแสดงที่เป็นไปด้วยจิตกุศล ถือว่าได้บุญหากจิตตก เป็นทาสของเสียงของภาพที่เห็นก็เป็นบาป ดังนั้นเรื่องนี้จึงมี ทั้งส่วนบุญ-ส่วนบาป อย่างไหนจะมากกว่ากันนั้นเป็นอีกเรื่อง หนึ่งขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล

## ๑๗๐. เพลงธรรมะ

### คำถาม

เพลงธรรมะที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมะ มีเจตนาที่เป็นกุศล ต้องการให้คนสนใจธรรมะ นั้นผู้แต่งและผู้ร้อง เป็นบาปหรือไม่ครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง อย่างสูงครับ

### คำตอบ

ผู้แต่งเมื่อได้แต่งเพลงธรรมะแล้ว ผู้ร้องได้ร้องเพลงธรรมะแล้วมีเจตนาเป็นกุศล ผู้ฟังได้ฟังเพลงธรรมะแล้วมีจิตเป็นกุศล บุคคลทั้งสามประเภทที่กล่าวถึงนี้ถือได้ว่าเป็นผู้มีบุญสั่งสมอยู่ในจิตใจไม่เป็นบาป

ใจที่วุ่นวายหลุดพ้นก็เหมือนไฟที่อยู่ในอากาศ  
เวลาดับไฟมันได้ไม่สูญไปไหน มันยังแทรกแซงอยู่ในอากาศ  
เพียงแต่ไม่ติดเชื้อ มันจึงไม่ปรากฏ  
เมื่อใจดับจากกิเลส มันก็ยังคงอยู่  
แต่เวลาเชื้อมาใหม่ มันก็ไม่ติดอีก  
ตัวของมันเองก็ไม่ติด มันแหละท่านเรียกว่า พันธ์

## ๑๗๑. เข้าถึงระดับไหน

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ ดร. สนอง ที่นับถือ

อยากทราบว่า การที่เราสนใจธรรมะ ศึกษาธรรมะ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการนำไปปฏิบัติ ทั้งเพื่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน และเป็นเสบียงให้กับตัวเองในภพชาติต่อไป การที่เราไม่มีโอกาสสนทนาธรรมกับพระ แต่เราค้นคว้าจากการอ่าน การฟัง จากท่านผู้รู้ต่าง ๆ หรือหลวงพ่อด่าง ๆ ที่มีให้อ่านให้ฟังใน เว็บไซต์มากมาย บางครั้งหากเราอ่านก็ดี เราฟังก็ดี แล้วเรานำมาพิจารณาแล้วเห็นว่า เอ..เราเคยอ่านเจอหรือได้ฟังหลวงพ่อด่าง ๆ องค์กร หรือจากท่านอาจารย์ดร.สนอง และท่านผู้รู้ อื่น ๆ ท่านบอกว่า อย่าเชื่ออะไรโดยปราศจากเหตุและผล การที่เราเคลือบแคลงสงสัย ในตัวพระหรือนักบวชบางองค์ แม้ซีบางท่าน ว่าท่านสอนบิดเบือนจากคำสอนของพระพุทธะ ยกตัวอย่างเช่น พระบางองค์อวดอุตริ หรือซีบางท่าน รู้เรื่องญาณ และอื่น ๆ การที่เราเคลือบแคลงสงสัย การปฏิบัติของท่านเหล่านั้น จะถือว่าเราผิดหรือไม่ เพราะเราต้องการที่จะเรียนรู้ และศึกษาธรรมะและนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องจริง ๆ การเชื่อโดยปราศจากเหตุผลเรียกว่างมงายใช่หรือไม่

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่กรุณาชี้ทางธรรมให้ ขอแสดงความนับถือ

## คำตอบ

หากบุคคลยังมีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ก็แสดงว่ายังไม่ถึง ปัญญาสูงสุดที่จะก้าวล่วงไปจากความเป็นปุถุชน

นักบวชบางองค์แสดงอวดอุตริมนุชยธรรม ก็เป็นเครื่องบ่งชี้ได้ว่านักบวชของคัมภีร์นั้น ไม่ประพฤติปฏิบัติตามวินัยสงฆ์ที่พระพุทธะได้บัญญัติไว้ยังไม่เรียกว่าเป็นพระแต่เรียกว่าเป็นสมมุติสงฆ์

คำว่าญาณหมายถึงปรีชาหยั่งรู้ เป็นความรู้ขั้นสูงที่เกิดจากการทำจิตตภาวนา ที่บอกว่า “ ชี ” บางท่านรู้เรื่องญาณการรู้เรื่องญาณเกิดได้จากการฟังการอ่าน ส่วนการมีญาณเป็นการปฏิบัติจิตตภาวนาแล้วเข้าถึงด้วยตนเอง ฉะนั้นคนรู้เรื่องญาณกับคนมีญาณหยั่งรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัสจึงต่างกัน ถ้ามองไปว่าจะผิดหรือไม่ที่คุณเคลือบแคลงสงสัยการปฏิบัติของผู้อื่น เรื่องนี้ถ้ามองในมุมมองของผู้ถามแล้ว “ไม่ผิด” แต่ถ้ามองในมุมมองของผู้ปฏิบัติจนเข้าถึงญาณได้แล้วถือว่า “ผิด”

ส่วนเรื่องการเชื่อโดยปราศจากเหตุผล ถือว่าเป็นความเชื่อที่มงายไม่เป็นความจริง ต้องถามต่อไปว่า คุณใช้เหตุผลระดับไหนในการตัดสินใจว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าใช้เหตุผลระดับประสาทสัมผัสก็ต้องบอกว่าแมลง “หึ่งห้อย” มีจริง ถ้าใช้เหตุผลระดับเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์สัมผัสก็ต้องบอกว่า “ไวรัสหวัดนก” มีจริง ถ้าใช้เหตุผลระดับจิตสัมผัสก็ต้องบอกว่า “เทวดา” มีจริง คุณในฐานะผู้ถามละ เข้าถึงเหตุผลได้ระดับไหน

## ๑๗๒. ทางที่ต้องเลือก

### คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์...

ผมมีปัญหานักใจอยากจะทำอาชีพครูอาจารย์  
นะครับ .....กระผมมีพี่น้อง ๓ คนกระผมเป็นคนสุดท้าย พี่ทั้ง  
สองของผมมีครอบครัวแยกบ้านเรียบร้อยแล้ว พี่คนโตมา  
เยี่ยมแม่บ้างก็คือเอาลูกเขามาให้เลี้ยงไม่เงินก้อนไม่มาหาเลย  
ส่วนพี่คนที่สองไม่มาหาเลย มีแต่แม่ผมไปหา..... พ่อของ  
กระผมเสียแล้ว ตอนนี้อยู่อาศัยอยู่กับแม่ ๒ คน ตอนนี้อยู่  
อายุ ๒๘ ปี ผมรักชอบกับผู้หญิงคนนึงแต่แม่กระผมไม่ยอมรับ  
เธอเพราะว่าเราต่างเชื้อชาติกัน (กระผมเป็นไทยมีเชื้อสาย  
อินเดียนะครับ) ส่วนเธอเป็นไทยเชื้อสายจีน...และเธอก็อายุ  
มากกว่าผม ๔ ปี เราคบกันมา ๗ - ๘ ปีแล้ว ตอนแรกผมก็คิด  
ว่าใช้เวลาเป็นตัวแก้ปัญหาแต่เวลาผ่านไปนานพอสมควรแล้ว  
แม่ผมก็ไม่รับเธอสักที ผมกับแม่ไม่เคยคุยเรื่องแฟนผมสักที เพราะ  
ว่าพูดทีไรแม่ผมก็ไม่โห โส้ผมออกไปอยู่กับเธอทุกทีเลย มัน  
ทำให้แม่ผมเสียใจ ผมก็เลยไม่พูดถึง...แต่ตอนนี้อายุผมก็เริ่ม  
เยอะขึ้นทุกที ... (แม่ผม เป็นคนดีมากนะครับสวดมนต์ไหว้พระ  
มาตลอดชีวิตของเธอเลย )

ผมก็ต้องวิ่งไปวิ่งมา ผมเหนื่อยมาก ๆ ไม่รู้จะไปพูดกับ  
ใครดี แฟนผมก็เข้าใจดีแหละก็ไม่ได้ว่าอะไร มันทำให้ผมเครียด  
มาก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงเพราะความเครียดตอน

นี่ทำให้ผมเป็นคนอ่อนแอมาก (ปกติผมมีอาชีพเล่นหุ้น) ก็เครียดอยู่แล้ว เวลาสั่งงานลูกน้องไม่ได้ตั้งใจก็เครียดอีก กลับมาบ้านก็มีเรื่องกลุ้มใจอีก ตอนนั้นผมไม่รู้จะทำยังไงดี ถ้าออกไปอยู่ข้างนอกแม่ผมก็อยู่คนเดียว ก็เป็นลูกทรพีอีก ส่วนอยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ผมกับแฟนก็อายุมากขึ้นทุกที (แฟนผมก็ไม่ได้มีอาชีพอะไรเธออยู่กับแม่เธอส่วนค่าใช้จ่ายทั้งหมดผมรับผิดชอบให้) เธอเป็นคนดีมาก สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิด้วย เธอแนะนำ给我ฟัง cd อาจารย์ หละเธอเคยพาผมไปกราบอาจารย์ด้วย (ที่ รร. เจริญอุดม) วันนั้นอาจารย์มาบรรยายเรื่องกินดูอยู่ แบบวิธีพุทธ ...

ตอนนี้พูดตามตรงกระผมไม่ค่อยจะมีสติเท่าไร ปกติกระผมจะเป็นคนหัวโวงลาดตอนนั้นผมโง่ลงไปเยอะมาก ถ้าให้ผมทั้งแม่ไปอยู่กับเธอ จิตใต้สำนึกของผมบอกว่าทำไม่ได้ ให้ผมทั้งเธอแล้ว เป็นลูกที่ดีแต่งงานกับคนที่แม่ผมหาให้ (ผมก็เหมือนติดคุกไปตลอดชีวิตเลย)

รบกวนขอคำปรึกษาอาจารย์ด้วยนะครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

ในบรรดาพี่น้องทั้งสาม คุณเป็นคนโชคดีที่สุด ที่มีโอกาสได้เลี้ยงคุณแม่ ช่วยแม่ทำงาน ฯลฯ รักษาคุณธรรมนี้ไว้ให้ได้แล้วชีวิตของคุณจะไม่ตกต่ำ



ในอินเดียสมัยพุทธกาลคนที่อยู่ต่างวรรณะกัน แต่งงานอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน ลูกที่เกิดมาถูกคนในสังคมที่มีปัญญาเห็นผิด สมมุติว่าเป็นลูกจันทาล แม่ของคุณคงมีความเชื่อแบบนั้นจึงไม่อยากจะหลานที่เกิดจากพ่อแม่ต่างเชื้อชาติกัน ซึ่งในสายญาติของแม่คงไม่ยอมรับ และจะเป็นการสร้างความลำบากใจให้กับแม่ของคุณก็ได้นะ

ในกรณีนี้ถ้าแม่มีความเห็นถูก แม่จะไม่ทุกข์ใจและจะไม่กีดกันคุณ ถ้าคุณมีความเห็นถูก คุณจะไม่ทุกข์ใจที่จะอยู่กับคนต่างเชื้อชาติ และเช่นเดียวกัน ไม่ถือว่าเป็นการเนรคุณ ไม่ถือว่าเป็นลูกทรพี ในกรณีที่你不เชื่อฟังแม่ เหตุเพราะท่านมีความเห็นผิดต่างหากละ ฉะนั้นชีวิตเป็นของคุณคุณต้องเลือกทางเดินชีวิตให้กับตัวเอง แต่ที่สำคัญจริยธรรมของการเป็นลูกที่ดีคุณต้องไม่ละทิ้งดูตัวอย่างของพระสารีบุตร จากแม่ไปบวชเป็นพระสงฆ์ในพุทธศาสนา ไม่ได้เลี้ยงดูแม่ ไม่ได้ปรนนิบัติแม่ด้วยตัวท่านเองแต่ให้หลานและบริวารทำแทนยังสามารถพัฒนาตนเองให้เข้าถึงความดีสูงสุดได้

นิพพานนั้นเป็นเรื่อละเอียต ต่องใช้ปัญญาเอามาก ๆ  
ไม่ใช่ขงที่ละถึงดวยแรงขยอก ถ้าเป็นขงที่ละถึงได้  
ดวยแรงขยอกพวกเราคงละต้วต้วกันหมดแล้วทั้งโลกย

## ๑๗๓. ทำบุญด้วยอะไร

### คำถาม

สงสัยเรื่องการทำบุญ ทำทานของคนต่างชาติ  
เรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง  
มีความสงสัยค่ะว่า ทำไมคนต่างชาติที่เป็นมหาเศรษฐี  
เขาทำบุญด้วยอะไร ถึงมีอานิสงส์มากทำให้มีเงินมากกว่ามหา  
เศรษฐีที่เป็นคนไทยเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่ได้เป็นชาวพุทธ  
และก็น่าจะได้ปฏิบัติกรรมฐานนะค่ะ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

มหาเศรษฐีต่างชาติ ทำบุญด้วยการให้การสละ การ  
บริจาคทรัพย์เป็นทาน เมื่อเหตุที่ทำให้ผลตอบแทนกลับมาจึงมี  
ทรัพย์มาก ให้ทรัพย์กับคนที่มีคุณธรรมสูงมีอานิสงส์มาก ให้  
ทรัพย์กับคนหมู่มากมีอานิสงส์มาก พิสูจน์ด้วยตนเองสิ

เรียน พท.โธ แต่นี้ก็พอ เรียนอย่างอื่นไม่รู้จักจบ  
ไม่เป็นไปเพื่อพ่อกับแม่ พท.โธ ตัวเดียวถ้าเรียนจบได้เพื่อใคร  
ก็สบายเท่านั้น

## ๑๗๔. แก้ให้ถูก

### คำถาม

ถามเรื่องการฝึกสมาธิ ในขณะที่เริ่มทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่ทำไปสักพักรู้สึกเหนื่อย เหมือนหายใจไม่พอ จะแก้ได้อย่างไร

### คำตอบ

กำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกเหนื่อย แสดงว่าคุณใช้จิตไปบังคับการเข้าของลมการออกของลม แต่ถ้ากำหนดได้ถูกวิธีคือไม่ใช้จิตไปบังคับให้ลมเข้า ลมออก แต่ปล่อยให้ลมเข้าออกตามปกติที่เคยเป็นที่เคยหายใจอยู่ก่อนแล้ว ใช้จิตตามดูลมเข้าลมออก จะไม่รู้สึกเหนื่อย ฉะนั้นแก้วิธีกำหนดเสียใหม่

คนเราทุกคนต้องการความสุข แต่ส่วนใหญ่ไม่สนใจสร้างเหตุ  
ของความสุข ฉะนั้นแต่ผลอย่างเดียว  
แต่ถ้าเราไม่สนใจกับเหตุ เหตุผลจะอยู่ได้อย่างไร



## คำตอบ

เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ที่มีอายุมาก จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิมากกว่าหนุ่มสาว ดังนั้นโอกาสเห็นรูปนามในมิติที่เป็นทิพย์จึงมีได้เป็นได้ ความกลัวเกิดจากความรู้ไม่จริง กลัวผี เพราะรู้ไม่จริงเรื่องผี ถ้ารู้จริงแล้วไม่กลัว ผีเป็นรูปนามในอีกมิติหนึ่งเป็นมิติที่ละเอียด เขาก็เป็นเหมือนเรานั้นแหละ เป็นรูปนามที่ยังต้องมีตายมีเกิดอยู่ในวัฏสงสารเช่นเดียวกับมนุษย์ เมื่อเห็นแล้วควรอุทิศบุญกุศลให้กับผีโดยกล่าวคำว่า “จงมีความสุขเถิด อย่างมีเวรภัยต่อกันเลย” ทำอย่างนี้เรื่อยไปทุกครั้งที่เห็นเขา เมื่ออุทิศบุญให้ผีแล้ว แม่สามีจะได้มีเพื่อนต่างมิตินั้นไง เขามีได้มาทำร้ายอะไรหรอก เขาเพียงปรากฏให้เห็นเพราะต้องการบุญจากผู้สูงอายุหากแม่สามีเป็นคนมีเมตตาจะแผ่เมตตาให้กับผีก็ยิ่งได้ โดยกล่าวคำว่า “จงเป็นสุข ๆ เถิด” ไม่เห็นต้องกลัวอะไร เป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้มีบุญนั่นเอง

ความเพียรเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของอิริยาบถ  
คือจะทำอะไรก็ตาม ต้องรักษาสติไว้เรื่อย ๆ อย่าให้ขาด  
ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ใจมีความเพียรอยู่ในตัว

## ๑๗๖. ชีวิตเป็นของเขา

### คำถาม

ลูกชายมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาก อยากรบชเป็นเณร(ขณะนี้อายุ ๑๓ ปี เรียนชั้น ม.๑) และตั้งใจที่จะไม่สึก ทุกวันพระเขาจะรักษาอุโบสถศีลเอง โดยไม่ได้ไปรับศีลที่วัดเพราะติดเรียน รู้สึกเบื่อหน่ายทางโลก อยากรู้สึกอยู่ในโลกุตรมากกว่าโลกีย (เขาบอก) แต่ด้วยความที่ยังยึดติดว่า อยากรให้เขาเรียนทางโลกให้จบปริญญาตรีก่อนแล้วจะบวชก็ไม่ว่ากัน(จริง ๆ แล้วก็ไม่อยากหรอก)แต่เขาไม่ยอม จะขอบวชให้ได้ ไม่ทราบว่าจะควรทำอะไร แม่จะบัพหรือไม่ถ้าไปขัดขวางเขา

### คำตอบ

ชีวิตเป็นของเขา เขาต้องเลือกทางชีวิตด้วยตัวของเขาเองเมื่อเลือกนำชีวิตไปในทางที่ดี เพราะเขามีความเห็นถูก เขาคิดถูกและเขาก็กำลังจะทำการสิ่งที่ถูก แล้วคุณในฐานะที่ถูกสมมุติเรียกว่าแม่จะไปขัดขวางทางชีวิตของเขาให้เป็นบัพติดตัวไปทำไมเล่า

การภาวนาของเราไม่ตองไปบ้นทุกวินะ ถ้าบ้นทุกวินะเต้ยอเรา  
อะภาวนาเพื่อให้อบ้นเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  
เพื่ออะให้บ้นเรื่องบ้นทุก แล้วเราอะได้แต่บ่นของปลอมาฯ

## ๑๗๗. จากสมาชิกใหม่

### คำถาม

สมาชิกใหม่ รบกวนถาม ๑ คำถามเพราะไม่มีโอกาส  
ถามในงานวันที่ ๑๒ พ.ย. ๒๕๕๙

เรียน อาจารย์สนอง

เคยได้ยินมาว่า คนที่ชาตินี้ต้องถูกไฟคลอกตาย เป็น  
เพราะกรรมเก่า และชาติต่อ ๆ ไปจะต้องตายแบบนี้อีก อยก  
ถามอาจารย์ว่าทำอะไรจึงจะช่วยให้เค้าเหล่านี้พ้นวงจรแห่ง  
กรรมนี้ได้ เพราะทุกวันนี้พยายามทำสังฆทานและตักบาตรไป  
ให้เสมอ ด้วยความเคารพ

### คำตอบ

การทำสังฆทาน ตักบาตรแล้วอุทิศบุญให้ผู้ตายหากผู้  
ตายอยู่ในฐานะที่จะมาอนุโมทนาบุญได้ ผู้ตายก็จะได้รับบุญที่  
คุณอุทิศไปให้ซึ่งจะทำให้มีบุญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความทุกข์  
บรรเทาลง

ผู้ที่ตายไปแล้วจะพ้นจากวงจรแห่งอกุศลกรรมนี้ได้ก็  
ต่อเมื่อได้ขจัดใช้หนี้เวรกรรมได้หมดสิ้นแล้วนั้นแหละ ทำไมคุณ  
ไม่ทำบุญใหญ่ด้วยการนำตัวเองเข้าปฏิบัติจิตตภาวนา เมื่อทำ  
แล้วก็อุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ที่ตายไปแล้วละ  
โอกาสที่ผู้ตายจะพ้นไปจากวงจรอกุศลกรรมนี้จะได้สิ้นเข้า

## ๑๗๘. ไม่รู้จึงไม่ตอบ

### คำถาม

สงสัยเรื่องอาบัติ ผมมีความสงสัยอันเกิดจากการได้อ่านหนังสือธรรมะ หลาย ๆ เล่มที่ได้กล่าวถึงการอาบัติของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเกิดจากสาเหตุแตกต่างกันไป ผมจึงใคร่เรียนถามท่านอาจารย์สนองว่า อาบัตินั้นมีกี่ประเภท และแต่ละประเภทมีสาเหตุจากอะไรบ้าง ทั้งนี้คำตอบจะเป็นไปเพื่อความกระจ่างชัดในการศึกษาธรรมของกระผมผู้มีความรู้น้อยนี้และสพรธรรมิกทุกท่านในกาลต่อไป

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

### คำตอบ

คำว่าอาบัติหมายถึงการล่วงละเมิด หรือโทษที่เกิดกับสงฆ์ผู้ล่วงละเมิดสิกขาบท ถ้ามองว่ามีกี่ประเภท ต้องขออภัยที่มีได้ศึกษามาทางด้านปริยัติจึงไม่รู้และไม่ขอตอบ เหตุเพราะผู้ตอบปัญหาเป็นฆราวาสที่มีพฤติกรรม คิด พูด ทำดี อยู่ทุกขณะตื่น คำว่าตีหมายถึง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม ก็น่าจะเพียงพอแล้วสำหรับการเป็นฆราวาส จึงไม่อยากไปรู้มากให้รกสมอง

เมตตา กรุณา ถ้าขาดอุเบกขา ก็ยังเป็นทุกข์อยู่  
ฉะนั้นใจของเรา ต่องมีสมาธิ สิ่งเหล่านี้จึงจะสติสมบูรณ์ได้ๆ



## ๑๗๙. หยุดทำบาป

### คำถาม

กราบเรียน ท่านดร.สนอง วรอุไร

ดิฉัน ได้ทำเวรกรรมในชาติปัจจุบันมาก ทำให้ตอนนี้ได้รับผลของกรรมที่ได้ทำมา ตอนนี้ตงงานมาหลายปีแล้ว สามี ก็ทิ้งลูกสาวตั้งแต่อายุได้เดือนเศษ ๆ ปัจจุบันก็ได้อาศัยคุณแม่ช่วยท่านขายเนื้อสัตว์ใหญ่อยู่กับบ้าน พร้อมทั้งขาย หมูบึ่ง ประทังชีวิตไปวัน ๆ ชีวิตของดิฉันไม่เจริญขึ้นบ้างเลย ก็เลยหลบไปปฏิบัติวิปสนากรรมฐานที่วัดทุ่งบ่อแป้น จนกระทั่งได้พบ ดร.สนอง ที่วัดทุ่งบ่อแป้น อยากจะรบกวนเรียนถามท่าน ดังนี้คะ

หนูอยากมีงานทำคะ สม้ครงานหลายปีแล้ว แต่ไม่เคยได้สักครั้งเลยคะ ตอนนี้อายุก็ ๓๒ ปีแล้วคะ อยากมีเงินเลี้ยงลูก และแม่ สงสารทุกคนใจแทบขาดในเวลาทีเห็น แม่ทำงานลำบาก ป่วยก็บ่อย และเวลาที่ลูกสาวอยากได้สิ่งของ แล้วไม่ได้ หนูควรทำบุญในด้านใดดีคะ เจ้ากรรมนายเวรของหนูท่านจะได้อโหสิกรรมให้หนูบ้าง หนูไปปฏิบัติที่วัด มา ๓ ครั้งแล้วคะ

ขออาจารย์โปรดช่วยหนูเป็นธรรมทานในครั้งนีด้วยนะคะ

### คำตอบ

แนะนำให้รักษาศีล ๕ ให้มออยู่กับใจให้ได้ทุกขณะทีตื่น เลิกประกอบอาชีพเบียดเบียนทีทำอยู่ หันไปประกอบอาชีพทีไม่เบียดเบียนแทนอาชีพปัจจุบัน ทำบุญอยู่เสมอ (ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หน้า ๑๔๔) และอุทิศบุญให้แก่เจ้ากรรมนายเวรปฏิบัติให้ได้อย่างทีแนะนำไปเรื่อย ๆ เมื่อใดทีอกุศลวิบากลดลงชีวิตดีขึ้นแน่นอน

## ๑๘๐. ทุกข์ของคนอื่น

### คำถาม

ขณะนี้หนูเรียนอยู่ปี ๓ ค่ะ เพื่อนสนิทของหนูเป็นคนที่เครียดมาก ไม่ยอมลืมนเรื่องที่ไม่ดีอะไรเลย (เขาเป็นคนความจำดีเรียนเก่งค่ะ) มีเรื่องแบบมีคนมาจีบเขาแบบ ส่ง sms มาโทรมาหาเป็นแบบนี้ประมาณเดือนหนึ่งค่ะ แต่ยังไม่ได้ตกลงอะไรมากกว่านี้ค่ะ แต่แล้วเราก็มารู้ทีหลังว่าเขามีแฟนแล้ว เท่านั้นแหละ เรื่องนี้ฝังใจเพื่อนหนูจนเปิดเทอม ๒ แล้วก็ยังไม่ใจไม่ได้และพูดอยู่เสมอว่า “ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับเขา?”

เขาเล่าให้หนูฟังว่า เขาอนไม่คอยหลับ นอนดิ๊กตื่นเข้าต้องหาอะไรทำ ดูหนังไม่เคยจบเรื่อง ตอนเปิดเทอมก็ฟังเพลงที่ทำให้นึกถึงเขาคนนั้นได้ทั้งวัน หนูได้แนะนำเพื่อนหนูว่ามันเป็นกรรม ถ้าศึกษาธรรม คำถามนั้นจะไม่เกิดขึ้น ทุกทีที่เพื่อนหนูอยากระบายหนูก็ฟังทุกครั้งและให้คำแนะนำเท่าที่หนูทำได้ แต่เพื่อนหนูไม่ยอมรับรักษาใจแบบที่หนูแนะนำเลย หนูขอกราบเรียนถามท่านค่ะ

ตอนนี้หนูยังสามารถรักษาใจของหนูได้อยู่โดยไม่เอาทุกข์ของผู้อื่นเข้ามา หนูทำถูกไหมคะ แต่ต่อไปถ้าเพื่อนหนูยังเป็นเช่นนี้อยู่หนูกลัวว่าหนูจะกลายเป็นคนเครียดไปด้วย เพราะอยู่ห้องพักเดียวกัน มันเป็นกรรมของหนูหรือเปล่าคะ

.....  
ปฏิบัติยังไม่เข้าขั้น แล้วเที่ยวไปสวดเนา มันมีโทษนะ  
.....

## คำตอบ

นั่นแหละดีที่สุดเลย ผู้รู้ไม่เอาทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นทุกข์ของตัวเอง รักษาภาวะของจิตเช่นนี้ไว้ให้คงอยู่ ด้วยการเจริญพระ ๕ (ดูหน้า๑๕๖) ให้มีกำลังกล้าแข็งอยู่เสมอ แล้วจะได้มีบุญบารมีงอกงาม เพราะมีเขาเป็นครูสอนใจไม่ให้หนูทำอย่างเขาไป

## ๑๘๑. วางได้ ก็วางได้

### คำถาม

หนูจะสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อเพื่อนหนูคนนี้คะ (หนูเคยให้หนังสือ ทำชีวิตให้ได้ดีและมีความสุข แต่เขาก็ยังไม่ได้อ่าน) ล่าสุดเขาบอกหนูว่าเขาไม่ไหวแล้วค่ะ ขอกราบขอบพระคุณท่านดร.สนอง วรอุไรคะ

### คำตอบ

แนะนำวิธีแก่ทุกข์ให้เพื่อนแล้ว แต่เพื่อนไม่ศรัทธาที่จะทำตามก็ปล่อยวางเขาไว้อย่างนั้นแหละ เขาต้องรับอกุศลวิบากด้วยตัวของเขาเอง จนกว่าจะชดใช้หนี้เวรกรรมได้หมดสิ้นเมื่อใด เมื่อนั้นแหละเขาจะได้มีหูตาสว่างขึ้น วาง วาง วางเขาได้เราก็อ่างจริงไหม

## ๑๘๒. มีบุญต้องอุทิศ

### คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์ที่เคารพค่ะ

ครั้งหนึ่งอาจารย์เคยกล่าวในการบรรยายธรรมว่า การมีอาชีพเป็นหมอรักษาคอนไซ้เป็นการผิดธรรม เพราะผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเพราะมีคู่เวรมาทวงหนี้ แต่หมอไปรักษาคอนไซ้ คู่เวรเลยเบนมาเล่นงานหมอ นี่คือผิดธรรม

กราบเรียนถามว่าการที่ได้บริจาคเลือดเพื่อช่วยชีวิตคนหรือการบริจาคเงินช่วยเหลือคนยากคนจน จะเป็นการผิดธรรมไหมค่ะ คู่เวรของผู้ที่เราให้การช่วยเหลือจะเบนมาเล่นงานเราได้หรือเปล่าค่ะ แล้วควรจะป้องกันตัวได้อย่างไรค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

### คำตอบ

การบริจาคเลือดเป็นทานระดับอุปปารมี มีอานิสงส์มากกว่าการให้ทานในระดับธรรมดา การบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ยากไร้ก็เป็นทานเมื่อทำสำเร็จแล้ว จะเกิดเป็นบุญสั่งสมอยู่ในจิตใจ เมื่อใดที่ผู้บริจาคมีบุญต้องอุทิศบุญ (เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐) ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของตัวเองเวรกรรมจะติดตามไม่ทัน เพราะเจ้ากรรมนายเวรบางรายได้รับการชดใช้แล้วด้วยบุญที่อุทิศให้ อนึ่งบุญที่ทำยังมีเหลืออยู่มากกว่าบาป ชีวิตจะอยู่ได้อย่างเป็นทุกข์ไม่มาก



## ๑๘๔. กตเงินไปทำบุญ

### คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง

ขอเรียนถามว่า การกู้เงินไปทำบุญ เช่น กตเงินสด จากบัตรเครดิต แล้วใช้หนี้ตามกำหนดเวลา โดยที่บุคคลนั้นมีครอบครัวที่ต้องเลี้ยงดูเขาจะได้รับบุญเต็ม ๑๐๐% หรือไม่ หากเขาทำด้วยความศรัทธาทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้

ขอกราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

คำว่า “ กู้ ” หรือ “ กู้ยืม ” หมายถึงยืมทรัพย์โดยให้ ดอกเบี้ยคุณใช้บัตรเครดิต ไปถอนเงินสดออกมาใช้ ด้วยความยินยอมของเจ้าของเงินอนุญาตให้เอาเงินของเขาไปใช้ได้โดยไม่คิดดอกเบี้ย ไม่ถือว่าเป็นการกู้ยืมผู้ถามปัญหาออกไปว่า ศรัทธาก่อนให้ขณะให้และหลังให้ ยังได้บุญน้อยกว่าก่อนให้ศรัทธา ขณะให้ตั้งใจ ให้แล้วมีจิตเบิกบานแจ่มใส ได้บุญมากกว่า

พระธรรมท่านบอกว่า “วันคืนล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่” แล้วเราจะตอบท่านว่ายังไง

## ๑๘๕. อาการขนลุกชัน

### คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ผมชื่นชมในผลงานของอาจารย์มาก หลังจากที่ได้อติดตามมามากพอสมควร

ผมมีข้อสงสัยครับ ผมฝึกสมถกรรมฐานประมาณ ๑ ปีแล้ว ฝึกทุกวันก่อนนอนวันละประมาณ ๓๐ นาที แต่ผมยังรู้สึกว่าไม่ค่อยก้าวหน้า เพราะผมติดอยู่ที่อาการขนลุกชันมานานมากแล้ว (ตั้งแต่เริ่มฝึกก็ว่าได้) ปัจจุบันแทบจะไม่มีภาพหรือความพุ่งเข้ามาในสมองเหมือนตอนฝึกใหม่ ๆ มีแต่ความเจียบ ความมืด และรู้สึกว่าเป็นสุข

ผมอยากเรียนถามอาจารย์ว่า ผมจะอย่างไรให้เข้าถึงสมาธิขั้นที่ละเอียดมากขึ้นกว่านี้ครับแล้วผมจะมีโอกาสเข้าถึงปฐมฌานได้หรือไม่ครับ

อาจารย์ช่วยแนะแนวทางปฏิบัติให้ผมด้วยนะครับ ขอแสดงความนับถือ

### คำตอบ

ถ้าประสงค์จะให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่น (สมาธิ) ให้มากยิ่งขึ้น ต้องกำจัดวิปัสสนุกิเลสคืออาการขนลุกชันให้ได้ก่อน ด้วยการบริกรรมคำว่า “ขนลุกชันหนอ ๆ ๆ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าอาการดังกล่าวจะดับไปแล้วต้องดึงจิตมาจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาเดิม หากทำได้สำเร็จดังที่แนะนำโอกาสที่จิตจะเข้าถึงความเป็นฌานมีได้เป็นได้

## ๑๘๖. ทางไหนดี

### คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์สนองที่เคารพ  
ดิฉันมีข้อสงสัยในเรื่องของศีลเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ  
ถ้าเราถูกสั่งให้ต้องพูดโกหก เราควรจะทำตามคำสั่ง  
นั้นหรือไม่คะ? หรือควรจะทำอย่างไร? เราจะหลีกเลี่ยง  
สถานการณ์ที่บีบบังคับให้เราต้องโกหกเกือบตลอดวันได้  
อย่างไรคะ ไม่ทำตามคำสั่งก็อาจถูกไล่ออกจากงาน แต่ถ้าทำ  
ตามคำสั่งก็ถูกกฏแห่งกรรมเล่นงาน

### คำตอบ

หากต้องการความเจริญในทางโลก คุณต้องทำตามที่เขาสั่งให้พูดเท็จ ถ้าต้องการความเจริญในทางธรรม คุณต้องไม่พูดเท็จ ชีวิตเป็นของคุณ จะเลือกนำชีวิตไปทางไหนคุณต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวคุณเอง

ทำงานพอได้ยื่นศิษย์สองคนนั่งคุยกัน คนหนึ่งถามปัญหา  
อีกคนหนึ่งตอบโดยเริ่มต้น “เข้าใจว่า คงจะ...”  
แต่ทำงานพอก็ตัดบททันที “ถ้าไม่รู้ก็ตอบว่าไม่รู้ทั้งหมดเรื่อง  
เขาขอความรู้อะไรก็ให้ความตามนั้นจะถูกที่ไหนๆ”



## ๑๘๗. ไม่จริง...ไม่มี...ไม่ตอบ

### คำถาม

สมมติว่าวันหนึ่งเราสมათานรักษาศีล ๘ แล้วไปทำบุญหรือปฏิบัติธรรมที่วัด บังเอิญวัดนั้นเปิดเพลงเกี่ยวกับธรรมะ มีการขับร้อง มีทำนองดนตรี อย่างนี้ศีลข้อ ๗ ของเราจะยังบริสุทธิ์หรือไม่คะ ศีลข้อนี้สามารถดูรายการข่าว สารคดี แหล่งท่องเที่ยว รายการที่เป็นความรู้ได้ไหมคะ

ขอรบกวนอาจารย์เพียงเท่านี้ค่ะ คำตอบของอาจารย์จะเป็นหลักปฏิบัติในการรักษาศีลของดิฉันค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

### คำตอบ

คำว่า “สมมติ” เป็นเรื่องที่ไม่จริง และคำว่า “บังเอิญ” ไม่มีในพุทธศาสนา ดังนั้นคำถามที่ถามไปเป็นเรื่องที่ไม่จริงและไม่มีการขอร้อง ไม่ตอบ

แต่ไม่ใช่ว่า ท่านพอจะสนใจโลกศิษย์ทุกคนให้อธิษฐานใจ  
เวลาทำบุญ ศิษย์คนหนึ่งเคยกราบเรียนท่านว่า เวลาทำบุญ  
จิตรู้สึกเฉยๆ ไม่นึกอยากจะทำอะไรทั้งสิ้น ท่านก็บอก  
“ถ้าจิตมันเต็มแล้ว ไม่ต้องขอกก็ได้ เหมือนเราทานข้าวมันก็  
ต้องอิ่ม ถึงจะขอกหรือไม่ว่าให้มันอิ่ม อย่างไรมันก็ต้องอิ่ม”

## ๑๘๘. เจ้าคุณอาจารย์สอนไว้

### คำถาม

แม่ดิฉันมีสุขภาพแข็งแรงดี และเป็นคนหุเบา ถ้ารักใคร่แล้วจะเชื่อคนนั้นทุกอย่างไม่ว่าจะถูกหรือผิด และดิฉันก็มีปัญหาว่าแม่รักพี่ชายมาก ส่วนพี่ชายก็รักพี่สะใภ้มาก เมื่อพ่อเสียชีวิตพี่ชายก็โกงสมบัติไปให้ลูกและภรรยา ปลอมลายเซ็นดิฉันรับเงินค่าขายที่ดิน ไม่ให้เงินช่วยเหลือพี่น้อง เพราะที่บ้านกินกงสี หลานคนไหนอยากเรียนพิเศษก็ห้ามเรียน แต่ให้ลูกตัวเองเรียน จนลูกตัวเองบอกว่าเรียนไม่ไหวแล้ว รังแกหลาน ๆ ส่วนดิฉันยังไม่แต่งงาน พี่สะใภ้ก็พยายามกดให้เป็นคนใช้ในบ้าน โดยหาเรื่องใส่ร้ายดิฉันสารพัด แล้วคุณแม่ให้มามีปัญหาทับดิฉัน

ดิฉันพยายามสวดมนต์ปฏิบัติธรรม ขออโหสิกรรม แต่เพราะจิตยังไม่เข้าถึงธรรมะ เวลาถูกเขายั่วมาก ๆ ก็โมโห จึงใช้วิธีหลบหน้า แม่ พี่สะใภ้ และ พี่ชาย การกระทำแบบนี้ ออกตัญญูต่อแม่ไหมคะ

ดิฉันพยายามดูแลแม่แล้วแต่เวลาอยู่ข้างตัวแม่ แม่จะหงุดหงิดอารมณ์เสีย จะช่วยทำงานบ้าน หรือช่วยเก็บของในบ้าน แม่ก็บอกด้วยน้ำเสียงไม่พอใจว่าอย่ามายุ่ง เวลาจะช่วยซ่อมของในบ้านแม่ก็บอกว่าอย่าเสือก เวลาจัดเตรียมอาหารให้แม่ก็ไม่กิน ดิฉันยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้นัก จึงต้องหลบหน้าแม่ พอแม่เห็นว่าหลบหน้า แม่ก็อารมณ์เสีย ตะโกนด่าว่า อีชั่ว เห็นยักษ์หรือไง ดิฉันบอกแม่ว่าอยากให้ดิฉันทำอะไรให้ บอก

ดิฉันแล้วดิฉันเต็มใจทำให้ แต่แม่ก็ไม่พูดด้วยสักคำ ส่วนพี่สะใภ้ ก็คอยหาเรื่องใส่ร้ายดิฉันตลอดเวลา คนอื่นดิฉันไม่ใส่ใจเท่าไร แต่ดิฉันแค้นแม่มาก ๆ ถึงแม่ไม่รักดิฉันแต่ดิฉันก็ห่วงแม่ ตอนนี้อยู่แม่ยังแข็งแรงอยู่ ไปเที่ยวต่างประเทศได้บ่อย ๆ หากดิฉันแก้ปัญหาโดยหลบหน้าแม่ แต่ไปสวรรค์แม่เข้าเย็น ได้ไหมคะ

ดิฉันควรทำอะไรดี ดิฉันอยากเป็นลูกที่ดีของแม่ ตอนนี้อยู่ดิฉันพยายามสวดมนต์ปฏิบัติธรรมให้มากวันที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อขอโทษกรรม ต่อ แม่ พี่ชาย และพี่สะใภ้ ค่ะ

### คำตอบ

เมื่อพบคนพาล ถ้ากำลังของใจยังไม่กล้าแข็งต้องหลีกเลี่ยงห่างไกล เจ้าคุณโชดกเคยสอนไว้ว่า พบคนให้ห่างศอก พบวอก(ลิง) ให้ห่างวา พบพาลา(คนพาล) ให้ห่างไกลสุดตา

หากเมื่อใดพัฒนาจิตจนมีกำลังของใจกล้าแข็งได้แล้ว ก็สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้ ด้วยการใช้ขันติบารมี และพรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องคุ้มครองใจ

คนเราจะได้ดีนั้น ก็ต้องรู้จักขโมยวิชา คืออย่ารอ  
ให้อาจารย์บอกทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องใช้สติความสังเกตเอาเอง  
ว่าทำอย่างไร เพราะอะไร เพื่ออะไร  
เพราะทำอย่างไรทำก็มีเหตุผลของทำนๆ

## ๑๘๙. บรรลुธรรมตั้งแต่เกิด

### คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ที่เคารพ

กระผมมีความสงสัยอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หากบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันหรือพระสกิทาคามีแต่มีบุพกรรมได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง ท่านเหล่านั้นจะบรรลุธรรมตั้งแต่เกิดมาเลยหรือไม่ หรือว่าอย่างไร ขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยไขข้อข้องใจนี้ให้ด้วยนะครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูง

### คำตอบ

คำว่าบรรลุธรรม ต้องถามต่อไปว่าบรรลุธรรมขั้นไหน บรรลุธรรมขั้นต่ำ เช่น บรรลุโสดาบัน บรรลุธรรมขั้นสกิทาคามี บรรลุธรรมขั้นอนาคามี หรือบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหันต์

ตั้งแต่เกิดในระยะแรก ที่คลอดออกจากท้องแม่ จนถึงระยะเป็นทารกแบบเบาะ ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้เหตุเพราะ เครื่องมือ (ร่างกาย) ยังไม่ถึงพร้อมให้จิตใช้พัฒนาตัวเอง ในครั้งพุทธกาลมีผู้บรรลุธรรมขั้นอรหัตผลเป็นอรหันต์ เช่น เด็กชายทัพพะอายุ ๗ ขวบ โจนจุกเสรีจ ได้บรรลุอรหัตผล แล้วจึงบวชเป็นเณรอรหันต์ เด็กชายโสป่ากะบรรลุอรหัตผลเช่นเดียวกัน ทั้งสองท่านบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้ด้วยการโยนิโสมนสิการ ซึ่งคนในยุคปัจจุบันไม่สามารถทำได้ ด้วยเหตุแห่งการสังสมบารมี ยังไม่ถึงพร้อมเหมือนคนในครั้งพุทธกาล

## ๑๙๐. อาชีพหมอ - อาชีพพยาบาล

### คำถาม

เรียน อ.สนอง

ดิฉันได้อ่านคำถามของท่านอื่นค่ะ มีความสงสัยเรื่องเกี่ยวกับข้อ.บอกว่าความเป็นหมอนี้ผิดธรรม เพราะช่วยคนอื่นที่มีคู่เวรมาทวงหนี้ขอเรียนถามว่าแล้วคนที่เกี่ยวข้องกับอาชีพหมอ รวมถึงพยาบาล เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการคนไข้จะผิดธรรมหรือไม่อย่างไร แล้วถ้าผิดธรรม ควรทำอย่างไร (ไม่ได้อ่านเรื่องข้อ.บรรยายมาก่อนค่ะ เห็นคำถามเลขสงสัย)

ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

### คำตอบ

ผู้ร่วมกระบวนการต้องรับผลของกรรม เช่นเดียวกับผู้ทำกรรม แต่หนักเบาไม่เท่ากัน วิธีหนีกรรมไม่ดีตามให้ผล ต้องสร้างและสั่งสมบุญไว้ให้มาก แล้วอุทิศผลของบุญให้แก่เจ้ากรรมนายเวรอยู่เรื่อย ๆ เมื่อบุญมีมากกว่าบาป จะสามารถหนีผลของบาปได้ชั่วคราว หากเมื่อใดพัฒนาจิตตนเองจนบรรลุอรหัตผล แล้วทิ้งขันธ์ลาโลกเข้าสู่ภาวะนิพพาน กรรมที่เหลือทั้งหมดไม่สามารถติดตามให้ผลได้อีกต่อไป แน่นนอน

อะไร ๆ ก็ขึ้นอยู่กับความสังเกตของเรา ถ้าความสังเกต  
ของเรายิ่งหยาบ ๆ เราจะได้แต่ขของหยาบ ๆ  
การภาวนาของเราที่ไม่มีทางที่ละเจริญก้าวหน้าไปได้ ๆ



## 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  
ของชมรมก็ลาถนธรรม 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. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘  
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

## ผลงานเล่มอื่น ๆ

### ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาดสดใส่ด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, และเล่ม ๖
- อัญมณีแห่งชีวิต , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบพิสุจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวผาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ
- สันติารบท และอริยธรรม
- รวบรวมรสธรรม
- ตายแล้วไปไหน
- สติ ๕ อย่าง และ บทโคลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
- ให้ทานเพื่ออะไร ฯลฯ , พระคิริมานนทสุต

---

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3

อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓