

บทวิเคราะห์

1.) ลำดับขั้นของจิต	หน้า	3
2.) พุทธวิธีพัฒนาจิต	หน้า	7
3.) ความไม่ประมาท ที่พระพุทธรเจ้าทรงสอน	หน้า	10
4.) นำสงสารเจ้าก่อนดิน !!!	หน้า	12
5.) สิ่งที่น่ากลัวที่สุด ในอนันตจักรวาล	หน้า	13
6.) เขตแดน ระหว่างโลกกับธรรม	หน้า	15
7.) ระวังการยึดที่จะไม่ยึด	หน้า	16
8.) อย่าคิดว่า ตนเองเป็นนักปฏิบัติ	หน้า	18
9.) รูป – การเกิดและการละ	หน้า	19
10.) เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	หน้า	21
11.) ธรรมะจากเลขศูนย์ "0"	หน้า	22
12.) ความรักที่ไม่เป็นทุกข์	หน้า	24
13.) พุทธพจน์เกี่ยวกับแผ่นดิน	หน้า	25
14.) การถูกให้ร้าย	หน้า	27
15.) สภาวะจิตบางอย่าง	หน้า	29
16.) โทษของการฆ่าตัวตาย	หน้า	30
17.) ชอบคิดถึงอดีต	หน้า	32
18.) ฆราวาสกับการปฏิบัติธรรม	หน้า	33
19.) การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	หน้า	35
20.) การช่วยเหลือเด็กพิเศษ	หน้า	36
21.) การเกิดดับของวิญญาณ และการหลุดพ้น	หน้า	38
22.) กระทบกับการบรรลุนิพพาน	หน้า	39
23.) สัมภเวสี และโอปปาติกะ	หน้า	41
24.) การสิ้นสุดของอกุศลวิบาก	หน้า	43
25.) การปฏิบัติธรรมควรเริ่มอย่างไร	หน้า	44
26.) เป็นคนดีแล้วต้องปฏิบัติธรรมใหม่	หน้า	45
27.) อกุศลกรรมในอดีต	หน้า	46
28.) ปัญหาสังคมไทย	หน้า	48

29.)	เจ้ากรรมนายเวร	หน้า	51
30.)	การลดการผูกโกรธ – บุญเพสันนิวาส	หน้า	52
31.)	เจ้ากรรมนายเวรและการแผ่เมตตา	หน้า	54
32.)	การแก้กรรม	หน้า	56
33.)	ฆ่าตัวตาย-ถูกฆ่าตาย	หน้า	58
34.)	ผิดหวังในความรัก	หน้า	60
35.)	การจองเวร (พระเทวทัต-พระพุทธเจ้า)	หน้า	62
36.)	อานิสงส์ของการสวดมนต์	หน้า	64
37.)	ดวง หรือชะตาชีวิต	หน้า	66
38.)	สร้างความสุขให้ชีวิต	หน้า	69
39.)	โรคทางจิต	หน้า	71
40.)	โน้มน้าวให้คนสนใจปฏิบัติธรรม	หน้า	72
41.)	สัมผัสที่ 6	หน้า	74
42.)	ญาติอารมณวิธอน	หน้า	74
43.)	ควรอ่านธรรมะมากแค่ไหน	หน้า	77

ลำดับขั้นของจิต

******* ขอย้ำว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก และเกี่ยวข้องโดยตรงในชีวิตประจำวันของทุกท่าน ในตารางจะมีศัพท์บางคำที่อาจจะยากสำหรับบางท่าน แต่ก็จะมีคำอธิบายรายละเอียดในช่องด้านขวา ซึ่งทางผู้ดำเนินการได้พยายามทำให้เข้าใจได้ง่ายที่สุดแล้ว ขอให้ท่านพยายามอ่าน และทำความเข้าใจให้จบทั้งเรื่อง แล้วท่านจะได้ประโยชน์ ทั้งในการใช้ในชีวิตประจำวัน และในการศึกษาธรรมของพระพุทธศาสนาต่อไป *******

จิตของคนแต่ละคนในแต่ละขณะนั้น จะมีความประณีตแตกต่างกันไปตามสภาวะของจิตในขณะนั้น ซึ่งพอจะเรียงลำดับของสภาวะจิต จากที่มีความประณีตมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือมีความสุข เบาสบายที่สุดไปหาจิตที่มีความทุกข์มากที่สุด หรือเย็นที่สุดไปหาร้อนที่สุด ได้ดังตารางข้างล่างนี้

หมายเหตุ

การดูตารางขอให้ดูที่คอลัมน์ซ้ายสุดก่อน โดยดูไล่ลงไปตามแนวตั้งจนสุดตาราง จากนั้นจึงดูในคอลัมน์ที่สองไล่ลงไปจนสุดตารางเช่นกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงคอลัมน์ขวาสุด เพื่อให้เห็นภาพรวมก่อน แล้วจึงดูรายละเอียดไปที่ละขั้น จากนั้นจึงกลับมาดูภาพรวมซ้ำอีกครั้ง จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

ตารางแสดงลำดับขั้นของจิต (ตารางจะยาวต่อเนื่องถึงหน้าถัดไป)

จิตที่เย็นที่สุด		
โลกุตตรจิต (จิตที่เหนือโลก)	อภิปัตตมรรค / อภิปัตตผล (พระอรหันต์)	
	อนาคามีมรรค / อนาคามีผล (อนาคามีบุคคล)	
	สกทาคามีมรรค / สกทาคามีผล (สกทาคามีบุคคล)	
	โสดาปัตติมรรค / โสดาปัตติผล (โสดาบัน)	
สมาธิขั้นฌาน	รูปฌาน 4 ขั้น	เนวสัญญานาสัญญายตนะ
		อาภิญญายตนะ
		วิญญานัญญาตนะ
		อากาสนัญญาตนะ
	รูปฌาน 4 หรือ 5 ขั้น	(ปัญจฌาน - ฌานที่ 5)
		จตุตถฌาน - ฌานที่ 4
		ตติยฌาน - ฌานที่ 3
		ทุติยฌาน - ฌานที่ 2
	ปฐมฌาน - ฌานที่ 1	

มหากุศลจิต	วิปัสสนาปัญญาขั้นต้น	สามารถปล่อยวางได้ชั่วคราว แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค/ผล	
	สมาธิขั้นอุปจาระ	สมาธิขั้นเกือบถึงฌาน คือจิตสงบประณีตมากแล้ว แต่ยังไม่ตั้งมั่นได้นานตามต้องการ	
	สมาธิขั้นขณิกะ	สมาธิขั้นต้น สงบเป็นพักๆ จิตเริ่มประณีต	
	มหากุศลขั้นพื้นฐาน	เกิดจากการให้ทาน รักษาศีล ความศรัทธา หิริ โอตตัปปะ ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ธรรมปฏิบัติ	
อเหตุกจิต	คือจิตที่เป็นกลางๆ ไม่มีทั้งกุศลเหตุและอกุศลเหตุ คือไม่มีทั้งโลภะ(ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ) โมหะ(ความหลง-ไม่รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง) และไม่มือโลภะ(การสละ) อโทสะ(เมตตา) อโมหะ(วิปัสสนาปัญญา)		
อกุศลจิต	โมหมูลจิต (จิตที่มีโมหะเป็นมูลเหตุ)	อกุศลจิตที่มีแต่โมหะ(ความหลง)ล้วนๆ โดยไม่มีโลภะหรือโทสะเจือปน เพียงแต่ทำให้เกิดความลังเลสงสัย หรือฟุ้งซ่านขาดสติเท่านั้น	
	โลภมูลจิต (จิตที่มีโลภะเป็นมูลเหตุ)	ขั้นอ่อน	ความเพิดเพลินยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ความยึดมั่นแบบอ่อนๆ ความเพิดเพลินในสมาธิ ความถือตัวแบบอ่อนๆ
		ขั้นกลาง	ความอยากได้ในสิ่งที่ถูกทำนองคลองธรรม ความอยากได้ในสิ่งที่ไม่ถูกทำนองคลองธรรม แต่ยังไม่ห้ามใจไว้ได้ ความยึดมั่นขั้นกลาง ความถือตัวขั้นกลาง
		ขั้นรุนแรง	ความอยากได้อย่างแรงกล้าจนห้ามใจไม่อยู่ ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาแม้ผิดศีลธรรม ความยึดมั่นอย่างรุนแรง ความถือตัวอย่างรุนแรง
	โทสมูลจิต (จิตที่มีโทสะเป็นมูลเหตุ)	ขั้นอ่อน	ความเหงา ความกลัว ความระแวง ความอิจฉาเล็กน้อย ความกังวลใจ ความขัดแย้งในใจ ความรำคาญใจ ไม่สบายใจ เศร้าโศกเสียใจไม่มาก ขัดเคืองใจ หงุดหงิด เครียด ความหมั่นไส้ อึดอัดใจ น้อยใจ มองโลกโน่นร้าย
		ขั้นกลาง	ความกลัวอย่างมาก ความอิจฉาอย่างมาก กังวลใจมาก เครียดจัด ความโกรธแต่ยังไม่พอสั่งห้ามใจได้บ้าง ความเสียใจอย่างมาก
		ขั้นรุนแรง	โกรธจัดจนห้ามใจไม่อยู่ ต้องแสดงออกทางกาย/วาจา อาจถึงขั้นทำร้ายผู้อื่น ความอาฆาตแค้น ความพยายบาทจองเวร
จิตที่ร้อนที่สุด			

- เรื่องโลกุตตรจิตขอให้ดูในเรื่องอริยบุคคล 8 ประเภท ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ

- เรื่องสมาธิขั้นณานั้น ในชองด้านขวาจะเป็นชื่อของณานขั้นต่างๆ ซึ่งมีความประณีตของจิตสูงขึ้นไปตามลำดับ สำหรับคนทั่วๆ ไปแล้ว อาจจะไม่จำเป็นต้องรู้ลึกในรายละเอียด ท่านที่สนใจสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ ในเรื่องสัญญาโยชน์ 10 ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) (รวมถึงเรื่องอื่นๆ ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ))

จิตในสภาวะต่างๆ นั้น เปรียบเหมือนน้ำที่มีอุณหภูมิแตกต่างกัน จิตที่ยิ่งประณีตมาก (อยู่ด้านบนของตาราง) ก็เหมือนน้ำที่เย็นมากและสงบนิ่งมาก ส่วนโทสะ(ความโกรธ) ก็เหมือนน้ำที่กำลังเดือดพล่านกลายเป็นไอ ทั้งร้อนทั้งปั่นป่วนไปหมด

การที่น้ำจะเปลี่ยนแปลงจากอุณหภูมิสูงไปต่ำ หรือจากอุณหภูมิต่ำไปสูง ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับอุณหภูมิ เช่น 25 °c เป็น 24 °c เป็น 23 °c 2 °c เป็น 1 °c เป็น 0 °c ตามลำดับ ไม่ใช่อยู่ๆ ก็กระโดดจาก 25 °c ไปเป็น 0 °c ได้เลย แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นกับปริมาณความร้อน/เย็นที่มากกระทำด้วย ถ้ามีการกระทำอย่างรุนแรง ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วตามไปด้วย

จิตก็เช่นกัน การที่จิตจะประณีตมากขึ้นหรือน้อยลง ก็จะไม่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้น เช่น คนที่กำลังอยู่ในความโกรธนั้น จะทำสมาธิให้เกิดขึ้นในทันทีที่ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ ต้องค่อยๆ ปรับจิตไปเรื่อยๆ จนจิตประณีตพอแล้วสมาธิจึงจะเกิดขึ้น

น้ำที่ 60 °c ย่อมเดือดได้ง่ายกว่าน้ำที่ 10 °c คือใช้เวลาและความร้อนไม่มากก็เดือดได้แล้ว

จิตที่อยู่ในระดับมหากุศลขั้นพื้นฐาน ย่อมโกรธได้ง่ายกว่าจิตที่อยู่ในระดับสมาธิและวิปัสสนาเช่นกัน คือใช้เวลาและเหตุปัจจัยที่รุนแรงน้อยกว่าก็โกรธได้แล้ว

น้ำที่ 10 °c ย่อมเป็นน้ำแข็งได้ง่ายกว่าน้ำที่ 60 °c คือใช้เวลาและความเย็นน้อยกว่า ก็เป็นน้ำแข็งแล้ว

จิตที่อยู่ในระดับสมาธิและวิปัสสนาขั้นต้น ย่อมทำสมาธิขั้นสูงและวิปัสสนาขั้นสูงขึ้นไป ได้ง่ายกว่าจิตที่อยู่ในระดับมหากุศลขั้นพื้นฐานเช่นกัน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนที่ไม่ค่อยทำสมาธิ ไม่ค่อยกำหนดสติ (เจริญวิปัสสนา) จิตใจจึงได้เร่าร้อนได้ง่ายกว่าคนที่ทำสมาธิหรือกำหนดสติอยู่เป็นประจำ ขณะเดียวกันคนที่ไม่ค่อยทำสมาธิ ไม่ค่อยกำหนดสติ ก็จะทำสมาธิได้ยากกว่าด้วย

และการที่บางคนทำสมาธิได้ยาก แต่บางคนกลับทำได้ง่ายกว่า ก็เป็นเพราะแต่ละคนมีพื้นฐานของจิตใจที่แตกต่างกัน คือมีความประณีตของจิตโดยส่วนใหญ่ ที่แตกต่างกันนั่นเอง

การที่คนเราจะรู้สึกเป็นสุขขึ้นมา นั้น ก็เป็นเพราะจิตของเขาในขณะนั้น มีความประณีตสูงขึ้นไปกว่าสภาวะจิตที่เป็นพื้นฐาน หรือมีความประณีตสูงขึ้นไปกว่าสภาวะจิตที่เป็นปกติธรรมดาของเขาในขณะนั้นเอง เช่น

คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทั่วไปนั้น โดยส่วนใหญ่แล้วในชีวิตประจำวันจะถูกความโลภขันธ์กลาง หรือโทสะขันธ์อ่อนครอบงำอยู่เป็นประจำ (ดูรายละเอียดของสภาพจิตแต่ละชนิด ในตารางข้างบนประกอบ)

ดังนั้นเมื่อได้ดูหนัง ฟังเพลง เดินรำ ฯลฯ (โลกะชั้นอ่อนทั้งหลาย) ซึ่งจะทำให้จิตประณีตขึ้นกว่าในสภาวะปกติ ก็จะทำให้รู้สึกว่ามีความสุขขึ้นมาได้

ดังนั้น การดูหนัง ฟังเพลง ซึ่งถึงแม้จะเป็นกิเลสก็ไม่ใช้จะมีผลเสียเสมอไป เพราะอย่างน้อยก็ทำให้จิตประณีตขึ้นมาได้ระดับหนึ่ง แต่ก็ควรควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม มีสติรักษาตัวได้

แต่การที่คนบางคน เมื่อได้ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นแล้วรู้สึกมีความสุขนั้น เป็นเพราะว่าพื้นฐานจิตใจของเขาอยู่ในขั้นโทสมูลจิตขั้นรุนแรงที่รุนแรงกว่านั้นนั่นเอง เมื่อเขาสามารถเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปสู่สภาวะที่มีความรุนแรงน้อยลงได้ หรือสามารถทำให้ความรุนแรงนั้นผ่อนคลายลงได้ จึงทำให้รู้สึกเป็นสุขขึ้นมาได้

คนที่ฉลาดในการพัฒนาจิต จะต้องคอยสังเกต/สำรวจจิตของตนอยู่เสมอ ว่าตอนนี้จิตของตนอยู่ในขั้นไหน ดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร

ถ้าจะให้ดี อย่างน้อยที่สุดควรพิจารณาจิตของตนเองก่อนนอนทุกคืน ว่าวันนี้ทั้งวันจิตอยู่ในสภาพไหนบ้าง เพราะถ้ายังรู้ทันจิตได้เร็วเท่าไร โอกาสที่จิตจะถอยหลังลงไป ก็จะน้อยลงเท่านั้น ถ้าพลาดพลั้งไปก็จะแก้ไขได้โดยง่าย เพราะจิตยังไม่กระด้างเกินไป

ถ้าจะให้ดีที่สุดก็คือ ต้องฝึกให้มีสติรู้เท่าทันจิตอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะได้ประคับประคองจิต ให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ เป็นภูมิคุ้มกันจิตให้ตกไปอยู่ในสภาพที่ไม่ดีได้ยากขึ้น และยังเป็นการเจริญวิปัสสนาคือศึกษาธรรมชาติของจิตไปพร้อมกันด้วย และเมื่อมีโอกาสที่จะพัฒนาจิตได้มากเป็นพิเศษ เช่น การสมาทานอุโบสถศีล (ศีล 8) การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนาอย่างเข้มข้น ก็จะไม่ปล่อยให้โอกาสนั้นผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์เลย แม้ในชีวิตประจำวันตามปกติ ก็จะพยายามจัดเวลาให้กับการทำสมาธิ และวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ มากบ้างน้อยบ้างตามที่จะทำได้

ทั้งนี้ก็จะทำสภาพที่เป็นปกติของจิตของตนเองให้ประณีตที่สุด คือเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพที่ประณีตที่สุดเป็นปกตินั่นเอง ซึ่งจะส่งผลให้จิตแปรปรวนไปสู่สภาพที่หยาบกว่า หรือร้อนกว่าได้ยากขึ้น และสามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ประณีตขึ้นได้โดยง่าย

ตัวอย่างของการปรับสภาพจิต เช่นการแก้ความโกรธโดยการแผ่เมตตาให้แก่คนที่เราโกรธนั้น ก็เพื่อเป็นการปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้นโดยเร็ว คือจากโทสะเป็นเมตตา ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่ตรงข้ามกันระหว่างร้อนกับเย็น ซึ่งถ้าสามารถแผ่เมตตาให้กับคนนั้นได้อย่างสนิทใจ โทสะก็จะหายไป และจิตก็จะประณีตขึ้นมาก

แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ในทันที ก็อาจใช้การพิจารณาเพื่อข่มความโกรธเอาไว้ (ดูวิธีแก้ความโกรธ/พยาปาทะ ในเรื่องนิรณ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ) แล้วก็แผ่เมตตาให้กับตัวเองและสรรพสัตว์ทั่วๆ ไปก่อน เพื่อให้จิตเย็นขึ้น แล้วจึงค่อยๆ แผ่ให้กับคนที่เราโกรธก็ได้ ต้องฝึกใจยังงี้ก็คงต้องพยายามฝึกเอาไว้

ถ้ายังไม่ไหวอีก ก็พิจารณาว่าที่เราแผ่ให้มัน จริงๆ แล้วก็เพื่อประโยชน์ของตัวเอง คือเพื่อปรับสภาพจิตของเราให้ดีขึ้น จะได้พ้นทุกข์จากไฟโทสะ ไม่ใช่เพื่อคนที่เราโกรธสักหน่อย

ลองคิดดูเถิดว่าจะมีความปลาบปลื้มใจเพียงใด ถ้าวันหนึ่งข้างหน้า สามารถแผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธได้อย่างจริงใจ และสนิทใจเหมือนแผ่ให้กับตนเอง อยากให้ตัวเรามีความสุขเช่นไร ก็ปรารถนาให้ผู้ที่เราโกรธมีความสุขเช่นนั้น โดยไม่รู้สักซัดแย้งในใจเลยแม้แต่ชนิดเดียว ถึงวันนั้นก็จะเป็นคนที่ไม่มีความกลัวใครคือใครจะโกรธ จะเป็นศัตรูกับเราก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราจะไม่เป็นศัตรูกับใครเลย มีแต่ความเมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอภาคกันหมด ด้วยความจริงใจ

ธัมมโชติ

26 พฤศจิกายน 2543

พุทธวิธีพัฒนาจิต

*** ก่อนที่ท่านจะอ่านเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการขอแนะนำให้ท่านอ่านเรื่องลำดับขั้นของจิต ในหมวดบทวิเคราะห์ ให้จบเสียก่อน จะทำให้มองเห็นภาพรวมได้ชัดเจนขึ้น ***

การพัฒนาจิตใจ หรือการปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้น ตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น มีหลายลำดับขั้น ตั้งแต่วิธีง่ายๆ ใช้เวลาและความเพียรพยายามน้อย ไปจนถึงขั้นที่ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละขั้นแต่ละวิธีก็ให้ผลที่แตกต่างกันไป

สรุปเป็นขั้น ได้ดังนี้

- 1.) การให้ทาน
- 2.) การรักษาศีล
- 3.) การทำสมาธิ รวมทั้งการแผ่เมตตา
- 4.) การเจริญวิปัสสนา

การให้ทาน

การให้ทานนั้น นับว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับสภาพจิต ใช้เวลาและความพยายามน้อย ส่งผลให้จิตใจประณีต ผ่องใส เบาสบายได้ในระดับหนึ่ง (ระดับมหากุศลจิต ขั้นพื้นฐาน)

การให้ทานที่แท้จริงนั้น คือการให้ด้วยความปรารถนาดีแก่ผู้รับอย่างจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เลย ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ทั้งจากตัวผู้รับเองและจากผู้อื่น การให้ที่บริสุทธิ์มากเท่าใด ก็จะทำให้ผลที่มากขึ้นเท่านั้น (ดูเรื่องทำบุญอย่างไรได้บุญมาก ในหมวดทาน ประกอบ)

การให้ทานเป็นการลดความยึดมั่นถือมั่น และลดความตระหนี่ในของที่ทำให้เป็นทานนั้นลงไป และเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นนี้เองที่เป็นต้นเหตุของกิเลสตัวอื่นๆ (ดูเรื่องกิเลสเกิดจากอะไร ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ) ดังนั้น การให้ทานจึงส่งผลให้เกิดการขัดเกลากิเลสตัวอื่นๆ ไปในตัวด้วยเช่นกัน

การให้ทานจึงนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการพัฒนาจิตใจ เริ่มต้นจากการให้เล็กๆ น้อยๆ ก่อน เช่น สิ่งของเหลือใช้ เงินไม่กี่สตางค์ การให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือด้วยแรงงาน หรือแม้แต่การให้อภัย เมื่อจิตประณีตขึ้นเรื่อยๆ แล้ว การให้ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นก็จะมีตามมาเอง อันจะทำให้จิตใจประณีต ผ่องใส เบาลายขึ้นตามลำดับ ชีวิตก็มีความสุขที่เบาลายมากขึ้นเรื่อยๆ

การรักษาศีล

การรักษาศีลนั้น สามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย เพียงแต่คอยระวัง ไม่ให้เกิดการล่วงละเมิดทางกาย หรือทางวาจาเท่านั้นเอง และเนื่องจากการรักษาศีลนั้น ต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ต้องใช้ความพยายามมากกว่าการให้ทาน ผลที่ได้จึงสูงกว่าด้วย (ถึงแม้จะทำให้จิตอยู่ในระดับมหากุศลขั้นพื้นฐานเหมือนกันก็ตาม แต่ก็มีกำลังมากกว่า เพราะต้องทำอยู่ตลอดเวลา จึงขัดเกลากิเลสได้ดีกว่า)

การถือศีลแต่ละข้อนั้น จะส่งผลให้เกิดการขัดเกลา การปรับปรุงพัฒนาจิตใจ ในทิศทางที่แตกต่างกันไป ดังที่แสดงรายละเอียดเอาไว้ในเรื่องประโยชน์ของศีล 5 ในหมวดศีล

สาเหตุที่การรักษาศีลสามารถทำให้จิตประณีต ละเอียดอ่อนขึ้นได้ก็เพราะ ศีลส่วนใหญ่ โดยเฉพาะศีล 5 นั้น ถูกบัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุม ไม่ให้มีการแสดงออกทางกาย หรือทางวาจา ไปในทางที่ตอบสนองอำนาจของกิเลส

ดังนั้น การทำผิดศีลแต่ละครั้ง จึงทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น ตามลักษณะของกิเลสที่ครอบงำจิตอยู่ นั้น ถ้ายังทำผิดศีลมากครั้ง และบ่อยครั้งมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะยิ่งหยาบกระด้างขึ้นไปเรื่อยๆ จึงสามารถทำผิดได้รุนแรงมากขึ้นไปเรื่อยๆ ซึ่งก็จะส่งผลให้จิตหยาบกระด้างหนักขึ้นไปอีก เป็นวังวนพอกพูนไม่รู้จบสิ้น

ครั้นพอมารักษาศีล กิเลสเหล่านั้นจึงครอบงำจิตใจได้น้อยลง กิเลสจึงมีกำลังอ่อนลงเรื่อยๆ ส่งผลให้จิตประณีต ละเอียดอ่อนขึ้นไปเรื่อยๆ

การทำสมาธิ

การที่จะทำสมาธิ รวมทั้งการจะเจริญวิปัสสนาให้ได้ผลดี หรือสามารถทำได้โดยง่ายนั้น ควรที่จะมีการเตรียมความพร้อม โดยการปรับสภาพของจิตใจให้ประณีต ละเอียดอ่อนขึ้นมาก่อน ด้วยการให้ทานและการรักษาศีล เพราะถ้าจิตใจไม่ประณีตพอ จะทำสมาธิและเจริญวิปัสสนาได้ยาก

จิตที่มีกิเลสนั้น ก็เหมือนน้ำที่มีเศษฝุ่นเศษดินเจือปนอยู่ ครั้นพอน้ำนั้นกระเพื่อมไหว เศษตะกอนต่างๆ ก็ย่อมจะฟุ้งขึ้นมา น้ำก็จะอยู่ในลักษณะที่ขุ่นขึ้น

จิตที่มีกิเลสก็เช่นกัน เมื่อขาดสายไปมา ก็ย่อมจะพุ่งขึ้นไปด้วยกิเลส จิตจึงหยาบกระด้าง ไม่ประณีต ละเอียดอ่อน ทำให้**ไม่มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็น**

จิตในสภาวะปรกติของคนทั่วๆ ไปนั้น จะขาดสายอยู่ตลอดเวลา การทำสมาธิหรือ**สมถกรรมฐาน** ก็คือการรวมจิตให้เป็นหนึ่ง พงไปยังจุดยึดจิตเพียงจุดเดียว เพื่อ**ไม่ให้จิตขาดสายไปมา**

เหมือนการทำน้ำที่กระเพื่อมอยู่ให้นิ่ง เมื่อน้ำนิ่งแล้วไม่นานนักย่อมตกตะกอน ทำให้น้ำใสขึ้นฉันใด เมื่อจิตนิ่ง ไม่ขาดสาย **กิเลสก็ย่อมจะตกตะกอน**ฉันนั้น เพราะจิตไม่ไปเกาะเกี่ยวอะไร ให้กิเลสแสดงตัวออกมา จิตจึงประณีต ผ่องใส เบิกบาน สงบ เย็นสบาย

จิตที่มีสมาธิจะอยู่ในสภาพที่**ประณีต ละเอียดอ่อนกว่าจิตชั้นมหากุศลขั้นพื้นฐาน** จึงทำให้**มีความสุขที่มากกว่า**การให้ทาน และการรักษาศีล

การแผ่เมตตานั้น ก็จัดเป็นการทำสมาธิชนิดหนึ่งเช่นกัน เป็นการทำสมาธิโดยมีสรรพสัตว์ทั้งหลาย (เป็นความรู้สึกที่ไม่เฉพาะเจาะจงถึงใครโดยเฉพาะ เรียกว่าเป็นการแผ่เมตตาแบบ**อัมปมัญญา** คือแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ) เป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจ

หรือจะแผ่เมตตาแบบเฉพาะ**เจาะจงบุคคล**ใดบุคคลหนึ่งก็ได้ แต่จะมี**อานิสงส์น้อยกว่า**แบบอัมปมัญญา เพราะใจไม่เปิดกว้างเท่า

การแผ่เมตตาที่นอกจากเป็นการทำสมาธิแล้ว ยังมีผลในการ**ขัดเกลา**กิเลสประเภท**โทสะ (ความโกรธ)** โดยตรงอีกด้วย เพราะเมตตากับโทสะนั้นเป็นสภาพจิตที่ตรงข้ามกัน เหมือนน้ำแข็งกับไฟเลยทีเดียว เพราะฉะนั้น **คนที่โกรธง่าย**จึงสมควรเป็นอย่างยิ่งที่จะแผ่เมตตาเป็นประจำ เพื่อทำใจให้เย็นลง

การเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนานั้น**ไม่ใช้การทำสมาธิ** แต่ก็สามารถ**ทำควบคู่กันไปได้** และทั้งสองอย่างนี้ก็มีผล**เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน** คือคนที่มีสมาธิก็จะเจริญวิปัสสนาได้ง่ายขึ้น เพราะจิตใจประณีต ไม่ขาดสติ และจิตใจไม่วอกแวกขาดสายไปมา ทำให้สังเกตสิ่งต่างๆ ได้โดยง่าย ละเอียด และชัดเจน

ในขณะที่ผลของการเจริญวิปัสสนา คือความคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไปนั้น ก็จะทำให้จิตไม่ไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ จึง**ไม่มีอะไรมาคอยดึงจิตให้ขาดสายไปมา** การทำสมาธิจึงกลายเป็นเรื่องง่ายไปในตัว

การเจริญวิปัสสนา ก็คือการตาม**สังเกตธรรมชาติ**ของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะร่างกายและจิตใจ เพื่อให้**เห็นความจริง**ที่ว่า **สิ่งทั้งปวงล้วนไม่ควรค่าแก่การยึดมั่นถือมั่น** เพราะความที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความต้องการของใครนั่นเอง ซึ่งผลที่ต้องการขั้นสูงสุดก็คือ การ**คลายความยึดมั่น**ในสิ่งทั้งปวงลงไป อันจะเป็นผลให้**กิเลสทั้งหลายถูกทำลายลงไปอย่างสิ้นเชิง** คือการบรรลุ**มรรค ผล นิพพาน**นั่นเอง

สำหรับรายละเอียดในเรื่องการเจริญวิปัสสนานั้น ขอให้ดูในเรื่องต่างๆ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ซึ่งได้อธิบายไว้อย่างละเอียด ตามลำดับขั้นตอนแล้ว

การเจริญวิปัสสนานั้นให้ผลสูงกว่าการทำสมาธิ เพราะเมื่อเปรียบเทียบจิตที่มีกิเลสเหมือนน้ำที่มีฝุ่น มีเศษดินเจือปนแล้ว การทำสมาธิเหมือนการให้น้ำนั้นใสขึ้นด้วยการปล่อยให้ตกตะกอน ทำให้น้ำส่วนบน หรือจิตสำนึกใสขึ้นมาได้ แต่ว่าตะกอน หรือกิเลสเหล่านั้นก็ไม่ได้หายไปไหน ยังคงนอนก้นอยู่ในจิตใต้สำนึก (อนุสัยกิเลส) อยู่นั่นเอง รอวันที่จะแผดงฤทธิ์ออกมาได้อีกในอนาคต (เมื่อมีโอกาส คือมีเหตุปัจจัย/สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม)

แต่การเจริญวิปัสสนานั้น เมื่อบรรลุผลแต่ละขั้น ก็เหมือนเป็นการกรองน้ำนั้น ด้วยไส้กรองที่ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เศษฝุ่นเศษดินหรือกิเลส ในน้ำหรือในจิตนั้นถูกกำจัดออกไปอย่างถาวร จึงไม่มีโอกาสที่จะกลับมาแผดงฤทธิ์ได้อีกเลย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม เหมือนน้ำที่ปราศจากสิ่งเจือปน จะเขย่า จะแกว่ง จะกวนให้กระเพื่อมอย่างไร น้ำนั้นก็ยังคงใสสะอาดอยู่นั่นเอง

การเจริญวิปัสสนา จึงเป็นการทำความสะอาดจิตใจให้หมดจด ผ่องใสอย่างแท้จริง ทั้งในส่วนของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา และเป็นขั้นสูงสุดของพุทธวิधिพัฒนาจิต

ธัมมโชติ

6 ธันวาคม 2543

ความไม่ประมาทที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

ทุกวันนี้ เราท่านทั้งหลายคงเคยได้ยินได้ฟังคำว่าประมาท หรือไม่ประมาท กันมาแล้ว คนละนับครั้งไม่ถ้วน กันทั้งนั้น คราวนี้ลองมาดูกันว่า คำว่าไม่ประมาทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ทรงมุ่งเน้นในเรื่องอะไรกันแน่

ผู้ที่เคยอ่านพระไตรปิฎกมามากพอ (ไม่ใช่อ่านเพียงแค่ไม่กี่สูตร) ก็จะมองเห็นภาพรวมของเนื้อหา และจุดประสงค์ในการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าได้ว่า พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ ที่จะชี้ให้ผู้คนที่ทั้งหลาย ได้มองเห็นความจริงของชีวิตที่ว่า ชีวิตนี้เต็มไปด้วยกับดัก ขวากหนาม หลุมพราง ในแทบจะทุกย่างก้าวของชีวิต

คำว่ากับดัก ขวากหนาม หลุมพราง ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรม แต่หมายถึงว่า ความทุกข์ ความเดือดร้อน ความยากลำบากทั้งหลายนั้น พร้อมทั้งจะเข้ามาหาท่าน บีบคั้น ย่ำยีบีฑา เราได้ตลอดเวลา

ไม่ว่าจะเป็น**ทุกข์ทางใจ** เช่น ทุกข์จากความโกรธ ความเครียด ความกังวลใจ ความกลัว ความพลัดพราก ความผิดหวัง ความหดหู่ที่ถ้อย ฯลฯ

เรียกว่า ถ้า**ผลของชาติ** หรือ**ตั้งจิตไว้ผิด**เมื่อไหร่ ก็ต้องเป็นทุกข์เมื่อนั้น

หรือจะเป็น**ทุกข์ทางกาย** เช่น ทุกข์จากความหิว ความอึดจนเกินไป ความร้อน ความหนาว ความเหน็ดเหนื่อย ความเจ็บปวด โรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด ความแก่ ความตาย ฯลฯ

ซึ่งความทุกข์เหล่านี้ ล้วนผลัดเปลี่ยน หมุนเวียนเข้ามา**เล่นงานเราอยู่ตลอดเวลา** ไม่ว่าจะมียศพรยศเงินทองมากมายสักเพียงใดก็ตาม ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็**ไม่มีใครสามารถหนีพ้นไปได้เลย**

เมื่อชีวิตเต็มไปด้วยอันตรายนานัปการอย่างนี้ ผู้ที่ยัง**เพลิดเพลินในชีวิต** เพลิดเพลินในภาพเพลิดเพลินในการเกิดอยู่ จึงได้ชื่อว่าเป็น**ผู้ประมาท**ด้วยกันทั้งนั้น

ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็น**ผู้ไม่ประมาท**ก็คือ ผู้ที่**มีความเพียร**ในการทำ**วิปัสสนากรรมฐาน** เพื่อจะได้พ้นทุกข์ที่จะตามมาจากการเกิดตลอดไปนั่นเอง เพราะไม่มีใครเลยที่จะรู้ว่า ตนเองจะมีชีวิตอยู่เพื่อจะทำความเพียรได้อีกนานเท่าใด ดังที่**พระพุทธเจ้า**ได้ตรัสไว้ว่า **ไม่มีใครรู้ความตาย แม้ในวันพรุ่งนี้** นั่นเอง (คือถึงแม้พรุ่งนี้บางคนจะต้องตาย แต่วันนี้เขาก็ยังไม่รู้เลยว่า เขาเหลือเวลาดูโลกอีกเพียงวันเดียวเท่านั้นเอง)

ผู้ที่พระพุทธเจ้าทรงยอมรับอย่างแท้จริงว่าเป็น**ผู้ที่ไม่มีความประมาทอย่างสมบูรณ์**แล้ว ก็มีแต่**พระอรหันต์**ทั้งหลายเท่านั้นเอง เพราะเป็นผู้ที่พ้นจากความทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิงแล้ว และกำลังจะพ้นจากความทุกข์ทางกายในเวลาอีกไม่นานนัก คือเมื่อ**ปรินิพพาน**

ใน**ปัจฉิมพุทโธวาท** ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก่อนจะปรินิพพานว่า " **ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิดฯ "**

จึงหมายถึงให้ทุกคน**มีความเพียรในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน** นั่นเอง ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ของตัวผู้ปฏิบัติ นั่นเอง ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อผู้คนที่ทั้งหลายมากเพียงใด ที่ถึงแม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต ก็ยังไม่ได้ทรงเรียกร้องสิ่งใดเพื่อประโยชน์ของพระองค์เองเลย **ทรงหวังแต่ประโยชน์เกื้อกูลผู้อื่นทั้งสิ้น.**

ธัมมโชติ

4 มีนาคม 2544

นำสงสารเจ้าก้อนดิน !!!

ดินทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ผงดินอยู่บนผิวโลก บนยอดเขา อยู่ใต้น้ำ หรือจะเป็นดินที่เขานำมาปั้นเป็นแจกันที่สวยงาม ปั้นเป็นยอดปราสาทราชวัง แม้แต่ปั้นเป็นพระพุทธรูป **ต่างก็คือดิน**อยู่นั่นเอง และในที่สุดก็ต้องแตกหัก **ย่อยสลาย**กลายเป็นก้อนดินตามพื้นดินอยู่นั่นเอง หากได้มีอะไรที่แตกต่างกันไม่ เพียงแต่ถูกเขา **อุปโลก**ขึ้นมา **ชั่วครั้งชั่วคราว**เท่านั้นเอง จะมายึดมั่นถือมั่น เป็นจริงเป็นจังได้อย่างไร

เปรียบเหมือนรูปนาม (ดูเรื่องขันธ์ 5 ในหมวดธรรมทั่วไป ประกอบ) ทั้งหมดในวัฏสงสาร ต่างก็มี **จุดกำเนิด**ที่เหมือนกัน เพียงแต่ผ่าน **สิ่งแวดล้อม** ผ่าน **เหตุปัจจัย**ที่แตกต่างกัน จึงมี **สัญญา** (ความทรงจำ) และ **การปรุงแต่ง** (การนึกคิดปรุงแต่งของจิต) ที่แตกต่างกัน จึงได้ **กระทำกรรม**ที่แตกต่างกัน จึงมี **กำเนิด** และ **วิบาก** (ผลของกรรม) ที่แตกต่างกันออกไปอย่างมากมาย **ถูกเขาอุปโลก** กันไปต่างๆ นานา

เหมือนกับก้อนดินที่ **ถูกปั้น** ให้แตกต่างกันออกไป แต่ทั้งหมดก็เป็นเพียง **ก้อนดิน**เท่านั้นเอง โดยความเป็นจริงแล้ว หากได้มีอะไรที่แตกต่างกันไม่ ต่างก็เป็นเพียง **รูปนาม**เสมอเหมือนกันหมด ผู้ที่มีอายุมากกว่า ก็เพียงเพราะบังเอิญชาตินี้เกิดก่อนเขาเท่านั้นเอง ในชาติก่อนๆ ก็อาจจะเป็เด็กกว่าเขาก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน ผู้ที่เป็นใหญ่กว่าก็เพียงเพราะ บังเอิญกรรมดีที่ทำเอาให้มีโอกาสส่งผลก่อนเขา เท่านั้นเอง **หาใช่เป็นเพราะความที่เป็นรูปนามที่เหนือกว่าเขาไม่**

นั่นคือ ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าจะเป็ใคร จะถูกอุปโลกให้เป็นอะไร ก็เป็นเพียง **สภาวะหนึ่ง** ที่เกิดขึ้น **ชั่วขณะหนึ่ง**เท่านั้น จะไปยึดมั่นถือมั่นหาได้ไม่ เพราะที่แท้แล้วก็เป็เพียง **รูปนามธรรม**ต่างๆ ด้วยกันทั้งนั้น เหมือนกับดินทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็อะไร หรืออยู่ที่ไหน ต่างก็เป็นเพียง **ก้อนดินธรรม**ตา เท่านั้นเอง

ผู้ที่ไม่รู้ความจริงในข้อนี้ ต่างก็เกิด **ความยึดมั่นถือมั่น**ในตัวตนของตนขึ้น **เกิดมานะ** (ความเย่อหยิ่งถือตัว) ขึ้นมาอย่างมากมาย และต้อง **เป็ทุกข์**อยู่อย่างมากมาย เพราะมานะนั้น (เช่น เมื่อรู้สึกว่าจะไม่ได้รับเกียรติ ไม่ได้รับความยอมรับนับถือ เชื่อฟังตามที่หวังไว้) เปรียบเหมือนก้อนดินที่ถูกเขาปั้นเป็นแจกันที่สวยงาม และถูกอุปโลกว่าเป็นของดี มีค่ามีราคา แล้วก้อนดินก้อนนั้นก็เกิด **ความหลงตัว** คิดว่าตนเองมีค่าเช่นนั้นขึ้นมาจริงๆ **เกิดมานะ** และต้อง **เป็ทุกข์** เพราะมานะนั้นไม่รู้จักจบจักสิ้น ทั้งที่ความจริงแล้ว **อีกไม่นาน** ก็ต้องแตกสลาย กลายเป็นก้อนดิน ให้เขาเหยียบย่ำอยู่เช่นเดิม

ช่างนำสงสารจริงๆ เจ้าก้อนดิน (ผู้โง่เขลา) เอ๋ย !!!

จะเอาอะไรกันมากมายกับชีวิตที่ไร้สาระ และเต็มไปด้วยความทุกข์นี้ ???

ในเมื่อหาอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย เพราะไม่มีอะไรที่อยู่ใอำนาจของใครทั้งสิ้น...

สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาล

สิ่งที่เราจะกล่าวถึงต่อไปนี้ ไม่ใช่สัตว์ประหลาดจากต่างดาว ไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่สิ่งไกลตัวที่ไหน แต่เป็นจิตของเราแต่ละคนนั่นเอง ที่กล่าวว่าจิตของเราเองคือสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาลนั้น ก็เพราะว่า โดยความเป็นจริงที่แท้แล้ว **สิ่งอื่นหรือคนอื่น**นั้น ไม่มีอะไรหรือใครเลย ที่จะทำให้เราเป็น **ทุกข์** ได้ ไม่ว่าจะ เป็นคำพูด การกระทำ สายตา กิริยา ท่าทาง น้ำเสียง ฯลฯ (ถ้าจิตของเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งเหล่านั้น) แต่สิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ก็คือจิตของเราเองที่ **หวั่นไหว** ไปตามสิ่งเหล่านั้นต่างหาก

ไม่ว่าคนอื่นจะแสดงกิริยาในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ถ้าจิตของเราไป **ยึดมั่น** ก็ย่อมจะ **หวั่นไหว** ถ้าไม่หวั่นไหวไปในทางที่เป็น **สุข** ก็หวั่นไหวไปในทางที่เป็น **ทุกข์** คือถ้าปรุงแต่งให้สุขก็สุข ปรุงแต่งให้ทุกข์ก็ทุกข์ แต่ถ้าจิต **ไม่ไปยึดมั่น** ก็จะไม่ **หวั่นไหว** เมื่อไม่หวั่นไหวก็จะ **สงบระงับ** ไม่กระเพื่อม ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงเคลงไปมา แล้วก็จะได้พบกับ **ความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง** เป็นความสุขอันประณีต ล้ำลึก เป็นสภาวะของจิตที่ **บริสุทธิ์** ปลอดโปร่ง เบาสบาย ซึ่งผู้ที่เคยสัมผัสมาแล้วย่อมจะซาบซึ้งใจได้ดี

มาพิจารณาถึง **ความน่ากลัว** ของจิตกันต่อ ไม่ใช่เฉพาะความทุกข์ทางใจเท่านั้น ที่เกิดจากจิตของเราเอง แม้แต่ความ **ทุกข์ทางกาย** ทั้งหมด เช่น ความเจ็บปวด ความหนาว ความร้อน ก็ล้วนเกิดจาก **จิต** ของเราเองด้วย ลองพิจารณาดูสิว่า คนที่หลับสินนั้น เป็นทุกข์เพราะความเจ็บปวด ความหนาว ความร้อน ฯลฯ หรือไม่ ที่ไม่เป็นทุกข์นั้น ไม่ใช่เพราะเขาไม่ได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอกเลย แต่เป็นเพราะว่า จิตของเขา **ไม่ได้ไปรับรู้** สภาวะแวดล้อมเหล่านั้นเลยต่างหาก

นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันอย่างชัดเจนแล้วว่า สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทางกายนั้น แท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งอื่นเลย แต่เป็นเพราะ **จิตของเรา** นี้แหละ ทุกข์ทางกายจึงเกิดขึ้น

เพราะ **จิตของเราเอง** เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจนั่นเอง จึงกล่าวได้ว่า **จิตของเราเองคือสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในอนันตจักรวาล** สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ทีโส ทีลั ยนฺตํ กยิรา เวรี วา ปน เวริณิ
มิจฺจนาปณฺหิตํ จิตฺตํ ปาปิโย นํ ตโต กเร

ใจรักกับใจ หรือไพร่กับไพร่ พึงทำความพินาศให้แก่กัน
ส่วนจิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำเขาให้เสียหายยิ่งกว่านั้น.
(จากพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

น ตํ มาตา ปิตา กยิรา อญฺเญ วาปิ จ ญฺาตกา
สมฺมาปณฺหิตํ จิตฺตํ เสยฺยโส นํ ตโต กเร.

มารดาบิดาหรือญาติเหล่าอื่น ไม่พึงทำเหตุนั้นให้ได้
 ส่วนจิตที่ตั้งไว้ดีแล้ว พึงทำเขาให้ดีกว่านั้น
 (จากพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

มโนปุพฺพคมา ฐมฺมา	มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปญฺญูเสฺน	ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ	จกฺกัว วหโต ปทํ ฯ
มโนปุพฺพคมา ฐมฺมา	มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺนเนน	ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมเนวติ	ฉายาว อนุปายินี ฯ

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ
 ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม
 ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น

(กายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต - ทุจริตทางกาย วาจา ใจ)

เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น
 ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ
 ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม
 สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต ๓ อย่างนั้น
 เหมือนงามีปรกติไปตาม ฉะนั้น

(จากพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

จะเห็นว่าสิ่งที่ทำให้เราได้ดี ได้ชั่ว ไปสู่ที่สูงที่ต่ำ หรือเป็นสุขเป็นทุกข์ แท้จริงแล้วก็มีอยู่**สิ่งเดียว**เท่านั้น
 ก็คือจิตของเรา จิตของเราเท่านั้นที่**บันดาล**ให้เราเป็นไปต่างๆ ได้อย่างแท้จริง คนอื่นๆ จะมีผลบ้างก็เพียง
 ส่วน**เล็กน้อย** ผิวเดินในปัจจุบันเท่านั้นเอง คือจะมีส่วนในการ**กระตุ้น** ชักจูง เหนี่ยวนำ ก่อทวน บ่อนทำลาย
 แนะนำ ให้ความรู้ ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน ฯลฯ แต่ถ้าจิตของเราแน่วแน่มั่นคง ไม่หวั่นไหว หรือเฉื่อยชา
 เฉยเมย ซาซิ้น คนอื่นเหล่านั้นก็**ทำอะไรเราไม่ได้** ไม่ว่าจะทำให้เราดีขึ้น หรือแย่ง จิตของเราก็จะมีความ**คงที่**
 (ดีคงที่ กลางๆ คงที่ หรือแย่งคงที่) ไม่ขึ้นไม่ลง

แต่ถ้าจิตของเราเองพุ่งตรงไปสู่**สิ่งที่ไม่ดี** คือเป็นจิตที่**ตั้งไว้ผิด**แล้ว ความเสียหายทั้งปวงก็จะตามมา
 ซึ่งความเสียหายนั้น จะ**รุนแรงกว่าที่มหาโจรผู้ยิ่งใหญ่**จะทำแก่เราได้เสียอีก เพราะมหาโจรนั้นจะทำได้**อย่าง**
 มากก็เพียงแค่ทำให้เราตายไปเท่านั้นเอง แล้วก็**จบกันแค่นั้น** แต่ความเสียหายที่จิตเราสร้างขึ้นมาเองนั้น จะ

ติดตามไปไม่รู้จักจบสิ้น หลายภพหลายชาติ จนกว่าจะหมดแรงกรรมนั้น แม้ในชาตินี้เอง ก็จะทำให้จิตต้อง
เร่าร้อน เป็นทุกข์อยู่เป็นประจำ

ส่วนจิตที่พุ่งตรงไปสู่สิ่งที่ดี คือจิตที่ตั้งไว้ดีแล้วนั้น ประโยชน์สุขทั้งหลายก็จะตามมา ซึ่งประโยชน์นั้น
จะยิ่งใหญ่และมากมายจนเกินกว่าที่ผู้อื่นจะทำให้ได้ เพราะผู้อื่นจะให้ได้เฉพาะความสุข หรือประโยชน์ใน
ขณะนั้นๆ เท่านั้นเอง ไม่ยั่งยืน อยู่ได้อย่างมากก็เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แต่ประโยชน์สุขที่จิตเราสร้างขึ้นมาจาก
นั้น จะติดตามเราไปได้ทุกหนแห่ง หลายภพหลายชาติ จนกว่าจะหมดแรงกรรมนั้น แม้ในชาตินี้ก็ส่งผล
ให้ได้รับความสุข ความสบายใจอยู่เสมอ

คำว่าจิตที่ตั้งไว้ดีนั้นก็คือ ตั้งไว้ด้วยเจตนาแห่งความโลภ ความโกรธ ความคิดที่จะเบียดเบียน ทำ
ร้ายผู้อื่น อันเป็นเหตุให้ทำผิดศีลธรรมนานาประการ ซึ่งจะทำให้ได้รับผลเป็นความทุกข์ จากความกังวลใจ
ขัดเคืองใจ หวาดระแวง ต้องคอยระวังศัตรูจะทำร้าย มีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดกลัวอยู่เสมอ ฯลฯ

ส่วนจิตที่ตั้งไว้ถูกก็คือ ตั้งไว้ด้วยเจตนาแห่งความเสียสละ ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
ความคิดที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีความเพียรในการรักษาศีล ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา อยู่ในศีลธรรม ฯลฯ
ซึ่งเป็นเหตุแห่งกุศลกรรมทั้งปวง อันจะส่งผลให้มีความสุข สบายใจ ไม่ต้องสะดุ้งหวาดกลัว

ธัมมโชติ

22 พฤษภาคม 2544

เขตแดนระหว่างโลกกับธรรม

เราจะมาวิเคราะห์กันว่า ขอบเขตหรือเขตแดนระหว่างโลก(โลกียะ) กับธรรม(โลกุตระ - เหนือโลก)
นั้นอยู่ที่ตรงไหน หรืออะไรคือโลกอะไรคือธรรม ใครอยู่ในโลกใครอยู่ในธรรม
ก่อนอื่นต้องขอยกพุทธพจน์ขึ้นแสดงก่อน ดังนี้

@ ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เรียกผู้เรียนมากหรือพูดมากว่าเป็นผู้ทรงธรรม

ส่วนผู้ใด เรียนคาถาแม้คาถาเดียว (ศึกษาธรรมแม้เพียงเล็กน้อย - ธัมมโชติ)

แล้วแทงตลอดสัจจะทั้งหลาย (เห็นแจ้งแทงตลอดในธรรม = บรรลุมรรคผล - ธัมมโชติ)

ผู้นั้นชื่อว่าผู้ทรงธรรม.

(จาก : อรรถกถา ที่ 3 ธัมมปฏิสรวรรค ที่ 19 ชุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

ในความเห็นของผู้เขียน เห็นว่าเขตแดนระหว่างโลกกับธรรมนั้น **ไม่ได้อยู่ที่กำแพงวัด ไม่ได้อยู่ที่ผนัง**
โบสถ์ และผู้ที่จะได้ชื่อว่าอยู่ในโลกหรืออยู่ในธรรมนั้น ก็ไม่ได้ขึ้นกับเสื้อผ้า เครื่องแต่งตัว ทรงผม กิจวัตร

ประจำวัน วิธีการหาเลี้ยงชีพ การบริโภคอาหาร การทำวัตรสวดมนต์ หรือแม้แต่การศึกษาเล่าเรียน รวมถึงไม่ได้ขึ้นกับว่าผู้นั้นได้ผ่านพิธีกรรมอะไรมาแล้วบ้าง

แต่เขตแดนระหว่างโลกกับธรรมนั้นขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่น คือเมื่อไหร่ที่จิตใจประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นก็คือโลก แต่เมื่อไหร่ที่จิตใจไม่มีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นก็คือธรรม

ถึงแม้ว่าคนผู้นั้นจะอยู่ในวัด หรืออยู่ในโบสถ์ นุ่งห่มจีวรย่อมด้วยน้ำฝาด โคนผมโคนหนวดจนเกลี้ยงเกลา อ่านหนังสือธรรม ท่องธรรม หรือสอนธรรมผู้อื่นทั้งวัน หาเลี้ยงชีวิตด้วยการบิณฑบาตทุกวัน บริโภคอาหารเพียงวันละหนึ่งมื้อ ทำวัตรสวดมนต์ทุกเช้าเย็น เรียนธรรมจนจบนักธรรมชั้นเอก เป็นมหาเปรียญ ๙ ประโยค เป็นอภิธรรมบัณฑิต ผ่านพิธีบรรพชา อุปสมบทมาแล้วอย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ถ้าเมื่อใดที่จิตใจของเขาประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นเขาก็ได้ชื่อว่าตกอยู่ในกระแสแห่งโลก ถูกโลกครอบงำไว้ อยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลส ไม่อาจพ้นจากเขตแดนของโลกไปได้ เป็นโลกิยะ

ในทางกลับกัน ถึงแม้ว่าคนผู้นั้นจะเป็นผู้ครองเรือน มีครอบครัว ไม่ได้อยู่ในวัด แต่งกายอย่างชาวบ้านทั่วๆ ไป ใฝ่ผมยาวรุงรัง ชีวิตยุ่งอยู่กับการทำมาหากินทั้งวัน มีอาชีพเหมือนคนทั่วไปในสังคม บริโภคอาหารวันละ 4-5 มื้อ ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ ไม่เคยศึกษาธรรมหรือศึกษามาเพียงเล็กน้อย ไม่เคยบรรพชา หรืออุปสมบทใดๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าเมื่อใดจิตใจของเขาไม่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งปวง เมื่อนั้นเขาก็ได้ชื่อว่าอยู่ในเขตแดนแห่งธรรม อยู่เหนือกระแสแห่งโลก ไม่ถูกโลกครอบงำไว้ เป็นโลกุตระ อยู่นอกขอบเขตของโลก.

แต่ก็เป็นที่น่าอนว่า ผู้ที่บวชอยู่ย่อมมีโอกาสที่จะได้รับเหตุปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้เข้าถึงธรรม ที่มากกว่าผู้ครองเรือนอยู่แล้ว เพียงแต่ใครจะใช้โอกาสที่มีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ ได้มากน้อยเพียงใดเท่านั้นเอง ถ้าใครปล่อยให้โอกาสอันดีนั้นผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ก็คงน่าเสียดายไม่น้อยเลย

แล้วท่านผู้อ่านมีความเห็นในเรื่องนี้เหล่านี้อย่างไรกันบ้างครับ ???

ธัมมโชติ

28 พฤษภาคม 2544

ระวางการยึดที่จะไม่ยึด

การหลุดพ้นหรือความไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงนั้น เป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของพระพุทธศาสนา แต่ความไม่ยึดมั่นนั้น เป็นความรู้สึกที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนเป็นอย่างยิ่ง ยากที่คนทั่วไปจะรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้อย่างแท้จริง จนทำให้บางคนเกิดอาการยึดที่จะไม่ยึดขึ้นมา แล้วเข้าใจผิดคิดว่าเป็นคือการไม่ยึดมั่น

จะขอเล่าเรื่องประกอบเรื่องหนึ่งเพื่อเป็นอุทาหรณ์ และเพื่อให้เข้าใจเรื่องการยึดมั่นหรือไม่ยึดมั่น ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง ณ สำนักสงฆ์แห่งหนึ่ง (รายละเอียดบางส่วนอาจคลาดเคลื่อนไปบ้าง เพราะเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2538) ที่สำนักฯ แห่งนี้จะเน้นมากในเรื่อง การไม่ยึดมั่นถือมั่น มีผู้เกี่ยวข้องในเรื่องนี้ 3 คน ขอใช้นามสมมติดังนี้คือ

- 1.) **ภิกษุ ก.** เป็นผู้ที่บวช ณ สำนักฯ แห่งนี้ ได้รับการยอมรับนับถือให้เป็นผู้สอนธรรม เป็นอันดับที่สอง รองจากเจ้าสำนักฯ
- 2.) **ภิกษุ ข.** พึ่งมาจากที่อื่นได้ไม่นาน
- 3.) **อุบาสก** มาทำกรรมฐานที่สำนักฯ แห่งนี้เป็นวันแรก

เย็นวันนั้นภิกษุ ก. เป็นผู้ทำหน้าที่ปูอาสนะสำหรับนั่งทำวัตรเย็น และภิกษุ ก. ได้ปูอาสนะสี่เหลี่ยม (เช่นเดียวกับที่ปูให้ภิกษุ) ใ้ให้อุบาสกนั่งด้วย ครั้นถึงเวลาทำวัตรเย็น

ภิกษุ ข. พูดกับอุบาสก : อุบาสก ! หยิบอาสนะสี่เหลี่ยมมานั่งด้วย

ภิกษุ ก. : ไม่ต้องหยิบมาหรอก ปูอาสนะสี่เหลี่ยมไว้ให้แล้ว

ภิกษุ ข. : สี่เหลี่ยมเป็นสี่ของพระ อุบาสกนั่งไม่ได้

ภิกษุ ก. : จะมายึดอะไรกับสี่ สี่ก็เป็นเพียงสี่ ใช้สี่เหลี่ยมดีแล้ว ถ้าใช้สี่เท้าก็เป็นการยึดในสี่นะสิ

ภิกษุทั้งสองรูปจึงโต้เถียงกันพักใหญ่ โดยภิกษุ ข. พยายามยืนยันว่าสี่เหลี่ยมเป็นสี่ของพระ อุบาสกใช้อาสนะสี่เหลี่ยมไม่ได้ ในขณะที่ภิกษุ ก. พยายามใช้เหตุผลว่าถ้าใช้สี่อื่นก็แสดงว่า ยึดมั่นถือมั่นในสี่ เพราะฉะนั้น ต้องใช้สี่เหลี่ยมจึงจะแสดงว่าไม่ยึดมั่น แต่เนื่องจากในสำนักฯ แห่งนี้ สถานภาพของภิกษุ ก. เป็นที่ยอมรับมากกว่า ในที่สุดภิกษุ ข. ก็ต้องเป็นฝ่ายยอมแพ้

วิเคราะห์

จะเห็นได้ว่าภิกษุ ข. นั้น มีความยึดมั่นถือมั่นในสี่อย่างชัดเจน ส่วนภิกษุ ก. นั้น ดูคล้ายกับว่า ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น แต่ความจริงแล้วภิกษุ ก. นั้น ก็มีความยึดมั่นเช่นเดียวกัน แต่เป็นความยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่สอง คือยึดมั่นว่าจะต้องไม่ยึดมั่น จึงไม่ยอมให้ใช้สี่อื่น นอกจากสี่เหลี่ยม

ผู้ที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอย่างแท้จริงนั้น จะต้องมึใจที่เสมอเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะใช้สี่ใดๆ ก็ตาม จะต้องไม่มีความรู้สึกที่แตกต่างกันเลย จะต้องมึใจที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง ไม่ยึดมั่นแม้กระทั่งในความไม่ยึดมั่น และไม่มีแม้กระทั่งความคิดว่าจะไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะในที่สุดแล้วจะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในความคิดอันนั้นขึ้นมาอีก ซึ่งจะเป็นความยึดมั่นที่ละเอียดอ่อนมาก ยากที่จะรู้สึกถึงความยึดมั่นอันนี้ได้ จนกว่าจะพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในระดับนี้ไปแล้วจริงๆ

ท่านเว่ยหลง หรือท่านฮู่เน้ง (สังฆนายกองค์ที่ 6 แห่งนิกายเซ็น ในประเทศจีน) ได้กล่าวถึงสภาวะของจิต ที่พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ว่า

"เมื่อเราใช้มัน(จิต/ความคิด) มันแทรกเข้าไปได้ในทุกสิ่ง แต่ไม่ติดแฉอยู่ในสิ่งใดเลย"

ธัมมโชติ

4 มิถุนายน 2544

อย่าคิดว่าตนเองเป็นนักปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะ เป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็ล้วนเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีความคิด หรือความรู้สึกว่าตนเองเป็น**นักปฏิบัติ** ก็อาจ**ไม่เป็นผลดี**ต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง (เฉพาะผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่) เท่าใดนัก ทั้งนี้เพราะถ้ามีความคิดหรือความรู้สึกดังกล่าวขึ้นมา ก็เป็นการ**เสี่ยง**ที่จะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ตามมา คือ

- 1.) **เกิดอติมานะ** คือความรู้สึกว่าเราเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง จะทำให้จิตใจแข็งกระด้าง ถือดี ทำให้กรรมฐานก้าวหน้าได้ยากขึ้น
- 2.) **เกิดความยึดมั่นถือมั่นในการปฏิบัติ** การทำกรรมฐานที่จะได้ผลดีนั้น จะต้อง**ทำให้สบาย** ไม่มีความมุ่งหวังจะให้ได้รับความสำเร็จ ควรคิดเพียงว่าเราจะ**ทำในสิ่งที่ดี** ส่วนผลสำเร็จนั้นจะได้แค่ไหนก็แค่นั้น การคิดเช่นนี้จะทำให้จิตใจละเอียด ประณีต โลงสบาย จิตใจจะอยู่กับสิ่งที่ เป็นปัจจุบัน ไม่พุ่งไปหาความสำเร็จที่ยังมาไม่ถึง กรรมฐานก็จะก้าวหน้าไปได้ ตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น

แต่ถ้า**เกิดความยึดมั่นถือมั่น**ในการปฏิบัติขึ้นมาแล้ว ผลจะเป็นในทางตรงกันข้าม คือจะเกิด**ความเครียด** จิตใจแข็งกระด้าง พุ่งชานไปหาความสำเร็จที่ยังมาไม่ถึง เพราะแม้แต่คิดว่าเมื่อไหร่จะสำเร็จขั้นนั้นขั้นนี้สักที ยิ่งเครียดยิ่งพุ่งกรรมฐานก็ยิ่ง**ไม่ก้าวหน้า** ในที่สุดก็อาจถึงขั้นหมดหวัง ท้อแท้ แล้วเลิกทำกรรมฐานไปได้

ผู้ปฏิบัติควรคิดอย่างมากที่สุดก็เพียงว่าตนเอง**กำลังศึกษาอยู่** คือศึกษาธรรมชาติของจิต หรือศึกษาธรรมชาติของรูปนาม **ที่กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้น** เพื่อให้รู้ ให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แล้วทำกรรมฐานรวมทั้งใช้ชีวิตประจำวัน ไปอย่าง**ที่สมควรจะให้**เป็น ไม่เคร่งเครียดโดยไม่จำเป็น ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ความเจริญในธรรมก็จะตามมาเอง (คำว่ากำลังศึกษาอยู่นี้ ขอให้มีความหมายตามตัวอักษร เช่นนั้นจริงๆ ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นเสกขบุคคล อันหมายถึงอริยบุคคลที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์)

ธัมมโชติ

10 มิถุนายน 2544

รูป – การเกิดและการละ

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Friday, June 29, 2001 5:22 AM

Subject: ขอรายละเอียดครับ

ที่มาที่ไปของการเกิดรูป(กาย) เป็นมาอย่างไร?

ทำไมสัตว์โลกจึงยึดอย่างเหนียวแน่นหาทางออกอยาก และเป็นทุกข์....?

วิธีการพิจารณาเพื่อละรูป.....และผลการทดสอบ....เป็นอย่างไร?

ตอบ

ขอบคุณมากครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ผมขอตอบคำถามเป็นข้อๆ ดังนี้ครับ

1.) ที่มาที่ไปของการเกิดรูป(กาย)เป็นมาอย่างไร?

1.1) ข้อนี้ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ตามคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น ชีวิตในวัฏสงสาร สามารถเกิดได้ในหลายภพภูมิ ซึ่งแบ่งได้เป็น 31 ภูมิ ใน 31 ภูมินี้ 27 ภูมิจะมีรูป(กาย) อีก 4 ภูมิจะมีเฉพาะนามคือ เจตสิก+จิต = เวทนา+สัญญา+สังขาร+วิญญาณ(จิต) โดยไม่มีรูป(กาย)อยู่เลย (ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่อง **ขันธ 5** และเรื่อง **ภพภูมิในพระพุทธศาสนา หมวดธรรมทั่วไป** ประกอบ)

1.2) ในชาติไหนใครจะไปเกิดในภูมิใดนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพจิตตอนใกล้จะตายเป็นสำคัญ คือถ้าจิตในตอนนั้นมีสภาพเป็นอย่างไร เมื่อตายแล้วก็จะไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่มีลักษณะอย่างเดียวกันนั้น สำหรับพระอรหันต์นั้นเนื่องจากไม่มีความยินดีในการเกิดแล้ว เมื่อตายไปแล้วจึงไม่มีเชื้อให้ต้องเกิดอีก (ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่อง **ปฏิจสมุปบาท** **หมวดธรรมทั่วไป** และเรื่อง **สัญญาโยชน์ 10** **หมวดวิปัสสนา (ปัญญา)** ประกอบ)

1.3) นั่นคือ ที่มาที่ไปของการเกิดรูป(กาย) ก็ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. สภาพจิต(ซึ่งก็คือต้นหาในภพ) ในขณะที่ใกล้จะตายนั้น เขามีความยินดีในการมีรูป(กาย)อยู่ด้วย หรือยินดีในการเห็นรูป ได้กลิ่น ลิ้มรส มีสัมผัสทางกาย ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้กายเกิดขึ้นมา

2. เป็นธรรมชาติของภพภูมิที่เขาไปเกิดนั่นเอง ที่จะต้องมีรูป(กาย)อยู่ด้วย ส่วนเมื่อไปเกิดแล้วจะมีรูปกายอย่างไรนั้น ก็ขึ้นกับธรรมชาติของภพภูมินั้น ประกอบกับกรรมที่เขาได้ทำมา

2.) ทำไมสัตว์โลกจึงยึดอย่างเหนียวแน่นหาทางออกอยาก

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะความรู้สึกว่ารูปเป็นเรา หรือเป็นของๆ เรา หรือเป็นตัวเป็นตนของเรา ความยึดมั่นถือมั่นจึงเกิดขึ้นมา และความรู้สึกนี้มีมานานนับชาติไม่ถ้วนแล้ว จึงฝังแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึก ไม่อาจทำให้หมดไปได้ง่ายๆ (ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่องกิเลสเกิดจากอะไร หมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ)

3.) ... และเป็นทุกข์....?

ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่องทุกข์เกิดจากอะไร หมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ

4.) วิธีการพิจารณาเพื่อละรูป

ขอให้ดูรายละเอียดในทุกๆ เรื่องในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบ ที่สำคัญสำหรับเรื่องรูปก็คือ การสังเกต + พิจารณา = ให้เห็นความทุกข์ + โทษ + ความน่าเบื่อหน่ายในการบำรุงรักษา + ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน + ความแปรปรวนไปตลอดเวลา + ความไม่อยู่ในอำนาจ + ไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา + ความเป็นที่เกิดของสิ่งสกปรก + ความเป็นรังของโรคภัยนานาประการ + ฯลฯ ของรูป หรือที่มีสาเหตุมาจากรูป

อันที่จริงแล้วร่างกายนี้ก็มิเฉพาะผิวหนัง+เส้นผม+คิ้ว เท่านั้นที่พอจะมีความน่าดูอยู่บ้าง แต่พอลอกผิวหนังออกแล้ว ก็จะเหลือแต่สิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวน่าขยะแขยง รวมทั้งของเน่าเสียต่างๆ อยู่เท่านั้น

ลองคิดดูเถิดว่า สิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปดั่งใจปรารถนา แถมเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์นานาประการอย่างนี้ **ควรหรือ**ที่จะเรียกว่าเรา หรือของๆ เรา หรือตัวตนของเรา และสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน แปรปรวนไปตลอดเวลาอย่างนี้ **ควรหรือ**ที่จะยึดมั่นถือมั่น การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจ แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ก็มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หวังได้ !!!

แต่ความจริงแล้วผมไม่แนะนำให้ละรูปเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ที่ถูกแล้วจะต้องดูว่าผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าเป็นส่วนไหนคือเรา (อาจจะเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือทั้งหมดรวมกันเลยก็ได้) แล้วตามดูตามสังเกตส่วนนั้นไปเรื่อยๆ เพื่อให้เห็นธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ก็จะคลายความยึดมั่นในสิ่งนั้นไปได้เรื่อยๆ เอง และเมื่อละ "เรา" ได้แล้ว "ของๆ เรา" ก็จะไม่มีไปเอง

เมื่อปฏิบัติไปมากขึ้นๆ ความรู้สึกว่าเป็นเราอาจจะย้ายจุดไปได้ เช่น จากรูป > สังขาร > วิญญาณ เป็นต้น ก็ขอให้ย้ายตำแหน่งการสังเกตตามไปเรื่อยๆ

นอกจากนี้ ขอให้ดูรายละเอียดในเรื่องพระสารีบุตร หมวดตัวอย่างการบรรลุธรรม ประกอบด้วย.

5.)และผลการทดสอบ.....เป็นอย่างไร?

- 5.1) ผลทั่วไปนั้นเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ โดยดูที่เรื่อง**อริยบุคคล 8 ประเภท** หมวด**วิปัสสนา (ปัญญา)** ประกอบ ที่สำคัญคือดูที่ความยึดมั่นถือมั่นที่เหลืออยู่ และกิเลสต่างๆ ที่มีอยู่
- 5.2) สำหรับเรื่องรูปโดยเฉพาะนั้น ก็ดูที่ความยึดมั่นถือมั่นในรูป หรือความยินดีในรูปหรือการมีรูป หรือความรู้สึกว่ารูปเป็นเรา หรือของๆ เรา หรือเป็นตัวเป็นตนของเรา เป็นสำคัญ

หวังว่าจะให้ความกระจ่างได้ตามสมควรนะครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรืออยากทราบอะไรเพิ่มเติม ก็ขอเชิญถามมาใหม่ได้ตามสบาย ไม่ต้องเกรงใจนะครับ ผมยินดีตอบให้ทุกฉบับ

ธัมมโชติ

11 กรกฎาคม 2544

เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Friday, July 27, 2001 5:29 PM

Subject: สวัสดิ์ครับ

ผมเข้าไปอ่านมา ใน web อะครับ แต่ไม่ค่อยเข้าใจ บทความนี้ ครับ (เรื่อง**พระวัคคลี (อีกรูปหนึ่ง)** ในหมวดตัวอย่างการบรรลุธรรม - ธัมมโชติ) ช่วยอธิบายหน่อยครับ

การฆ่าตัวตายชนิดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตำหนิ คือการฆ่าตัวตายที่ไม่ต้องเกิดใหม่อีก ซึ่งมีภิกษุหลายรูปได้ทำเช่นนี้ โดยที่ส่วนใหญ่จะอาศัยการพิจารณาทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นก่อนตาย เพื่อละความยินดีพอใจในการเกิดใหม่ รวมถึงความยินดีพอใจและความยึดมั่นถือมั่น ในรูปนามทั้งหลายลงไป เพราะเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากรูปนามนั้น

ผมสงสัยตรงที่ว่า พอพระภิกษุ พิจารณาทุกข์เวทนา แล้ว ก็ฆ่าตัวตาย เลยหรือครับ ที่ไม่บาปเพราะ ก่อนตาย จิตไม่ได้เศร้าเหวอ ครับ

ขอบคุณมากครับ

ตอบ

เรียน คุณ...

ขอบคุณครับที่มีความสนใจในเว็บไซต์ธัมมโชติ

สำหรับคำถามที่ถามมานั้น ผมขอตอบอย่างนี้ครับ

ก่อนอื่นคงต้องทำความเข้าใจเรื่องบาปกับบุญก่อน

- บุญคือการชำระจิตให้ผ่องใส(จากกิเลส)
- บาปคือการทำให้จิตเศร้าหมอง(ด้วยกิเลส - ความโลภ ความโกรธ ความหลง - ขอให้ดูรายละเอียดของจิตแต่ละประเภทในเรื่องลำดับขั้นของจิต ในหมวดบทวิเคราะห์ ประกอบ)

คนทั่วไปก่อนฆ่าตัวตายนั้น จิตจะโน้มไปในทางโทสะ (ความโกรธ เศร้า หดหู่ หมดหวัง กลัว) (ดูเรื่อง โทษของการฆ่าตัวตาย ในหมวดบทวิเคราะห์ ประกอบ) แต่การฆ่าตัวตายของภิกษุในกรณีที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงตำหนินั้น ผมเข้าใจว่าท่านคงไม่โน้มใจไปในทางโทสะ แต่โน้มใจไปในความเห็นโทษภัยของรูปนาม หรือร่างกาย/จิตใจ เพื่อที่จะละคลายความยึดมั่นในรูปนามทั้งหลายลงไป ซึ่งจิตในลักษณะนี้ไม่ใช่กิเลส แต่เป็นวิปัสสนาปัญญาซึ่งเป็นมหากุศลจิต

และเมื่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าก่อนที่ท่านจะสิ้นลมบังเกิดขึ้น ท่านก็ไม่ปล่อยให้โทสะเกิดขึ้น (คือไม่รู้สึกรวดท้อ หรือทุกข์ทรมานใจใดๆ เลย จะมีก็เพียงทุกข์ทางกายเท่านั้น) และยังใช้ประโยชน์จากทุกขเวทนาทางกายนั้น ในการตัดความเยื่อใย ยินดีในรูปนามทั้งหลาย และชีวิตในวัฏสงสารลงไป ซึ่งจิตของท่านในขณะเหล่านั้นย่อมจะเป็นบุญ เป็นกุศลอย่างยิ่ง ไม่ได้เป็นบาปเลย

หวังว่าจะพอทำให้คุณ... หายงงได้บ้างนะครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยในเรื่องอื่นๆ อีก ก็เมล์มาถามได้เรื่อยๆ นะครับ ผมยินดีตอบให้ทุกฉบับไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

1 สิงหาคม 2544

ธรรมะจากเลขศูนย์ "0"

เรื่องนี้เขียนขึ้นจากการจุดประกาย ของคำสอนอันเป็นหลักสำคัญของนิกายมหายาน ซึ่งเป็นนิกายที่สำคัญของศาสนาพุทธมหายาน ฝ่ายศูนยตวาทิน (เน้นเรื่องศูนยตา หรือสุญญตา) ซึ่งมีผู้นำที่สำคัญคือ

อาจารย์นาครชุน ผู้แต่งคัมภีร์มาถยมิกศาสตร์ อันว่าด้วยเรื่องทางสายกลาง ผู้มีวาทีว่า **สรุวมุ ศุณฺยม** (อ่านว่า สะ-ระ-วัม ศุณ-นะ-ยัม โดย ระ กับ นะ ออกครึ่งเสียง เป็นภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาบาลีว่า **สพฺพ สฺฤณฺญ**) ซึ่งแปลว่า **สิ่งทั้งปวงล้วนเป็นของศุณฺย์ คือเป็นของว่างเปล่า**

ขอนอบน้อมแด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าฯ

พระธรรม

พระสงฆ์

กราบนมัสการท่านอาจารย์นาครชุน

ท่านทั้งหลายลองมองเข้าไปที่เลขศุณฺย์ "0" ดูสิ ไม่ว่าจะมองจากทิศทางใด ก็เห็นเส้นขอบที่ปิดรอบอย่างมิดชิด แน่นหนา ประดุจว่าอัดแน่นไปด้วยสาระเต็มเพียบไปหมด แต่ภายในสิ กลับว่างเปล่า กว้างโอบุ๋นหาสาระแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย

ชีวิตทั้งหลายในวัฏสงสารก็เช่นกัน ดูเผินๆ ก็เหมือนกับว่าเต็มไปด้วยสาระแก่นสาร น่ารักน่าใคร่ น่าปรารถนา ดูว่าจะยึดมั่นถือมั่น เป็นจริงเป็นจังได้เช่นนั้น แต่พอเวลาผ่านไปได้ไม่นาน สิ่งเหล่านั้นก็กลายเป็นเพียงความว่างเปล่า เหลือเพียงความทรงจำลมๆ แล้งๆ ที่ไม่อาจหวนคืนมาให้สัมผัสได้อีกเลย

ไม่ต่างอะไรกับความฝัน ในขณะที่กำลังฝันอยู่ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเป็นจริงเป็นจัง สุขก็สุขจริง ทุกข์ก็ทุกข์จริง เห็น้อยก็เห็น้อยจริง แต่พอตื่นขึ้นมา ... มีอะไรเหลืออยู่บ้างเล่า ???

แล้วชีวิตจริงกับความฝันมีอะไรที่ต่างกันเล่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ได้ไม่นาน แล้วก็แปรปรวนไป ดับไป หาอะไรที่มีความเที่ยงแท้แน่นอน คงเส้นคงวา ที่พอจะให้อึดถือ ยึดมั่นถือมั่น ว่าสิ่งนั้นเป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่ใช่เป็นอย่างอื่น ไม่มีเลย อย่างเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือหนังสือที่คุณกำลังอ่าน กำลังจ้องมองอยู่ในขณะนี้ มันจะอยู่ในสภาพที่ใครๆ เรียกมันว่าคอมพิวเตอร์ หรือหนังสือไปได้อีกนานสักเท่าไร หลังจากนั้นก็กลายเป็นอะไร ก็ไม่สามารถจะคาดเดาได้เลย

แล้วทรัพย์สินสมบัติ หน้าที่การงาน ยศฐาบรรดาศักดิ์ หน้าตาในสังคม ความสุข ความทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือแม้แต่พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนฝูง คนรัก รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่าง ที่คุณมีคุณเป็นอยู่ในเวลานี้ มันจะอยู่กับคุณไปได้อีกนานเท่าไรกัน ในที่สุดมันก็จะเหลือเพียงความทรงจำลมๆ แล้งๆ อีกเช่นกัน

ท่านทั้งหลายเคยเห็นเศษกระดูกที่เหลือจากการเผา ของคนที่ท่านเคยรู้จักหรือเปล่า ท่านเห็นหรือเปล่าว่าความสุข ความทุกข์ ความยากลำบาก ความสำเร็จ ความล้มเหลวต่างๆ นานา ที่คนๆ นั้นเคยต่อสู้ฝ่าฟันมาตลอดชีวิต ในที่สุดแล้วเหลืออะไรให้กับเขาบ้าง นอกจากเศษกระดูกไม่กี่ชิ้น ซึ่งจะกระจัดกระจาย และย่อยสลายไปในที่สุด บางคนอาจจะเหลือสมบัติเอาไว้ให้ลูกหลานแย่งกันบ้าง แล้วไม่นานก็หมดไป บางคนอาจจะมีชื่อเสียงดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เอาไว้ให้คนกล่าวถึง แต่ไม่นานก็ย่อมจะหมดไปอีกเช่นกัน แต่ที่แน่ๆ สิ่งที่ว่าเหลืออยู่เหล่านั้น มีประโยชน์อะไรกับคนที่ตายแล้วบ้าง สิ่งที่จะติดตามไปได้ก็มีเพียงบุญกับบาปที่เคยทำ

เอาไว้เท่านั้น แต่เมื่อกรรมใดส่งผลจนหมดสิ้นกำลังแล้ว กรรมเหล่านั้นก็ย่อมจะหมดสิ้นไปด้วยเช่นกัน สรุปแล้วในที่สุดก็จะเหลือเพียงความว่างเปล่า กับความทรงจำลมๆ แล้งๆ เหมือนความฝันเท่านั้นเอง

แล้วในวิภวสัญญานี้มีอะไรที่ต่างจากความฝัน มีอะไรที่ต่างจากเลขศูนย์ "0" เล่า ???

จะเอาอะไรกันมากกับชีวิต !!!

ธัมมโชติ

27 ตุลาคม 2544

ความรักที่ไม่เป็นทุกข์

ผู้คนทั้งหลายเกือบจะทั้งหมดในโลกนี้ ล้วนอยากมีหรือแสวงหาความรักด้วยกันทั้งนั้น เพราะเขาเหล่านั้นคิดว่าความรักจะนำมาซึ่งความสุข แต่จะมีสักกี่คนที่มีความสุขจากความรักได้อย่างแท้จริง โดยไม่มีความทุกข์มาเจือปนด้วยเลย ทั้งในขณะเริ่มต้น ท่ามกลาง และที่สุด (ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการจากเป็นคือทั้งสองฝ่ายล้วนยังมีชีวิตอยู่ หรือจากตายคือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายต้องตายจากกันไป)

ความรักนั้นมีหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละรูปแบบก็ทำให้มีความสุข ความทุกข์ที่แตกต่างกันออกไป **ความรักที่ทำให้เป็นทุกข์คือความรักที่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น** ยึดมั่นว่าเป็นของๆ เรา เป็นคนรักของเรา เขาจะต้องมีเราคนเดียวตลอดไป อย่าได้ไปขายตามองคนอื่นเลย เขาจะต้องรักเราและอยู่กับเราตลอดไป จะต้องเป็นไปตามที่ใจเราปรารถนา ฯลฯ

ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์ก็ต้องรักโดยไม่มี ความยึดมั่นถือมั่น มีแต่ความเมตตา ปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง แต่ไม่ยึดมั่นว่าเขาจะต้องเป็นอย่างที่เราปรารถนา หรือคาดหวังจะให้ เป็น ต้องรักในส่วนที่ดีของเขา ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับหรือทำใจในส่วนที่ไม่ดีของเขาด้วย อย่าคาดหวังว่าจะได้พบกับคนที่สมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง

และต้องยอมรับความจริงว่าสิ่งต่างๆ ล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย แม้ร่างกายและจิตใจของเราเองยังเอาแน่อะไรไม่ได้เลย แล้วจะไปหวังอะไรกับคนอื่นเล่า วันนี้ ตอนนี้ดี ใครจะรับรองได้ว่าอีก 1 นาทีข้างหน้าจะยังดีอยู่เหมือนเดิม การไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ก็มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หวังได้

ถ้ายอมรับความจริงเหล่านี้ และทำใจได้อย่างแท้จริง สามารถรักได้โดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่น มีจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาที่บริสุทธิ์ รักเพื่อจะให้โดยไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่ใช่รักเพื่อจะรับ รักเพื่อจะให้คนที่เรารักมีความสุข ก็จะไม่ต้องเป็นทุกข์ใจเพราะความรักนั้น (ความรู้สึกเช่นนี้มักจะไม่เรียกกันว่าความรัก แต่จะเรียกว่าความเมตตา เพราะโดยทั่วไปแล้วความรักมักจะประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "โสกะ ปริเทวะ ทุกซ์ โทมณัสและอุปายาส* ย่อมเกิดแต่ของที่รัก เป็นมาแต่ของที่รัก") แต่ถ้าทำใจเช่นนั้นไม่ได้ การอยู่คนเดียวก็น่าจะมีความสุขมากกว่า ดังคำที่ว่า:

[๒๙๖] ความเยื่อใยย่อมมีแก่บุคคลผู้เกี่ยวข้องกัน
ทุกซ์นี้ย่อมเกิดขึ้นตามความเยื่อใย
บุคคลเล็งเห็นโทษอันเกิดแต่ความเยื่อใย
พึงเที่ยวไปผู้เดียว เหมือนนอแรด ฉะนั้น
(ขัศควิสาณสูตรที่ ๓ พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๗
ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ - ธรรมบท - อุทาน)

โสกะ — ความโศก

ปริเทวะ - ความรำไรรำพัน, ความคร่ำครวญ, ความรำพันด้วยเสียใจ, ความบ่นเพื่อ

โทมณัส - ความเสียใจ, ความเป็นทุกข์ใจ

อุปายาส - ความคับแค้นใจ, ความสิ้นหวัง

ธัมมโชติ

24 พฤศจิกายน 2544

พุทธพจน์เกี่ยวกับแผ่นดิน

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม 2 ที่ชนิกาย

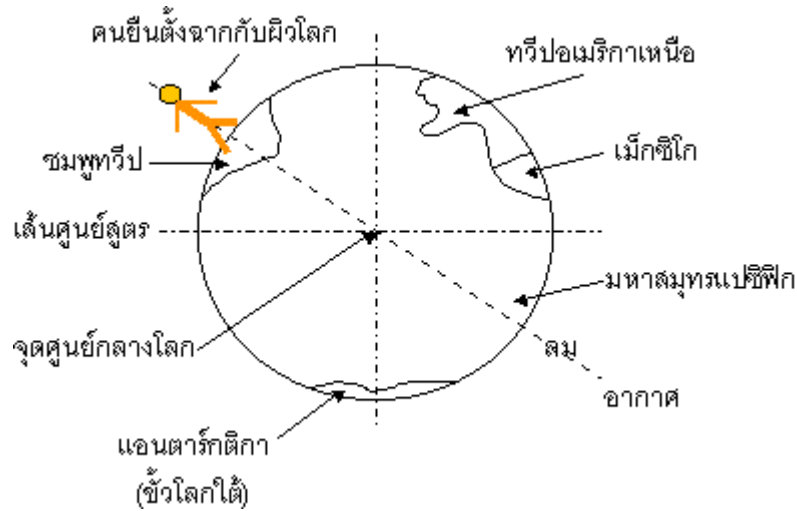
มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

[๙๘] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

ดูกรอานนท์ มหาปฐพีนี้ตั้งอยู่บนน้ำ น้ำตั้งอยู่บนลม ลมตั้งอยู่บนอากาศ

วิเคราะห์

- 1.) เมื่อดูจากลูกโลกแล้ว จะเห็นว่าพื้นดินบริเวณชมพูทวีป หรือแถบประเทศอินเดีย และเนปาลในปัจจุบันนี้นั้น จะเป็นดังในภาพต่อไปนี้

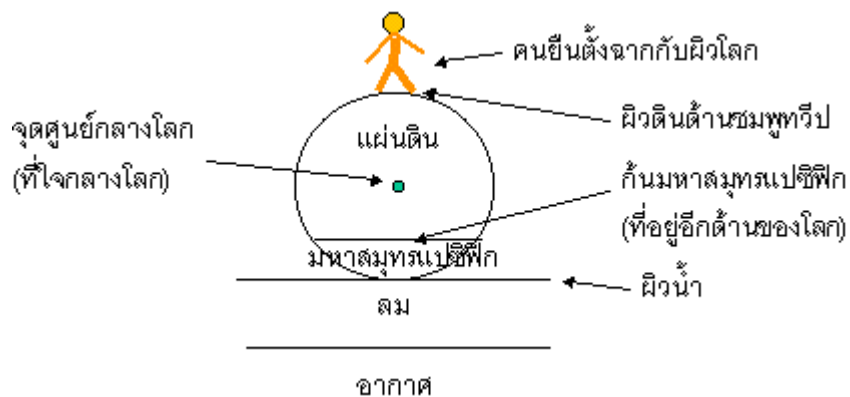


จะเห็นว่าคนที่อยู่บริเวณขมพู่ทวีปนั้น ถ้าสามารถมองเห็นพื้นดินลงไปได้ แนวสายตานั้นก็จะทะลุผ่านจุดศูนย์กลางของโลก (ที่ใจกลางโลก) ลงไป จนถึงผิวโลกอีกด้านหนึ่ง ทั้งนี้เพราะไม่ว่าคนจะยืนอยู่จุดไหนของผิวโลก ถ้าเขายืนตัวตรงแล้ว ลำตัวของเขาจะตั้งฉากกับผิวดินที่เป็นพื้นราบเสมอ (ผิวดินที่ไม่มีความชัน)

เมื่อดูจากลูกโลกแล้ว จะเห็นว่าผิวโลกฝั่งตรงข้ามกับขมพู่ทวีปนั้น ก็คือมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของทวีปอเมริกาเหนือและประเทศเม็กซิโก และอยู่เหนือทวีปแอนตาร์กติกา บริเวณขั้วโลกใต้

ดังนั้น ผู้ที่อยู่ที่ขมพู่ทวีป และสามารถมองเห็นพื้นดินลงไปได้ (คุณภาพด้านล่างประกอบ) ก็จะเห็นว่าพื้นดินตั้งอยู่บนน้ำ (มหาสมุทรแปซิฟิก) และเห็นว่าน้ำตั้งอยู่บนลม (ลมที่พัดที่ผิวน้ำทะเล) และเห็นว่าลมตั้งอยู่บนอากาศ (อากาศที่พัดจากลมออกไป)

ดังในภาพข้างล่างนี้ (ซึ่งคนจะรู้สึกที่ตนเองอยู่บนดิน ไม่ใช่ยืนตะแคงอยู่ข้างโลกดังภาพข้างบน จึงต้องหมุนโลกให้เหมือนคนอยู่ข้างบน ตามความรู้สึกของคนจริงๆ)



ซึ่งจะเห็นว่าตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทุกประการ

- 2.) บางท่านอาจจะแย้งได้ว่า การที่จะคิดว่าพื้นดินตั้งอยู่บนน้ำนั้นไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะพื้นดินมีมหาสมุทรล้อมรอบอยู่แล้ว การที่จะจินตนาการไปว่าแผ่นดินเป็นก้อน ลอยอยู่ในน้ำ เหมือนเรือใหญ่ลอยอยู่ในทะเล ก็เป็นเรื่องที่จะเป็นไปได้เช่นกัน

คำแย้งเช่นนี้ก็ฟังดูมีเหตุผลที่เป็นไปได้ แต่ถ้าพิจารณาถึงส่วนต่อไป คือ น้ำตั้งอยู่บนลม และลมตั้งอยู่บนอากาศแล้ว จะเห็นว่าถ้าไม่รู้ไม่เห็นจริงๆ แล้ว (โดยเฉพาะด้วยความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เท่าที่คนทั่วไปมีอยู่ในสมัยนั้น ซึ่งคงจะไม่รู้เรื่องแรงดึงดูดของโลก และแรงดึงดูดระหว่างมวล) ก็คงจะเป็นไปไม่ได้เลย ที่จะมีคนจินตนาการได้ว่าน้ำจะสามารถตั้งอยู่บนลม โดยที่ลมนั้นตั้งอยู่บนอากาศได้ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นก็คงจะต้องคิดว่า น้ำก็จะร่วงไหลลงไปอย่างไม่ต้องสงสัย และแผ่นดินก็จะต้องร่วงหล่นตามไปด้วย ใครเล่าจะคิดว่าน้ำจะสามารถลอยนิ่งอยู่ได้บนลมและบนอากาศ

- 3.) จากเหตุผล 2 ข้อข้างต้น ก็น่าจะพอสรุปได้ว่าพุทธพจน์ที่ว่า มหาปฐพีนี้ตั้งอยู่บนน้ำ น้ำตั้งอยู่บนลม ลมตั้งอยู่บนอากาศ นี้ น่าจะเกิดได้จากพระสัมพันธัญญะญาณของพระพุทธรเจ้าโดยแท้

ธัมมโชติ

3 กุมภาพันธ์ 2545

การถูกให้ร้าย

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, February 12, 2002 1:37 AM

Subject: การถูกให้ร้าย

ผมมีคำถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับบุคคลที่คอยจะทำร้ายเรา

ในการทำงาน ย่อมมีเรื่องขัดแย้งกับคน บุคคลที่ไม่เป็นมิตรพยายามหาทางที่จะทำร้ายและให้ร้ายเรา ผมศึกษาธรรมะมา ก็เห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าให้ปล่อยวางและแผ่เมตตา ใครโกรธตอบถือว่าเลวกว่าบุคคลที่โกรธเราเสียอีก แต่ยิ่งเราเฉย เขาก็คิดว่ารังแกเราได้โดยง่าย ก็จะยิ่งหาเรื่องเราเข้าไปอีก ดังนั้นผมเลยไม่แน่ใจในคำสอนนี้ว่าจะใช้ได้ผลกับคนชั่ว ผมยังเป็นปุถุชนธรรมดา ยังมีความอ่อนไหวต่อโลกธรรม ไม่

เหมือนกับพระอรหันต์ที่ไม่ห่วงใยเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น เพราะหมดกิเลสแล้ว ดังนั้นผมอยากจะถามว่าถ้าเจอคนที่ จะคอยทำร้ายและให้ร้ายเรา เราควรจะได้ตอบดีหรือไม่ จะขัดแย้งกับคำสอนของศาสนาพุทธหรือไม่ มีวิธีการ จัดการกับคนที่คอยให้ร้ายเราได้อย่างไร

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ในมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่เป็นมงคล **38** ประการ (ดูรายละเอียดได้ในเรื่อง**มงคลใน พระพุทธศาสนา ในหมวดธรรมทั่วไป**) นั้น

มงคลข้อที่ **1** ก็คือ การไม่คบคนพาล

มงคลข้อที่ **2** ก็คือ การคบบัณฑิต

มงคลข้อที่ **4** ก็คือ การอยู่ในสถานที่อันเหมาะสม หรือสมควร

มงคลข้อที่ **6** ก็คือ การตั้งตนไว้ชอบ

การจัดการกับปัญหานี้ ชั้นแรกก็ควรทำอย่างที่คุณ..... ได้กล่าวเอาไว้แล้ว คือ ปล่อยวาง และแผ่ เมตตาให้ ขอเสริมอีกนิดว่า ขณะเดียวกันก็คิดเสียว่าเป็นการชดใช้กรรมเก่า ที่เคยทำเอาไว้ในชาตินี้ หรือชาติ ก่อนๆ เมื่อใช้กรรมหมดไปแล้วก็จะได้หมดเวรกันไป จะได้สบายใจขึ้น ซึ่งตรงกับมงคลข้อที่ **6**

ถ้ายังไม่หายก็คงต้องใช้วิธีพูดกับเขาดีๆ อย่างตรงไปตรงมา ด้วยเหตุผล ว่าเขาเข้าใจอะไรเราผิดไป หรือเปล่า ถ้ามีการเข้าใจผิดก็ควรปรับความเข้าใจกันใหม่ แล้วชี้แจงให้เขาเข้าใจว่าที่ผ่านมาเขาทำให้เรารู้สึก อย่างไรบ้าง แล้วตกลงกันว่าเราจะยกโทษในเรื่องที่แล้วไปแล้วทั้งหมด ต่อไปก็เริ่มต้นกันใหม่ ขอให้เป็นมิตรที่ดี ต่อกัน บางครั้งการให้อภัยของกำนัลเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นมาก็ได้ ขอให้ระลึกเอาไว้เสมอ ว่า เราย่อมระงับได้ด้วยใจของเราไม่จงใจ

แต่ถ้ายังไม่หาย ก็ควรทำตามมงคลข้อที่ **1** และ **2** คือ พยายามหลีกเลี่ยงคนๆ นั้น และพยายามเข้า ใกล้คนที่ดี มีศีลธรรม ซึ่งในทางปฏิบัติแล้วคงทำได้ไม่ถนัดนัก โดยเฉพาะสำหรับคนทำงาน

ถ้าไม่สำเร็จก็คงต้องตั้งจิตอันประกอบด้วยเมตตา กรุณา แล้วสั่งสอนให้เขาได้รู้สำนึก เพื่อให้เขาเลิก ทำบาปทำกรรมกับเราต่อไป ขออย่าว่าทำด้วยความเมตตา กรุณา เพื่อให้เขากลับตัวกลับใจนะครับ ไม่ใช่ ทำด้วยความโกรธแค้น ตัวอย่างเรื่องทำนองนี้ที่มีในพระไตรปิฎกก็มี เช่น พระพุทธเจ้าทรงทรมานพญานาคที่ โรงไฟของชฎิล, พระพุทธเจ้ารับสั่งให้พระโมคคัลลาน์ไปทรมานพญานาคเพื่อให้เลิกทำร้ายคน ฯลฯ

ขั้นตอนนี้อาจไม่แน่ใจที่จะทำคนเดียว ก็อาจหาเพื่อนคนอื่น ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันมาเป็นแนวร่วมด้วยก็ได้ หรือถ้าจำเป็นก็อาจต้องให้เรื่องนี้ มีการรับรู้ไปถึงผู้ที่เป็นผู้บังคับบัญชาของคนๆ นั้นด้วย ขอย้ำอีกครั้งว่า ต้องทำด้วยความเมตตา กรุณา เพื่อให้เขากลับตัวกลับใจจริงๆ นะครับ ไม่ใช่ทำด้วยความโกรธแค้น

แต่ถ้ายังไม่สำเร็จอีก ก็อาจจะต้องทำตามมงคลข้อที่ 4 คือ ย้ายที่ทำงานซะเลย อาจจะเป็นการย้ายห้อง ย้ายหน้าที่ ย้ายสำนักงานสาขา หรืออาจถึงขั้นย้ายบริษัทตามความเหมาะสม

หรือไม่ก็ต้องยอมรับความจริง ว่าโลกที่เต็มไปด้วยคนที่มีกิเลสก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา หนีไปไหนก็คงจะต้องเจออีกไม่มากนักน้อย เพราะฉะนั้นก็ต้องยอมรับความจริงข้อนี้แล้วปล่อยวางให้ได้ พยายามมองหาข้อดีของเขา (คนที่สร้างปัญหาให้เรา) ให้เจอ แล้วนึกถึงแต่ข้อดีของเขา คิดว่าอย่างน้อยเขาก็ยังมีข้อดีอยู่บ้าง พยายามรักษาจิตของตนเองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เพื่อจะสามารถอยู่ในโลกนี้ต่อไปได้อย่างไม่เป็นทุกข์มากนัก

จะอย่างไรก็ตามก็ขอให้ใจเย็นๆ เย็นที่สุด พยายามทำไปตามขั้นตอน จะได้ไม่ต้องมาเสียใจภายหลัง

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

17 กุมภาพันธ์ 2545

สภาวะจิตบางอย่าง

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Friday, February 08, 2002 12:21 AM

Subject: Dhamma Question

สวัสดีครับ

- 1.) ความเศร้า, ความสงสาร, ความอาลัย, ฯ ความรู้สึก เหล่านี้เป็นอกุศลจิตหรือไม่ครับ
- 2.) ถ้าใช่ เมื่อเกิดกับเราถือว่าเราได้บาปหรือไม่ครับ

ขอบพระคุณมากครับ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

- 1.) ความเศร้า ความอาลัย เป็นอกุศลจิตครับ โดยเป็นจิตประเภทโทสะอย่างอ่อน (จิตทุกประเภทที่ประกอบด้วยความทุกข์ใจ ล้วนจัดเป็นโทสมูลจิตทั้งสิ้น คือเป็นจิตที่มีโทสะเป็นมูล โทสะนั้นไม่จำเป็นจะต้องถึงกับโกรธ แค่เพียงไม่สบายใจ หรือกังวลใจก็จัดเป็นโทสะแล้ว) โดยความอาลัยนั้นมีสาเหตุมาจากอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ซึ่งอุปาทานนั้นเป็นโลภมูลจิต (จิตที่มีโลภะเป็นมูล) คือในกรณีนี้โลภะ (อุปาทาน) เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะ (ความทุกข์ใจขณะเกิดความอาลัย คือเสียใจเพราะความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ) คือขณะยึดเป็นโลภะ ขณะทุกข์เป็นโทสะ

ส่วนความสงสารนั้น ถ้ามีความทุกข์ใจประกอบด้วย ในส่วนที่เป็นทุกข์นั้นก็เป็นอกุศลจิต คือเป็นโทสะอ่อนๆ เช่นกัน แต่ในส่วนที่ไม่ทุกข์ คือส่วนที่เป็นกรณัจจิต (ปรารภณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) นั้นเป็นมหากุศลจิตครับ คือบางครั้งจิต 2 ประเภทนี้เกิดสลับกันอย่างรวดเร็วมาก ก็จะทำให้ความสงสารนั้นมีทุกข์ปนอยู่ด้วย เป็นกุศลและอกุศลสลับกันไป

- 2.) อกุศลจิตนั้นเมื่อเกิดขึ้น ก็จะทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ก็คือเป็นบาปครับ (บุญคือเครื่องชำระจิตให้ผ่องใส ประณีต เมาสบาย บาปคือเครื่องทำจิตให้เศร้าหมอง หยาบกระด้าง) จะมากจะน้อยก็ขึ้นกับความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ตัวแล้วก็ควรรีบแก้ไข โดยคิดถึงเรื่องอื่นที่เป็นกุศลแทน

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธรรมโชติ

17 กุมภาพันธ์ 2545

โทษของการฆ่าตัวตาย

คน รวมทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในวิภวสังสารนั้น เมื่อตายแล้วจะเกิดใหม่เป็นอะไร หรือจะไม่ต้องเกิดอีกนั้น ก็ขึ้นกับสภาวะจิตตอนใกล้จะตาย ที่เรียกว่า **มรณาสันนวิถิ** เป็นสำคัญ คือถ้าขณะนั้นจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมองด้วยกิเลส ก็จะไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดี คือ สுகคติภูมิ แต่ถ้าขณะนั้นจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เพราะถูกกิเลส หรืออุปกิเลสครอบงำแล้ว (ดูเรื่อง**อุปกิเลส 16** ในหมวด**ธรรมทั่วไป** ประกอบ) ก็จะไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี คือ ทุกคติภูมิ (คือจะไปเกิดในภพภูมิที่มีสภาพใกล้เคียงกับจิตในมรณาสันนวิถิมากที่สุดนั่นเอง) และ

ถ้าขณะนั้นจิตหมดความยินดีพอใจ หรือหมดความยึดมั่นถือมั่นในภพภูมิใด ๆ รวมทั้งในสิ่งทั้งปวงแล้ว ก็จะมีเหตุให้ต้องเกิดอีก (ดูเรื่อง **ปฏิจาสุมุขบาท** ในหมวด **ธรรมทั่วไป** ประกอบ)

ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ ดังนี้

พระไตรปิฎก : พระสุตตันตปิฎก เล่ม 4 มัชฌิมนิกาย

มูลปณณาสกั วัตถุปมสูตร

[๙๒] พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตั้งนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผ้าที่เศร้าหมองมลทินจับ ช่างย้อมพืงนำเอาผ้าชิ้นใส่ลงในน้ำย้อมใด ๆ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าชิ้นพืงเป็นของมีสีที่เขา ย้อมไม่ดี มีสีมัวหมอง ข้อนี้เพราะเหตุอะไร? เพราะผ้าเป็นของไม่บริสุทธิ์ ฉนใด เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันหวังได้ ฉนนัน.

ผ้าที่บริสุทธิ์สะอาด ช่างย้อมพืงนำเอาผ้าชิ้นใส่ลงในน้ำย้อมใด ๆ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าชิ้นพืงเป็นของมีสีที่เขา ย้อมดี มีสีสด ข้อนี้เพราะเหตุอะไร? เพราะผ้าเป็นของบริสุทธิ์ ฉนใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันหวังได้ ฉนนัน.

คนทั่วไปก่อนฆ่าตัวตายนั้น จิตจะโน้มไปในทางโทสะอย่างแรงกล้า (ความโกรธ เศร้า หดหู่ หมดหวัง กลัว ความทุกข์ทางใจทั้งหลาย) เพราะกรรมตาแล้ว ชีวิตของตนย่อมเป็นที่รักยิ่งของคนทั่วไป คนทั่วไปนั้นเมื่อรู้ตัวว่าความตายกำลังจะมาถึง จะมีความหวาดหวั่น พรั่นพรั้ง กลัวตาย และจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ แม้จะต้องอยู่อย่างยากลำบาก ก็ยังดีกว่าจะต้องตายไป แม้สัตว์ทั้งหลายก็ยังดิ้นรนเพื่อหนีความตาย

ดังนั้น คนที่จะสามารถฆ่าตัวตายได้นั้น ขณะนั้นจะต้องถูกความทุกข์ทางใจ (ทุกทางใจทุกชนิด เป็นจิตที่มีโทสะเป็นมูล) ครอบงำอย่างรุนแรง จึงจะสามารถทำลายชีวิตอันเป็นที่รักยิ่งของตนลงได้ ซึ่งความทุกข์ทางใจ หรือโทสมูลจิตนี้ อาจจะมีสาเหตุจากเรื่องทางใจ หรือเรื่องทางกายก็ได้ เช่น ออกหัก ผิดหวัง เป็นหนี้สิน ล้นพ้นตัว ความล้มเหลวในชีวิต ฯลฯ

เมื่อเป็นดังนี้แล้ว หลังจากตายไปก็ย่อมจะต้องไปเกิดในทุคติภูมิอย่างไม่ต้องสงสัย และด้วยความรุนแรงของไฟโทสะที่ครอบงำจิตใจนั้น ทุกคติภูมิที่วักคังไม่พืนนรกันอย่างแน่นอน เพราะเป็นภพภูมิที่มีสภาพใกล้เคียงกับโทสะที่สุดนั่นเอง

ดังนั้น ผู้ที่คิดสั้นจะยุติปัญหาด้วยการฆ่าตัวตายนั้น ขอให้คิดดูให้ดี เพราะนอกจากจะต้องไปพบกับทุกข์ครั้งใหม่ในนรก ซึ่งเป็นทุกข์ที่รุนแรงกว่าแล้ว ยังเป็นการสร้างทุกข์ สร้างปัญหาให้กับคนอื่น ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ให้ต้องรับความทุกข์ที่เขาไม่ได้ก่ออีกด้วย กรุณาให้ความเป็นธรรมกับเขาเหล่านั้นด้วย

ธัมมโชติ

22 กุมภาพันธ์ 2545

ขอบคิดถึงอดีต

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Monday, March 04, 2002 11:39 AM

ดิฉันอายุ 28 ปี ในวัยเด็กดิฉันถูกเลี้ยงดูโดยคุณยาย และมารดาไม่ได้เลี้ยงดู เมื่อสมัยดิฉันยังเรียนหนังสืออยู่ ดิฉันไปขอเงินคุณแม่ ซึ่งแต่งงานใหม่ไปแล้ว เขามักไม่ยอมให้ และพูดจาว่าให้ไปขอพ่อมึงโน่น มาขออะไรๆ และทำความเข้าใจให้ดิฉันแยะที่สุดหลายอย่างตั้งแต่จำความได้ค่ะ

ปัจจุบัน ดิฉันขอบคิดถึงอดีต และไม่รู้สึกรักท่านเท่าไร ดิฉันรู้ว่ามันไม่ดีมากๆ แต่อาจารย์พอจะมีวิธีช่วยดิฉันไม่ให้คิดถึงอดีตบ้างไหมค่ะ ดิฉันไม่อยากเป็นแบบนี้เลย กลัวตกนรกค่ะ และกลัวความไม่เจริญจะมาเยือนชีวิตค่ะ อาจารย์ได้โปรดช่วยดิฉันด้วย

เวลาคนอื่นทำอะไรให้โกรธ ดิฉันจะโกรธไม่นาน แต่ถ้าเป็นมารดาของดิฉัน ดิฉันจะเก็บเอามาคิดเสมอ ดิฉันพยายามนึกถึงความดีบางอย่างที่ท่านได้ทำ เพื่อจะได้ให้มันหักล้างกัน แต่บางครั้งก็สำเร็จ บางครั้งก็ไม่สำเร็จ

ขอบคุณค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

เท่าที่อ่านดูแล้ว คิดว่าคุณ มีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมอยู่ไม่น้อย เมื่อเชื่อว่ากรรมที่ทำในปัจจุบันจะส่งผลไปถึงชาติหน้าได้ ก็น่าจะมีเชื่อด้วยว่าสิ่งที่คุณ ประสบมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบันนั้น ก็เป็นผลจากกรรมที่ทำไว้ในชาติก่อนๆ นั่นก็คือเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ก็ควรจะโทษกรรมที่คุณ ได้เคยทำเอาไว้ในชาติก่อนๆ แทนที่จะไปตำหนิคุณแม่ของคุณเอง

คุณแม่ของคุณก็หนีไม่พ้นกฎแห่งกรรมเช่นเดียวกัน กรรมที่ท่านทำไว้ก็จะตอบสนองท่านเองด้วยความยุติธรรม เพราะกฎแห่งกรรมเป็นกฎที่ยุติธรรมที่สุด คุณ กำลังชดใช้กรรมเก่าที่ได้ทำเอาไว้ในชาติก่อนๆ ขณะเดียวกันคุณแม่ของคุณก็กำลังสร้างกรรมใหม่

คุณ ควรจะสงสารคุณแม่ของคุณมากกว่าที่จะโกรธท่าน (ที่ท่านกำลังสร้างกรรมที่ไม่ดี) ถ้าช่วยเตือนสติท่านได้ก็เป็นสิ่งที่ดี ถ้าช่วยไม่ได้ก็คงต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา แล้วก็นำชาติใช้กรรมเก่าให้หมดโดยเร็ว อย่าสร้างบาปกรรมใหม่ขึ้นมาอีก ที่ทำไปแล้วก็ควรจะขอขมาท่าน (ที่คิดไม่ดีกับท่านเอาไว้) ถ้าสามารถไปขอขมาท่านด้วยตัวเองได้ก็จะดีมาก แล้วขอให้ท่านยกโทษให้ (ซึ่งก็จะเป็นการเตือนสติท่านไปในตัว) แต่อย่างน้อยก็ควรอธิษฐานจิตขอขมาท่านไปก่อน แล้วตั้งใจว่าจะไม่โกรธท่านอีก ก็จะสบายใจขึ้นได้มาก

ตอนนี้ถ้าสามารถให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ หรือเจริญวิปัสสนาได้ก็ควรจะทำ เพื่อให้จิตใจผ่องใสขึ้น สิ่งร้ายๆ ต่างๆ จะได้มาเยือนได้ยากขึ้น

อย่างน้อยก่อนนอนทุกคืนก็ควรแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ และมนุษย์ทั้งหลาย รวมทั้งเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ถ้าสวดมนต์ไหว้พระด้วยก็จะดีมาก เหนือนี้ก็จะทำให้คุณ มีความสุขขึ้นอีกมากเลยละครับ

พยายามแผ่เมตตาให้คุณแม่ของคุณบ่อยๆ นะครับ วันละหลายๆ ครั้ง ด้วยใจจริง จะช่วยล้างความฝังใจที่ร้ายๆ ได้ และทุกครั้งที่คุณคิดถึงท่านในทางที่ไม่ดี ก็พยายามฝืนใจ พยายามนึกถึงความดีต่างๆ ของท่าน และแผ่เมตตาให้ท่านมากๆ จนกว่าความรู้สึกไม่ดีต่อท่านจะหายไป ถ้าจิตมีกำลังมากพอและทำจากใจจริงๆ ไม่นานก็คงเห็นผล

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

10 มีนาคม 2545

ชมราวาสกับการปฏิบัติธรรม

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, March 12, 2002 8:36 AM

Subject: สภาวะการมีครอบครัว...

สภาวะการมีครอบครัวที่เราจะต้องมีหน้าที่ของภรรยาที่ต้องปฏิบัติต่อผู้เป็นสามี กับการปฏิบัติธรรมจนจิตใจสะอาด สงบ ระวังจากความยินดีในกามราคะ จะไปด้วยกันได้อย่างไรคะ

ขอบคุนค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมะชาติ

ชีวิตของฆราวาสนั้น ถ้าต้องการปฏิบัติธรรมให้บริสุทธิ์ และได้ผลอย่างรวดเร็ว นั้น ทำได้ไม่ถนัด เพราะมีข้อขัดแย้งหลายประการ ทั้งหน้าที่การงาน ครอบครัว ฯลฯ แต่ก็ไม่ใช่จะทำไม่ได้เสียทีเดียว

ในสมัยพุทธกาลก็มีตัวอย่างอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น นางวิสาขา มหาอุบาสิกา (มีคารมาตา) นั้นเป็นโสดาบันตั้งแต่อายุ 7 ขวบ พอโตขึ้นก็แต่งงาน มีลูกหลานหลายคน และก็ได้ทั้งธรรม

ผู้ที่จะเดินจากกามราคะได้อย่างสิ้นเชิงก็ต้องเป็นอนาคามีบุคคล หรือพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนผู้ที่ยังอยู่ในขั้นต่ากว่านั้น (ตั้งแต่สกทาคามีบุคคลลงมา) ก็ยังมีกิเลสในเรื่องนี้อยู่ตามขั้น เพียงแต่กิเลสเหล่านั้นจะแสดงตัวออกมาหรือไม่เท่านั้น เช่น พระอานนท์ท่านกล่าวว่า ตั้งแต่ท่านบวชมาแล้วความกำหนัดในกามไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านเลย แม้ในขณะที่ยังเป็นโสดาบันอยู่ก็ตาม ซึ่งเรื่องนี้ก็อยู่ที่จริตของแต่ละบุคคล

ดังนั้น ผู้ที่สนใจธรรมอย่างแท้จริง ถ้าสามารถออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตได้ก็เป็นการดี แต่ถ้ายังมีภาระหน้าที่ ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ก็ควรจะปฏิบัติธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในวิสัยของฆราวาส เช่น การปฏิบัติกับสามี หรือภรรยา ก็ทำไปโดยสมควรตามหน้าที่ ไม่ใช่ทำไปด้วยอำนาจของกิเลส การบริโภคอาหารก็บริโภคเพื่อแก้หิว เพื่อไม่ให้เจ็บป่วย เพื่อให้ชีวิตเป็นไปได้ตามสมควร ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่ใช่เพื่อตอบสนององกิเลส ฯลฯ

การกระทำอย่างอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน คือ พยายามทำไปในทางที่ไม่ให้กิเลสอกองย หรือครอบงำจิตใจได้ สร้างสมบุญบารมีเอาไว้ทีละเล็กละน้อยตามกำลังที่จะทำได้ ทั้งในด้านทาน ศีล สมาธิ และวิปัสสนา

เมื่อใดถูกกิเลสครอบงำ พอมีสติระลึกได้ก็รับรู้ตามสภาพความเป็นจริง แล้วปล่อยวาง (เพื่อแก้ไขปรับปรุง ในโอกาสต่อไป) อย่ายึดมั่น เสียใจ เพราะความยึดมั่น เสียใจก็เป็นกิเลส จะดึงให้จิตตกต่ำไปเปล่าๆ

ถ้าสามารถพูดคุยกับคู่สมรสให้ปฏิบัติธรรมไปด้วยกันได้ ก็จะมีดีขึ้นมา และจะลดความขัดแย้งทางจิตใจในการปฏิบัติตัวได้มาก หรืออย่างน้อยก็ควรพูดให้เขาเข้าใจสภาพจิตใจของเรา แต่ฝ่ายก็จะทำได้ง่ายขึ้น

สรุปคือทำเท่าที่จะทำได้ ได้แค่ไหนก็แค่นั้น อย่าคิดมาก อย่ากังวล แต่ถ้าออกบวชได้ก็จะดี **ที่สุด**

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

16 มีนาคม 2545

การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Wednesday, March 27, 2002 4:26 PM
Subject: thumma question

เรียน คุณธัมมโชติ

สวัสดีครับ

ขอเรียนถามปัญหาดังนี้ครับ

- 1.) การพยายามมีสติระลึกรู้กับลมหายใจในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน หรือบางครั้งพยายามมีสติระลึกรู้อยู่กับกริยาอาการต่างๆของร่างกาย ถือเป็นกรปฏิบัติในข้อกายนุปัสสนาสติปัฏฐานหรือไม่ครับ
- 2.) ถ้าใช่ถือว่าเป็นการทำบุญหรือไม่ครับ และเราสามารถแผ่ผลบุญนี้ออกไปได้หรือไม่ครับ

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าครับ

ตอบ

สวัสดีครับ คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

- 1.) การมีสติระลึกรู้กับลมหายใจ และการมีสติระลึกรู้กับกริยาอาการต่างๆของร่างกายนั้น จัดเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐานครับ คือการมีสติอยู่กับกาย (ลมหายใจเป็นส่วนที่ปรุงแต่งร่างกาย และเกี่ยวเนื่องกับร่างกาย จัดเป็นกายชนิดหนึ่ง) ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรายละเอียดที่ลึกลงไปดังนี้

ถ้ามีสติเพียงเพื่อยึดจิตไว้ไม่ให้ซัดส่าย ก็เป็นการทำสมาธิ จัดเป็น**สมถกรรมฐาน** แต่ถ้าคอยสังเกตความเป็นไปของลมหายใจ (หรือร่างกาย แล้วแต่กรณี)ในแต่ละขณะด้วย เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของลมหายใจ (หรือกริยาอาการของร่างกาย รวมทั้งตัวร่างกายเองด้วย) ซึ่งเป็นรูปชนิดหนึ่ง และมีธรรมชาติเช่นเดียวกับรูปนามอื่นๆทั้งหลาย (ความไม่เที่ยง แปรปรวนไป

ตลอดเวลา เอาแน่อะไรไม่ได้ คาดหวังอะไรไม่ได้เลย ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ฯลฯ) ก็จะเป็น**วิปัสสนากรรมฐาน**

และถ้าคอยสังเกตสภาวะจิตประกอบไปด้วย (ในทำนองเดียวกับการสังเกตลมหายใจ) ก็จะเป็น**จิตตานุบัตินา** ซึ่งจะได้ประโยชน์ยิ่งขึ้นไปอีก

- 2.) ถือว่าเป็นการทำบุญครับ คือเป็นการชำระจิตให้ผ่องใส การทำสมาธินั้นเป็นบุญที่มากกว่าการให้ทาน เพราะทำให้จิตผ่องใสมากกว่าการให้ทาน การทำวิปัสสนาเป็นบุญที่มากกว่าการทำสมาธิ เพราะกำจัดกิเลสได้ถาวร

และเราสามารถแผ่ผลบุญนี้ออกไปได้แน่นอนครับ ถ้ามีการ**แผ่เมตตา**ก่อนการแผ่ผลบุญก็จะดีมาก

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

27 เมษายน 2545

การช่วยเหลือเด็กพิเศษ

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Thursday, March 28, 2002 12:59 AM
Subject: Re: thumma question 2

เรียน คุณธัมมโชติ

- 1.) ผมจะหาซื้อ หาอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องของ**ชวณะจิต**ได้ที่ไหนครับ และอยู่ในหมวดใดครับ
- 2.) ผมมีลูกชายคนที่ **2** จัดเป็นเด็กปัญญาอ่อน ผมควรทำอะไรบ้างครับ เพื่อช่วยเหลือให้เขารับวิบากในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าครับ

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอตอบคำถามดังนี้ครับ

- 1.) หนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องของชวนะจิตนั้นหาซื้อได้ที่วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ ที่ตึกอภิธรรม (หรืออะไรทำนองนี้ ที่เขาเรียนอภิธรรมกัน) ซึ่งอยู่ข้างในวัด (ไม่ใช่ร้านหนังสือที่อยู่ข้างวัด) แต่ถ้าอยู่ต่างจังหวัดก็ลองถามวัดที่มีการสอนอภิธรรมดูนะครับ (ผมไม่ทราบว่าคุณ อยู่ที่ไหน)

เป็นหนังสือเรียนของชั้น มัชฌิมอภิธรรมปิฎก (มัชฌิมะ-ตรี) ซึ่งเป็นชั้นที่ 4 แต่จะอ่านของชั้นนี้ให้เข้าใจก็คงต้องมีพื้นฐานจากชั้นก่อนหน้านั้นก่อน คืออภิธรรมมีทั้งหมด 9 ระดับชั้น ตั้งแต่ จูฬ-ตรี, จูฬ-โท, จูฬ-เอก, มัชฌิม-ตรี, มัชฌิม-โท, มัชฌิม-เอก, มหา-ตรี, มหา-โท, มหา-เอก

ลองคุยกับคนขายดูก็แล้วกันนะครับว่าควรอ่านเล่มไหนเป็นพื้นฐานก่อนบ้าง ผมอ่านมาหลายปีแล้วจำรายละเอียดของแต่ละชั้นไม่ได้แล้ว ถ้ามีเวลามากพอก็ซื้อมาอ่านทั้ง 9 ชั้นเลยก็ได้ครับ จะเข้าใจเรื่องสภาวะจิตได้ดีขึ้น ผมอ่านจบ 9 ชั้นแล้วได้ข้อสรุปสั้นๆ ว่า "ศัพท์ ธรรม อนัตตา" ซึ่งผมคิดว่าเป็นพื้นฐานของธรรมะทั้งหมด รวมทั้งของธรรมชาติทั้งหมดด้วย

สำหรับในพระไตรปิฎกนั้น ก็จะกระจัดกระจายอยู่ในพระอภิธรรมปิฎก โดยเฉพาะในอภิธรรมปิฎก เล่ม 1 ภาค 1-2 ธรรมสังคณี ซึ่งจะต้องจับความจากส่วนต่างๆ มาวิเคราะห์ และประมวลเอาเอง ไม่สะดวกเหมือนในหนังสือเรียน

- 2.) เรื่องลูกชายคนที่ 2 ที่จัดเป็นเด็กปัญญาอ่อนนั้น ก็คงต้องพยายามยกสภาวะจิตของเขาให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ชักชวนให้เขาให้ทาน ฝึกให้เขาเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว ให้ไหว้พระ สวดมนต์เป็นประจำ รักชาติสืบทอดให้บริสุทธิ์ ให้แม่เมตตาอยู่เสมอ ให้นั่งสมาธิเท่าที่จะมีกำลังทำได้ ฝึกให้เขาคิดโดยใช้เหตุผลให้ได้มากที่สุด ให้ฟังธรรมตามโอกาส ฯลฯ

ทำให้เขารู้สึกอบอุ่นใจ พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้จิตใจเขาตกต่ำเศร้าหมอง และพยายามสอนให้เขามีสติ และปล่อยวางเมื่อพบกับเรื่องที่ไม่ดี ให้เขาเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันต่างๆ เอาไว้ด้วย สอนให้เขารู้ว่าธรรมดาของโลกเป็นเช่นนั้น มิเช่นนั้นแล้วเขาอาจจะทำใจไม่ได้เมื่อเหตุการณ์เหล่านั้นมาถึงก็เป็นได้

บุญที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีปัญญานั้นมีหลายอย่าง เช่น การบริจาคหนังสือหรือสิ่งประเทืองปัญญา โดยเฉพาะหนังสือธรรมะและพระไตรปิฎก การฟังธรรม การอ่านหนังสือธรรมะ การสนทนาธรรม การให้ธรรมะเป็นทาน การไม่ดูถูกผู้อื่นในเรื่องสติปัญญา การไม่เสพของมีเงินเมาอันทำให้ขาดสติ การฝึกให้มีสติอยู่เสมอ การทำสมาธิ และที่สูงที่สุดก็คือการเจริญวิปัสสนา

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

27 เมษายน 2545

การเกิดดับของวิญญานและการหลุดพ้น

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, April 09, 2002 9:19 PM

Subject: ปัญหา

เรียน คุณ ธัมมโชติ,

ผมมีปัญหาเรียนถามดังนี้

- 1.) ผมอ่านเรื่อง **เรื่องของการเกิดใหม่ (ในหมวดธรรมทั่วไป - ธัมมโชติ)** ในเว็บ เขียนไว้ทำนองว่า วิญญาน เกิดดับตลอดเวลา วิญญานที่ไปเกิดก็เป็นวิญญานใหม่ที่มีวิญญานเก่าสืบทอดสภาวะ ถ้าเป็นเช่นนั้น การที่เราตั้งใจทำให้ใจเราหลุดพ้น ทำความดีในชาตินี้ ก็เพื่อให้วิญญานใหม่ซึ่งไม่เกี่ยวข้องอะไรกับปัจจุบัน ได้มีโอกาสหลุดพ้นในชาติต่อไปเช่นนั้นหรือ ถ้าเป็นเช่นนั้น เราไม่ควรยึดถือแม้แต่วิญญานของเราในชาตินี้ว่าเป็นของเราใช่ไหมครับ
- 2.) จากข้อ 1. ทำให้คิดว่าทำยที่สุดวิญญานทุกดวงจะไปอยู่ที่จุดเดียวกันคือนิพพานหรือครับ และถ้าเป็นเช่นนั้น วิญญานเกิดมาเพื่ออะไรครับ

ขอภัยถ้าข้อความสับสนไปครับ ด้วยความเคารพและขอบพระคุณอย่างสูง

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

สำหรับคำถามที่ถามมานั้น ผมขอตอบดังนี้ครับ

- 1.) วิญญานมีการเกิดดับสืบทอดต่อเนื่องอย่างรวดเร็วตลอดเวลา (ในเวลา 1 วินาที วิญญานเกิดขึ้น แล้วดับไปสืบทอดกันนับครั้งไม่ถ้วน) โดยวิญญานที่เกิดภายหลังมีวิญญานที่ดับไปก่อนหน้านั้น เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น ดังนั้น จึงกล่าวไม่ได้ว่าวิญญานใหม่ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับปัจจุบัน เพราะ

วิญญาณใหม่จะเป็นตัวสืบทอดสภาวะต่างๆ ของวิญญาณที่ดับไปก่อนหน้านี้ จนนเกือบเหมือนกับเป็นวิญญาณอันเดียวกัน โดยความเป็นจริงแล้วจะทำให้รู้สึกว่าเป็นวิญญาณเดียวกันเลยก็ได้

ดังนั้น การสร้างเหตุปัจจัยในปัจจุบันเพื่อความหลุดพ้นในอนาคต จึงเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ เพราะจะทำให้กระแสแห่งการเกิดดับของวิญญาณกระแสนี้ พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ในอนาคต ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็ต้องจมอยู่ในกองทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นไปอย่างไม่จบสิ้น

และแน่นอนครับว่าโดยความจริงแล้ว **เราไม่ควรยึดถือสิ่งใดๆ เลยว่าเป็นของเรา รวมทั้งวิญญาณในขณะปัจจุบันและในอดีตด้วย เพราะไม่มีอะไรเลยที่เมื่อยึดมั่นถือมั่นแล้วจะไม่นำทุกข์มาให้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต**

- 2.) สำหรับเรื่องที่ว่าทำที่สุดวิญญาณทุกดวงจะไปอยู่ที่จุดเดียวกันคือนิพพานหรือไม่ นั้น ผมระลึกไม่ได้ว่ามีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหรือไม่ และอรรถาธิบายของแต่ละคนก็ต่างกัน ดังนั้น วิญญาณบางกระแสก็อาจจะมัวเพลิดเพลนกับโลกอยู่จนไม่สนใจพระนิพพานก็ได้ สิ่งที่จะสามารถสรุปได้ก็เพียงว่า **พระนิพพานเป็นจุดที่สมควรที่สุดสำหรับผู้ที่ต้องการพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง**

ข้อที่ว่าวิญญาณเกิดมาเพื่ออะไรนั้น ก็ขอตอบว่าเกิดมาเพื่อสนองตัณหา (ความทะยานอยาก) คือตอบสนองความยินดีพอใจ ความเพลิดเพลนในสิ่งต่างๆ เช่น ในรูปสสวยๆ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสที่นุ่มนวลสบาย หรือแม้แต่ความเพลิดเพลนในสมภาวระดับต่างๆ (เพราะถ้าสิ้นตัณหาทั้งปวงแล้ว ก็จะหมดเหตุปัจจัยให้วิญญาณในภพใหม่เกิดขึ้นอีกต่อไป) โดยมีอวิชชา (คือความไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุแห่งทุกข์ ในความดับแห่งทุกข์ และในทางปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง) เป็นเครื่องหล่อหุ้มปกคลุมจิตเอาไว้ ทำให้มีมมตต่อทางพ้นทุกข์

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

27 เมษายน 2545

กะเทยกับการบรรลุธรรม

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ขอความเห็นจากคุณธัมมโชติที่มีต่อเพื่อนร่วมโลกที่เป็นเกย์ ในพระไตรปิฎกมีที่ไหนที่กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้บ้าง คุณธัมมโชติคิดว่าโอกาสที่เขาจะบรรลุธรรมมีน้อยกว่าคนอื่นหรือไม่

ตอบ

เรียน คุณสงสัย

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

สำหรับคำถามที่ถามมานั้น ผมขอตอบดังนี้ครับ

- 1.) ใน**พระไตรปิฎก**มีกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้แต่เพียงว่า การเกิดเป็นกะเทยนั้นเป็นผลของกรรม คือ การคบขู้ภรรยาผู้อื่น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ทุกวันนี้มีการผิดศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร (การประพฤติผิดทางกาม) กันมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันคนที่ เป็นกะเทย รวมทั้งคนที่มีความผิดปกติทางเพศอื่นๆ ก็มีปรากฏให้เห็นกันมากขึ้นเช่นกัน

- 2.) ในส่วนของ**อรรถกถา** (การอธิบายขยายความพระไตรปิฎก โดยอาจารย์สมัยหลังพุทธกาล เช่น พระพุทธโฆสะ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อ พ.ศ. 900 กว่า เป็นต้น) มีกล่าวเอาไว้ว่า

ผู้ที่เป็นกะเทยนั้นปฏิสนธิด้วยอุเบกขาสันติรณจิต (อเหตุกมโนวิญญูณธาตุ ที่เป็นกุศลวิปากจิต) เช่นเดียวกับคนที่เป็นบ้า เป็นใบ้ ตาบอด หูหนวก แต่กำเนิด ซึ่งปฏิสนธิจิตประเภทนี้เป็นประเภทที่แย่ที่สุดที่เกิดเป็นคนได้ (ประเภทที่แย่กว่านี้จะเป็นอกุศลวิปากจิต ทำให้เกิดในอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน)

คนที่ปฏิสนธิด้วยจิตประเภทนี้ ถ้าทำสมาธิก็จะไม่ได้ถึงขั้นฌาน ถ้าทำวิปัสสนาก็จะไม่ถึงขั้นบรรลุมรรคผล คือจะได้เพียงแค่สมาธิ หรือวิปัสสนาปัญญาขั้นต้นๆ เท่านั้น (แต่ก็จะเป็นเหตุปัจจัยที่ดีให้มีปฏิสนธิจิตที่ดีขึ้น ในชาติต่อไป)

- 3.) สำหรับความเห็นส่วนตัวนั้น ผมคิดว่าคนประเภทนี้จะมีความกดดันในใจสูง อันเนื่องมาจากความขัดแย้งภายในใจเพราะร่างกายและจิตใจไม่เหมาะสมกัน และความกดดันที่มาจากสังคมรอบข้าง

ความกดดันต่างๆ นี้ จะทำให้จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ประณีต เบาลบคายอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งจะเป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการทำสมาธิ และเจริญวิปัสสนา เพราะสมาธิและวิปัสสนาปัญญาขั้นสูงจะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตใจมีความปลอดโปร่ง ประณีต เบาลบคายตามสมควร

แต่ถ้านำเอาความทุกข์ ความกดดันเหล่านี้ รวมทั้งสภาวะต่างๆ ที่เป็นอยู่ มาเป็นข้อมูลในการพิจารณาประกอบการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เห็นทุกข์ เห็นโทษภัยของการเกิด เห็นความไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนาของสิ่งต่างๆ ก็จะเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาปัญญาได้เช่นกัน

- 4.) ผมคิดว่าเราไม่ควรจะให้ความสำคัญ กับเรื่องความยากง่ายในการบรรลุมรรค ของแต่ละคนให้มากนัก แต่ทุกคนควรจะทำความเพียรให้เต็มที่มากกว่า เพราะไม่ว่ากับคนประเภทไหน ถ้ามีความเพียรที่ถูกทางแล้ว ความเพียรนั้นย่อมจะไม่สูญเปล่าอย่างแน่นอน

ถึงแม้คนที่ไม่สามารถบรรลุผลได้ในชาตินี้ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุได้ง่ายขึ้นในชาติต่อไป และยังส่งผลให้เป็นผู้มีปัญญามากขึ้นทั้งในชาติปัจจุบัน และชาติต่อไป อีกด้วย และอย่างน้อยความปลอดภัย ประณีต เบาสบายของจิต การมีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น หน้าตาที่ผ่องใส อันเป็นผลมาจากความเพียรนั้น ก็จะเป็นอานิสงส์ที่เห็นได้ในปัจจุบันอยู่แล้ว

แต่ถ้ามีแต่พักผ่อน หรือมีแต่ประมาทอยู่ ชาตินี้ก็ไม่ได้รับอานิสงส์จากความเพียรใดๆ และชาติต่อไป ก็อาจจะแย่งไปกว่าชาตินี้ก็เป็นได้

ธัมมโชติ

5 พฤษภาคม 2545

สัมภเวสี และโอปปาติกะ

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, May 07, 2002 1:51 PM

Subject: Thamma Question

เรียน คุณธัมมโชติ

สวัสดีครับ

ขอเรียนถามปัญหาดังนี้ครับ

- 1.) กรุณาอธิบายความหมายของ สัมภเวสี และ โอปปาติกะ ให้ทราบด้วยครับ
- 2.) และทั้ง สัมภเวสี และ โอปปาติกะ จัดอยู่ในภพภูมิใดของ 31 ภพภูมินี้ครับ

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าครับ

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอตอบปัญหาดังนี้ครับ

- 1.) **สัมภเวสี** คือ สัตว์ผู้ยังแสวงหาที่เกิด ซึ่งได้แก่ปฤชชนและพระเสขะ (อริยบุคคลที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์) ในทุกภพภูมิ ซึ่งเป็นผู้ที่ยังแสวงหาภพที่เกิดอีก **สรูปง่าย ๆ คือ ทุกชีวิตที่ยังต้องเกิดอีก** นั่นเองครับ แต่คนไทยมักใช้ในความหมายว่าเป็นพวกเปรตซะมากกว่า

โอบปาติกะ คือ ผู้ที่ผุดเกิด คือเกิดแล้วโตทันที ไม่ต้องเป็นไข่ หรือเป็นตัวอ่อนก่อน ไม่ต้องมีพ่อแม่ให้กำเนิด (เพียงแต่มีต้นกำเนิดในภพ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นแม่ผู้ให้กำเนิดเท่านั้น) เมื่อเกิดก็ปรากฏเป็นร่างกายขึ้นมาเลย เมื่อตายก็ไม่มีซากเหลืออยู่ เช่น สัตว์นรก เปรตบางจำพวก อสุรกาย บางจำพวก เทวดาบางจำพวกโดยเฉพาะเทวดาชั้นสูงๆ ทั้งหลาย รูปภูมิ อรูปภูมิ แต่คนไทยมักใช้เรียกพวกที่เป็นกายทิพย์ทั้งหมด ทั้งที่กายทิพย์บางพวกมีกำเนิดชนิดอื่น เช่น อัญชชะ ชลาพุชะ เป็นต้น

(พวกกายทิพย์ในทุกกำเนิดมีชื่อเรียกรวมๆ ว่า**ทิสสมานกาย** คือเป็นกายละเอียด คนทั่วไปมองไม่เห็น)

กำเนิดมี 4 ชนิด คือ

- **อัญชชะ** เกิดในไข่ก่อนแล้วจึงฟักเป็นตัว เช่น นก ไก่
- **ชลาพุชะ** เกิดในครรภ์ เช่น มนุษย์ แมว สุนัข
- **สังเสทชะ** เกิดในยางเหนียว ตรงนี้มักยกตัวอย่างกันว่าเป็นพวกหนอนที่เกิดในที่ชื้นแฉะ ที่สกปรก (ซึ่งที่จริงเกิดจากไข่) แต่ผมยังไม่ปักใจในส่วนนี้เพราะยังมีสิ่งมีชีวิตอีกหลายชนิดที่คนเรายังไม่รู้จัก โดยเฉพาะในภพภูมิอื่น ซึ่งอาจเกิดจากยางเหนียวโดยตรงเลยก็ได้
- **โอบปาติกะ** ผุดเกิด คือเกิดแล้วโตทันที

- 2.) **สัมภเวสี** อยู่ในแทบทุกภูมิ ที่อาจจะยกเว้นก็คือ อกนิฐฐาภูมิ ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดของสุทธาวาสภูมิ **5** (สุทธาวาส เป็นภูมิที่อนาคตามีบุคคลไปเกิด) ซึ่งผู้ที่เกิดในอกนิฐฐาภูมิแล้วจะบรรลुเป็นพระอรหันต์ และปรินิพพานในชาตินั้น ดังนั้น ผู้ที่เกิดในภูมินี้ทุกคนจึงมีชีวิตเป็นชาติสุดท้าย

ผู้ที่เกิดในภูมินี้แล้วแต่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ คือยังเป็นอนาคตามีบุคคลอยู่ ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินี้แน่ๆ นั้น ผมไม่ทราบว่าจะเรียกว่าเป็นสัมภเวสีด้วยหรือไม่

ผู้ที่เกิดในสุทธาวาสภูมิที่ **1 - 4** นั้น อาจจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในชาตินั้นหรือไม่ก็ได้ ถ้าไม่บรรลุก็จะไม่เกิดซ้ำภูมิเดิม และไม่เกิดในภูมิที่ต่ำลงไป แต่จะเกิดในภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงอกนิฐฐาภูมิ ดังนั้น อนาคตามีบุคคลจึงเกิดอีกไม่เกิน **5** ชาติ เท่ากับจำนวนของชั้นสุทธาวาส (ดูรายละเอียดในเรื่อง**ภพภูมิในพระพุทธศาสนา** ในหมวด**ธรรมทั่วไป** ประกอบ)

โอบปาติกะ มีกระจายอยู่หลายภูมิ เช่น นรก เปรตบางพวก อสุรกายบางพวก เดรัจฉานที่เป็นกายทิพย์บางพวก ว่ากันว่ามนุษย์ยุคต้นๆ ก็เป็นโอบปาติกะ เทวดาชั้นต่ำบางจำพวก เทวดาชั้นสูงทั้งหมด รูปภูมิ อรูปภูมิ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

12 พฤษภาคม 2545

การสิ้นสุดของอกุศลวิบาก

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, May 07, 2002 1:51 PM

Subject: Thamma Question

เรียน คุณธัมมโชติ

สวัสดีครับ ขอเรียนถามปัญหาดังนี้ครับ

การที่อกุศลกรรมกำลังให้ผลเป็นวิบากอยู่ และมีกุศลกรรมที่เคยทำไว้อย่างมาก มาตัดรอนอกุศลกรรมไป หมายความว่า อกุศลกรรมที่ให้ผลเป็นวิบากอยู่จะถูกยุติลงเพียงแค่นั้น ไม่ต้องชดใช้ต่อ ไซ้หรือไม่ครับ

ขอขอบพระคุณล่วงหน้าครับ

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอตอบปัญหาดังนี้ครับ

อกุศลกรรมที่ยังให้ผลเป็นวิบากไม่สมบูรณ์จะยุติลงอย่างสิ้นเชิง และถาวรได้ก็ในขณะปรินิพพานของพระอรหันต์เท่านั้นครับ แม้พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังหนีผลของกรรมไม่พ้น วิบากที่ยังเหลืออยู่นั้นจะรอให้ผลในโอกาสต่อไป ซึ่งจะให้ผลอย่างเต็มที่จนรับรู้ได้ชัดเจน หรือจะให้ผลทีละเล็กละน้อยจนแทบไม่รู้สึกรู้สีก เพราะมีกรรมดีอื่นๆ มาชดเชยก็ได้

เช่น กรรมที่หนักจนทำให้เกิดในนรกนั้น ครั้นกรรมดีมาตัดรอนทำให้พ้นจากนรกนั้น ไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น แต่เศษของกรรมที่เหลืออยู่ก็ยังตามมาส่งผลได้อีก เช่นกรรมจากการเป็นชู้กับภรรยาผู้อื่นที่ทำให้หนักจนตกนรก พอพ้นจากนรกไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เศษของกรรมก็จะทำให้ถูกต้อน หรือทำให้ลูกอันตะเน่าจนเป็นหมัน พอพ้นจากเดรัจฉานไปเกิดเป็นมนุษย์ เศษของกรรมที่เหลือก็จะทำให้เป็นกะเทย เป็นต้น (เรื่องนี้มีในพระไตรปิฎกด้วยครับ)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

12 พฤษภาคม 2545

การปฏิบัติธรรมควรเริ่มอย่างไร

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Friday, May 17, 2002 6:36 PM

Subject: การปฏิบัติธรรม

เรียน คุณธัมมโชติ

ขอขอบพระคุณมาก สำหรับคำตอบที่เคยถามไป ผมมีข้อเรียนถามเพิ่มเติมดังนี้

- 1.) การปฏิบัติธรรมควรเริ่มอย่างไรครับ และเราจะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีไหนเหมาะกับเรา ทำให้ไปได้เร็ว
- 2.) ควรมีอาจารย์หรือไม่ครับ แล้วจะหาได้ที่ไหนครับ

ขอบพระคุณมากครับ

ตอบ

เรียน คุณ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ขอตอบคำถามดังนี้ครับ

1.) การปฏิบัติธรรมควรเริ่มดังนี้ครับ

1. หาความรู้พื้นฐานให้เข้าใจเสียก่อนครับ ว่ามีหลักการ เหตุผล วิธีการ จุดมุ่งหมายอย่างไรบ้าง
2. หาคำตอบให้ได้ก่อนว่าเราต้องการอะไรจากการปฏิบัติธรรมนั้น และมีเวลาให้มากแค่ไหน
3. เลือกวิธีการและสถานที่ที่คิดว่าเหมาะสมกับเรามากที่สุด
4. ปฏิบัติตามที่เราเลือกเอาไว้ และประเมินผลเป็นระยะ เพื่อปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขต่อไป ตามความเหมาะสม
5. ถ้าติดขัดก็ถามผู้รู้ หรือหาความรู้เพิ่มเติม

- สำหรับเรื่องวิธีที่เหมาะสมกับเรานั้น ผู้ที่จะรู้จริงๆ ก็คือพระพุทธรูปเจ้าเท่านั้นครับ แม้พระสารีบุตรก็ยังปรากฏว่าไม่รู้เลยครับ เพราะฉะนั้นก็ควรต้องใช้วิธีทดลองปฏิบัติดูสักกระยะหนึ่งก่อน แล้วลองประเมินผลดูว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่ แต่วิธีที่ค่อนข้างใช้ได้ทั่วไปคือ

- ❖ สมมติใช้อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจ) ดูรายละเอียดได้ในหมวด**สมถกรรมฐาน (สมาธิ)**

- ❖ คนโกรธง่ายให้แผ่เมตตาบ่อยๆ

- ❖ คนรักสวยรักงามให้พิจารณา**อสุภกรรมฐาน** (ซากศพต่างๆ ความสกปรกของร่างกาย ความไม่งามต่างๆ ของร่างกาย เช่น ความแก่ เครื่องใน กระดูก)

- ❖ วิปัสสนาใช้**สติปัฏฐาน** (ดูรายละเอียดได้ในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เรื่องแรกของหมวด**วิปัสสนา (ปัญญา)**)

- 2.) เรื่องอาจารย์นั้นถ้ามีได้ก็ดีครับ (ต้องเป็นอาจารย์ที่รู้จริง ไม่เช่นนั้นแล้วอาจพาหลงทางได้) แต่ถ้าหาไม่ได้ก็ต้องใช้หนังสือเป็นอาจารย์ไปก่อน หนังสือที่น่าอ่านก็ลองดูรายชื่อได้ในเว็บไซต์ธัมมโชติ ในส่วนของ**หนังสือที่น่าอ่าน** นะครับ

การถามอาจารย์หรือผู้รู้ นั้น ก็ต้องพิจารณาคำตอบที่ได้มาให้ดีด้วย ว่ามีเหตุผลน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะพระพุทธรูปเจ้าบริณีพพานไปนานมากแล้ว คำสอนต่างๆ ก็ถูกบิดเบือนไปตามกาลเวลา หากคนรู้จริง ยากขึ้นเรื่อยๆ

- 3.) ขอแนะนำเพิ่มเติมว่า ควรอ่านความรู้พื้นฐานเหล่านี้ได้แก่

- สองเรื่องแรกในหมวด**บทวิเคราะห์ (ลำดับขั้นของจิต และ พุทธวิธีพัฒนาจิต)** เพื่อจะได้ใช้พุทธวิธีต่างๆ ประกอบกันได้อย่างเหมาะสม

- จากนั้นก็อ่านเรื่องอื่นๆ ในหมวดต่างๆ ตามความสนใจ

คิดว่าข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่จะช่วยให้การปฏิบัติง่ายและเร็วขึ้นไม่น้อยเลยครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

28 พฤษภาคม 2545

เป็นคนดีแล้วต้องปฏิบัติธรรมใหม่

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

เมื่อ: 09. มิถุนายน 2002 เวลา 16:13

ถ้าผมพยายามทำตัวให้เป็นคนดี แล้วต้องปฏิบัติธรรมหรือเปล่า ถ้าไม่ได้ต้องการบรรลุ หรือตัดกิเลส
ทั้งหมด

ตอบ

ก่อนตอบคำถามนี้ก็คงต้องย้อนถามก่อนนะครับว่า

- 1.) ทุกวันนี้คุณรู้สึกว่ามีความสุขตามที่ต้องการหรือยัง
- 2.) ถ้ามีความสุขที่ประณีต เบาลายกว่าความสุขที่คุณสัมผัสอยู่ในปัจจุบันนี้ คุณสนใจที่จะสัมผัสกับ
ความสุขที่ว่ามันหรือไม่

ถ้าข้อ 1. คุณตอบว่า "ยัง" หรือข้อ 2. คุณตอบว่า "ต้องการ" หรือ "อยากลองดูบ้าง" การ
ปฏิบัติธรรมก็เป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นขั้นศีล สมาธิ หรือวิปัสสนา (ปัญญา) ก็
ล้วนทำให้จิตใจประณีต เบาลายขึ้นทั้งนั้น ถึงแม้จะยังไม่ถึงขั้นบรรลุธรรม หรือตัดกิเลสได้อย่างถาวรก็ตาม

ธัมมโชติ

15 มิถุนายน 2545

อกุศลกรรมในอดีต

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่
ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Sent: Tuesday, June 25, 2002 10:15 AM

สวัสดีครับ

ขอรบกวนคุณธัมมโชติดังนี้ครับ

เรื่องการพิจารณาอกุศลกรรมที่ผ่านไปแล้ว คือคำสอนๆ ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่เศร้าหมองกับสิ่งที่ล่วงไป
แล้ว แต่สงสัยครับว่า อาจเป็นการทำให้คนนั้นก่ออกุศลกรรมใหม่อีก หากเขาไม่รู้สักเศร้าหมองในแง่ที่ว่า

สำนึกผิดและละอายต่อบาปที่ได้ทำไป อีกทั้งไม่ได้พิจารณา หรือวิเคราะห์สาเหตุที่พลาดไปเพื่อจะได้นำมาใช้เป็นบทเรียนไม่ให้พลาดไปอีก

มีคำสอนเกี่ยวกับเรื่องการพิจารณาอดีต ในแง่ให้บทเรียนเพื่อการปรับปรุงตน อย่างไร หรือในแง่มุมมองอื่นใดใหม่ครับ

ขอบคุณมากครับ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

เรื่องการรักษาจิตให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำหลายๆ อย่างประกอบกันครับ เพราะแต่ละอย่างที่ทำนั้นก็ให้ผลในแง่ที่ต่างกันออกไป ถ้าใช้วิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียวก็จะให้ผลไม่สมบูรณ์ อย่างที่คุณ ... ได้แสดงความเห็นมา วิธีการที่ควรใช้ประกอบกัน เช่น

- 1.) การพิจารณาอกุศลกรรมที่ผ่านไปแล้ว คือคำสอนฯ ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่เศร้าหมองกับสิ่งที่ล่วงไปแล้วนั้น เพื่อไม่ให้เรื่องที่ผ่านมาแล้วย้อนกลับมาทำให้เกิดอกุศลจิตในปัจจุบันอีก อันจะเป็นการทำให้บาปกรรมนั้นมีกำลังที่แรงขึ้นโดยไม่จำเป็น แต่ขณะเดียวกันก็ควรใช้วิธีในข้ออื่นๆ ร่วมกันไปด้วย ดังจะได้กล่าวถึงในข้อต่อไป

(เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ในข้อนี้ และให้ได้ประโยชน์ที่มากขึ้น แต่อาจจะทำได้ยากสำหรับคนทั่วไป ก็คือการพิจารณาสิ่งที่ผ่านมาแล้วด้วยความไม่ยึดมั่น คือคิดว่าสิ่งเหล่านั้นได้ผ่านพ้นไปแล้ว กลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นเราจะไม่ทำจิตให้เศร้าหมองเพราะเรื่องนั้นอีก แต่เราจะใช้เหตุการณ์เหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาเพื่อให้เกิดข้อคิด เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านั้นเกิดซ้ำขึ้นมาอีก ใช้ข้อดีเป็นบทเรียนเพื่ออนาคตที่ดีขึ้นต่อไป)

- 2.) การรักษาศีลที่สมควรแก่ตน เช่น ฆราวาสทั่วไปก็รักษาศีล 5
- 3.) การสำรวมอินทรีย์ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำได้ (ดูเรื่อง **อินทรีย์สังวร ในหมวดศีล** ประกอบ)
- 4.) มีหิริ และโอตตปปะ
- 5.) ทำสมาธิ และวิปัสสนาตามสมควรแก่กำลัง
- 6.) ฯลฯ ตามกำลัง และศรัทธาที่จะทำได้

ถ้าสามารถใช้วิธีการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมก็จะเป็นผลดีกับผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ ไม่เช่นนั้นก็จะเหมือนกับการอ้างเรื่องไม่ยึดมั่น แล้วไปเที่ยวทำสิ่งไม่ดีต่างๆ ด้วยความไม่ยึดมั่น การใช้ธรรมะอย่างผิดวัตถุประสงค์นั้นก็เป็นผลเสียแก่ตัวผู้ผู้นั้นเอง

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

29 มิถุนายน 2545

ปัญหาสังคมไทย

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

อยากขอเสนอให้ท่านพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาสังคมไทยที่เกิดขึ้นให้ฟังหน่อย ว่าปัจจุบันเกิดอะไรขึ้น ทำไมถึงได้มีปัญหามากมายขนาดนี้ เช่น

- ประเด็นในเรื่องของการทุจริต คอร์รัปชั่นของคน (นักการเมือง)
- ประเด็นในเรื่องยาเสพติด การมั่วสุมของวัยรุ่นเพื่อทำพฤติกรรมที่ไม่ดี ฯลฯ

เขียนเมื่อวันที่: 24 มิถุนายน 2545 เวลา: 15:48

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ขอวิเคราะห์ดังนี้ครับ

เนื่องจากเหตุผลต่างๆ เหล่านี้คือ

- 1.) ความเจริญทางวัตถุนั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก
- 2.) ความสุขที่ได้จากทางวัตถุนั้นหาได้ง่าย ใช้เวลาน้อย ใช้ความพยายามน้อย ให้ผลทันตาแบบจับต้องได้ คือเพียงแคมีเงินก็สามารถซื้อหามาได้ โดยไม่ต้องลำบากไปทำ หรือประดิษฐ์ขึ้นมาเอง
- 3.) สิ่งล่อใจทางวัตถุนั้นมองเห็นได้ชัดเจน มีมากมายมองเห็นได้ทั่วไป มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์กันมาก จึงดึงดูดใจมาก

- 4.) ความสำเร็จทางวัตถุนั้นเห็นได้ชัดเจน เห็นได้ง่ายว่าใครมีมากมีน้อย สร้างหน้าตาให้กับผู้เป็นเจ้าของได้ง่าย ใช้อวดได้ชัดเจน
- 5.) มีเงินทุน บุคลากร เทคโนโลยี ที่คอยช่วยกันพัฒนาความก้าวหน้าทางวัตถุอยู่มากมาย
- 6.) ความสำเร็จทางวัตถุนั้นสามารถสร้างเกียรติยศ ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางสังคม ความสะดวกสบายให้กับผู้เป็นเจ้าของได้
- 7.) ความสุขที่ได้รับจากความเจริญทางจิตใจนั้นต้องพยายามด้วยตนเอง คนอื่นทำแทนกันไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา การแผ่เมตตา การปล่อยวาง การรู้สึกท้อ (พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่) ฯลฯ
- 8.) ความสุขที่ได้รับจากความเจริญทางจิตใจนั้นต้องสัมผัสด้วยตนเองถึงจะรู้ได้ ไม่สามารถบอกให้คนอื่นเข้าใจได้ชัดเจน เพราะเป็นความรู้สึกที่ประณีต ละเอียดย่อน จึงยากในการชักจูงให้คนอื่นเห็นความสำคัญจนถึงขั้นมีความเพียรที่จะลองทำดูเอง
- 9.) ความเจริญทางจิตใจนั้นถ่ายทอดกันไม่ได้ แต่ทุกคนต้องเริ่มต้นทำกันเอง การต่อยอดในการพัฒนาจึงแทบเป็นไปได้ อย่างมากก็เพียงจัดสิ่งแวดล้อมให้ และแนะนำเทคนิคบางอย่างให้เท่านั้น ส่วนที่เหลือต้องปฏิบัติกันเอง การพัฒนาจึงทำได้ช้ากว่าวัตถุมาก
- 10.) ความเจริญทางจิตใจนั้นวัดกันได้ยาก มองเห็นไม่ชัดเจน จึงขาดแรงดึงดูดให้คนมาสนใจ
- 11.) จากเหตุผลในข้อ 10. ทำให้ความเจริญทางจิตใจไม่สามารถสร้างหน้าตาให้กับคนในยุคปัจจุบันได้ หรือถ้าได้ก็น้อยเต็มที และไม่ใช่สิ่งจะนำไปอวดกัน
- 12.) ทุกวันนี้ความเจริญทางวัตถุมีมากกว่าความเจริญทางจิตใจมาก คนส่วนใหญ่จึงตกไปในกระแสของวัตถุโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว
- 13.) จากกระแสของโลกทำให้การพัฒนาทางจิตใจนั้นขาดแคลนทั้งบุคลากร เครื่องไม้เครื่องมือ เงินทุนสนับสนุน อีกทั้งยังมีปัญหาที่บุคลากรด้านนี้บางคนถูกกระแสวัตถุเข้าครอบงำ จนทำตัวให้เสื่อมเสีย ส่งผลให้คนจำนวนมากหันหลังให้กับศาสนามากขึ้นเรื่อยๆ เป็นการซ้ำเติมพัฒนาการทางจิตใจให้แย่งลงไปอีก
- 14.) ความสำเร็จทางจิตใจนั้นไม่สามารถสร้างเกียรติยศ ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางสังคม ความสะดวกสบายให้กับผู้เป็นเจ้าของได้ หรือได้ก็ไม่ชัดเจนเท่าวัตถุ
- 15.) ความเจริญทางจิตใจนั้นไม่สามารถใช้แสดงเป็นผลงานของรัฐบาลได้ชัดเจน เหมือนความเจริญทางวัตถุ ดังนั้น รัฐบาลทั้งหลายจึงใส่ใจกับด้านจิตใจน้อยกว่าด้านวัตถุมาก จึงขาดแรงขับเคลื่อนในการพัฒนา

จากเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ความเจริญทางวัตถุก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ทางด้านจิตใจนั้นกลับถอยหลังไปอย่างรวดเร็ว คนจำนวนมากให้ความสำคัญกับวัตถุมาก จนแทบจะเรียกได้ว่าไม่สนใจเรื่อง

ของจิตใจเลย ไม่สนใจเรื่องของศีลธรรมแม้กระทั่งศีลธรรมขั้นพื้นฐาน ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้วัตถุมามากที่สุด แม้ว่าจะทำให้คนอื่น ๆ และสังคม รวมถึงประเทศชาติต้องเสียหายอย่างไรก็ตาม (ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของการทุจริต คอร์รัปชันของคนในทุกวงการ) ปัญหาทางสังคมต่างๆ จึงตามมาอย่างมากมาย และทับถม สับสนับปนเปกันจนยากที่จะแก้ไข

แต่เนื่องจากความสุขจากความเจริญทางวัตถุนั้นเป็นความสุขที่ฉาบฉวย มีความสุขเพียงเล็กน้อยเป็นเครื่องล่อ แต่กลับมีความทุกข์ติดตามมาอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากการแสวงหา การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น การฟาดฟันคู่แข่ง ความกังวลความกลัวการทำร้ายของคู่แข่ง ความไม่มั่นคงของระบบเศรษฐกิจ ความผิดหวัง ความล้มเหลว ฯลฯ นอกจากนี้เมื่อได้ทรัพย์ต่างๆ มาครอบครองแล้ว ยังต้องกังวล เป็นห่วงเป็นใย กลัวว่าจะถูกแย่งชิงไปด้วยกลวิธีต่างๆ อีกด้วย และเมื่อต้องสูญเสียไปจริงๆ ก็ต้องเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก

ดังนั้น เมื่อวัตถุเจริญมากขึ้นแทนที่ความสุขจะมากขึ้น กลับเป็นตรงกันข้าม แม้ร่างกายจะมีความสุขก็จริง แต่จิตใจนั้นกลับเต็มไปด้วยความทุกข์สารพัดรูปแบบ ทั้งความกลัว กังวล ว่าเหวเพราะขาดคนที่จะคบด้วยอย่างจริงใจ เหงา ร้อนรุ่มด้วยไฟราคะ โทสะ โมหะ (ความโลภ โกรธ หลง) ฯลฯ

คนทั้งหลายจึงพยายามหาทางแก้ทุกข์กันสารพัดวิธี ซึ่งวิธีที่ง่ายและสะดวกสบาย เห็นผลได้รวดเร็ว ก็ เช่น การหันหน้าเข้าหาอบายมุขชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า บุหรี่ ยาเสพติดชนิดต่างๆ ฯลฯ **น้อยคนนักที่จะหันหน้าเข้าสู่ทางที่จะพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คือการแก้ที่จิตใจโดยตรงด้วยการปฏิบัติธรรม**

จากการที่คนจำนวนมากตั้งหน้าตั้งตาแสวงหาวัตถุจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ทำให้ต้องเลี้ยงดูครอบครัวด้วยเงิน แทนที่จะเป็นความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น กำลังใจ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดังนั้น ปัญหาในครอบครัวจึงตามมา ถ้าหนักมากก็ถึงขั้นหย่าร้าง หรือฆ่ากันตายก็มี เบาลงมาหน่อยก็มีปัญหาเกี่ยวกับลูกๆ

เมื่อเด็กขาดความอบอุ่นจากพ่อแม่ จึงต้องหาความอบอุ่นจากที่อื่นมาทดแทน ซึ่งก็คงหนีไม่พ้นเพื่อน ๆ และถ้าไซค์ร้ายคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็มักจะชักจูงกันไปหาความสุขที่ฉาบฉวย หาได้ง่าย ก็คือเหล้า บุหรี่ และยาเสพติดต่างๆ นั่นเอง

นอกจากนี้ก็ยังมีการหาความสุขอย่างอื่นเช่น การแต่งตัวตามแฟชั่นเพื่ออวดกัน การแข่งรถ ฯลฯ อันเป็นความสุขเล็กๆ ที่พอหาได้ และเมื่อวัยรุ่นมารวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่มากขึ้น ความรู้สึกของกลุ่มของตนก็ยิ่งตามมา จึงเป็นสาเหตุของการยกพวกเข้าทำร้ายกัน ดังที่เป็นข่าวอยู่บ่อยๆ

และเนื่องจากการเจริญเติบโตมาอย่างขาดความอบอุ่นของเด็กจำนวนมากนี้เอง ทำให้เด็กพยายามหาที่พึ่งทางใจต่างๆ เช่น การมีแฟน การเรียนให้ได้ผลการเรียนดีที่สุดในคนอื่นยอมรับ ฯลฯ และพยายามทุ่มเทให้กับสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นที่พึ่งนั้นอย่างหมดตัวหมดหัวใจ เมื่อผิดหวังจึงรู้สึกเหมือนโลกนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว การฆ่าตัวตายจึงตามมา

และเนื่องจากการชอบแสวงหาความสุขแบบฉาบฉวย ประกอบกับการทุ่มเทให้กับสิ่งที่คิดว่าเป็นที่พึ่งทางใจอย่างหมดตัวหมดหัวใจนี้เอง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควรจึงตามมา ไม่ว่าจะเป็นด้วยความยินยอม

พร้อมใจ หรือขัดอีกฝ่ายไม่ได้ก็ตาม (รวมทั้งกรณีที่มีเงินน้อย แต่พยายามแสวงหาความสุขจากวัตถุให้ได้มากๆ จนถึงกับยอมเอาร่างกายแลกกับเงินด้วย) ปัญหาการตั้งท้องโดยไม่พร้อม การทำแท้ง การคลอดลูกแล้วทิ้งอันทำให้เกิดปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาเรื่องโรคเอดส์ ฯลฯ จึงเกิดขึ้นอย่างมากมาย

ปัญหาทางสังคมทั้งหลายจึงเกิดขึ้น พอกพูน ทับถม ซ้ำซ้อน ยากที่จะแก้ไข ด้วยประการฉะนี้

ท่านคิดว่าถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจให้มากกว่าที่เป็นอยู่ (อย่างมากๆ) ???

ถ้ายังไม่กระจำง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

30 มิถุนายน 2545

เจ้ากรรมนายเวร

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

สวัสดีครับ

เรียนถามเรื่อง เจ้ากรรม นายเวรครับ เข้าใจว่าเป็นคติที่เกิดในภายหลัง รวมทั้งเรื่องการขอขมา อโหสิ

ขอบคุณมากครับ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

ผมไม่ค่อยเข้าใจคำถามนะครับว่าถามในแง่ไหน ขอตอบดังนี้ครับ

เรื่องการจองเวรนั้นเป็นธรรมดาของปฏิกิริยาในทุกข์ภูมิครับ ในโลกมนุษย์นี้ก็มีให้เห็นกันโดยทั่วไป ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงเรื่องนี้ที่จำได้ก็มีในส่วนของ **อรรถกถาของธรรมบท** (ในเนื้อพระไตรปิฎกเองพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เป็นภาษิตสอนใจสั้นๆ แล้วอาจารย์รุ่นหลังก็ได้ขยายความ อธิบายที่มาและรายละเอียดของธรรมบท

บทนั้นอีกทีหนึ่ง) ที่มีการจองเวรกันหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าถึงได้เลิกจองเวรแล้วหันมาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ผมขออธิบายตามความเข้าใจของผมดังนี้ครับ

มนุษย์รวมทั้งสัตว์ทั้งหลายที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลสนั้น เมื่อถูกใครทำให้ไม่พอใจอย่างรุนแรง ก็จะเป็นไปได้ที่จะผูกโกรธเอาไว้ จนกลายเป็นความอาฆาตพยาบาทอย่างรุนแรงฝังอยู่ในใจ เมื่อตายไปแล้วไม่ว่าจะไปเกิดใหม่ในภพภูมิใด ความอาฆาตในใจนั้นก็ทำหน้าที่เหมือนเป็นแรงอธิษฐาน

(ผู้ที่อธิษฐานสิ่งใดเอาไว้ด้วยจิตที่มีกำลังแรง เมื่อเกิดในชาติต่อไป คำอธิษฐานนั้นก็ยังสามารถส่งผลต่อไปได้ เช่น ผู้ที่อธิษฐานเป็นพระพุทธเจ้าด้วยจิตที่แน่วแน่ มีกำลังแรง เมื่อเกิดชาติต่อไป ก็คงยังคงสร้างบารมี เพื่อให้ได้เป็นพระพุทธเจ้าต่อไปเรื่อยๆ ถึงแม้จะระลึกชาติไม่ได้ หรือจำไม่ได้ว่าเคยอธิษฐานเอาไว้ก็ตาม และเมื่อพยายามเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุมรรคผลในชั้นสวางภูมิ แรงอธิษฐานนั้นก็มาขัดขวางมรรคผลเอาไว้ นอกจากจะอธิษฐานจิตเลิกคำอธิษฐานเดิมเสียก่อน)

เรื่องแรงอาฆาตนั้นก็น่าจะมีผลในลักษณะเดียวกัน คือจะส่งผลให้คอยจองเวรไปไม่รู้จบสิ้น จนกว่าจะเลิกกันไปเอง ถึงแม้ในบางกรณีจะระลึกชาติไม่ได้ก็ตาม แต่เมื่อเจอกันแล้วก็จะรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาได้โดยอัตโนมัติ

เรื่องการขอขมา อโหสิหนี้ จะสัมฤทธิ์ผลได้ก็เมื่อเจ้ากรรมนายเวรนั้นรับรู้ และยอมเลิกจองเวรด้วยใจจริงครับ ซึ่งถ้าเป็นคนด้วยกันก็คุยกันง่ายหน่อย มีปัญหาอะไรก็คุยกันอย่างเปิดเผย จริงใจ เรื่องก็จบลงได้ง่าย แต่ถ้าอยู่กันคนละภพภูมิก็คงลำบากหน่อยครับ นอกจากจะมีความสามารถพิเศษสามารถติดต่อพูดคุยกันได้

โดยทั่วไปแล้วเท่าที่ทำได้ก็คือ การทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ การแผ่เมตตาให้ เพื่อลดความแค้นในใจของทั้งสองฝ่ายลง แล้วอธิษฐานจิตทำความเข้าใจกัน และขอขมา ขออโหสิหนี้ไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าอีกฝ่ายจะเลิกจองเวร

และถ้าเรารู้สึกสำนึกผิดในสิ่งที่ทำไปแล้ว อย่างจริงใจ ทั้งสิ่งที่ตั้งใจ ไม่ตั้งใจ รู้ตัว ไม่รู้ตัว โอกาสที่อีกฝ่ายจะให้อภัยก็มากขึ้นครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

17 สิงหาคม 2545

การลดการผูกโกรธ – บุพเพสันนิวาส

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

Subject: ผูกโกรธ บุพเพฯ

อยากเรียนถามว่า การลดการผูกโกรธ แรงอาฆาตพยาบาท ไม่ยอมให้อภัยจริงๆ แต่ก็ไม่ถึงกับตั้งใจจะเอาคืน ทำอย่างไรได้ดี เร็ว แม่เมตตาแล้วใจก็ยังไม่ค่อยอยากให้อภัยง่ายๆ เหมือนอาบน้ำแล้วแต่ก็ไม่รู้สึกว่าจะสะอาด จะหมั่นก็ไม่เชิง จะสบายตัวก็ไม่ใช่ว่า

ไม่ยอมมีอะไรตกตะกอนอยู่ในใจค่ะ กลัวว่าจะเป็นเชื้อกรรมให้มาใช้คืนกันอีกไม่รู้จบ เป็นฝ่ายกระทำก็ไม่อยากเป็นอยู่ดี

บุพเพสันนิวาสคืออะไร หลบเลี่ยงได้ไหมคะ?

สองคำถามค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

- 1.) เรื่องการลดการผูกโกรธ แรงอาฆาตพยาบาท อย่างกรณีคำถามมานี้ ก็คงต้องใช้การพิจารณาประกอบด้วยครับ คือพิจารณาโทษของการผูกโกรธ และคุณของการปล่อยวาง

โทษของการผูกโกรธ เช่น จิตใจของเราเองก็จะเป็นทุกข์เร่าร้อน หยาบกระด้าง ไม่เป็นอิสระ ไม่ประณีตเบาสบาย สุขภาพกายและใจก็แย่ หน้าตาก็ไม่ผ่องใส

แต่ถ้าปล่อยวางได้ก็จะเป็นตรงกันข้าม คือ จิตใจประณีต เบาสบาย มีความสุขกายสบายใจ เป็นอิสระ หน้าตาผ่องใส ฯลฯ

คิดพิจารณาว่าการผูกโกรธเอาไว้มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย มีแต่โทษอย่างเดียว และผู้ที่ได้รับผลจากความรู้สึกเช่นนั้นอย่างเต็มที่ แท้จริงก็คือตัวเรานั้นเอง เหมือนกับว่าไม่พอใจคนอื่น แต่กลับมาทำร้ายตัวเองจริงๆ นะครับ คิดดูให้ดี

ควรจะคิดว่าปล่อยให้เป็นไปตามกรรมดีกว่า ใครทำกรรมอะไรเอาไว้ ก็จะได้รับผลกรรมอันนั้นเอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะไปส่งผลกรรมนั้นให้กับเขา

และก็ไม่มีความจำเป็นอะไรที่เราจะคอยติดตามดูว่า เขาได้รับผลกรรมอันนั้นหรือยังด้วย เพราะถ้าทำอย่างนั้น ก็จะส่งผลเช่นเดียวกับการผูกโกรธเอาไว้มันเอง อย่างน้อยก็ทำให้ใจเราไม่เป็นอิสระ

นอกจากนี้ก็ควรพิจารณาเรื่องเหตุปัจจัยประกอบไปด้วยนะครับ คือคิดว่า ตัวเราเองยังไม่สามารถกำหนดชีวิตของเราเองได้ทุกอย่างเลย ดังนั้น การที่เขาทำให้เราไม่พอใจนั้น ก็คงเป็นเพราะถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบบังคับมาเช่นกัน รวมถึงอาจเกิดจากความเข้าใจผิด หรือความไม่รู้ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ได้ แม้ตัวเราเองก็ยังเป็นเช่นนั้นได้ ก็ควรจะให้ภัยในความผิดพลาดของคนอื่น ด้วยเช่นกันนะครับ

แต่ถ้าพิจารณาแล้วยังไม่หาย ก็คงต้องรอให้ปัญญาเกิดขึ้นก่อนแล้วหละครับ คือต้องให้ทนทุกข์จากการผูกโกรธเอาไว้ จนกระทั่งเห็นโทษภัย และความรู้สึกราว ด้วยปัญญาของเราเองอย่างแท้จริง แล้วจิตก็จะวางลงได้เองโดยอัตโนมัติ

หรือเมื่อเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ แล้ว ก็จะพ้นจากความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงไปได้เองครับ

- 2.) บุพเพสันนิวาส คือการที่เคยอยู่ร่วมกันมาในชาติปางก่อนครับ (บุพพ = ก่อน, นิวาส = ที่อยู่อาศัย) คืออาจจะเคยเป็นพ่อ แม่ ลูก หลาน สามี ภรรยา เพื่อน ฯลฯ กันในชาติก่อนๆ เมื่อเจอกันในชาตินี้จึงทำให้รู้สึกคุ้นเคยกัน ได้ง่ายกว่าคนทั่วๆ ไป

เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว (ในชาติก่อนๆ) จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงความคุ้นเคยที่ยังฝังอยู่ในใจได้ครับ จะหลีกเลี่ยงได้ก็เฉพาะการกระทำในปัจจุบันนี้เท่านั้น คือเราสามารถเลือกได้ (ตามเหตุปัจจัย) ว่าเราจะทำอย่างไร หรือจะสร้างเหตุปัจจัยใหม่อย่างไร

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

19 ตุลาคม 2545

เจ้ากรรมนายเวรและการแผ่เมตตา

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

หากการที่ไม่ได้เป็นเจ้ากรรมนายเวรกันมาก่อน มีโอกาสจะสร้างของใหม่ เบียดเบียนกันให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจได้ไหมคะ ถ้าอย่างนี้เราเอง ก็ต้องมีของที่ต้องชดใช้อยู่สิคะ ถึงจะไม่ใช้กับเจ้านี้ก็ตาม

กรณีแบบนี้แผ่เมตตาให้เขาจะลดความรุนแรง หรือความเป็นอุปสรรคใดๆ ลงได้บ้างไหมคะ หรือถ้าเป็นเจ้ากรรมนายเวรกันมาแต่เก่าก่อน ทำอย่างไร จะลดลงได้บ้าง แผ่เมตตาก็แล้ว นั่งสมาธิก็แล้ว อธิฐานจิตขอผ่อนปรนออกไปบ้างก็แล้ว ก็ยังหนักอยู่ เป็นอุปสรรคทางการเรียนและการงานล้วนๆ มีอะไรต่อเนื่องตลอด

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

- 1.) เรื่องเจ้ากรรมนายเวรนั้นก็สามารถเกิดขึ้นมาได้เรื่อยๆ หละครับ ตราบใดที่ยังมีกิเลสกันอยู่ เจ้ากรรมนายเวรเก่าๆ นั้น ก็เริ่มจากที่ไม่เคยมีเวรกันมาก่อนทั้งนั้น เพราะแรกสุดเลยเมื่อชีวิตอุบัติขึ้นมาใหม่ๆ ก็ไม่มีใครเคยมีเวรกับใครมาก่อนทั้งนั้น (ตามหลักความจริงนะครับ) แล้วความกระทบกระทั่งก็ค่อยๆ เริ่มขึ้นทีละน้อย จนใหญ่โตในที่สุด

การแผ่เมตตา นั้นช่วยได้แน่นอนครับ ถ้าเมตตาเมื่อกำลังไม่มากพออย่างน้อยก็ทำให้จิตเราเย็นขึ้นบ้าง แต่ถ้าเมตตาจิตนั้นเมื่อกำลังมากๆ แม้แต่สัตว์เดรัจฉานที่ดูร้ายยังอ่อนให้เลยครับ

- 2.) เรื่องอุปสรรคต่างๆ นั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตครับ คิดดูว่าอย่างพระพุทธเจ้าซึ่งทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นมาตลอด ยังเจออุปสรรคเลยครับ ถูกลอบปลงพระชนม์ก็หลายครั้ง แต่ด้วยพระบารมีเลยปลอดภัยทุกครั้ง

โลกธรรม 8 อย่างนี้เป็นของคู่โลก คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้รับการสรรเสริญ ถูกนินทา เป็นสุข เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ต้องยอมรับสภาพความจริงอันนี้ รักษาจิตไว้ให้มั่นคงที่สุด จะได้เป็นทุกข์น้อยที่สุด แล้วก็ค่อยๆ แก้ปัญหากันไปตามสภาพ

- 3.) แต่ละคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไป จะว่าใหญ่หรือเล็กก็ขึ้นกับมุมมองของแต่ละคน และที่สำคัญก็ขึ้นกับกำลังใจของคนที่เผชิญปัญหานั้นด้วย เพราะฉะนั้นก็คงยากที่จะตัดสินว่าปัญหาของใครใหญ่หรือเล็กกว่ากันนะครับ

แต่ถ้าทำใจรับสภาพความจริงของโลกได้ ก็คงไม่มีปัญหาอะไรที่จะเรียกว่าใหญ่จนเกินไปนะครับ อย่างมากก็แค่ตายเท่านั้นเอง (ไม่ได้มีเจตนาจะไม่สุภาพ และไม่ได้หมายถึงว่าให้ไปฆ่าตัวตายนะครับ แต่หมายถึงว่าไม่มีปัญหาอะไรใหญ่โต มากมายอย่างที่เราวิตกกังวลกันไป) ซึ่งทุกคนก็หนีไม่พ้นความตายอยู่แล้ว

ใครที่รักษาจิตได้ดีอย่างสม่ำเสมอ ก็คงไม่ต้องกังวลความตายหรอกนะครับ เพราะโอกาสจะตกไปสู่ที่ต่ำนั้นก็ค่อยๆ ลดลงไปตามขั้น

ปัญหาที่กำลังเจออยู่คงไม่หนักถึงขั้นนั้นใช่ไหมครับ เพราะฉะนั้นก็สบายใจได้ :) ใจเย็นๆ ค่อยๆ แก้ไปนะครับ กลางคืนผ่านไปกลางวันก็เข้ามาแทนที่ ผนตกหนักไม่นานฟ้าก็ใส ปัญหาต่างๆ ก็มีวันสิ้นสุดเช่นกันครับ

ธัมมโชติ

9 พฤศจิกายน 2545

การแก้กรรม

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

เรื่องการแก้กรรม คือ บางท่านมีความเชื่อว่า กรรมเก่าสามารถชดใช้ หักล้างได้ และต้องแก้ด้วยกรรมประเภทนั้น เช่น ฆ่าชีวิต ก็ให้ทำทานชีวิต ปล่อยปลา เป็นต้น

บางท่านว่า ใช้การนั่งกรรมฐาน (และทำทาน) แก้กรรม

เรียนขอความเห็นครับ

ขอบคุณครับ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

สำหรับเรื่องกรรมตามความเข้าใจของผมนั้น ขอแยกเป็นกรณีดังนี้ครับ

ตาม**แนวพระสูตร**แล้ว ผลของกรรมจะสิ้นสุดได้อย่างแท้จริง ก็เมื่อปรินิพพานไปแล้ว (ผลของกรรมนั้นอาจจะยังเหลืออยู่ แต่หมดโอกาสส่งผลได้อีก) หรือไม่ก็กรรมนั้นส่งผลจนหมดกำลังแล้วเท่านั้นครับ (ผลของกรรมนั้นหมดสิ้นไปแล้ว จึงไม่ส่งผลอีกต่อไป) แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง เมื่อยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ก็ยังถูกกรรมเก่าตามให้ผลหลายครั้ง

แต่ถ้าเป็นคำสอนใน**แนวอภิธรรม**นั้น จะมีการกล่าวถึง**อโหสิกรรม** คือการที่กรรมไม่สามารถส่งผลได้อยู่ด้วย (ในชาติปรกติ) แต่ผมมองเรื่องนี้ว่าเป็นการวิเคราะห์ห้อย่างเผื่อเกินไป (โดยอาจารย์รุ่นหลังๆ)

เพราะมีการแบ่งการทำความกรรมออกเป็นขณะจิตในขวนจิต (ทั้งๆ ที่เป็นการกระทำเพียงครั้งเดียว แต่ช่วงที่ทำความกรรมนั้นจิตเกิดดับติดต่อกันอย่างรวดเร็วหลายวิถีจิต)

คือมองว่าในการทำความกรรมครั้งเดียวนั้น มีวิถีจิตเกิดขึ้นหลายวิถีจิต และในแต่ละวิถีจิตก็มีขวนจิตเกิดได้เต็มที่ 7 ดวง หรือ 7 ขณะ แล้วก็วิเคราะห์ต่อว่าจิตดวงไหน (ดวงที่ 1 ถึง 7 ของขวนจิตในแต่ละวิถีจิตนั้น) น่าจะมีกำลังแรงที่สุด ปานกลาง น้อยที่สุด จากนั้นก็วิเคราะห์ว่าจิตที่มีกำลังขนาดไหนควรจะส่งผลในชาติไหน (ชาติปัจจุบัน, เป็นกรรมนำเกิดในชาติต่อไป, ส่งผลในชาติที่ 2-3, ส่งผลหลังจากนั้นไปอีก) (ซึ่งการวิเคราะห์นี้ ก็มีความเห็นที่ไม่ค่อยจะตรงกันในแต่ละอาจารย์ รวมถึงไม่มีพุทธพจน์รับรองด้วย)

จึงสรุปออกมาว่า การทำความกรรมในขณะของขวนจิตดวงไหนจะส่งผลในชาติไหน เมื่อวิเคราะห์ถึงขั้นนี้แล้ว จึงมองว่ากรรมที่เกิดในขวนจิตดวงที่คิดว่าจะต้องส่งผลในชาติใดนั้น เมื่อยังไม่ส่งผลแต่ตายพ้นจากชาตินั้นไปก่อนจึงหมดโอกาสส่งผล จึงกลายเป็นอโหสิกรรมไป เหลือแต่กรรมที่เกิดในขณะจิตอื่นๆ ของขวนจิตที่จะรอส่งผลต่อไป (ซึ่งเป็นกรรมที่ทำในครั้งเดียวกันั้น)

ซึ่งจะต่างจากแนวพระสูตรที่จะมองการทำความกรรมรวมเป็นกรรมนั้นๆ ทั้งก่อน ไม่แตกย่อยเป็นขณะจิตดังนั้น ถ้ากรรมในก่อนนั้น (คือในการกระทำครั้งนั้นๆ ไม่ว่าจะในขณะจิตใด) ยังส่งผลได้อีก ก็จะถือว่ายังไม่เป็นอโหสิกรรม ดังนั้น การส่งผลของกรรมจะสิ้นสุดได้ ก็ต่อเมื่อกรรมนั้นส่งผลจนหมดกำลังไปแล้ว หรือเมื่อปริณิพพานไปแล้วเท่านั้น

ซึ่งการวิเคราะห์ตามแนวพระสูตรนี้ จะพบได้ทั่วไปในพระไตรปิฎก ดังนั้น ผมจึงยึดตามแนวพระสูตรเป็นหลักครับ

ในประเด็นที่ถามมาถึงการแก้กรรมเก่านั้น (คงจะหมายถึงการทำให้กรรมเก่าหมดไป คือส่งผลไม่ได้ อีก โดยการทำกรรมดีแก้กัน) ขอแยกตอบเป็น 2 ประเด็นนะครับ

- 1.) กรณีการจ้องเวรของเจ้ากรรมนายเวร คือการทำให้เขาเลิกจ้องเวรนั้น ก็คงมีอยู่หลายวิธีนะครับ เช่น เขาทำให้เราเดือดร้อนจนพอใจแล้วจึงเลิกจ้องเวร, จ้องเวรจนเบื่อแล้วเลยเลิกไปเอง, เราสำนึกผิดได้อย่างจริงใจแล้วเขาเลยพอใจเลิกจ้องเวร, เราทำความดีแล้วอุทิศส่วนกุศลให้เขาจนเขาพอใจเลยเลิกจ้องเวร, เขาเข้าถึงธรรม หรือเห็นโทษของการจ้องเวรแล้วเลยเลิกจ้องเวร ฯลฯ

การเลิกจ้องเวรนั้นเป็นส่วนของเวรเท่านั้นนะครับ ไม่ได้หมายถึงว่าเลิกจ้องเวรแล้วผลของกรรมนั้นจะสิ้นสุดไปด้วยนะครับ

- 2.) กรณีมองที่ตัวกรรมโดยตรงนั้น กรรมจะเลิกส่งผลได้อย่างแท้จริง ก็คงต้องเป็นอย่างไรที่อธิบายไปแล้วข้างต้นนะครับ

แต่การทำบุญทดแทนนั้น ก็น่าจะส่งผลได้หลายกรณี เช่น บุญนั้นขวางกรรมเก่าเอาไว้ก่อน ทำให้กรรมเก่าไม่สามารถส่งผลได้ในขณะนั้น ต้องรอส่งผลในโอกาสต่อไป, กรรมเก่าและกรรมใหม่ (บุญที่ทำทดแทนนั้น) ส่งผลพร้อมๆ กัน ทำให้ไม่เดือดร้อนเพราะกรรมเก่ามากนัก เหมือนกรรมเก่าทำให้ต้องทนร้อนอยู่กลางแดด แต่กรรมใหม่ทำให้ได้ดื่มน้ำเย็นๆ ช่วยคลายร้อนไป

ได้บางส่วน หรือกรรมเก่าทำให้อายุสั้น แต่กรรมใหม่ทำให้อายุยืน ผลจึงทำให้อายุไม่สั้นแต่ก็ไม่ยืนยาวมากนัก เป็นต้น (ผมตอบตามแนวพระสูตรนะครับ)

และถ้าบุญที่ทำนั้นส่งผลในทางตรงข้ามกับบาปกรรมเก่าโดยตรง ก็น่าจะเป็นการแก้ที่ตรงจุดดีนะครับ ส่วนการทำกรรมฐานนั้น เนื่องจากว่าเป็นบุญที่มีผลมาก (ดูเรื่องเวลามสูตร : เปรียบเทียบผลบุญชนิดต่างๆ ในหมวดธรรมทั่วไป ประกอบ) ดังนั้น ถึงแม้ว่าอาจจะเป็นการแก้ที่ไม่ตรงจุดนัก แต่ก็น่าจะช่วยให้เช่นเดียวกันนะครับ

สรุปง่ายๆ ว่า สิ่งใดเป็นบุญก็ทำๆ ไปเถอะครับ ไม่มีอะไรเสียหายอยู่แล้ว ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

14 ธันวาคม 2545

ฆ่าตัวตาย-ถูกฆ่าตาย

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

คนที่ฆ่าตัวตายในชาติก่อน เช่น ยิงตัวตาย ต้องไปรับกรรมที่ไหนบ้าง (เพราะเคยอ่านเจอว่าเป็นกรรมหนักหนึ่งในห้าอย่าง) การกลับมาเกิดเป็นคนใหม่ในชาติภพต่อมาเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน

และเคยอ่านว่า คนที่ฆ่าตัวตายมีแนวโน้มของจิตที่จะโน้มไปสู่การฆ่าตัวตายได้อีกในชาติต่อๆ มา มีวิธีการช่วยเหลือคนเหล่านี้อย่างไรบ้างคะ ที่ช่วยไม่ให้จิตโน้มไปแบบนั้นอีก (ถ้าเป็นไปได้ ต่อๆ ไปชาติถัดๆ ที่เหลือด้วยก็ดี)

และเป็นไปได้หรือไม่ว่ามีโอกาสมาเกิดเป็นคนได้เร็วๆ เช่นตายไป สี่ห้าปีก็มาเกิดอีกเป็นคน และเป็นคนที่มีความสมบัติค่อนข้างดี (ไม่น่าเชื่อว่าเป็นจิตเก่าของคนฆ่าตัวตายมาก่อน) และเกิดใหม่ได้เร็วขนาดนั้นไม่ต้องรับกรรมก่อนเหวอคะ

อีกนัย หากถูกฆ่าตายแบบไม่รู้ตัว เช่น ถูกลอบวางแผนฆ่า อย่างนี้จิตจะตามอาฆาตหรือเปล่าคะ เพราะตอนตายไม่รู้ตัวว่าโดนฆ่าตายนี่คะ และหากเป็นเช่นนั้น ตัดกรรมกันอย่างไร เพราะตอนตายก็ไม่ได้อาฆาตมาดร้าย (เพราะไม่รู้) แต่ผู้ฆ่า ตามหลักกรรมก็ต้องถูกเหนี่ยวมาชดใช้กันอยู่ดี ซึ่งก็เป็นวงจรที่ไม่จบ คำถามคือ ทำไงให้จบ หรือสั้นที่สุด

ขอบคุณค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

เรื่องการฆ่าตัวตายนั้นไม่จัดอยู่ในอนันตริยกรรม 5 นะครับ อนันตริยกรรม 5 มี 5 อย่าง คือ

- 1.) มาตุฆาต — ฆาตมารดา
- 2.) ปีตุฆาต — ฆาตบิดา
- 3.) อรหันตฆาต — ฆาตพระอรหันต์
- 4.) โลहितุปบาท — ทำร้ายพระพุทธรูปเจ้าจนห้อเลือด
- 5.) สังฆเภท — ยุสงฆ์ให้แตกแยกจนไม่ลงโบสถ์ทำสังฆกรรมร่วมกัน

เรื่องบาปกรรมของการฆ่าตัวตายนั้น ลองดูเรื่องโทษของการฆ่าตัวตาย ในหมวดบทวิเคราะห์ ประกอบนะครับ

โอกาสการได้กลับเป็นคนนั้น ก็ขึ้นกับพื้นฐานจิตใจของคนนั้นด้วยนะครับ ถ้าเป็นคนที่มีปกติพื้นฐานจิตใจดี ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ แล้วมาถูกเหตุปัจจัยบีบคั้นอย่างรุนแรง จนตั้งตัวไม่ติด แล้วพลาดพลั้งฆ่าตัวตายนั้น โอกาสได้กลับมาก็คือเมื่อใดเขานึกถึงบุญเก่าได้ จิตใจก็จะประณีต ผ่องใสขึ้น ถ้าจิตประณีตเพียงพอแก่การเกิดเป็นคน ก็พร้อมจะเกิดเป็นคนได้ทันทีถ้าขณะนั้นเป็นโอปปาติกะอยู่ แต่ถ้าอยู่ในภูมิอื่น เช่น เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ต้องรอให้พ้นจากภพภูมินี้ก่อนครับ (รอจนกว่าจะตาย) เพราะจะไม่สามารถเปลี่ยนภพภูมิได้รวดเร็วเหมือนโอปปาติกะ

แต่ถ้าเป็นคนที่มีพื้นฐานจิตใจแย่มากก็ต้องรอนานหน่อยนะครับ เพราะโอกาสที่จะนึกถึงบุญกุศลก็ย่อมจะน้อยลงไปตามขั้น

เรื่องของคนที่ฆ่าตัวตาย มีแนวโน้มของจิตที่จะโน้มไปสู่การฆ่าตัวตายได้อีกในชาติต่อๆ มานั้น ก็เป็นไปได้ครับ เพราะธรรมดาคนที่คิดฆ่าตัวตายนั้น มักจะมีสภาพจิตใจที่ไม่ปกติเท่าไรๆ เช่น ไม่มีความพยายามในการแก้ปัญหา คิดสั้น ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เก็บกด ซึมเศร้า ฯลฯ เมื่อตายไปแล้วสภาพจิตเช่นนี้ก็ย่อมจะตามไปด้วย จนกว่าจะมีเหตุปัจจัยอื่นๆ มาลดกำลังของสภาพจิตเช่นนี้ลงไป

ทางแก้ก็คือ ถ้าสังเกตเห็นว่าใครมีสภาพจิตที่มีแนวโน้มไปเช่นนี้ ก็พยายามสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้แก่เขา เพื่อให้เขาพ้นจากสภาพจิตเดิมๆ เช่น ทำให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความมุ่งมั่น บากบั่น เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ให้เขายอมรับความจริงว่าชีวิตก็มีขึ้นมีลง มีความสำเร็จและความล้มเหลวสลับกันบ้างเป็นธรรมดา ให้ยอมรับในโลกธรรม 8 ให้เขาคิดยาวๆ คิดถึงผลกระทบต่างๆ ที่จะตามมาจากการตัดสินใจของเขา ทั้งผลกระทบต่อตนเอง และบุคคลอื่น ให้เขากล้าพูดเพื่อระบายความรู้สึกในใจ ให้

คนที่ไว้ใจได้และมีความหวังดีฟัง ให้เขารู้จักหาความรื่นรมย์ให้กับชีวิต เช่น ทำสมาธิ เข้าวัดฟังธรรม ไปพักผ่อนตากอากาศ ให้เขารู้ว่ายังมีคนที่รักและหวังดีกับเขาอยู่ ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก ให้เขารู้จักปล่อยวาง ฯลฯ

ที่ว่าเป็นไปได้หรือไม่ว่ามีโอกาส**เกิดเป็นคนได้เร็ว ๆ** นั้น ก็ขึ้นกับพื้นฐานจิตใจของเขา อย่างที่กล่าวไปแล้วนะครับ

สำหรับกรณี**ถูกฆ่าตายแบบไม่รู้ตัว** แล้วจิตจะตามอาฆาตหรือเปล่านั้น ก็ขึ้นกับแต่ละคนนะครับ เพราะตอนแรกไม่รู้ตัว แต่พอตายไปแล้วก็สามารถรู้ตัวได้ (ขึ้นกับภพภูมิที่ไปเกิดใหม่ด้วย) และเมื่อรู้ตัวแล้วจะอาฆาตหรือเปล่านั้น ก็ขึ้นกับพื้นฐานจิตใจของแต่ละคนนะครับว่าจะให้อภัยกันหรือเปล่า

การจะตัดกรรมกันนั้น ขอแยกเป็น การตัดเวร และการตัดกรรม นะครับ

การตัดกรรมได้ก็เมื่อกรรมที่ทำไว้นั้นส่งผลจนอ่อนกำลังไปแล้ว หรือผู้นั้นเป็นพระอรหันต์และปรินิพพานไปแล้วกรรมจึงส่งผลต่อไปอีกไม่ได้ เช่น พระอหิงสกะ (องค์ลีมาล) ดูเรื่อง**การแก้กรรม** ในหมวด**บทวิเคราะห์** ประกอบนะครับ

ส่วนการตัดเวรนั้น จะเป็นไปได้ก็เมื่อทั้งสองฝ่ายเลิกจองเวรกัน มีหลายกรณี เช่น จองเวรกันจนพอใจแล้ว จิตใจสูงขึ้นเลยเลิกจองเวร ฝ่ายหนึ่งเลิกจองเวรแล้วพยายามทำความดีชดเชยจนอีกฝ่ายพอใจ เช่น ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ สำนึกผิดอย่างแท้จริง ฯลฯ ฝ่ายหนึ่งปรินิพพานไปแล้วอีกฝ่ายเลยตามจองเวรไม่ได้

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

22 ธันวาคม 2545

ผิดหวังในความรัก

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ผิดหวังในความรัก ทำอย่างไรให้รู้สึกเป็นกลางได้เร็ว ๆ ไม่มีอะไรเสียหาย แต่เสียใจ ไม่รุนแรง เพราะเสียใจไว้แล้ว แต่ลึกมาก และรู้สึกว่าเลี้ยงไม่ได้ที่จะต้องมาเจอกัน มาทำให้เกิดเหตุการณ์ในรูปแบบอย่างนี้ ทั้งๆ ที่จริงก็พยายามเลี้ยงมาตลอดแล้ว แต่ในที่สุดก็หนีไม่พ้น ต้องพุดคุยผูกพันกัน อย่างนี้มาจากไหน ทำไม่เลี้ยงไม่ได้

นั่งและเดินจงกรม หรือ แม้แต่สวดมนต์ก็ไม่สามารถทำให้ใจสงบอย่างที่เคยทำได้ ทำอย่างไรดีคะ ใช้เหตุผลวิเคราะห์ ก็ยอมรับความจริงนะคะ ว่ามันน่าจะลงเอยแบบนี้ ถึงเป็นเหตุผลที่พยายามเลียงใจคะ แต่อย่างที่เรียนให้ทราบ ไม่เข้าใจว่าทำไมเลียงไม่พ้น แต่ใจมันแย่มากๆ ทรมานคะ

ขอบคุณคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

ชีวิตก็อย่างนี้แหละครับ มีสมหวัง แล้วก็มีผิดหวัง มีสุข แล้วก็มีทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาของโลก วิธีแก้ไขความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ เท่าที่นึกออกตอนนี้ก็มีดังนี้ครับ

- 1.) ยอมรับความจริงของโลกว่า**โลกธรรม 8** อย่างเป็นเรื่องธรรมดาของโลก (คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้รับการสรรเสริญ ถูกนินทา เป็นสุข เป็นทุกข์) ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกก็ต้องทำใจ และยอมรับความจริงข้อนี้
- 2.) คิดว่าความผิดหวังครั้งนี้ก็มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ทำให้ได้เรียนรู้โลกเพิ่มขึ้นอีกพอสมควร เป็นการฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นเพื่อการเผชิญชีวิตในโลกต่อไป
- 3.) คิดว่าการที่ผิดหวังในตอนนี้นับว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะถ้าตอนนี้ยังคบกันด้วยดีอยู่ แล้วถลำลึกไปกว่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ แล้วไปผิดหวังในวันข้างหน้า คิดดูว่าจะเป็นอย่างที่มากมายกว่านี้เท่าครับ
- 4.) เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยการใช้ความทุกข์ในครั้งนี้ให้เป็นพลังในการทำความเพียร เพื่อความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงในโอกาสต่อไป (เจริญวิปัสสนากรรมฐาน) คือใช้พิจารณาให้เห็นความไม่น่ายินดีของโลก แล้วน้อมใจไปในพระนิพพาน ที่พ้นจากความวุ่นวายต่างๆ เพราะถ้าตราบใดยังอยู่ในโลก ก็ต้องเจอกับความทุกข์สารพัดรูปแบบเป็นระยะๆ ตลอดไป
- 5.) อย่าไปนึกโกรธ หรือเกลียดคนที่ทำให้ผิดหวังนั้น เพราะจะทำให้เป็นทุกข์เพราะไฟโทสะอีกกองหนึ่ง ควรนึกขอบคุณเขาที่เป็นครูสอนให้เราได้เรียนรู้ชีวิตให้ดีขึ้นอีก วันหน้าวันหลังจะได้ไม่พลาดจนต้องเป็นทุกข์อีก แล้วทำใจให้เป็นกลางๆ จะได้หมดเวรต่อกันโดยเร็ว
- 6.) คิดว่าคนที่เป็นอย่างเราก็ยังมีอีกมาก ทั้งในเรื่องความรัก และเรื่องอื่นๆ ที่เราเจอนี้เป็นเรื่องที่เล็กน้อยกว่าคนอื่นมาก ลองคิดดูนะครับ บางคนต้องโดยหาพอให้ลูกไม่ได้ บางคนต้องทนทุกข์เพราะสามีมีคนอื่นอีก บางคนเจอปัญหาหมดตัวล้มละลาย บางคนทนทุกข์กับโรคเอดส์ บางคนถูกข่มขืน บางคนถูกเสียชีวิต บางคนครอบครัวมีปัญหาทะเลาะกันทุกวัน ฯลฯ
- 7.) หາอะไรทำ อย่าปล่อยให้ว่าง จะได้ไม่มีเวลาคิดมาก
- 8.) หาเพื่อนคุย

- 9.) พยายามกำจัดสิ่งที่จะกระตุ้นให้นึกถึงเขาออกไปครับ เช่น ของขวัญ ของฝาก จัดห้องจัดบ้านพักใหม่ หลีกเลี้ยงสถานที่ที่เคยเจอกัน
- 10.) นึกถึงคนที่เรารักและรักเราอย่างจริงใจให้มากๆ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง พยายามอย่าไปนึกถึงคนที่ทำให้เราเสียใจเลยนะครับ
- 11.) ลองดูเรื่องความรักที่ไม่เป็นทุกข์ ในหมวดบทวิเคราะห์ ประกอบด้วยนะครับ เผื่อจะช่วยให้
- 12.) สิ่งใดถ้าคิดถึงแล้วทำให้เป็นทุกข์ไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้ คิดไปก็ไม่ทำอะไรดีขึ้นมาได้ มีแต่จิตใจจะแย่ลง ก็อย่าไปคิดถึงสิ่งนั้นเลยนะครับ คิดว่าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดได้อย่างไรดีกว่านะครับ

คนเราแต่ละคนจะมีชีวิตอยู่ได้อีกสักกี่ปีก็ไม่รู้ จะตายวันตายพรุ่งก็ไม่รู้ อย่าปล่อยยให้เรื่องแค่นี้มาทำให้ชีวิตที่เหลือ (ซึ่งไม่รู้ว่าจะอยู่ได้นานเท่าไร) ต้องแย่ไปเลยนะครับ ไม่คุ้มกันเลย

ถ้าตราบไตที่ยังปล่อยวาง หรือลืมเรื่องนี้ไม่ได้ ก็ยากที่ใจจะสงบลงได้ครับ เพราะความรักก็สงเคราะห์ได้ในกามฉันทนิเวศน์ (ดูเรื่องนิเวศน์ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ) ความโกรธ ความเสียใจ ความทุกข์ใจทั้งหลายก็สงเคราะห์ได้ในพยาบาทนิเวศน์ เมื่อนิเวศน์เกิดขึ้น สมาธิก็ไม่สามารถเกิดได้ครับ

ต้องค่อยๆ ปล่อยวาง ปล่อยให้สบายๆ คิดเสียว่าที่ผ่านมาแล้วก็ให้ผ่านไป อย่าให้อดีตมาทำร้ายปัจจุบัน มาเริ่มต้นกันใหม่แล้วทำปัจจุบันให้ดีขึ้นดีกว่า แล้วใจก็จะค่อยๆ สงบขึ้นเรื่อยๆ เองครับ

ถ้าทำใจยังไม่ได้แล้วใช้วิธีพยายามบีบบังคับใจ ก็เหมือนพยายามจับม้าพยศให้นิ่ง มันก็มีแต่จะดิ้นรนขัดขืนขึ้นไปใหญ่ครับ ต้องใช้น้ำเย็นเข้าลูบ คือการค่อยๆ พิจารณาแล้วปล่อยวางครับ

ทำใจเย็นๆ อย่าหวังอะไรมาก หรือไม่ต้องหวังเลยได้ถึงดินะครับ คือคิดเพียงว่าทำวันนี้ให้ดีแล้วอนาคตก็จะดีเอง โดยไม่ไปหวังอะไรกับอนาคต แล้วคอยสังเกต คือมีสติอยู่กับสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน แล้วสมาธิก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ เองครับ ถ้ายังหวังก็จะยิ่งห่างจากสมาธิ เพราะใจจะไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง

ค่อยๆ พิจารณาทำใจไปนะครับ ถ้าไม่ไหวก็หาเพื่อนคุย หรือหาอะไรทำให้ยุ่งๆ เข้าไว้ จะได้ไม่คิดมาก สักพักก็ดีขึ้นเองแหละครับ

ปล่อยวางให้ได้เร็วๆ นะครับ ชีวิตยังมีสิ่งดีๆ อีกมาก เรื่องนี้เป็นเพียงเศษเสี้ยวของชีวิตครับ ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต อย่าคิดอะไรมากเลย

ธัมมโชติ

18 มกราคม 2546

การจ้องเวร (พระเทวทัต-พระพุทธเจ้า)

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

มีคำถามเรื่องการจ้องเวร อย่างกรณีของพระเทวทัตกับพระพุทธเจ้า (พระพุทธโคดม) อ่านในเรื่องที่เขียนเล่ากันมา ไม่แน่ใจว่าไปอ่านจากที่ไหนนะคะ สองจิตนี้ผูกเวรผูกกรรมกันมานานเป็นหลายกัปหลายกัลป์ใครผูกใคร เพราะในชาติภพหลังๆ ที่จิตดวงที่เป็นของพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้อาฆาตจ้องเวร และได้บำเพ็ญเพียรทำแต่ความดีมาตลอด ทำไมยังสามารถถูกจิตของมารตามรังควานได้ตลอดมาล่ะคะ

สงสัยว่า ถึงแม้ไม่ใช่ผู้กระทำ แถมเป็นผู้ถูกระทำอีกต่างหาก ขนาดอโหสิกรรมต่อกันด้วยจิตที่บริสุทธิ์ทำไมยังหนีกันไม่พ้น แถมในบางกรณีที่ถูกรังควานหนักๆ ก็ได้รับทุกขเวทนาไปในรูปแบบต่างๆ กัน (ถึงแม้ในที่สุดจะรอดก็ตาม)

ตามหลักของเวรกรรม พระพุทธองค์ไม่ควรที่จะได้รับทุกขเวทนา (เลย) เพราะพระองค์ไม่ได้ทำเลวทำชั่วต้องมาชดใช้ขนาดนั้นนี่คะ

ขอบคุณค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

เรื่องพระเทวทัตกับพระพุทธเจ้านั้น เท่าที่ผมสังเกตดูจากเรื่องที่เกิดขึ้นในชาติต่างๆ นั้น คิดว่าไม่ใช่ลักษณะของการจ้องเวรเท่าไรหรอกครับ คิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นลักษณะจิตโดยปรกติของพระเทวทัตเอง คือพื้นฐานจิตใจของพระเทวทัตเป็นเช่นนั้น คือ มีความมักใหญ่ใฝ่สูง เจ้าเล่ห์เพทุบาย ชี้อิง เอาเปรียบ ไม่ซื่อสัตย์ ฯลฯ เมื่อใครเข้าใกล้ หรือไปเกี่ยวข้องด้วย ก็ย่อมจะต้องเดือดร้อน ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ เหมือนไฟที่ใครเข้าใกล้ก็ย่อมจะต้องรู้สึกร้อนเป็นธรรมดา

สังเกตได้จากที่หลายชาติพระเทวทัตไม่ได้เป็นภัยเฉพาะกับพระโพธิสัตว์เท่านั้น หรือไม่ได้ตั้งใจเจาะจงพระโพธิสัตว์ แต่พระโพธิสัตว์ไปทำให้พระเทวทัตไม่พอใจ หรือเสียประโยชน์ไป ก็เลยถูกปองร้าย

แม้ในสมัยพุทธกาลเอง การปองร้ายก็เริ่มต้นจากการที่พระเวททัตติในลาภสักการะ แล้วจึงเกิดความ
มักใหญ่ใฝ่สูง จนถึงขั้นคิดอยากจะเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง ในที่สุดจึงถึงขั้นปองร้ายพระพุทธเจ้า คือไม่ใช่ปอง
ร้ายตั้งแต่แรก

และอีกอย่างก็คือ วัฏสงสารอันยืดยาวนานนับชาติไม่ถ้วนนี้ ที่มีกล่าวเอาไว้ในคัมภีร์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่อง
พระเวททัตกับพระโพธิสัตว์นั้น ก็มีอยู่ไม่กี่เรื่องเท่านั้น (อาจจะดูมากแต่ก็น้อยมากเมื่อเทียบกับจำนวนชาติที่ไม่
เจอกัน) คือไม่ใช่ตามจองเวรไปทุกภพทุกชาติ

เรื่องที่พระพุทธเจ้าได้รับความเดือดร้อนเพราะพระเวททัตนั้น ก็เป็นเพราะกรรมเก่าของพระองค์เอง
ด้วยนะครับ อย่างเช่นที่ถูกกลิ้งหินเข้าใส่จนห้อเลือดขึ้นมา นั้น พระองค์ก็ตรัสว่าเป็นผลของกรรมเก่าของ
พระองค์เอง มีกล่าวถึงในพระไตรปิฎกด้วยครับ (ดูเรื่องบุญกรรมของพระพุทธเจ้า ในหมวดธรรมทั่วไป
ประกอบ)

กฎแห่งกรรมเป็นกฎที่เป็นธรรมที่สุดอยู่แล้วครับ ถ้าเราไม่เคยทำกรรมที่ไม่ดีเอาไว้ ก็ไม่มีใครทำร้ายเรา
ได้ แต่วัฏสงสารอันยืดยาวนานนี้ ก็ย่อมจะต้องเคยผิดพลาดกันมาบ้างไม่มากก็น้อยอยู่แล้วครับ ก็เลยต้องใช้กรรม
กันต่อไป

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

25 มกราคม 2546

อานิสงส์ของการสวดมนต์

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่
ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ปกติสวดมนต์ก่อนนอน แต่ไม่ค่อยแปลเป็นภาษาไทย สวดเป็นบาลีเท่านั้น ต่างกันมั๊ยคะ แปลกับไม่
แปล

อีกอย่างอานิสงส์ของการสวดมนต์คืออะไรคะ อันหลังนี้ ชวนให้คนสวดมนต์ แต่หาเหตุผลไม่เจอเวลา
ถูกถามกลับว่าสวดไปทำไมหนะคะ เพราะตัวเอง ส่วนตัวเวลาสวดมนต์ เพราะส่วนหนึ่งก็เป็นนิสัย และอีกอย่าง
สมาธิก็นิ่งดีขณะสวด แต่รู้สึกเหตุผลไม่พอจะให้โน้มน้าวคนอื่นหนะคะ

ดีเหมือนกัน ไม่ถูกถามกลับก็ไม่รู้ว่าเรายังไม่รู้อะไรอีกมากมายเนี่ย

ขอบคุณมากค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

เรื่องการเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยนอยู่ในข้อ 3. นะครับ อานิสงส์ของการสวดมนต์ก็ขึ้นกับตัวผู้สวดเองด้วยนะ ครับ เช่น

- 1.) ถ้าสวดด้วยจิตที่จดจ่อ แน่วแน่ ก็ได้สมาธิในขั้นต้นอยู่แล้ว และถ้ามีการนั่งสมาธิหลังจากสวดมนต์ก็ จะทำสมาธิได้ง่ายขึ้น เพราะจิตเป็นสมาธิอยู่พอสมควรก่อนแล้วครับ คล้ายๆ กับการเดินจงกรม ก่อนนั่งสมาธิ
- 2.) ถ้าสวดด้วยความเลื่อมใส ก็จะทำให้จิตประณีตและผ่องใสขึ้นในระดับหนึ่ง
- 3.) ถ้าแปลได้ (รู้ความหมายภาษาบาลี หรือสวดแบบแปลไทยด้วย) แล้วพิจารณาตามไปด้วย ก็ จะเกิดปัญญาเข้าใจธรรมชาติของชีวิตได้มากขึ้น เหมือนการฟังธรรมจากพระพุทธรูปเจ้าโดยตรง (กรณี ที่ สวดบทที่เป็นคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า เช่น ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยาย สูตร หรือแม้แต่บททำวัตรเช้า ฯลฯ)
- 4.) คนที่กำลังเป็นทุกข์ใจ ถ้าสวดมนต์ โดยเฉพาะสวดแบบข้อ 1,2,3 ก็จะช่วยลดความทุกข์ได้ใน ระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็ในขณะที่สวดมนต์อยู่ แต่ถ้าจิตมีกำลังของศรัทธา ปิติ สมาธิ หรือปัญญา มากๆ ก็จะช่วยได้มากหรือนานขึ้นครับ
- 5.) คนที่กำลังอยู่ในห้วงแห่งความกลัว กังวล ฯลฯ การสวดมนต์ก็พอจะสร้างขวัญและกำลังใจได้ครับ
- 6.) การสวดมนต์ก่อนนอนก็จะเป็นการปรับสภาพจิตได้ดี ทำให้หลับง่าย และลดโอกาสของการฝันร้าย ลงไปด้วยครับ
- 7.) คนที่มีศรัทธา การสวดมนต์ก็จะเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ทำบาปได้ทางหนึ่ง
- 8.) เป็นการสืบทอดคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าได้ทางหนึ่งครับ โดยเฉพาะการสวดบทที่เป็นธรรมะ โดยตรง
- 9.) การสวดมนต์เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีอย่างหนึ่งในการพัฒนาจิตใจ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ ทำให้น้อมใจไปสู่การปฏิบัติขั้นอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น และยังเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนในการปฏิบัติธรรมในขั้น สูงๆ ขึ้นไปด้วยครับ คือทำให้นึกถึงการปฏิบัติธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอตามการสวดมนต์ และคอย เตือนใจเมื่อจะก้าวสู่ทางที่ไม่ดี
- 10.) เป็นการถ่ายทอดประเพณีที่ดีสู่คนในรุ่นต่อไปด้วยนะครับ ศาสนาพุทธจะได้อยู่คู่โลกไปนานๆ

ตอนนี้ก็ได้อ่านครับ

******* ที่น่าเป็นห่วงก็คือ** บางท่านสวดมนต์โดยคิดว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ คิดว่าจะช่วยดลบันดาลให้เป็น นั้นเป็นนี้ ได้นั้นได้นี้ หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัย จนบางครั้งถึงกับทำให้ประมาท หรืออ้อมอ้อมทำ ไม่มี ความเพียรอย่างที่ควรจะเป็น

คือถ้าสวดมนต์เพื่อสร้างขวัญ กำลังใจในการทำ ความเพียร หรือทำความดีอื่นๆ แล้วไม่ตกอยู่ในความ ประมาท รวมถึงสวดด้วยเหตุผลอื่นๆ ที่สมเหตุสมผลก็เป็นสิ่งที่ดีครับ

เนื่องจากการสวดมนต์มีผลในการปรับสภาพจิตให้ประณีต และผ่อนคลาย ในแง่มุมต่างๆ ดังที่ได้ ยกตัวอย่างเป็นข้อๆ ไปแล้วนั้น จึงมีผลพลอยได้ตามมา คือ เมื่อจิตประณีต ผ่องใสแล้ว สิ่งที่ดีๆ ต่างๆ ก็ จะ ตามมา เช่น เป็นที่รักใคร่ชอบใจของคนอื่นๆ ใครๆ เห็นแล้วก็รู้สึกสบายใจ ไว้เนื้อเชื่อใจ และอยากให้การ สนับสนุนในแง่ต่างๆ เกิดความรู้จักเมตตา และเป็นมิตร ฯลฯ

(ใน ส่วนหลังนี้เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้นนะครับ อย่าไปคาดหวังในเรื่องเหล่านี้ เพราะถ้าสวดมนต์ เพื่อหวังผลเหล่านี้โดยตรง จิตก็อาจจะประกอบไปด้วยความโลภ ซึ่งนอกจากจิตจะไม่ประณีต ผ่องใสแล้ว ยังอาจจะทำให้จิตแปร่งด้วยนะครับ แล้วผลพลอยได้ที่ว่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น)

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

2 กุมภาพันธ์ 2546

ดวง หรือชะตาชีวิต

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

“ดวง” หรือ “ชะตาชีวิต” หรือ “ลิขิตสวรรค์” (อันหลังนี้มุขตลกณะคะ คลายเครียด) คืออะไร มี อิทธิพลต่อชีวิตหนึ่งๆ มากน้อยเพียงใด ฝันได้หรือไม่ได้ ทำไม่ถึงมีส่วนถูกมาก ตัวอย่างมีมากมายตั้งแต่สมัย พระพุทธกาล ดังนั้น น่าจะมีส่วนถูกและจริงบ้าง ไม่มากก็น้อย

คำถามที่สองต่อเนื่องจากคำถามที่แล้ว เนื่องจากหลักคำสอนของศาสนาพุทธสอนให้เชื่อ “เรื่องกรรม” การกระทำในอดีตมีผลต่อปัจจุบัน และกรรมปัจจุบันส่งผลต่ออนาคต และถ้า “ดวงชะตา” มีส่วนกำหนดให้ปัจจุบันรับผลจากอดีต (อาจจะไกลขนาดอดีตชาติ) ออกมาในรูปของดวงแล้ว แปลว่า ชีวิตนั้นกำหนดทิศทางโดยรวมของชีวิตในชาตินั้นไม่ได้เลยหรือคะ

อาจต้องใช้ตัวอย่างประกอบ เช่น คนๆ หนึ่ง มีดวงว่าสมบรูณ์ทุกอย่าง อำนวย วาสนา สติปัญญา ยกเว้น บริวารตกหายนะ (ซึ่งก็ตรงกับหลักศาสนาที่ว่าทุกชีวิตเกิดมาซัดใช้และสร้างกรรม ตราบเท่าที่ยังมีกิเลส) ต่อมาสังเกตบริวาร ซัดๆ ก็คือบุตร เป็นคนไม่ดี ทั้งๆ มีที่มาพร้อมทุกอย่าง ยากที่มนุษย์ผู้หนึ่งจะมีได้ มีโอกาสดีมาก ทั้งโอกาสทางโลก และทางธรรม

คำถามไม่ได้อยู่ที่ตัวบุพการี แต่อยู่ที่บุตร ว่าถึงแม้มีของเก่าส่งมาดี แต่เสมือนว่าเขาถูกกำหนดมาให้เป็นคนไม่ดี และสร้างของใหม่ไม่ดีเช่นนั้นหรือคะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

- 1.) “ดวง” หรือ “ชะตาชีวิต” นั้น ความจริงก็คือกระแสการส่งผลของกรรมนั่นเองครับ เนื่องจากสัตว์โลกรวมทั้งมนุษย์ด้วย ย่อมเป็นไปตามกรรม ดังนั้น กระแสการส่งผลของกรรมจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตอย่างมาก

ยกตัวอย่าง เช่น เจ้าชายสิทธัตถะนั้น จะกล่าวว่ามีดวงจะได้เป็นพระพุทธเจ้า หรือชะตาชีวิตกำหนดให้เป็นพระพุทธเจ้า ก็สามารถจะพูดได้ แต่ความจริงแล้ว สิ่งที่ทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็คือกรรมเก่า ที่พระองค์ทรงสร้างเอาไว้ในอดีตชาติ รวมถึงกรรมใหม่ คือความเพียรที่พระองค์ได้ทรงทำในชาติที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะนั้นเอง เพราะถ้าขาดปัจจัยทั้งสองอย่างนี้แล้ว พระองค์ก็ย่อมจะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น ก็พูดได้อย่างเต็มปากว่า พระองค์ทรงสร้างดวง และกำหนดชะตาชีวิตของพระองค์เอง (ตั้งแต่อดีตชาติมานานมาแล้ว)

- 2.) ที่ว่าฝันได้หรือไม่นั้น ขอตอบว่า ฝันได้ครับ ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาลนั้น ภิกษุที่ได้เป็นอัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า ก็คือพระสารีบุตร ครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรได้บอกกับศิษย์ของท่าน ซึ่งขณะนั้นบวชเป็นสามเณรอยู่ ว่าสามเณรนั้นจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่เกิน 7 วัน ก็จะต้องตาย (ซึ่งตรงนี้จะบอกว่าดวงกำลังจะถึงที่ตายก็คงได้นะครับ)

สามเณรนั้นจึงได้ลาพระสารีบุตรเพื่อกลับไปตายที่บ้านเกิด จะได้บอกญาติด้วย ในระหว่างทางที่จะไปที่บ้านเกิดนั้น สามเณรได้เจอปลาที่กำลังกระเสือกกระสน จะเอาชีวิตให้รอดใน

แอ่งน้ำที่กำลังแห้งขอด สามเณรเห็นแล้วเกิดความสงสาร จึงจับปลานั้นไปปล่อยในที่ที่มีน้ำมาก ปลานั้นจึงรอดตาย

สามเณรก็ได้เดินทางต่อไปจนถึงบ้าน แล้วรอดความตายอยู่ที่บ้านนั้น ผ่านไปหลายวันก็ยังไม่ตายสักที ก็เลยเดินทางกลับไปหาพระสารีบุตร แล้วได้เข้าไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า สามเณรรอดตายเพราะบุญที่ได้ช่วยชีวิตปลานั้นเอาไว้

(เนื่องจากผู้ดำเนินการหาแหล่งอ้างอิงข้อมูลที่ชัดเจนของเรื่องนี้ไม่พบ แต่ก็ได้สอบถามจากผู้รู้หลายท่าน และมีไม่น้อยกว่า 6 ท่านที่ทราบเรื่องนี้ โดยแต่ละท่านจํารายละเอียดได้แตกต่างกันไปบ้าง แต่ก็ไม่มีท่านใดเลยที่จําได้ว่าอยู่ในคัมภีร์เล่มใด ดังนั้น หากเรื่องนี้มี **ความคลาดเคลื่อนไปประการใด ทางผู้ดำเนินการก็ขอกราบขออภัยผู้เกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน ไว้ ณ ที่นี้ด้วย - ธัมมโชติ)**

ธรรมดาแล้วคำทำนายที่จะไม่ผิดพลาดเลยนั้น ก็คงมีเฉพาะคำทำนายของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ส่วนคำทำนายของคนอื่นก็ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เช่นคำทำนายของพระสารีบุตรนั้น ท่านว่าตามกรรมเก่าที่กำลังจะส่งผล แต่ท่านไม่ทราบว่าสามเณรจะทำความใหม่ (คือการช่วยชีวิตปลา) ซึ่งมีผลรุนแรงกว่ากรรมเก่าอันนั้น กรรมเก่าที่จะทำให้ตายนั้นก็เลยส่งผลยังไม่ได้ คำทำนายก็เลยผิดพลาดไปเพราะกรรมใหม่นั้น กรรมเก่านั้นก็เลยต้องรอส่งผลในโอกาสต่อไป

จากตัวอย่างนี้ก็คงชัดเจนนะครับ ว่าดวง หรือชะตาชีวิตนั้นฝันได้หรือไม่

- 3.) ที่ว่าดวงนั้นมีส่วนจริงบ้างหรือไม่ ก็คงอยู่ที่ว่าใครเป็นผู้ทำนายนะครับ ถ้าเป็นพุทธทำนายก็ยังไม่เห็นจะมีความผิดพลาดเลย แต่ถ้าเป็นคนอื่นทำนาย บางคนทายถูกตามกรรมเก่า แต่ถ้ามีกรรมใหม่มาขวางกั้น คำทำนายก็ย่อมผิดพลาดได้ นอกจากนี้ยังมีบางคนที่ทายมั่วๆ หลอกคนอื่นไปวันๆ ก็มี ซึ่งก็อาจมีตรงบ้างตามหลักสถิตินะครับ

เพราะฉะนั้นแล้ว จึงไม่ควรใส่ใจกับเรื่องดวงให้มากนัก มาพยายามสร้างกรรมใหม่ให้ดีๆ เอาไว้จะดีกว่านะครับ

- 4.) "ชีวิตนั้นกำหนดทิศทางโดยรวมของชีวิตในชาตินั้นไม่ได้เลยหรือคะ" จากคำตอบที่ผ่านมา ก็คงตอบได้นะครับว่ากำหนดได้ แต่ก็ขึ้นกับว่าจะทำความใหม่ที่มีกำลังแรงกว่ากรรมเก่าได้มากขนาดไหน

ชีวิตก็เหมือนกับเรือ กรรมเก่าก็เหมือนกับกระแสน้ำ กรรมใหม่เหมือนการพายเรือ

- ถ้าไม่ออกแรงเลย เรือก็ย่อมจะไปตามกระแสน้ำ (ไปตามกรรมเก่า)
- แต่ถ้าออกแรงมากพอ เรือก็ย่อมจะลอยทวนน้ำไปได้ (ชีวิตเป็นไปตามกรรมใหม่)
- แต่ถ้าออกแรงกลางๆ เรือก็ย่อมจะไปตามน้ำบ้าง ทวนน้ำบ้าง แต่ก็ไม่เหมือนกับ 2 กรณีแรก (ชีวิตเป็นไปตามกรรมเก่าบ้าง กรรมใหม่บ้าง)

- แต่ถ้าแทนที่จะพายเรือทวนน้ำ กลับพายเรือตามน้ำ เรือก็จะแล่นตามน้ำไปอย่างรวดเร็วกว่าทุกกรณีข้างต้น (ชีวิตเป็นไปตามกรรมทั้งเก่าและใหม่เสริมแรงกัน) เช่น กรรมเก่าดีแล้วปัจจุบันก็ทำดีด้วย หรือกรรมเก่าไม่ดี แล้วปัจจุบันก็ทำไม่ดีอีก

แน่นอนว่าคนที่กรรมเก่าดี ถ้าปัจจุบันทำดีด้วย ความดีก็จะส่งผลมาก แต่ถ้าปัจจุบันทำไม่ดี ความดีที่มีอยู่เดิมก็จะส่งผลได้น้อยลง ความไม่ดีที่ทำใหม่ก็จะส่งผลไม่มากนัก เพราะมีกรรมเก่าที่ดีมากคอยกั้นผลเอาไว้ เช่น คนที่เคยให้ทานเอาไว้มากๆ แม้ชาตินี้จะไม่ต้องพยายามมากนักก็ร่ำรวยได้ แต่ถ้าพยายามมากก็จะยิ่งรวยขึ้นไปใหญ่

คนที่กรรมเก่าไม่ดี ถ้าปัจจุบันทำไม่ดีด้วยแล้ว ความไม่ดีก็จะส่งผลมากขึ้นไปอีก เพราะกรรมเก่าและกรรมใหม่ส่งผลเสริมแรงกัน แต่ถ้าปัจจุบันทำดี ความดีที่ทำใหม่ก็จะส่งผลไม่มากเท่าที่ควร เช่น คนที่ในอดีตชาติไม่เคยให้ทาน หรือให้ให้น้อย แม้ชาตินี้จะขยันทำงานมากแต่ก็ไม่รวยเท่าที่ควร แต่ถ้ายังไม่ขยันด้วยแล้วก็อาจถึงขั้นอดตายไปเลย

- 5.) จากตัวอย่างเรื่องบุตรไม่ดีนั้น ก็เป็นเพราะกรรมเก่านั้นมีทั้งดีและไม่ดีประกอบกันครับ เช่นกรณีของบุตรคนนี้นั้น ชาติก่อนๆ เขาคงทำบุญบางอย่างเอาไว้ เช่น ให้ทาน ทำให้เขาเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะดี แต่ชาติก่อนอาจจะไม่ได้รักษาศีล ไม่ได้ทำสมาธิ หรือวิปัสสนาเลย พื้นฐานจิตใจของเขาถึงได้ไม่ค่อยดี เช่น อาจจะทุจริตได้เงินมา แล้วเอาเงินที่ทุจริตนั้นไปทำบุญ เป็นต้น

เขาจึงเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่ดี แต่เพราะพื้นฐานจิตใจของเขาไม่ดี เขาจึงแสดงออกมาในทางที่ไม่ดี ซึ่งทั้งหมดก็เป็นผลจากกรรมเก่าที่ดีและไม่ดีปนกันครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

14 กุมภาพันธ์ 2546

สร้างความสุขให้ชีวิต

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้ถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

อยากได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสุขซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมไซติ

คำถามนี้กว้างมากเลยนะครับ ขอตอบเป็นข้อๆ นะครับ

- 1.) ใช้หลักสังคหวัตถุ **4** : คุณเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นไว้ได้ **4** อย่าง คือ
 - ทาน การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน
 - ปิยวาจา พูดจาน่ารักน่านิยมนับถือ
 - อุตถจริยา บำเพ็ญประโยชน์
 - สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้ เช่น ไม่ถือตัว ร่วมสุขร่วมทุกข์กัน เป็นต้น

(จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต))
- 2.) ใช้หลักมงคล **38** ประการในมงคลสูตร (ดูรายละเอียดได้ที่ เรื่องมงคลในพระพุทธศาสนา หมวดธรรมทั่วไป)
- 3.) มองโลกในแง่ดี
- 4.) เอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าเอาแต่ใจตนเอง
- 5.) ลดความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ลงไป เพราะไม่มีใครทำให้ทุกอย่างเป็นดั่งใจปรารถนาได้ตลอดเวลา คือ **รู้จักปล่อยวาง**
- 6.) ปรับตัวปรับใจให้มีความสุขกับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่เพ้อหรือกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่คร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว ย้อนกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว
- 7.) ยอมรับสภาพที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ไม่จินตนาการ หรือคาดหวังในสิ่งที่ไม่เป็นจริง เช่น ยอมรับว่าตัวเราเป็นอย่างไร มีความรู้ความสามารถแค่ไหน มีคุณสมบัติอย่างไร ยอมรับคนอื่นแต่ละคนในความเป็นตัวเขา ในสภาวะต่างๆ ที่เขาเป็นอยู่จริงๆ พอใจในสิ่งที่แต่ละคนเป็นอยู่จริงๆ แล้วปรับตัวปรับใจให้มีความสุขกับสภาวะที่เป็นจริงต่างๆ เหล่านั้น ไม่ไปคาดหวังให้ใครๆ เป็นไปอย่างที่เราต้องการให้เป็น (ซึ่งไม่ใช่สภาวะที่แท้จริงของเราหรือเขา และเป็นไปไม่ได้ที่เราหรือเขาจะมีสภาวะอย่างที่เราคาดหวังนั้น ถึงเป็นได้ก็เป็นอย่างไม่มีความสุข) **สรุปคือพอใจในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่**
- 8.) ยอมรับสภาพความจำเป็นของคนอื่น ที่บางครั้งไม่สามารถทำในสิ่งที่เราต้องการได้
- 9.) มีชีวิตอยู่ด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- 10.) ใช้เหตุผลเป็นตัวตัดสิน อย่าใช้อารมณ์ หรือกิเลสเป็นตัวตัดสิน

- 11.) ยอมรับความจริงในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 12.) ยอมรับความจริงในเรื่อง**โลกธรรม 8** คือ สิ่งที่เป็นของคู่โลก 8 ประการ ที่มีอยู่เป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ **มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้รับการสรรเสริญ ถูกนิินทา มีสุข มีทุกข์** เมื่อเหตุการณ์ใดใน 8 อย่างนี้เกิดขึ้น ก็ให้เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ไม่ควรไปยินดี ยินร้าย เช่นเดียวกับที่เห็นพระอาทิตย์ขึ้นลง เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วไม่นานก็จะแปรเปลี่ยนไป ไม่แน่นอน
- 13.) เรื่องสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ นั้น มีในเรื่อง**ทศ 6 : ข้อควรปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ** ในหมวด**ธรรมทั่วไป**ครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

21 กุมภาพันธ์ 2546

โรคทางจิต

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

คนที่จิตใจไม่นิ่ง สายไหวตลอดเวลา (แบบอ่อน) จนกลายเป็นอาการทางจิตแบบต่างๆ เช่นโรคทางจิตต่างๆ (แบบรุนแรงจนแสดงอาการ) อาทิ โรคซึมเศร้า โรคหวาดระแวง หลงลืม โรคบุคลิกภาพหลายแบบ (มีหลายบุคลิกในหนึ่งคน) ฯลฯ

ถามทางกรรมเก่า ทำอะไรมา กรรมปัจจุบันทำอะไร (ดื่มสุราเนี่ยปัญญาอ่อนใช้มัยคะ แต่กลุ่มนี้นี้ฉลาดปกติคะ)

ถามปัจจุบัน ถ้าเจอคนแบบนี้ แก้ไขได้อย่างไร ช่วยนะคะ ไม่ใช่หนีห่างๆ อันนั้นง่ายไป เพราะคนกลุ่มนี้ส่วนมากจะไม่ยอมรับว่าตัวเองมีภาวะผิดปกติ และไม่มีความต้องการที่จะแก้ไขนะคะ

ขอบคุณค่ะ

ตอบ

สวัสดิ์ศรีศรี

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโศติ

โทษของการดื่มสุรา (รวมถึงกรรมชนิดอื่นๆ ด้วย) นั้นมีอยู่หลายระดับความรุนแรงนะครับ ถ้าขั้นเบาๆ ก็ไม่จำเป็นต้องถึงกับปัญญาอ่อนครับ เช่น อาจจะทำให้ขาดสติได้ง่าย เลื่อนลอย ไม่ค่อยมีสมาธิ (หมายถึงสมาธิตามธรรมชาตินะครับ) ซึ่งก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตด้านต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

แต่ก็ควรพิจารณาปัจจัยด้านอื่นๆ ประกอบด้วยนะครับ เช่น การพูดปด พูดส่อเสียด (ยูให้เขาแตกแยกกัน) พยาบาท อภิขมา (อยากได้ของของคนอื่นอย่างไม่ชอบธรรม) เหล่านี้ก็จะทำให้เกิดความหวาดระแวง มองโลกในแง่ร้าย คิดหรือกลัวว่าคนอื่นจะทำเช่นนั้นกับตนเองบ้าง ก็จะเป็นตัวเสริมให้เกิดความผิดปกติต่างๆ ทางจิตได้เช่นกันครับ หรือแม้แต่การชอบพูดเพื่อเจ้อ ถึงแม้จะไม่เป็นกรรมหนัก แต่ก็ส่งผลให้จิตไม่หนักแน่น เลื่อนลอย ไม่ค่อยมีสาระได้เช่นกันครับ

ซึ่งกรรมต่างๆ นั้น ไม่ว่าจะ เป็นกรรมเก่า หรือกรรมในปัจจุบันก็ส่งผลได้ทั้งนั้นครับ ยิ่งถ้ามีทั้งกรรมเก่า และกรรมปัจจุบันประกอบกัน ก็ยิ่งส่งผลได้มากและรุนแรงขึ้นครับ

สำหรับการช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ นั้น ถ้าทำให้เขายอมรับความจริงได้ก็ง่ายขึ้นนะครับ แต่ถ้าเขาไม่ยอมรับความจริงก็ยากหน่อย

ถ้ามองในแง่ของกรรม ก็ต้องแก้ด้วยการให้ทำกรรมใหม่ที่ให้ผลในทางตรงข้ามกันครับ เช่น ให้เลิกดื่มสุรา ให้รู้จักการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การรักษาศีล 5 รวมถึงการปรับสภาวะจิตเพื่อแก้ปัญหาการมองโลกในแง่ร้าย และความหวาดระแวงต่างๆ เช่น การบริจาคทาน (เป็นการฝึกทำประโยชน์ให้คนอื่นอย่างจริงใจ) การทำสาธารณะประโยชน์ต่างๆ การแผ่เมตตา ถ้าได้อยู่ใกล้ชิดกับกัลยาณมิตร ก็จะทำให้เขาปรับมุมมองต่อบุคคลภายนอกได้ง่ายขึ้นด้วยครับ

นอกจากนี้ ถ้าเป็นไปได้ก็ควรยกระดับจิตให้ประณีตขึ้น เช่น การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนา (แต่สำหรับการทำสมาธิ และเจริญวิปัสสนาสำหรับผู้มีปัญหาทางจิตนั้น ต้องทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ด้วยนะครับ ควรมีการดูแล และสอบถามอย่างใกล้ชิด และสม่ำเสมอ ไม่งั้นเสี่ยงที่จะเพี้ยนไปได้ง่ายๆ)

ในกรณีที่เขาไม่ยอมรับว่าตนเองผิดปกติ หรือไม่มีความต้องการที่จะแก้ไข ก็คงต้องใช้การแสดง อานิสงส์ด้านอื่นๆ เข้าล่อครับ เพราะการกระทำต่างๆ นั้นมีประโยชน์หลายด้านประกอบกันอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องบอกเขาว่า ให้ทำเพื่อแก้ไขปัญหาทางจิตของเขาก็ได้ครับ (ถ้าบอกตรงๆ อาจได้รับแรงต้านก็ได้ นะครับ)

เช่น การไม่ดื่มสุรา ก็อาจแสดงเหตุผลในเรื่องการทะเลาะวิวาท สุขภาพกาย สุขภาพจิต อุบัติเหตุ ความสิ้นเปลืองทรัพย์สิน ความน่าเชื่อถือ ฯลฯ การฝึกสติ ก็อาจพูดในแง่ของการไม่ให้สมองเสื่อมเร็วกว่าเวลาอันควร หรือประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน ฯลฯ การรักษาศีล ก็อาจพูดในแง่ของอานิสงส์ของศีลข้อต่างๆ ในแง่ต่างๆ ทั้งทางโลก ทางธรรม สำหรับการให้ทาน การแผ่เมตตา ฯลฯ ก็ทำนองเดียวกันครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะคะ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

26 กุมภาพันธ์ 2546

โน้มน้าวให้คนสนใจปฏิบัติธรรม

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

คนที่เป็นคนดีโดยรวม ประสบความสำเร็จในชีวิตมาก มีคุณธรรมในใจมากพอประมาณ แต่ไม่สวดมนต์ ภาวนา ปฏิบัติ ทำอย่างไรโน้มน้าวเค้าล่ะคะ?

อายุของคนนี้ก็ไม่น้อยแล้ว เค้าแบบกลมกลืนนะคะ ไปฝืนใจเค้าคงไม่ได้แหละคะ ดีไม่ดีกลายเป็นทำให้เค้ารู้สึกไร้ค่าเลยอีก

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

เรื่องที่ถามมานั้น ก็คงทำได้หลายอย่างประกอบกันนะคะ เช่น

- 1.) เวลาคุยกันตามปรกติก็ค่อยๆ สอดแทรกเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม ไปตามโอกาสที่เหมาะสม ลองอ่านเรื่องเหล่านี้ประกอบก็ได้นะคะ
 - เป็นคนดีแล้วต้องปฏิบัติธรรมใหม่
 - ลำดับขั้นของจิต
 - พุทธวิธีพัฒนาจิต(ทั้ง 3 เรื่องอยู่ในหมวดบทวิเคราะห์ นะครับ)
- 2.) ถ้ามีโอกาสก็ชวนให้ไปทำกิจกรรมด้านการปฏิบัติธรรมร่วมกัน เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ ทำกรรมฐาน เพื่อให้ได้ลองสัมผัสกับความสุขแบบเรียบง่ายจากการปฏิบัติดูบ้าง
- 3.) ทำเป็นตัวอย่างให้เขาเห็น คือให้เขาเห็นว่าปฏิบัติธรรมแล้วมีผลดีอย่างไรบ้าง

ลองทำไปตามโอกาสอย่าให้เขารู้สึกว่าสั่งสอน หรือบีบบังคับนะครับ คงต้องใช้เวลาพอสมควรนะครับ ใจเย็นๆ ค่อยๆ ทำไป อย่าคาดหวังมากจนจิตใจเป็นทุกข์ หรือตกต่ำนะครับ ทำไปด้วยจิตที่เป็นกุศลแล้วดีเองครับ อย่างน้อยถึงเขาจะไม่ได้อะไรมาก แต่จิตใจของเราเองก็เป็นบุญเป็นกุศล มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนอื่นแล้วครับ

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาด้วยครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

26 กุมภาพันธ์ 2546

สัมผัสที่ 6

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

สัมผัสที่หก คืออะไร พบบ่อยแค่ไหน เชื่อได้แค่ไหน ทำไมถึงถูกต้องได้บ่อยๆ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

สัมผัสที่ 6 คือการรับรู้ทางจิตครับ คนที่ชาติก่อนๆ ทำสมาธิมาพอสมควรชาตินี้ก็มีสัมผัสที่ 6 ได้ง่าย เพราะพื้นฐานของจิตประณีตพอ แต่คนที่ไม่มีพื้นฐานมาจากชาติก่อนๆ เลย ก็ต้องทำสมาธิได้ขั้นสูงพอสมควรจึงจะรับรู้ทางสัมผัสที่ 6 ได้

สัมผัสที่ 6 ที่สมบูรณ์จริงๆ นั้น ต้องเป็นของผู้ที่ได้ฌานขั้นสูง จึงจะรับรู้ได้อย่างชัดเจน และเชื่อถือได้มาก แต่สำหรับคนทั่วๆ ไปนั้น การรับรู้จะไม่ชัดเจน จึงมีการคิดปรุงแต่งต่อเติมเข้ามาประกอบด้วย ดังนั้นความน่าเชื่อถือจึงลดลงไปตามขั้น ผลออก บางครั้งอาจเป็นความคิดปรุงแต่งล้วนๆ เลยก็ได้ ดังนั้น เมื่อรู้สึกว่ามีสัมผัสที่ 6 เกิดขึ้นจึงควรพิจารณาให้ดีด้วยครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

1 มีนาคม 2546

ญาติอารมณ์ร้อน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

มีญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง เอาแต่ใจตัวเองมาก อารมณ์ร้อน และคงเคยชินติดเป็นนิสัย ตอนนั้นก็แก้ยากมากแล้ว ไม่แน่ใจว่าเรื่องธรรมะจะสนใจมากน้อยเพียงใด แต่เท่าที่เห็นไม่เคยปฏิบัติอะ ทำบุญตามเทศกาลบ้าง ปัญหาอยู่ที่ตอนนี้มีเหตุจำเป็นบางประการ ที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับคุณแม่ดิฉันอย่างใกล้ชิด คุณแม่ดิฉันก็อดทนแต่เป็นอดแบบเก็บ นานมาก (ก็เพิ่งทราบเช่นกัน) จนปะทุในที่สุด แบบสุภาพนะคะ แต่ก็ปะทุ

คำถามข้อที่หนึ่ง ทำอย่างไรให้คุณแม่ไม่รู้สึกบาป เพราะท่านบอกเสมอว่า เหมือนมีวัจกรรม แต่มนิกรรมหนะนานแล้ว เช่น หงุดหงิด รำคาญ แล้วก็รู้สึกบาปทุกที

สอง จะทำอย่างไรให้ญาติผู้ใหญ่ท่านนั้นเย็น และมอง และพยายามปรับตัวเองบ้าง อาจะยากเพราะอายุมากแล้ว แต่ในฐานะหลานพออ่านคำตอบเรื่องบุตร (เรื่องดวง หรือชะตาชีวิต ในหมวดบทวิเคราะห์ - ธัมมโชติ) ก็อยากให้น้ำใจเข้ามาทางนี้บ้าง สงสาร กลัวว่ามันจะไกลเกินไหมได้ในชาติต่อไป อยากรู้เพราะส่วนหนึ่งญาติท่านนี้รักและเอ็นดูดิฉันมาก

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธัมมโชติ

1.) เรื่องญาติผู้ใหญ่ที่อารมณ์ร้อน (โทสจริต) นั้น ก็อยู่ที่ว่าท่านยอมรับความจริง และคิดที่จะปรับปรุงตัวหรือไม่

ถ้าท่านไม่ยอมรับความจริง คนอื่นก็คงทำได้แค่เพียงจัดสิ่งแวดล้อมให้ท่านอยู่สงบ ร่มรื่น เย็นสบาย ไม่มีสิ่งกวนใจโดยไม่จำเป็น ผู้ที่อยู่ใกล้ก็ควรทำใจให้เย็นที่สุด ไม่ทำให้ท่านขัดเคืองโดยไม่จำเป็น และพยายามทำความเข้าใจว่าธรรมชาติของท่านเป็นอย่างไรเอง แล้วยอมรับความจริงตามสภาพ

อาจมีการหย่อนใจเป็นระยะๆ เช่น พาไปเที่ยวสวนสาธารณะ ฯลฯ

แต่ถ้าท่านคิดที่จะปรับปรุงก็ทำได้ดังนี้

1. พุดคุยให้ท่านทราบว่า คนอื่นรู้สึกว่าคุณเป็นคนอารมณ์ร้อน เพราะบางที่ท่านอาจจะทำไปด้วยความเคยชิน จนไม่รู้ตัวเองเลยก็ได้ แล้วก็พุดคุยถึงผลเสียจากการเป็นคนอารมณ์ร้อนนั้น เช่น ตัวท่านเองก็ไม่มีความสุข คนที่อยู่ใกล้ก็ไม่มีความสุข เป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ฯลฯ เพื่อให้ท่านมีความคิดที่จะพยายามปรับปรุงตัวอย่างจริงจัง
2. จัดสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวเอาไว้แล้ว
3. ให้ท่านทำสิ่งต่างๆ ให้ช้าลง ประณีตขึ้น เป็นระเบียบขึ้น เพื่อให้ใจเย็นขึ้น
4. ให้ท่านแม่เมตตาบ่อยๆ โดยแม่ออกไปรอบๆ ตัว ให้กับคน และสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยทั่วไป จิตก็จะเย็นขึ้นเรื่อยๆ
5. ให้ท่านสวดมนต์ให้พระเจ้าเป็นประจำ สวดบทยาวๆ ยิ่งดี เพื่อเป็นการฝึกจิตให้เย็นขึ้น
6. ให้ท่านให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ วิปัสสนา ตามกำลังที่จะทำได้
7. เวลาอยู่ว่างๆ ก็ให้ตามรู้การเข้าออกของลมหายใจไปเรื่อยๆ
8. ให้พยายามปล่อยวางเรื่องต่างๆ ให้มากที่สุด คิดถึงหลักความจริงที่ว่า **ไม่มีใครทำอะไรให้ได้อย่างใจของเราไปทุกอย่างหรอก แม้แต่ตัวเราเองก็ยังทำให้ตัวเองพอใจไม่ได้ตลอดเลย**

2.) **สำหรับคุณแม่ของคุณนั้น** ก็คงต้องทำความเข้าใจเรื่องของเหตุปัจจัยให้มากที่สุด คือ สิ่งต่างๆ ล้วนไม่มีอำนาจในตนเองอย่างแท้จริง (อนัตตา) ต่างก็แปรผันไปตามเหตุปัจจัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่ผิดหรือถูกในตัวของมันเองอย่างแท้จริง เพราะการกระทำทุกอย่างก็เป็นเพียงผลการตอบสนองต่อ **เหตุปัจจัย** (อ่านเรื่องต่างๆ ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา) ประกอบนะครับ)

อาการที่ท่านทนไม่ไหวจนกระทั่งมีปฏิกิริยาโต้ตอบออกมา ไม่ว่าจะ เป็นทางกาย หรือทางใจก็ตาม ก็ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยที่บีบคั้นอย่างรุนแรงทั้งสิ้น จะโทษว่าเป็นความผิดของท่านก็ไม่ถูก และท่านก็ไม่มีเจตนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ดังนั้น ถึงจะบาปก็บาปไม่รุนแรง

หรือแม้แต่การที่ญาติผู้ใหญ่ท่านนั้นมีลักษณะนิสัยอย่างนั้น ก็ล้วนเป็นผลของเหตุปัจจัยที่รุมเร้าท่านมาในอดีตเช่นกัน จึงส่งผลให้ปัจจุบันท่านเป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น อย่าได้กังวลในเรื่องเหล่านี้ เช่น เรื่องใครทำบาปทำกรรม หรือใครผิดใครถูก ให้มากนัก เพราะถึงอย่างไรก็ไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้อยู่ดี ยิ่งคิดก็จะยิ่งทุกข์กันไปเปล่าๆ

แต่ควรหันมายอมรับสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน แล้วหาทางปรับปรุง หรือรักษาสภาพจิตให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคตดีกว่า

ขอเสนอแนวทางที่คุณแม่ของคุณน่าจะทำได้ ดังนี้ครับ

- 1.) ยอมรับความจริงตามที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด แล้วพยายามปล่อยวางให้ได้ อาจจะเป็นการใช้หนี้กรรมเก่าก็ได้ครับ
- 2.) แม่เมตตาให้ญาติผู้ใหญ่ท่านนั้นให้มากๆ ถ้าญาติท่านนั้นไม่ดีขึ้น อย่างน้อยจิตของคุณแม่ของคุณก็เย็นขึ้น
- 3.) หาโอกาสอยู่ห่างๆ ญาติท่านนั้นเป็นระยะๆ เพื่อผ่อนคลายบ้าง จะได้ไม่เครียดจนเกินไป อาจจะทำกิจกรรมอื่นๆ ประกอบ เช่น ไปเที่ยว ดูโทรทัศน์ ไปทำบุญที่วัดและคุยกับพระ สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา ฯลฯ
- 4.) พยายามอย่าทำให้ญาติท่านนั้นขัดเคืองใจ หรือถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยขึ้น ก็พยายามใช้ความเย็น ด้บความร้อน เช่น พยายามแม่เมตตาสวนกลับไปที่ตั้งมั่นและทันกาลที่สุด ซึ่งอาจจะทำได้ ยากแต่ถ้าทำได้ก็จะเห็นผลทันตาครับ คือ
 1. จิตของคุณแม่คุณก็เย็นขึ้น
 2. ไม่ไปก่อปฏิกิริยาลูกโซ่ คือ โกรธกันไปโกรธกันมาจนเรื่องวุ่นวายใหญ่โต ทำให้เรื่องระงับ อยู่แค่นั้น
 3. ถ้ากำลังของเมตตาจิตมีมากพอ ญาติท่านนั้นก็ระงับความโกรธได้อย่างรวดเร็ว
 4. คุณแม่ของคุณก็จะไม่ต้องมากังวลกับเรื่องกล้วยบาปในเรื่องนี้อีก
 5. ถ้าคิดว่าพอเป็นไปได้ ก็หาโอกาสที่เหมาะสม พุดคุยกับญาติท่านนั้นตามที่ได้กล่าวแล้ว ในข้อ 1. (ข้อแรกสุด)
 6. อะไรที่ไม่เหลือปากว่าแรงนักก็ตามใจท่านไปเถอะครับ จะได้อยู่กันอย่างสงบ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ไหมนะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

1 มีนาคม 2546

ควรอ่านธรรมะมากแค่ไหน

ผู้สนใจท่านหนึ่งได้เมลล์มาถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทางผู้ดำเนินการเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ แก่ท่านอื่นๆ ด้วย จึงขออนุญาตนำมาลงเอาไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

คำถาม

ต้องอ่านธรรมะมากแค่ไหนควบคู่ไปกับการปฏิบัติ เพราะดิฉันเพิ่งตาม (พยายาม) อ่านพระไตรปิฎก หลังจากเจอ **web** ของคุณธัมมโชตินี้แหละค่ะ ก่อนหน้านี้อ่านแบบวิเคราะห์มาตลอด สอบอารมณ์ก็ตอบไม่ได้ทุกที (เรื่องหัวข้อธรรมะที่เป็นชื่อยากๆ นะคะ) เรียกไม่ถูก แต่ก็สนใจอยู่มากค่ะ คาดว่าจะพยายามทำความเข้าใจไปเรื่อยๆ หากมีโอกาส จะพยายามหาให้ได้ในชาตินี้แหละค่ะ

ตอบ

สวัสดีครับ

ขอบคุณครับที่ให้ความสนใจเว็บไซต์ ธรรมโชติ

การอ่านธรรมะนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสียครับ ถ้าอ่านน้อยไปก็อาจปฏิบัติผิดทางได้ แต่ถ้าอ่านมากไปก็ทำให้ปฏิบัติได้ผลช้า เพราะเวลาปฏิบัติเวลาอาการต่างๆ เกิดขึ้น ก็จะมีแว่แต่นั่งคิดเทียบเคียงกับทฤษฎีอยู่ การปฏิบัติเลยไปไม่ถึงไหนซักที

แล้วผลๆ เข้าใจผิดว่าปฏิบัติได้ขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะเอา**สัญญา** (ความจำได้หมายรู้) จากการอ่าน มาคิดว่าเป็น**ปัญญา** (ความรู้แจ้ง) จากการปฏิบัติไปเลยก็มี เพราะสัญญากับปัญญานั้นมีความลึกซึ่งต่างกัน แต่เข้าใจผิดได้ง่าย

แต่การอ่านมากก็มี**ข้อดี**อยู่เหมือนกัน คือถึงแม้จะปฏิบัติได้ผลช้า แต่ถ้าปฏิบัติได้ผลแล้วก็จะสอนคนอื่นได้มาก เพราะ**ความรู้จะแน่นกว่า**

ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วแล้ว ก็ควรอ่านให้**เพียงพอที่จะสามารถปฏิบัติไปได้อย่างมั่นใจ** หลังจากนั้นถ้าติดปัญหาอะไร ก็อ่านเพิ่มเติมตามกรณีที่เหมาะสม (แต่ถ้ามีอาจารย์ที่เก่งๆ อยู่ใกล้ๆ ท่านก็จะพิจารณาได้ว่าควรให้เราทำอะไรเวลาไหน ก็จะได้ผลเร็วที่สุดครับ)

สรุปว่าการอ่านมากหรือน้อย ก็มีทั้ง**ข้อดีและข้อเสีย**แตกต่างกันไปนะครับ จะเลือกแบบไหนก็ขึ้นกับความชอบของแต่ละท่านนะครับ แต่ไม่ว่าจะอ่านมากหรือน้อยก็ตาม **การอ่านนั้นก็ควรเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ**นะครับ ถ้ายังอ่าน มานะ (ความเย่อหยิ่งถือตัว) ยิ่งสูง ก็เลสยิ่งหนา หรือมัวเพลิดเพลินอยู่กับการอ่าน จนไม่มีเวลาหรือไม่สนใจการปฏิบัติธรรม อย่างนั้นก็ควรพิจารณาให้ดีนะครับ

ถ้ายังไม่กระจ่าง หรือมีข้อสงสัยอะไรอีก ก็เชิญถามมาได้ใหม่ นะครับ ไม่ต้องเกรงใจ

ธัมมโชติ

1 มีนาคม 2546