



วัดกัททันตะอาสภาราม

# อาสภาสาร

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๗

ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙





อยู่กับธรรม เรียนรู้ธรรม นำพันทุกข์  
อยู่กับสุข อย่าติดสุข ทุกสถาน  
อยู่กับคน ต้องฝึกฝน จนชำนาญ  
อยู่กับงาน เเท่าทันงาน สำราญใจ

โสทรโท ภิกขุ

๘ เม.ย. ๕๙



## สารจากบรรณาธิการ



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่าน วารสารรายสี่เดือนของวัดภักทันทะอาสาการณฉบับนี้ เป็นฉบับที่ ๓๗ นับตั้งแต่ได้มีการจัดทำวารสารของวัดขึ้นครั้งแรกเมื่อ ๑๒ ปีที่แล้ว ก่อนอื่นกระผมขอแสดงความไว้อาลัยแด่ ท่าน ผศ. ดร. ภาวนา กิริติยวงศ์ ซึ่งเป็นบรรณาธิการคนก่อนของวารสารฉบับที่ ๓๕ และ ๓๖ ท่านอาจารย์ภาวนาได้จากไปด้วยโรคมะเร็งอย่างสงบพร้อมกับการบริกรรมกำหนดสติ เมื่อวันที่ ๑๙ มี.ค. ๕๙

สำหรับในวารสารฉบับที่ ๓๗ นี้ กระผมได้รับมอบหมายจากท่านพระครูภาวนาวราลังการ วิ. ให้มาทำหน้าที่บรรณาธิการ โดยในวารสารฉบับนี้ก็จะยังคงมีคอลัมน์หลัก ๆ เหมือนเดิม อาทิเช่น ภาพกิจกรรมต่าง ๆ ธรรมะจากพระอาจารย์ นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก เรื่องเล่าจากพระสูตร เป็นต้น

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ นี้ นับเป็นปีที่เราสัญเสียบุคคลและครูบาอาจารย์ที่สำคัญไปหลายท่าน ซึ่งนอกจาก หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมโม วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ที่ได้ละสังขารมรณภาพในช่วงต้นปีที่ผ่านมาแล้วนั้น ท่าน สยาดอร์ อุ บัณทิตา (พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานประเทศพม่า ผู้เป็นศิษย์เอกของพระมหาสีสยาดอร์ ร่วมสมัยกับหลวงปู่ใหญ่ภักทันทะอาสาสะในอดีต) ก็ได้ละสังขารมรณภาพในเดือน



เมษายนไปอีกท่านหนึ่ง ความสูญเสียนี้กระผมอยากขอให้มันเป็นเครื่องเตือนใจให้เราไม่ประมาท เร่งทำความเพียร เพราะเวลาของเราทุกคนก็เหลือน้อยลงทุกทีแล้ว

สำหรับสื่อประชาสัมพันธ์ของทางวัดภักทันทะอาสาฬหาราม นอกจากวารสารแล้ว ท่านผู้อ่านก็สามารถติดตามข่าวสารได้ทางเฟสบุ๊ค [www.facebook.com/bhaddantaasabha](http://www.facebook.com/bhaddantaasabha) และเว็บไซต์ที่ทางวัดจัดขึ้น โดยในเดือนเมษายนที่ผ่านมาทางวัดได้จัดทำเว็บไซต์เวอร์ชันที่สามขึ้นใหม่ที่ [www.watbhaddanta.com](http://www.watbhaddanta.com) ท่านที่อยากทราบข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติม อาทิเช่น การเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติ ช่องทางการร่วมทำบุญสร้างอุโบสถของทางวัด หรือรายละเอียดทริปปฏิบัติธรรมที่พุทธคยาประเทศอินเดียในช่วงปลายปี เป็นต้น ก็สามารถค้นหารายละเอียดได้ในเว็บไซต์ดังกล่าว

กระผมขอกราบนอบน้อมคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านผู้ให้คำปรึกษาในการจัดทำวารสารฉบับนี้ ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญ แก่ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

สุดท้ายนี้กระผมขอฝากพุทธศาสนสุภาษิตไว้ ณ ที่นี้ ว่า " ปัญญาอย่ามเกิดเพราะการทำความฐาน ปัญญาสิ้นไปเพราะไม่ทำความฐาน บัณฑิตรู้ทางสองแพร่ง แห่งความเจริญและความเสื่อมนี้แล้ว พึงตั้งตนไว้โดยประการที่ปัญญาจะเจริญขึ้นได้ "

จิรั ติภูมุตฺต สทฺธมโม

ขอพระสังฆธรรม จงตั้งอยู่ยั่งยืนนาน

พฤทธิ โกวิทวรางกูร

บรรณาธิการ

๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๙



## วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่กิจกรรมของวัด

### ที่ปรึกษา:

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)  
พระมหาทองม้น สุทธจิตโต  
พระอำนาจ ขนดีโก

### บรรณาธิการ:

ดร.พทุธิ โกวิทวางกูร

### กองบรรณาธิการ:

พระมหาหยงยุทธ กนตาโก  
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร  
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์  
คุณภูษณิศ ไล่หัวสุทธิ์

### กราฟฟิคดีไซน์:

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

### ภาพถ่ายกิจกรรม:

คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช  
คุณภาศิณี โกมลมิศร์

### ถอดเทปธรรมะ:

คุณแม่ชีศรีนวล แจ่มมงคล  
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์  
คุณทิมมพร สุทธิประภาและคณะ

### สมาชิกสัมพันธ์:

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

### พิมพ์ที่:

สำนักพิมพ์เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์  
105/75 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45 แขวงบางมด  
เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140  
<http://www.lc2u.org/th/>

### สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือดัดตอน หรือพิมพ์  
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน





## สารบัญ

|                           |    |
|---------------------------|----|
| สารจากบรรณาธิการ          | ๓  |
| สารบัญ                    | ๖  |
| ประมวลภาพกิจกรรม          | ๗  |
| ธรรมะจากพระอาจารย์        | ๑๓ |
| นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก | ๒๔ |
| ปกิณกสาระ                 | ๓๒ |
| เรื่องเล่าจากพระสูตร      | ๓๗ |
| ประสบการณ์ใคร่อย่         | ๔๑ |
| คุยกับหมอ                 | ๔๕ |
| กิจกรรมของวัดในปี ๒๕๕๙    | ๔๘ |



# ประมวลภาพกิจกรรม

ในช่วงเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๕๙

ทำบุญ ตักบาตรเช้าวันแรกของปีใหม่







ทำวัตรสวดมนต์ ฟังธรรม เวียนเทียน ในวันมาฆบูชา







## ท่านพระครูภาวนาวราลังการ วิ. แสดงธรรมปฏิบัติ ที่ตรัง



## ท่านพระครูภาวนาวราลังการ วิ. สอนกรรมฐานที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แคมป์สน เขาค้อ







โครงการจริยธรรมนำชีวิตด้วยการฝึกสติ รุ่นที่ ๑๐ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา







## ทำบุญ สรงน้ำพระ ในวันสงกรานต์





บันทึกเทปรายการทีวี Dhamdee Daidee easy life







## ธรรมะจากพระอาจารย์

ตื่นรู้ อยู่อย่างมีสติ

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ โสโรโท)



วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ ขอให้พวกเราทุกคนนั่งสมาธิเจริญกุศลเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมะบูชา สังฆบูชา ให้แสงสว่างคือปัญญาเกิดขึ้นในภายใน เกิดขึ้นจากจิต เกิดขึ้นจากใจที่มีสติระลึกอยู่ในขณะฟังธรรม ถึงแม้วันวิสาขบูชาในปีนี้จะเลื่อนมาเป็นเดือนมิถุนายน ในฐานะพุทธศาสนิกชนก็ยังคงทำหน้าที่ตามปกติ การมีสติก็เหมือนกับเราอยู่ในภาวะที่เป็นผู้ตื่น คือตื่นในที่นี้ก็คือ ไม่ได้เป็นผู้หลับไหล คำว่าไม่ได้เป็นผู้หลับไหล อุปมาอุปไมยก็เหมือนคนหลับ คนหลับนี้ไม่รู้เรื่องอะไรเลย หรือบางครั้งหลับ ๆ ตื่น ๆ ก็มี แต่ส่วนใหญ่ที่หลับแล้วก็จะไม่รู้เรื่อง แต่คำว่าตื่นในความหมายนี้ก็คือ ตื่นจากความหลับ ความหลับในที่นี้ได้แก่โมหะนั่นแหละ ซึ่งเปรียบเหมือนกับ ถ้าเป็นแสงสว่างท่านมักจะเปรียบกับปัญญา แต่ถ้าเป็นความมืดก็มักจะเปรียบกับโมหะ คำว่ารู้ในที่นี้ก็คือรู้ปัจจุบัน รู้เท่าทันโดยภาวะของสติก็จะทำให้เกิดภาวะ



ที่เรียกว่า ถ้าสิ่งที่กระทบอารมณ์ทางตา ก็จะป้องกันกิเลสที่จะมาทางตาได้ มาทางหู มาทางจมูก มาทางลิ้น มาทางกาย มาทางใจ คำว่า “สติเตสัง นิวาระนัง” สติกันกระแส คือไม่ได้ปิดกั้นกระบวนการเห็น แต่กันกระแสที่เหนียวนำเอาความโลภ นำเอาความโกรธ ความหลง ทำให้ใจเราหลับไม่ตื่น ทำให้ใจเราไม่รู้ ทำให้ใจเราไม่เบิกบาน มันชุ่มมัวมันเศร้าหมองไปด้วยโลภ โกรธ หลง หรือถ้าพูดสั้น ๆ คือไปด้วยความหลับ หรือถ้าความไม่รู้คืออวิชชาเท่านั้นเอง คือถ้ามีสติแล้วนี่ สติเป็นเหตุให้เราตื่นรู้ ให้เราเบิกบาน ที่เราเรียกศาสดาของศาสนาพุทธว่า พุทธ ที่เราเรียกว่าพุทธ ในเนื้อหาสาระสำคัญก็คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เท่านั้นเอง เมื่อไหร่ที่เรามีสติเมื่อนั้นก็คือ เราก็เหมือนกับเดินตามผู้รู้ เดินตามผู้ตื่น เดินตามผู้เบิกบาน ฉะนั้นถ้าเราไม่รู้ เราไม่ตื่น ไม่เบิกบานนี้ มันก็เหมือนอย่างที่เราเป็นอยู่ เป็นอยู่ก็จะอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็พยายามระลึกไว้ในช่วงวันวิสาขบูชาได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกราวะหนึ่ง

### วิสาขบูชาวันแห่งสันติภาพโลก

ในส่วนของผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา อย่างในบ้านเราก็จัดกิจกรรมต่าง ๆ ทุกวัด จริง ๆ ก็คือทุกวัดในประเทศไทยเรา หรือแม้ในต่างประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา ก็จะมีนิกาเยรวาทแบบไทย ก็จะมีวันวิสาขบูชาตรงกับประเทศไทย เช่น ประเทศกัมพูชา ประเทศลาว ฯ แต่ว่าบางชาตินี้อาจจะไม่นับวันต่างจากประเทศไทยบ้าง ปัจจุบันวันวิสาขบูชาองค์การสหประชาชาติเขาถือว่าเป็นวันสำคัญของโลกอีกวันหนึ่ง เป็นวันสันติภาพโลก แต่ก่อนก็ยังไม่ได้ยอมรับว่าวันนี้เป็นวันสำคัญของโลก แต่ต่อมาจึงได้มีการรับรองวันวิสาขบูชา ในหมู่ของผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งของเถรวาทและมหายานก็อาจจะมีการนับวันคล้ายคลึงกันที่ไม่ตรงกันบ้าง แต่ก็กำหนดกันว่าเป็นวันสำคัญของโลก หรือเป็นวันแห่งสันติภาพโลกก็พูดได้ เพราะว่ายังมองไม่เห็นศาสนาใดที่เน้นการไม่เบียดเบียน ศาสนาพุทธนี้มีคำสอนที่ชัดเจนในการไม่ฆ่าหรือเบียดเบียนทำร้ายกัน เพราะถือว่าเป็นบาป เราจะฆ่ามิตร ฆ่า

ศัตรูก็บาปจะบาปมาก บาปน้อย ขึ้นอยู่กับประโยชน์มากประโยชน์น้อยและเจตนาของผู้กระทำ การใช้ความรุนแรงกับชีวิตทุกชีวิตมันดูไม่ดี เพราะสรรพชีวิตทั้งหลายนี้ เกิดมาเพื่อต้องการจะอยู่ ไม่อยากจะตาย ถ้าไม่ผิดปกติ ฉะนั้นถ้าเราไปทำลายความหวังของสรรพชีวิตทั้งหลายก็เหมือนกับได้ทำร้าย และทำลายความหวังของเราด้วย เพราะเราก็เป็นหนึ่งในสรรพสัตว์ บางท่านจึงบอกว่าเป็นศาสนาแห่งสันติภาพเพราะไม่เน้นการฆ่าหรือประหัตประหารซึ่งกันและกันเน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

### ฆ่ากิเลสได้ใจก็เป็นบุญ

เมื่อกล่าวถึงการฆ่า พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ฆ่ากิเลสในจิตใจของแต่ละคน เมื่อฆ่ากิเลสซึ่งเป็นบาปอกุศลในใจตนได้แล้ว จึงจะอยู่อย่างสันติสุข การฆ่าในลักษณะนี้เชื่อว่าได้บุญ คือ ฆ่าความชั่วที่อยู่ในจิตใจแล้วได้บุญ ฆ่าแล้วไม่





มีบาป จัดว่าเป็นผู้ลอยบาปได้แล้ว แต่ความเชื่อของพราหมณ์ ที่มักจะกล่าวถึงช่วงเวลาแห่งการไปลอยบาปที่แม่น้ำคงคา จริง ๆ แล้วก็เป็นการเชื่อของเขา ไม่รู้ว่ามีบาปมีกรรมอะไรถึงต้องไปลอยที่นั่น ลอยเสร็จแล้วก็จะรู้สึกว่ามีบาปแล้ว บาปได้ถูกลอยไปกับแม่น้ำคงคา หรือไปอาบน้ำตามความเชื่อของเขาแต่ในทางพระพุทธศาสนา การฆ่าหรือการลอยบาปนี่ก็คือการฆ่ากิเลส การฆ่าความเห็นแก่ตัว ฆ่าความโลภ ฆ่าความโกรธ ฆ่าความหลง คำว่าฆ่าในที่นี้ไม่ได้เหมือนกับไปฆ่าคนหรือไปฆ่าสัตว์ แต่เป็นการฆ่าสิ่งที่เราเรียกว่ากิเลส กิเลสนั้นคือสิ่งที่ทำให้จิตเรามันขุ่นมัว มันเศร้าหมอง มันไม่มีความผ่องใส ฉะนั้นเมื่อกำจัดเมฆหมอกเหล่านี้ออกไปก็จะทำให้จิตใจเราผ่องใสขึ้น เบิกบานขึ้น รู้มากขึ้น ตื่นมากขึ้น ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ในทางพระพุทธศาสนานี้ถ้ายังเราฆ่ากิเลสคือปหานะ ภาษาพูดคือการฆ่ากิเลสแต่ไม่ได้ไปฆ่าใคร ยิ่งฆ่ายิ่งได้บุญ แต่ถ้าฆ่าคนฆ่าสัตว์ก็จะได้แต่สิ่งที่ไม่เกิดบุญ อาจจะผู้ที่สูญเสียหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ อาจจะถูกลาป อาจจะถูกแข่งด้วยอารมณ์ที่รักและหวงแหนชีวิต บางครั้งก็คนหรือสัตว์ที่เรารัก เรากลับไปเบียดเบียน ไปฆ่า ไปทำลาย หรือสิ่งมีชีวิตที่เราไปทำลายก็จะรู้สึกไม่ได้ต่างไปจากเราเท่าใดนัก ขนาดสิ่งไม่มีชีวิตเราเดินไปชนเขาเอง เรายังไม่ได้ตำหรือตำหนิตัวเองว่า ชุ่มข้าม เมื่อเดินไปชนพาดัน เตะตอไม้ ก็ไปตำสิ่งที่มีไม่มีชีวิตแต่ไม่ได้ตำตัวเอง บางครั้งคนเราก็มีพฤติกรรมที่แปลก ๆ เพราะความหลง ความรักตัวเองจนเกินไป

## ทบทวนชีวิตให้ระลึกถึงพุทธประวัติ

เมื่อวันวิสาขบูชาเวียนมาอีกครั้งหนึ่งก็ให้เราระลึกถึงการประสูติ การตรัสรู้ และการปรินิพพาน ประสูติตามหลักฐานเขาบอกว่า ก่อน พ.ศ. ๘๐ ปี เรียกว่ามหาบุรุษ หรือบางคนก็ใช้คำว่าพระโพธิสัตว์ ได้ประสูติเมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ไม่ได้เกิดในวังแต่เกิดในท่ามกลางธรรมชาติคือสวนและเราเรียกว่าสวนลุมพินีวัน ปัจจุบันอยู่ในประเทศเนปาล ปัจจุบันได้มีการสร้างสถูปครอบซึ่งเชื่อว่าที่นั่นคือวิหารมายาเทวี ซึ่งพระนางสิริมหามายาประสูติพระโอรสพระองค์นั้นเมื่อ ๘๐ ปีก่อนพุทธศักราช เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้วจึงเริ่มนับ พ.ศ. ประสูติได้ ๕ วัน ตั้งชื่อว่า “สิทธัตถะ” ๗ วัน พระมารดาสิ้นพระชนม์ เจ้าชายสิทธัตถะเป็นพระราชโอรสของกษัตริย์อยู่ที่เมืองกบิลพัสดุ์ แต่เมืองกบิลพัสดุ์กับเทวทหะจริง ๆ แล้วก็เกี่ยวข้องเป็นญาติกันศากยะและโกลิยะที่เราเรียนในพุทธประวัติ เมื่อพระครรภ์แก่ตามธรรมเนียมของพราหมณ์ก็ต้องไปคลอดที่บ้านพ่อแม่ของฝ่ายหญิง ในระหว่างหยุดพักที่สวนลุมพินีจึงปวดพระครรภ์และประสูติที่สวนลุมพินี เมื่อประสูติแล้วจึงเสด็จกลับกบิลพัสดุ์ เมื่อนิยก้อนไปจะเห็นภาพของความเชื่อความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธเจ้าอย่างมากมาย แต่มีสิ่งที่เป็นข้อคิดอยู่ว่าเมื่อประสูติออกมาแล้วเด็กสามารถเดินได้พูดได้จนเกิดความเหลือเชื่อ บางคนก็บอกว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ เด็กจะสามารถพูดได้อย่างไรกัน “อัครโหเมสสิ โลกัสสะ, เชฏโฐหเมสสิ โลกัสสะ, เสฏโฐ



หะมัสมี โลกัสสะ” แปลความหมายได้ว่า “เราเป็นผู้เลิศแห่งโลก เราเป็นพี่ใหญ่แห่งโลก เราเป็นผู้ประเสริฐแห่งโลก ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายภพใหม่ไม่มีอีกแล้ว” มันก็น่าคิดอยู่นะ เหมือนทิ้งให้เป็นปริศนา และบอกว่าเดินได้ ๗ ก้าว เป็นเด็กตัวเล็ก ๆ เดินได้ ๗ ก้าว บางคนก็บอกว่าไม่เชื่อหรอก บางคนก็เชื่อเพราะพระโพธิสัตว์ที่บำเพ็ญบารมีมากก็ต้องมีอะไรที่พิเศษอยู่บ้าง เหมือนสัตว์บางประเภท เช่น แมลง ที่ดูจากวงจรชีวิต มันเกิดมาไม่กี่นาทีก็สามารถบินได้และช่วยเหลือตัวเองได้เหมือนสัตว์บางประเภทที่มันคลอดออกมาเป็นตัว มันก็สามารถเดินได้ภายในไม่กี่นาที มิเช่นนั้นมันก็จะถูกฆ่า หรือ มันคลอดออกมาแล้ว มันก็สามารถกินนมแม่มันได้เลยแม่มันก็จะใช้ปากเลียที่รัก ดูอย่างสัตว์ใกล้ตัวเรา เช่น พวกวัว พวกควายมันก็เดินได้แล้ว ไม่ได้ร้องไห้แว้ว ๆ หรือสัตว์ประเภทที่มี ๔ ขา เดียวมันก็เกิด เดียวมันก็เดินได้ บินได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ เหมือนกรรมจัดสรรให้มันออกมาเป็นแบบนี้ แต่พระโพธิสัตว์เป็นใครเราก็รู้อยู่แล้ว เพราะพระองค์บำเพ็ญบารมี มาเพื่อการตรัสรู้ ฉะนั้นความเชื่อตรงนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีเหตุผล แต่เหตุผลมันอาจจะไม่ตอบสนองตัวตนเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติได้บำเพ็ญบารมีเราก็จะรู้ว่าอะไรคืออะไร ฉะนั้นมันเป็นส่วนหนึ่งคือมีที่มาที่ไปแต่บางคนก็รู้สึกว่าจะคงจะมีความหมายว่าเมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้วก็ได้สอนธรรมะทั้งแคว้นใหญ่ ๆ ที่ประเทศอินเดียในสมัยนั้นไปถึง ๗ แคว้นก็คือมีกษัตริย์มีนักบวชต่างหันหน้ามานับถือพระพุทธศาสนาอย่างมากมายก็เลยเหมือนกับว่า ๗ แคว้นใหญ่ ๆ

ตั้งแต่มคธ โกศล แคว้นสักกะ แคว้นอะวันตี เป็นต้น แคว้นหลัก ๆ ที่มีอำนาจในสมัยนั้น ฉะนั้นวิธีเผยแผ่ของพระองค์นั้นไม่ได้เบียดเบียนใครนะ คือดูเหมือนจะยาก แต่ดูแล้วก็เหมือนจะง่าย อย่างไม่ค่อยก็เคยรู้จักพระเจ้าพิมพิสารมาก่อน พอตรัสรู้แล้วนั้นก็เดินทางไปพบพระเจ้าพิมพิสาร โดยใช้ความคุ้นเคยด้วยและใช้นักบวชที่พระเจ้าพิมพิสารเคยศรัทธา ก็คือชฎิลสามพี่น้อง คือ อรุเวลกัสสปะ, นทิกัสสปะ, คยาก็สสปะ ที่มีบริวารเป็นพัน อีกทั้งพระพุทธเจ้าได้เข้าไปคุยกับนักบวชที่คนทั้งหลายนับถือ นักบวชหรือชฎิลที่ไปพบเป็นลัทธิบูชาไฟ คนเหล่านั้นเชื่อว่าถ้าเขาอยู่ในเรือนไฟได้ก็แสดงว่ามีฤทธิ์ ที่สามารถเอาชนะพญางูหรือบางท่านมองว่าเป็นพญานาค ใครเข้าไปก็จะไม่มีโอกาสรอดออกมาได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงรอดและกำราบพญางูจนราบคาบ พอคนเห็นว่าพระพุทธเจ้ารอดออกมา ก็เกิดความศรัทธาแต่หนึ่งในสามพี่น้องที่พระพุทธเจ้าเข้าไปคุยด้วยคนแรกนั้นก็ยังไม่เชื่อหรอกต้องมีการสนทนากัน





## หิ้งเครื่องบูชาหน้าสู่ที่สุดแห่งธรรม

สุดท้ายก็รู้สึกว่สิ่งที่ตนนับถือกันนั้นเป็นสิ่งที่ไร้สาระ จึงเอาเครื่องบูชาต่าง ๆ ของตนเอาไปลอยทิ้งที่แม่น้ำซึ่งเป็นต้นสาย พอเห็นบริวารและเครื่องบูชาของอุรวลกัสสปะผู้เป็นพี่ชายลอยตามลำน้ำมาน้องชายคนรองสงสัยว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับพี่ตนจึงได้ตามมา และต่อมาได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าอีกจนเกิดดวงตาเห็นธรรม จากนั้นได้เอาของบูชาลอยตามน้ำมาพอน้องชายคนสุดท้ายเห็นของพี่ชายทั้งสองลอยตามน้ำมาก็ได้ตามไปจนได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าและเกิดดวงตาเห็นธรรมจากพระพุทธเจ้าครบทั้งสามพี่น้อง เห็นไหมว่าพระพุทธเจ้าได้สาวกง่ายมากเลยเหมือนกับว่าไม่ได้ออกแรงอะไรแต่ก็ต้องมีบุญบารมีนะ ถ้าไม่มีบุญบารมีก็อาจจะไม่มีอำนาจต่อรอง คำว่าอำนาจต่อรองทุกคนก็จะมองนึกถึง เช่น อำนาจทางโลกก็นึกถึงอำนาจทางทหาร อำนาจของศาสนิกของตนหรือบริวารต่าง ๆ หรืออำนาจทางการเงิน ทางชื่อเสียงเกียรติยศนั้นคืออำนาจการต่อรองมีผลประโยชน์ที่สามารถใช้ต่อรองกันได้ พระพุทธเจ้านั้นไม่มีอะไร มีแต่ใจใส ๆ ชื่อ ๆ และบริสุทธิ์ ปราศจากความเห็นแก่ตัว ไม่ได้คิดจะเอาอะไร คือ เข้าไปหาแต่ไม่ได้คิดจะเอาอะไรจากเขา คิดอยากให้เขาเข้าใจธรรมะที่พระองค์สอนไปนั้นแหละ แต่จะเข้าใจได้มากแค่ไหนก็อยู่ที่บุญของแต่ละคนด้วย แต่ผลปรากฏว่าที่เหล่านั้นก็มีบุญถ้าเราได้อ่านประวัติของแต่ละองค์ นั้น ก็ยืดยาวเหมือนกันนะ อ่านในพระไตรปิฎกก็สนุกดี ที่เป็นอดีตกรรมของพระ

สาวกต่าง ๆ ว่าจริง ๆ แล้วไม่ได้บรรลุธรรมหรือเข้าใจในทันทีแต่มีการสั่งสมบุญมานับชาติไม่ถ้วน แม้แต่การที่ปรารภนาจะเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าก็ตาม มันก็เหมือนกับการให้กำลังใจกับคนที่รู้สึกว่ท้อถอยและท้อแท้กับการกระทำของตนเองอยู่ว่เมื่อไหร่จะประสบความสำเร็จเมื่อไหร่จะเป็นหนุ่มเป็นนี้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องดูตัวอย่างของพระสาวก ดูตัวอย่างของพระพุทธเจ้าของเราล้มลุกคลุกคลานเป็นทั้งคนพาลเป็นทั้งบัณฑิต เป็นคนดี เป็นคนเลว ก็เป็นมาหมดแล้ว สั่งสมมาทุกภพทุกชาติ กว่าจะมารู้ถึงขั้นได้บรรลุ ถึงที่สุดแห่งทุกขโมได้กลับมาเวียนว่ตายเกิดอีก มันไม่ใช่จู่ ๆ มานั่งยุบหนอพองหนอ ไม่ใช่มานั่งฟังธรรมแล้วจะบรรลุ จริง ๆ มันมีที่มาของแต่ละคน ที่มานั่งแล้วก็บรรลุนี้มีที่มาคือสั่งสมมาบ้างแล้ว แต่ว่าเผอิญมาฟังอีกก็เข้าใจในทันที ท่านเปรียบเสมือนว่บั่วที่ปักดึกก็พันน้ำอยู่แล้ว แต่ว่ามันยังไม่บานพอมาเจอแสงอาทิตย์ส่องแสงมาก็บานทันทีเหมือนฟังปั๊บก็บรรลุเลย แต่ถ้าเกิดไม่มีพระพุทธเจ้าเข้ามาเทศน์ก็อาจจะไม่บรรลุเหมือนบางคนเป็น อคติตัณญญและวิปจิตตัณญญ กลุ่มนี้นั้นเป็นดอกบัวประเภทที่อยู่ปริมน้ำ แน่แน่นอนว่วันรุ่งขึ้นก็ต้องโผล่พ้นน้ำแล้วก็บานพอฟังหน่อยก็บานแล้วอยู่นานหน่อยก็เข้าใจแล้วหรืออีกประเภทก็เป็นดอกบัวที่โผล่พ้นโคลนตมแต่ยังไม่พ้นน้ำก็ต้องอาศัยอีกหลายวัน อาจจะวันสองวันถึงจะโผล่พ้นน้ำออกมาเป็นประเภทเนยยะบุคคล แต่อนาคตก็เติมต่อไปอีกได้ มีอีกประเภทที่ท่านอรรถกถาจารย์กล่าวไว้คือ ปทปรมะบุคคล ปทะ แปลว่เท้า ปรมะ แปลว่ที่สุด





ของเท้า ก็คือสันเท้า บางคนก็เปลอย่างนั้น หรือมนุษย์ได้สนเท้าก็ว่ากันไป เป็นบุคคลที่ท่านกล่าว ว่าไม่อาจจะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ อันนั้นก็ว่ากันไปแต่อันนี้มาทีหลังนะ เพราะพระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่ามีบัวแค่ 3 เหล่าแต่เนื้อมาเติมเพิ่ม เราวิเคราะห์ได้หลายแบบ บางครั้งก็จะเกิดจากความไม่พอใจที่สอนแล้วไม่รู้เรื่องไม่ทำตาม คนที่เขียนตำราในครั้งหลัง ๆ เลยใส่พวกนี้เป็นปทปรมะ มนุษย์ได้สันเท้า เป็นต้น ดูเหมือนจะปราม ๆ หรือประณามไว้หน่อย ๆ ก็ได้ มันมองได้หลายแง่มุม เพราะคนเขียนยังไม่หมดกิเลส คนที่เขียนตำราขึ้นมาทีหลังยังมีโลก โกรธ หลง แต่ยังปรารถนาที่จะบรรลุโพธิญาณอย่างนี้ เป็นต้น มันก็มองได้หลายแง่มุมถ้าเรามองก็อย่าคิดว่าเป็นบุญเป็นบาป บางครั้งบางคนคิดว่าไปตีไปตึงเตี้ยวก็บาปกรรม มันจับต้องไม่ได้เลย เหมือนคัมภีร์ของพราหมณ์นี่ ถ้าวรรณอื่นไปจับไปตึงไม่ได้เลย ถ้าจับนี้ต้องตัดมือ ถ้าตาตูดต้องควักลูกตา นั่นแหละคือการทำตามกิเลสของตน ถ้าเราดูเนื้อแท้จริง ๆ แล้วพระพุทธเจ้าไม่ใช่อย่างนั้น ฉะนั้นทุกคนสามารถเข้าใจได้หมด อันนั้นคือสิ่งที่เดิมมานะเพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ จริง ๆ แล้วมีแค่ ๓ คือบุคคลประเภทเหมือนบัวผันน้ำ ปริมน้ำ และพ้นจากโคลนตมมาเพื่อที่จะบานต่อ ช่างกฏิอาตมาก็มีดอกบัวอยู่ดอกหนึ่งมันจะบานเฉพาะตอนกลางคืนนะ ตอนกลางวันจะไม่บาน กลางคืนมาดูมันสดชื่นเหมือนจิตที่มันตื่นแล้ว รู้แล้วอยู่ที่สว่าง ไม่มีมืด ตื่นรู้อยู่ตลอด ตื่นรู้อยู่ที่ไหน ก็คือตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะนั่นเองขณะที่เรารับรู้ผ่านทางอายตนะต่างๆนี้ถ้าเราทำได้นี่ก็จะดีมาก

เลย นั่นแหละคือการบูชาที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ก่อนจะปริณิพพาน ตรัสกับพระอานนท์ ถ้าคิดอย่างชาวบ้านเหมือนคนที่อายุมากแล้วมีเรื่องอะไรก็จะพูดคุยกับอุปัฏฐากของตนซึ่งถือเป็นคนใกล้ชิด

สมัยที่อาตมาตามอุปัฏฐากหลวงพ่อกัททันตะอาสภมหาเถระ เวลาพักที่วัดใดวัดหนึ่งก็ต้องอยู่ใกล้ ๆ เพื่อคอยรับใช้เพื่อท่านต้องการอะไร บางครั้งเวลาที่หลวงพ่อดฉันเสร็จท่านจะเดินจงกรมกลับไปกลับมาสัก ๓๐ นาทีจะไม่จำวัดทันที ท่านบอกว่าฉันแล้วจะนอนทันทีไม่ได้ ท่านก็เดินจงกรมเดินไปเดินกลับ ท่านบอกว่าพมานั้นไม่ได้นอนในทันทีเดินจงกรมก่อน เดินไปชักพกกก็กลับมา นั่งที่เดิมจากนั้นท่านมักจะมีเรื่องคุยให้ฟัง คนเราพออายุมากก็จะคุยกันในเรื่องอดีต แต่เป็นเรื่องธรรมะ เรื่องชาดก และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคี ร้อยคนก็ร้อยอย่าง เราก็พลอยได้มีความรู้ไปด้วยบางครั้งก็ไม่เคยได้ยิน บางครั้งบางอย่างก็ต้องไปปฏิบัติ บางอย่างต้องไปเปิดพระไตรปิฎกดูว่าที่หลวงพ่อบุญนั้นมีไหม อยู่ในพระไตรปิฎกเล่มไหน บางครั้งได้เค้าโครงเรื่องนั้นบ้างนี่บ้าง ในคัมภีร์ชั้นหลัง ๆ ท่านเขียนเป็นเรื่องยาวไว้มีภาพประกอบเหมือนในคัมภีร์ของศรีลังกา พม่า อย่างของเราก็มีสมัยล้านนา ท่านก็ได้เขียนเป็นคัมภีร์ไว้ตั้งหลายเล่ม อย่างเช่นพระภิกษุล้านนาสมัยก่อนท่านมีสติปัญญาดีแต่งคัมภีร์ แต่งตำรับตำราทางพระพุทธศาสนามีหลายเล่มเหมือนกันแต่ต้องอ่านด้วยสติปัญญาะ แต่ละอย่างแต่ละยุคแต่ละสมัยเหมือนกับว่า





ตายก็ไม่ใช่นะ บางครั้งมันก็สลัดทิ้งไปเพื่อเอาความอยู่รอดของมันเหมือนกันถ้ามันไม่มีใบมันก็อยู่ได้ ในบางครั้งทั้งร้อนทั้งหนาวนั้นแหละ แต่พอทุกอย่างมันสมบูรณ์อีกครั้งมันก็ต้องรีบ ตอนอยู่อเมริกาเคยปลูกผักบุงในช่วงฤดูใบไม้ผลิ มันจะรีบโตไม่ทันมันจะตายพอถึงเดือนตุลาคมเวลาลมมาใบไม้ก็เริ่มเหลืองมันก็แปลกดีนะที่เราเอาพืชจากเมืองร้อนไปปลูกพอถึงหน้าหนาวเราก็ต้องรีบเอาไปไว้ในบ้านเพราะถ้าปล่อยไว้ข้างนอกมันก็จะตายอย่างนี้เป็นต้น ถ้าคนไม่ได้ไปอยู่ก็ไม่ได้สัมผัส บางครั้งก็อยู่ในโลกเดียวกันนี้แหละ แต่ถ้าอยู่คนละซีกโลกมันก็แตกต่างกันไปความที่อยู่หลาย ๆ ที่ทำให้เรารู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง จะมองว่ามันแตกต่างกันก็เป็นธรรมชาติในช่วงเวลาของมันเท่านั้นเองอยู่ไกลอยู่ใกล้ก็บ้าน ปัจจัยขนาดไหนที่ทำให้มันเป็นแบบนี้ บางครั้งมันก็อยู่ไกล บางครั้งมันก็อยู่ใกล้ บางครั้งเราก็ละวางมันได้ บางครั้งเราก็ละวางมันไม่ได้เราก็ทุกซอกอยู่กับมันจมอยู่กับมัน แต่ถ้าวันใดเรามีสติเท่าทัน เราก็จะรู้สึกที่สามารถวางมันได้นะ มันก็เหมือนกับสามารถวางความรู้สึกที่ยึดถือในสิ่งเหล่านั้นได้ พระพุทธเจ้าท่านเคยปรารภกับพระอานนท์ถึงความเจริญของพระพุทธศาสนา เพราะพุทธบริษัท ๔ ฉลาดมากขึ้นแล้ว คนเคารพนับถือและลากสักการะก็มีมากยิ่งขึ้น บางคนนิมิตบูชาด้วยอามิส บางคนก็บูชาด้วยการปฏิบัติตามคำสอน เพื่อป้องกันความสับสนพระองค์จึงตรัสสรรเสริญการบูชาด้วยการปฏิบัติถือว่าเป็นการบูชา พระองค์ท่านอย่างยิ่ง คือมีอานิสงส์คือผลมากกว่าอามิส อันได้แก่ ดอกไม้ ธูปเทียน ของ

หอม ผู้นับถือลัทธิพราหมณ์เขาก็ชอบบูชา อย่างประเพณีหรือพิธีกรรมต่างนิมิตบูชาด้วยดอกดาวเรือง อย่างดอกดาวเรืองของอินเดียก็ใหญ่ดีนะ มันก็เป็นความเชื่อ เราจะบอกว่ามันถูกหรือว่ามันไม่ถูกมันก็ไม่ใช่ เป็นความเชื่อของแต่ละคน เพียงแต่ว่ามันได้ประโยชน์มากประโยชน์น้อย เบียดเบียนใครรีเปลาทำให้ใครลำบากหรือเดือดร้อนรีเปลา เราต้องใช้ปัญญา อย่าใช้เพียงความรู้สึกที่เราพอใจหรือไม่พอใจมาตัดสินหรือชี้ชัดถึงกลไกของธรรมชาติ พระพุทธเจ้าสอนให้เราใช้สติใช้ปัญญา ถ้าบางคนรู้สึกไม่พอใจขึ้นมาแล้วบอกว่ามันไม่ถูก ไม่ถูกของเราแต่อาจจะถูกของเขา อย่างนี้ เป็นต้น เขาเชื่อของเขาอย่างนั้น



### เชื่อถูกปลูกปัญญานำพาสันติสุข

มีเรื่องเล่าให้ฟังว่า มีกระต่ายนายหนึ่งเดินผ่านทางสี่แพร่ง พอตีมันมีมูลของสุนัข มันไปถ่ายเอาไว้ นายคนนี้ก็กลัวว่าคนที่เดินผ่านไปมานี้จะไปเหยียบแล้วจะทำให้แปดเปื้อนและส่งกลิ่นเหม็น มันก็จะสกปรกเขาจึงเอาทรายไปทับเอาไว้ พอชายคนที่สองเดินผ่านมาเห็นกองทรายอยู่ก็ทำบ้างคือเอาทรายมาทับกองเดิมที่มีอยู่แล้ว พอคน







ไม่ถ้วน ดังนั้นความเชื่อที่ถูกจะปลูกปัญญา นำพา  
สันติสุขมาสู่ตนเอง ครอบครัว และเพื่อนร่วมโลกได้  
อย่างยั่งยืน การปฏิบัติบูชา เป็นการนำคำสอน  
มาเว้นชั่ว มาทำความดี มาชำระจิตใจให้ผ่องใส  
จนปราศจากโลก โกรธ หลง



พระพุทธเจ้าของเราได้ตรัสรู้อรุณสัง ๔  
ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ เมื่อพระชนมายุได้  
๓๕ พรรษา ก่อนการตรัสรู้พระองค์ได้บำเพ็ญ  
บารมีมาอย่างครบถ้วนจึงสามารถเอาชนะพญามาร  
และเสนามารได้ ช่วงปฐมยาม ตั้งแต่ ๖ โมง  
เย็นจนถึง ๔ ทุ่ม ก็ได้บรรลุญาณแรก เรียกว่า บุพ  
เพนิวาสานุสสติญาณ คือการระลึกถึงชาติหนหลัง  
ได้หมดเลย ยามที่ ๒ คือ มัชฌิมยาม คือตั้งแต่ ๔  
ทุ่ม จนถึง ตี ๒ ก็ได้บรรลุ จุตูปปาตญาณ คือ

ญาณที่รู้การเกิดและการตาย การจุติ การตาย  
การเคลื่อน การอุบัติขึ้นของสัตว์โลกทั้งหลาย  
เป็นไปตามอำนาจของกรรม และยามสุดท้าย  
ตั้งแต่ตี ๒ จนถึง ๖ โมงเช้า พระองค์ก็ได้ตรัสรู้  
อรุณสัง ๔ บรรลุถึงอัสวักขยญาณ ญาณที่ใช้  
กำจัดกิเลสให้หมดจากจิตใจ คือพระทัยของ  
พระองค์อย่างเด็ดขาด เน้นคือเมื่ออดีตที่ตนพระ  
ศรีมหาโพธิ์ที่ประเทศอินเดีย หลังจากตรัสรู้แล้ว  
พระองค์ก็ได้เสวยวิมุตติสุขอยู่ตรงนั้น ต่อมาก็ได้ไป  
แสดงธัมมจักรกับปวัตตนสูตรโปรดปัญจวัคคีย์ผู้ที่  
เคยดูแลอุปฐากพระองค์ที่ป่าอิสิมฤคทายวัน  
ปัจจุบันคือ สารนาถที่อยู่ในเขตพาราณสี ห่างจาก  
ตัวเมืองพาราณสีประมาณ ๙ กิโลเมตร ตรง  
บริเวณนี้เป็นที่กำเนิดพระอรุณสังครั้งแรก และ  
พระองค์ก็ทรงจำพรรษาแรกที่นี่ พระพุทธเจ้าได้  
เผยแผ่พระธรรมคำสอนจนมีคนเลื่อมใสและ  
ปฏิบัติตามจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานตาม  
พระองค์ท่านเป็นจำนวนมาก แต่สุดท้ายพระองค์  
ได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ สาลวโนทยาน  
ภายใต้ต้นรังทั้งคู่

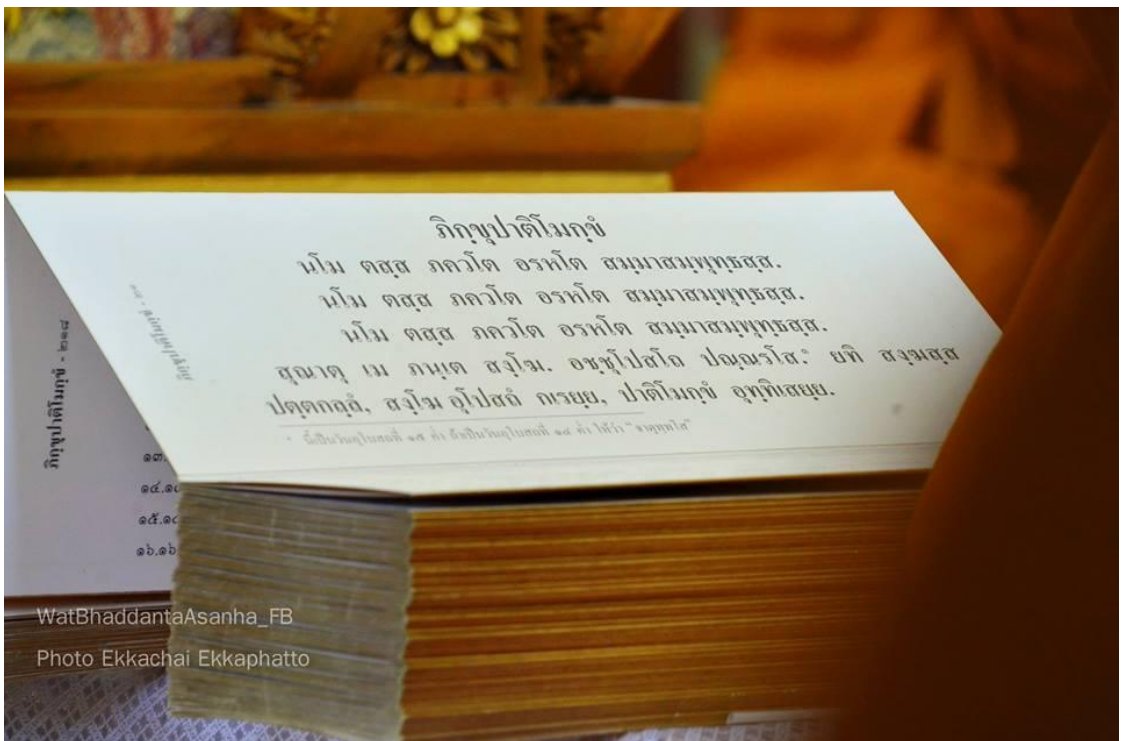
เมื่อมีสติตื่นรู้ตามพ่อที่บอกเอาไว้ว่าทุก  
อย่างเสื่อมไปนะอย่าประมาท จงทำทุกอย่างด้วย  
ความไม่ประมาท การกระทำทุกอย่างที่เราทำถ้า  
ทำด้วยความประมาทโอกาสพลาดมันมีสูง แต่ถ้า  
เรากระทำด้วยการไม่ประมาทนั้นแหละจะเป็นไป  
เพื่อมรรคผลนิพพาน แต่เราทำเพื่อมรรคเพื่อผล  
แต่ถ้าเราประมาทนั้นมันอาจจะแฉะข้างทางได้ แต่  
ถ้าเราไม่ประมาทมันก็เป็นไปตามทางของมัน  
ปมาโท มจจุ โน ปท ความประมาทเป็นทางแห่ง



ความตาย คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว แต่ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย อปปมาโท อมตัม ปทํ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย อย่างก้าวต่อไป ต้องเป็นย่างก้าวแห่งการตื่นรู้เบิกบานนี้ เป็นย่างก้าวของพุทธ เมื่อเราฟังคำสอนก็คือเป็นย่างก้าวที่เราจะตามท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็คือพระพุทธรูปเจ้าของเรานั้นเอง

วันนี้วิสาขบูชาเวียนมาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่งเราก็มาระลึกนึกถึงแล้วก็ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งในส่วนที่เป็นปฏิบัติบูชา และส่วนที่เป็นอามิสบูชา ถ้าจะทำให้เป็นปฏิบัติบูชาด้วยนี้เราก็ต้องมีสติมีปัญหา จะหิบบ จะจับ จะยก จะ

วางก็ต้องมีสติแล้วก็ให้สิ่งที่เราถืออยู่นี้เป็นไปเพื่อมรรคเพื่อผลเราก็สามารถทำให้เป็นไปได้ถ้ามีโยนิโสมนสิการ คือความแยบคาย ถ้าไม่แยบคายก็บูชาไปอย่างนั้นแหละ บางคนก็ปรารถนาไปคนละทางสองทาง ถ้าเราบูชาเป็นก็เกิดประโยชน์สูงสุดเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานชีวิตของคนเราราบไต่ที่ยังไม่หมดกิเลส มันก็จะต้องเวียนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้จนกว่ามันจะหมดเชื่อที่จะไม่เกิดอีก จงเชื่อฟังคำของพ่ออย่าประมาทเพราะสังขารก็มีวันเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด



WatBhaddantaAsanha\_FB  
Photo Ekkachai Ekkaphatto





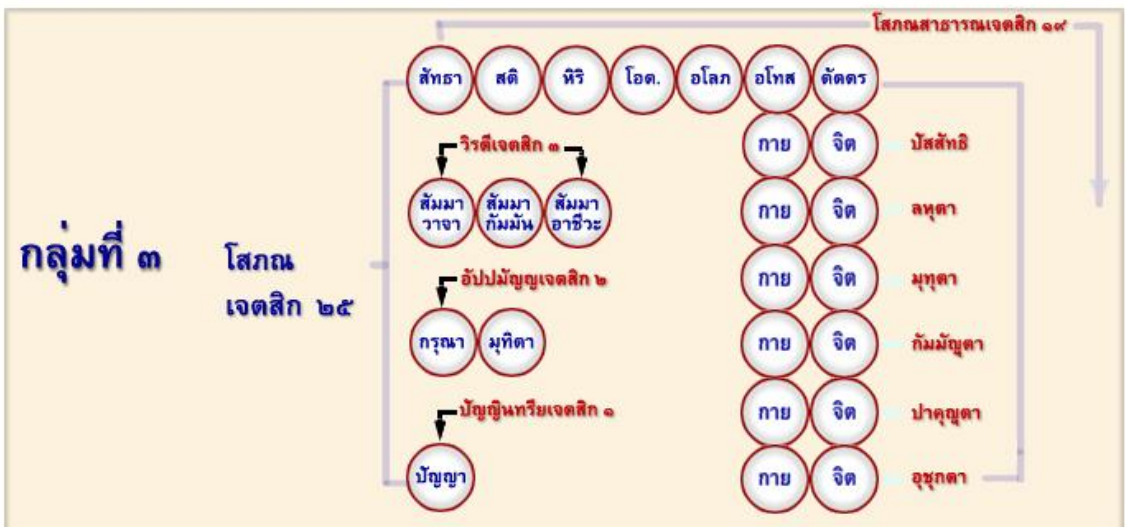
# นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

## เจตสิกฝ่ายดี (โสภณเจตสิก)

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ

โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม จะเข้าประกอบจิตปรุงแต่งจิตเฉพาะจิตที่เป็นกุศล เท่านั้น หรือเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของคนที่ทำดี พุทธดี คิดดี มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น เป็นผลทำให้ชีวิตของผู้คนนั้นเจริญก้าวหน้า มีความสุขความสมหวังติดตามมา

### เจตสิก ๕๒





โสภณเจตสิก แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง

๒. วิรติเจตสิก ๓ ดวง

๓. อัปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง

๔. ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ ดวง

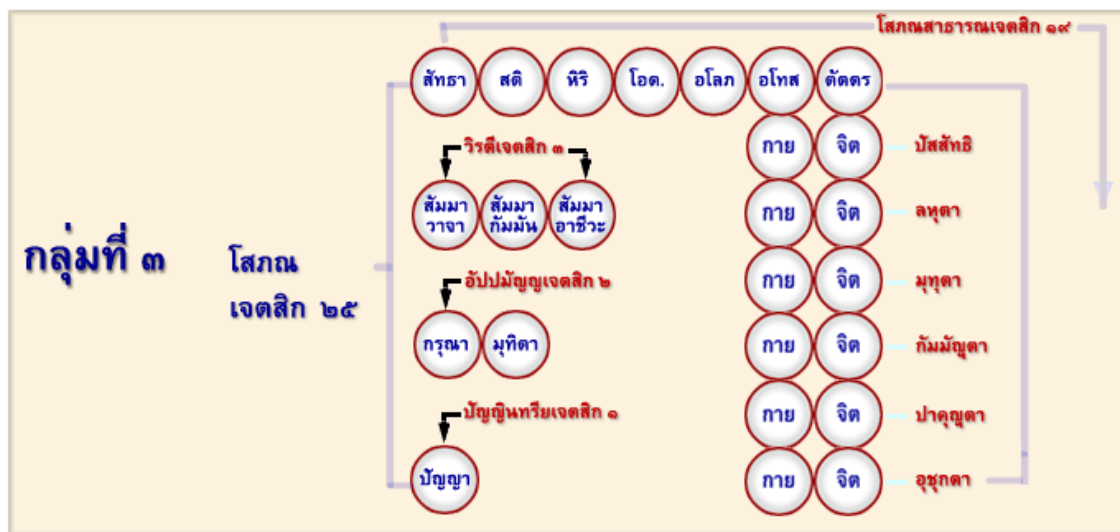
รวมเป็น ๒๕ ดวง (ดูภาพข้างบนประกอบ)

## ๑. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง

โสภณสาธารณเจตสิกทั้ง ๑๙ ดวงนี้ จะเข้าประกอบจิตใจ ในการทำความดีทุกประเภท เกิดขึ้นได้ในจิตใจของคนทั่วไป ขณะที่ทำคุณงามความดี เช่น ขณะที่ทำทาน รักษาศีล เจริญสมณวิปัสสนาหรือ พุทธง่าย ๆ ว่า เกิดขึ้นกับโสภณจิต ๕๙ ดวง หรือ ๙๑ ดวง ซึ่งเราได้ศึกษามาแล้ว คือการมาจรโสภณจิต ๒๔ ดวง (การทำบุญทั่วไป) มหัคคตจิต ๒๗ ดวง (การทำรูปฌานและอรุฌาน) โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง (การตัดกิเลสได้โดยเด็ดขาด) ถ้ายังจำไม่ได้ต้องไปทบทวนดูอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ

โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง มีชื่อและความหมาย ดังนี้

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| ๑. สัทธา           | ความเลื่อมใสต่อกุศล            |
| ๒. สติ             | การระลึกได้ในอารมณ์ที่เป็นกุศล |
| ๓. หิริ            | ความละอายต่อบาป                |
| ๔. โอตตัปปะ        | การสะดุ้งกลัวต่อบาป            |
| ๕. อโลภะ           | ความไม่เอยากได้                |
| ๖. อโทสะ           | ความไม่โกรธ                    |
| ๗. ตัตตรมัมมัตตตา  | ความเป็นกลางในกุศล             |
| ๘. กายปัสสัทธิ     | เจตสิกสงบ ขณะทำกุศล            |
| ๙. จิตตปัสสัทธิ    | จิตสงบ ขณะทำกุศล               |
| ๑๐. กายลหุตา       | เจตสิกเบา ขณะทำกุศล            |
| ๑๑. จิตตลหุตา      | จิตเบา ขณะทำกุศล               |
| ๑๒. กายมุทุตา      | เจตสิกอ่อนโยน ขณะทำกุศล        |
| ๑๓. จิตตมุทุตา     | จิตอ่อนโยน ขณะทำกุศล           |
| ๑๔. กายกัมมัณฺญตา  | เจตสิกเหมาะสม ขณะทำกุศล        |
| ๑๕. จิตตกัมมัณฺญตา | จิตเหมาะสม ขณะทำกุศล           |
| ๑๖. กายปาคุณฺญตา   | เจตสิกคล่องแคล่ว ขณะทำกุศล     |
| ๑๗. จิตตปาคุณฺญตา  | จิตคล่องแคล่ว ขณะทำกุศล        |
| ๑๘. กายชุกตา       | เจตสิกซื่อตรง ขณะทำกุศล        |
| ๑๙. จิตตชุกตา      | จิตซื่อตรง ขณะทำกุศล           |



โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สัทธา เป็นธรรมชาติที่มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส เมื่อศรัทธาเกิดขึ้นแล้วย่อมเสมือนเป็นหัวหน้านำไปสามารถให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาได้ ทำให้จิตใจผ่องใสไม่ขุ่นมัว ศรัทธาเป็นธรรมชาติที่เป็นฝ่ายกุศลธรรมฝ่ายเดียวเท่านั้น

๒. สติ เป็นธรรมชาติที่มีความระลึกได้ สติจะระลึกและใคร่ครวญธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลและไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล และรู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์เกื้อกูล (กุศลธรรม) สิ่งใดเป็นธรรมที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล (อกุศลธรรม) แล้วสามารถเลือกสิ่งที่เป็นกุศลธรรม ละทิ้งอกุศลธรรมได้ สติที่เป็นสัมมาสติเป็นส่วนหนึ่งแห่งองค์มรรคด้วย ดังนั้น สัมมาสติคือความระลึกชอบ จะสามารถนำไปให้ออกไปจากทุกข์ได้ สติเปรียบเหมือนเสาเชื่อนเพราะตั้งมั่นในอารมณ์ และเหมือนนายประตูประคายรักษาจักขุนทรีย์

โสตินทรีย์ เป็นต้น ไว้ได้ กล่าวคือเมื่อสติเกิดขึ้นได้ขณะดู ฟัง เป็นต้น ก็จะไม่ทำให้อกุศลธรรมทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะมีการเห็น การได้ยินนั่นเองเป็นเหตุ เพราะมีสตินั่นเองเป็นผู้รักษาเหมือนนายประตูประคายตรวจตราผู้ที่จะผ่านไปมา

๓. หิริ เป็นธรรมชาติที่มีความละอายต่อการประพฤติดุจจริต อันเป็นสิ่งที่น่าละอาย ละอายต่อการประกอบอกุศลกรรมทั้งปวง ละอายต่อการทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

๔. โอตตปปะ (อ่านว่า โอต-ตป-ปะ) เป็นธรรมชาติที่มีความเกรงกลัวต่อการประพฤติดุจจริต อันเป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว สะดุ้งกลัว หวั่นเกรงต่อบาป เมื่อคิดจะกระทำความชั่วไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือมาก เมื่อเกิดความเกรงกลัวต่อผลของบาปนั้น ก็จะหยุดการทำชั่ว หิริ และโอตตปปะ มีสภาพที่คล้ายกัน จะเปรียบเทียบธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ ดังนี้





| hiri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | โอดตັปปะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>๑. มีเหตุภายใน คือ เมื่อหิริเกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดความละอายต่อบาป เช่น เมื่อพิจารณาถึง ขาดิ วัย ความแกล้งกล้า ความคงแก่เรียนแล้ว ก็เกิดความละอายในการทำบาป</p> <p>๒. มีตนเป็นใหญ่ ทำให้เกิดความละอายต่อบาป เช่น คิดตักเตือนตัวเองว่าการกระทำความชั่วนี้ไม่สมควรแก่คนอย่างเรา</p> <p>๓. หิริ คือ ความละอายบาป บุคคลไม่ทำกรรมชั่วเพราะละอายในการทำกรรมชื่อนั้น</p> | <p>๑. มีเหตุภายนอก ทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อบาป เช่น พิจารณาว่า ถ้าเราทำกรรมชั่ว เราจักต้องถูกติเตียนจากสังคม</p> <p>๒. มีโลกเป็นใหญ่ ทำให้เกรงกลัวไม่ทำกรรมชั่วเพราะในโลกนี้เทวดา หรือ คนที่จะล่วงรู้กรรมชั่วของเรามีอยู่</p> <p>๓. โอดตັปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป บุคคลไม่ทำกรรมชั่วเพราะเกรงกลัวต่อโทษภัย ที่จะได้รับ กลัวตำราวจับ กลัวตกรนรก</p> |

๕. อโลกะ เป็นธรรมชาติที่ไม่โลภ ไม่ติดใจในกามคุณอารมณ์ ไม่กำหนดยินดีในอารมณ์ ไม่หวงแหนในทรัพย์และคุณความดี สภาพของอโลกะที่มีความไม่ติดอยู่ในอารมณ์นั้นเปรียบเหมือนหยาดน้ำที่ไม่ติดอยู่บนใบบัว

๖. อโทสะ เป็นธรรมชาติที่ไม่มีความดุร้าย ไม่แค้นเคือง ไม่อาฆาต มีความอดทนต่อเหตุที่ทำให้เจ็บใจ มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

๗. ตัตตรมัชฌัตตตา (อ่านว่า ตัด-ตระ-ระ-มัด-ชัด-ตะ-ตา) เป็นธรรมชาติที่เป็นกลางที่ทำให้จิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะนั้น ทำกิจของตน ๆ โดยสม่ำเสมอ เหมือนสารถิผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งเรียบไป ฉะนั้น

๘.-๙. กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ (อ่านว่า กา-ยะ-ปัด-สัด-ธิ ,จิต-ตะ-ปัด-สัด-ธิ)

กายปัสสัทธิ เป็นธรรมชาติที่ทำความสงบให้เจตสิกขันธ์ ๓ (เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์) เช่น ขณะที่ใส่บาตรความทุกข์ใจที่เคยมีมาก่อนก็สงบไป การปรุงแต่งจิตใจใน

ขณะนั้นก็ไปเป็นในการงานกุศล สงบจากความเร่าร้อน

จิตตปัสสัทธิ เป็นธรรมชาติที่ทำความสงบให้จิต (วิญญานขันธ์) ในการงานอันเป็นกุศล เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีลักษณะ คือ เมื่อเกิดขึ้นประกอบกับจิตแล้วทำให้จิตและเจตสิกสงบจากความเร่าร้อน คือมีหน้าที่กำจัดความเร่าร้อนออกไปเสีย

๑๐.-๑๑. กายลหุตา จิตตลหุตา

กายลหุตา เป็นธรรมชาติที่ทำความเบาให้เจตสิกขันธ์ ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

จิตตลหุตา เป็นธรรมชาติที่ทำความเบาให้จิต ในการงานอันเป็นกุศล

เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีลักษณะ คือ การทำให้จิตและเจตสิกนี้บรรเทาจากความหนัก เมื่อเจตสิกนี้เกิดขึ้นมีหน้าที่กำจัดความหนักของจิตและเจตสิก ฉะนั้น กายลหุตาและจิตตลหุตาเจตสิกนี้ จึงหมายถึงอาการแห่งภาวะที่เบา ความเบาที่มีความหมายว่า ธรรมเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้เร็ว คือ สามารถเปลี่ยนโดยฉับพลันจากภาวะที่



จิตยังหนกอยู่ด้วยเพราะมีกิเลส ไปเป็นสภาพจิตที่เป็นกุศลได้ทันที เช่น ในขณะที่จิตมีถิ่นมิถุระ (หุดหุดออย) เข้าครอบงำ เมื่อกายลหุตาจิตตลหุตาเข้าประกอบกับจิตที่เป็นมหากุศลแล้ว ก็สามารถขับไล่ความหุดหุดความง่วงนอนนั้นให้หมดไปได้ในขณะนั้น

๑๒.-๑๓. กายมฺหุตตา จิตตมฺหุตตา

*กายมฺหุตตา* เป็น ธรรมชาติที่ทำให้ความอ่อนให้เจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

*จิตตมฺหุตตา* คือ ธรรมชาติที่ทำให้ความอ่อนให้จิต ในการทำงานอันเป็นกุศล ทำให้จิตอ่อนโยนรับอารมณ์อันเป็นกุศลได้ง่าย

เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีลักษณะคือ ทำให้จิตและเจตสิกสงบจากความกระด้าง มีหน้าที่ยับยั้งทำให้ความกระด้างของจิตและเจตสิกไม่ให้เกิดขึ้น

๑๔.-๑๕. กายกัมมัญญตา จิตตกัมมัญญตา (อ่านว่า กา-ยะ-กัม-มัน-ยะ-ตา)

*กายกัมมัญญตา* เป็นธรรมชาติที่ทำความเหมาะสมแก่การทำงานทำให้เจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

*จิตตกัมมัญญตา* เป็นธรรมชาติที่ทำความเหมาะสมแก่การทำงานอันเป็นกุศลให้จิต

เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีลักษณะ คือ มีการทำให้จิตและเจตสิกเข้าสู่สภาวะที่สงบจากความที่ไม่ควรแก่การทำงาน มีหน้าที่คือ กำจัดความไม่ควรแก่การทำงานของจิตและเจตสิก

๑๖.-๑๗. กายปาคุณญตา จิตตปาคุณญตา (อ่านว่า กา-ยะ-ปา-คุน-ยะ-ตา)

*กายปาคุณญตา* เป็นธรรมชาติที่ทำให้เจตสิกชั้น ๓ คล่องแคล่วต่อการทำงานอันเป็นกุศล

*จิตตปาคุณญตา* เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตคล่องแคล่วในการทำงานอันเป็นกุศล เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีสภาพทำให้จิตเข้าถึงสภาวะที่คล่องแคล่ว มีหน้าที่คือ กำจัดความไม่คล่องแคล่วต่อการทำงานอันเป็นกุศล

๑๘.-๑๙. กายชุกตา จิตตชุกตา (อ่านว่า กา-ยุ-ชุก-ตา)

*กายชุกตา* เป็นธรรมชาติที่ทำให้เจตสิกชั้น ๓ มีความเชื่อตรงในการทำงานอันเป็นกุศล

*จิตตชุกตา* เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิต มีความเชื่อตรงในการทำงานอันเป็นกุศล

เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มีลักษณะคือ มีความเชื่อตรงของจิตและเจตสิก มีหน้าที่กำจัดความไม่เชื่อตรงของจิตและเจตสิก

สรุป โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวงนี้เป็นเจตสิกที่ประกอบกับจิตกลุ่มที่เป็นโสภณจิต คือ ประกอบกับจิตที่ดีงาม ซึ่งเป็นจิตฝ่ายดีที่ควรอบรมสั่งสมให้เกิดมีขึ้นในตนเองหรือในจิตใจอย่างสม่ำเสมอ

## ๒. วิรติเจตสิก ๓ ดวง

### เจตสิกฝ่ายดีใช้ในการรักษาศีล

เรียกว่า วิรติเจตสิก จะประกอบกับจิตของคน ในขณะที่รักษาศีล เป็นสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้ งดเว้นจากการทำบาปมี ๓ ลักษณะด้วยกัน บางคนเว้นจากการทำบาป โดยอหังการ มีจิตเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายเป็นนิสัยประจำตน บางคนเว้นจากการทำบาปเป็นวัน ๆ เช่น การสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ในวันพระ เป็นต้น และลักษณะที่ ๓ เป็นการเว้นจากการทำบาปโดยเด็ดขาด ไม่ทำทุจริตทางกายวาจาเลย ได้แก่ จิตของพระอริยบุคคล



วิรัติเจตสิก มี ๓ ดวง คือ

๑) สัมมาวาจาเจตสิก ได้แก่ การตั้งใจงดเว้นจากการทำบาปทางวาจา คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า วจีทุจจริต ๔ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการงานที่เป็นอาชีวะ

๒) สัมมากัมมันตเจตสิก ได้แก่ การตั้งใจงดเว้นจากการทำบาปทางกาย คือการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดุคในกาม เรียกว่า กายทุจจริต ๓ ที่ไม่เกี่ยวกับการงานที่เป็นอาชีวะ

๓) สัมมาอาชีวะเจตสิก ได้แก่ การงดเว้นจากกายทุจจริต ๓ และวจีทุจจริต ๔ ที่เกี่ยวกับอาชีวะ ในการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ จะต้องเจตสิก ๓ ดวงนี้เข้าปรุงแต่งจิตใจเสมอ ถ้าเป็นบุคคลธรรมดา (โลกียบุคคล) จะเข้าประกอบกับจิตไม่พร้อมกันและไม่แน่นอน แต่ถ้าประกอบกับจิตของพระอริยบุคคล (โลกุตตรบุคคล) แล้ว จะเข้าประกอบพร้อมกันเรียกว่า เป็นองค์ของมรรค

การงดเว้นจากการทำบาปนี้ ชื่อว่าเป็นการเจริญกุศล ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดเป็นมนุษย์หรือ เกิดเป็นเทวดา หรือเป็นเหตุให้เข้าถึงนิพพานในที่สุด ย่อมเป็นที่รักที่พอใจของบุคคลทั่วไป จะมีความสุขสวัสดิ์ ทั้งยามหลับและยามตื่น

### ๓. อัปปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง

#### เจตสิกฝ่ายดีใช้ในการเจริญพรหมวิหาร

เจตสิกฝ่ายดี เรียกว่า อัปปมัญญาเจตสิก มี ๒ ดวง คือ

๑) กรุณาเจตสิก ได้แก่ ความสงสารที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเรา เมื่อเห็นคนอื่น หรือ

สัตว์อื่นกำลังได้รับความทุกข์ หรือจะได้รับความทุกข์ ในกาลข้างหน้า ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า มีความทุกข์ของสัตว์เป็นอารมณ์ (ทุกขิตสัตว์)

๒) มุทิตาเจตสิก ได้แก่ ความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อได้เห็นคนอื่นหรือสัตว์อื่นกำลังได้รับความสุขอยู่ โดยปรารถนาให้เขาเหล่านั้น มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้น อย่าได้พลัดพรากจากความสุขนั้น ๆ เลย ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า มีความสุขของสัตว์เป็นอารมณ์ (สุขิตสัตว์)

ในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าได้เห็นคนยากจน หรือคนขอทาน กำลังได้รับความทุกข์ หรือได้รับความอดอยากอยู่ จิตใจเราเกิดความสงสาร ปรารถนาต้องการให้เขาพ้นจากความทุกข์ ขณะนั้นกุศลจิต คือกรุณาเจตสิกได้เกิดขึ้นแล้วในจิตใจ ความสงบเยือกเย็นเป็นสุขย่อมเกิดขึ้น ถ้าได้พบกับบุคคล ที่ประสบกับความทุกข์ความสมหวังในชีวิต และจิตใจพลอยแสดงความยินดี ชื่นชมที่เขาได้รับความสุขสมหวังนั้น ปรารถนาให้เขาได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่าได้พลัดพรากจากความสุขนั้น ๆ เลย นี่ชื่อว่า มุทิตาเจตสิก ได้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ทำกรุณาและมุทิตาให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญในพรหมวิหารธรรม จิตใจจะมีความอ่อนโยนเป็นสมาธิ ถ้าทำให้มากขึ้น อาจถึงฌานได้ ผู้เจริญอยู่ในพรหมวิหารธรรม จะทำให้มีความสุขปราศจากทุกข์และศัตรู มีความสุขทั้งในยามตื่นและหลับ ทำให้เป็นผู้ผิวนดี มีเทวดารักษา เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ ไฟ ยาพิษ และอาวุธไม่กล้ากรายมาถึง ทำให้สีหน้าผ่องใสเมื่อใกล้ตายก็มีจิตผ่องใส เข้าถึงสุคติภพ

### ๔. ปัญญินทรียเจตสิก ๑ ดวง





เป็นเจตสิกที่มีความสำคัญมาก เมื่อเข้า  
ปรุงแต่งจิตแล้ว จะทำให้จิตนั้นรู้ และเข้าใจใน  
เหตุผล สภาพความเป็นจริงของรูปนาม ทำให้  
เห็นความเป็นไปของรูปนามว่า รูปนามนั้น ไม่  
เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ที่จะบังคับบัญชา  
สั่งการ ให้เป็นไปตามความปรารถนาได้ ตลอดจน  
รู้แจ้งในอริยสัจ

ปัญญามี ๓ ประเภท คือ

๑) ปัญญาที่รู้เรื่องกรรม เรียกว่า  
กัมมัสสกตาปัญญา รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีกรรม  
เป็นของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็น  
กำเนิด คนหรือสัตว์ทั้งหลายที่ทำการมดีกรรมชั่ว  
ก็ตาม ย่อมจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น แน่นนอน  
ทั้งนั้น เช่น ผู้ที่ฆ่าทำร้ายบุคคลอื่น ก็ย่อมจะต้อง  
ถูกฆ่า ถูกทำร้ายจากคนอื่นเช่นเดียวกัน บุคคลใด  
ที่ลักขโมยทำลายทรัพย์เขา ทรัพย์ที่ได้มา ก็  
ย่อมจะได้รับความวิบัติเช่นเดียวกัน ดูได้จาก  
เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละวันของคนเรา  
ถ้าเข้าใจในเหตุผล หรือมีความรู้เรื่องกรรมแล้ว  
ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนถึงผลของกรรมแต่ละคนได้ดี

๒) ปัญญาที่รู้เรื่องวิปัสสนาเรียกว่า  
วิปัสสนาปัญญา จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติ

ธรรม กำหนดในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ จะ  
มีความเข้าใจชัด ในเรื่องของรูปนาม (ขั้นธ  
ายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สังขะ ปฏิจสมุปบาท) ว่า  
มีลักษณะเปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคง และบังคับ  
บัญชาไม่ได้ ตกอยู่ในกฎของ อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา นั่นเอง

๓) ปัญญาที่รู้ในอริยสัจ ๔ เรียกว่า  
โลกุตตรปัญญา เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้จิตรู้แจ้ง  
แทงตลอด ในความเป็นจริง คืออริยสัจ ๔ ได้แก่  
ทุกขสัจ รู้แจ้งว่ารูปนามเป็นทุกข์ มีความ  
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่สามารถจะทนอยู่ใน  
สภาพเดิมได้ การเกิดนั้นเป็นทุกข์ การแก่เจ็บตาย  
ก็เป็นทุกข์ เป็นต้น สมุทัยสัจ รู้แจ้งในเหตุให้เกิด  
ทุกข์ ได้แก่ ตัวโลภเจตสิก หรือ ตัณหา คือ ความ  
พอใจยินดีติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ ทำให้ต้อง  
เวียนเกิดเวียนตายอีก หาที่สิ้นสุดไม่ได้ นิโรธสัจ  
ปัญญาที่เข้าถึงซึ่งความดับทุกข์ คือนิพพาน เป็น  
การดับสนิทของตัณหา อันเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์  
และการเวียนเกิดเวียนตาย มรรคสัจ การรู้แจ้ง  
ทางเดินให้ถึงซึ่งนิพพาน ได้แก่ มรรคมรรค ๘ มี  
สัมมาทิฐิ เป็นต้น

การจำแนกปัญญา

|                 |                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| โลกียปัญญา      | ปัญญาที่ยังข้องอยู่ในโลกทั้ง ๓ คือ กามโลก รูปโลก และอรุโลก                      |
| โลกุตตรปัญญา    | ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔                                               |
| สุตมยปัญญา      | ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน พระธรรมวินัย หรือพระไตรปิฎก                    |
| จินตามยปัญญา    | ปัญญาที่เกิดจากการนำเอาสิ่งที่ศึกษามาแล้ว มาคิดพิจารณาเหตุผล<br>ตามความเป็นจริง |
| ภาวนามยปัญญา    | ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน                                        |
| กัมมัสสกตาปัญญา | ปัญญาที่รู้สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตนเอง                                     |



## วิปัสสนาปัญญา

ปัญญาที่รู้รูปนามขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน

กัมมัฏฐกตาปัญญา เรียกว่า ทสวัตถุสสัมมาทิฐิ ๑๐ คือเห็นตรงตามความเป็นจริงในเรื่องของกรรม

๑. เห็นว่า บุญทาน ที่ทำย่อมมีผลดี
๒. เห็นว่า การบูชา ที่ทำย่อมมีผลดี
๓. เห็นว่า การบวงสรวง ที่ทำย่อมมีผลดี
๔. เห็นว่า การทำดีทำชั่วย่อมมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม
๕. เห็นว่า โลกนี้มี ผู้ที่จะมาเกิดในโลกนี้มี
๖. เห็นว่า โลกหน้ามี ผู้ที่จะไปเกิดในโลกหน้ามี
๗. เห็นว่า มารดา มี ผู้ทำดีทำชั่วต่อมารดา ย่อมจะได้รับผล
๘. เห็นว่า บิดามี ผู้ทำดีทำชั่วต่อบิดา ย่อมจะได้รับผล
๙. เห็นว่า สัตว์ที่ปรากฏกายโตทันที (โอปปาติกกำเนิด คือ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา พรหม) มี
๑๐. เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง และสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้มี

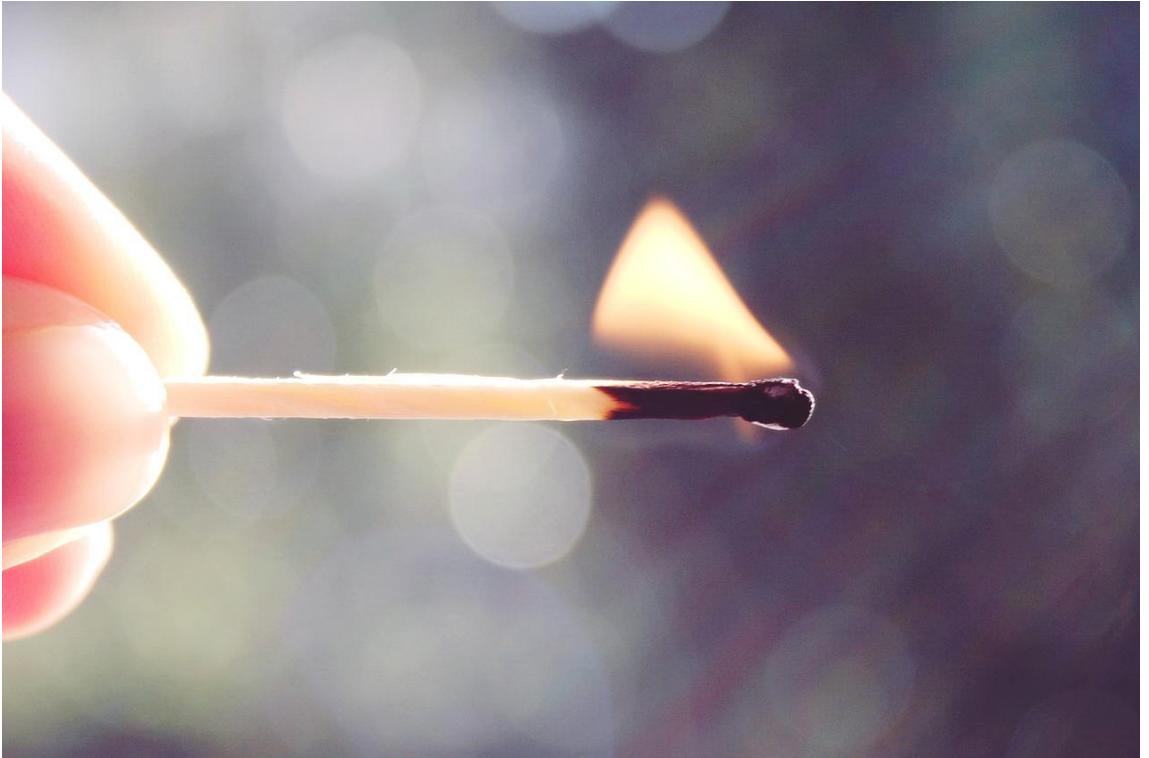




# ပဏ္ဍိတကဏ္ဍာ

## The Ten Armies of Mara (Part I)

*Sayadaw U Pandita*



Meditation can be seen as a war between wholesome and unwholesome mental states. On the unwholesome side are the forces of the kilesas, also known as “The Ten Armies of Mara.” In Pali, Mara means killer. He is the personification of the force that kills virtue and also kills existence. His armies are poised to attack all yogis; they even tried to overcome the Buddha on the night of his enlightenment.

Here are the lines the Buddha addressed to Mara, as recorded in the Sutta Nipata:

Sensual pleasures are your first army,  
Discontent your second is called.  
Your third is hunger and thirst,



The fourth is called craving.  
Sloth and torpor are your fifth,  
The sixth is called fear,  
Your seventh is doubt,  
Conceit and ingratitude are your eighth,  
Gain, renown, honor and whatever fame is falsely received (are the ninth),  
And whoever both extols himself and disparages others (has fallen victim to the tenth) That is your army, Namuci [Mara], the striking force of darkness.

One who is not a hero cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.

To overcome the forces of darkness in our own minds, we have the wholesome power of satipatthana vipassana meditation, which gives us the sword of mindfulness, as well as strategies for attack and defense.

In the Buddha's case, we know who won the victory. Now, which side will win over you?

## FIRST ARMY: SENSE PLEASURE

Sense pleasure is the First Army of Mara. Due to previous good actions in sensual or material realms, we find ourselves reborn in this world. Here, as in other sensual spheres, beings are faced with a wide assortment of appealing sense objects. Sweet sounds, rich smells, beautiful ideas, and other delightful objects touch all our six sense doors. As a natural result of encountering these

objects, desire arises. Pleasant objects and desire are the two bases of sense pleasure.

Our attachments to family, property, business and friends also constitute the First Army. Normally for a sentient being, this army is very difficult to overcome. Some humans fight it by becoming monks and nuns, leaving behind their families and all that they cling to. Yogis on retreat leave behind





their family and occupation temporarily in order to combat the force of attachment which ties us to the six kinds of sense objects.

Anytime you practice meditation, especially in a retreat, you leave behind a large number of pleasant things. Even with this narrowing in range, though, you still find that some parts of your environment are more desirable than others. At this time it is useful to recognize that you are dealing with Mara, the enemy of your freedom.

## SECOND ARMY: DISSATISFACTION

The Second Army of Mara is dissatisfaction with the holy life, with the meditation practice in particular. On a retreat, you may find yourself dissatisfied and bored: with the hardness or the height of your cushion, with the food you are given, with any of the elements of your life during the time of practice. Some issue crops up and, as a result, you cannot quite immerse yourself in the delight of meditation. You may begin to feel that this is actually the fault of the practice.

To combat this discontent, you must become an abhirati, a person who is delighted in and devoted to the Dhamma. Having found and implemented the correct method of practice, you begin to overcome the hindrances. Rapture, joy and comfort will arise naturally from your concentrated mind. At this time you realize that the delight of the Dhamma is far superior to sense pleasures. This is the attitude of an abhirati. However, if you are not thorough and careful in your practice, you will not find this subtle and wonderful taste of the Dhamma, and any difficulty in your practice will cause aversion to arise in you. Then Mara will be victorious.

The overcoming of difficulty in vipassana practice is, again, like warfare. The yogi will use an offensive, defensive or a guerrilla style of combat depending on his or her abilities. If he or she is a strong fighter, the yogi will advance. If weak, he or she may withdraw temporarily, but not in a helter-skelter fashion, reeling and running in disorder. Rather, the withdrawal will be strategic, planned and executed with the aim of gathering strength to win the battle at last.



Sometimes discontent with the environmental or other supports of meditation practice is not entirely Mara's fault — not entirely due to the wanderings of a greedy mind. Nonetheless, pervasive discontent may interfere with meditative progress. To allow for meditation, certain necessities of life must be available. Yogis must have proper shelter and meals, as well as sundry other help. With these requirements met they can proceed wholeheartedly to practice meditation. The need for a suitable environment is the fourth of nine causes for development of the controlling faculties, and was discussed at length in the preceding chapter. If you find a deficiency in your environment that you are certain is hindering your meditation, it is all right to take reasonable steps to correct it. Of course, you should be honest with yourself and others; make sure that you are not merely succumbing to Mara's Second Army.

### THIRD ARMY: HUNGER AND THIRST

Is food the problem? Perhaps a yogi has to overcome desire and dissatisfaction, only to be attacked again by Mara's Third Army, hunger and thirst. In the days of old and even now, Buddhist monks and nuns have depended for their food on the generosity of lay people. The normal practice for a monk is to go for alms round every day in the community or village that supports him. Sometimes a monk may live in a secluded area and take all his support from a small group of families. One day his needs will be well taken care of, another day not. The same goes for lay yogis. At a retreat, the food is not quite like home. You do not get the sweet things you are fond of; or the sour, salty and rich foods you are accustomed to. Agitated by missing such tastes, you cannot concentrate and thus are unable to see the Dhamma.

In the world also, one can spend a lot of money in a restaurant and then not like the dish. Rarely, in fact do human beings get everything precisely as they like. They may hunger and thirst not only for food, but also for clothing, entertainment, and activities either reassuringly familiar, or exotically exciting.



This notion of hunger and thirst relates to the entire range of needs and requirements.

If you are easily contented, adopting an attitude of being grateful for whatever you receive, Mara's Third Army will not bother you very much. One cannot always do everything one wishes to do, but it is possible to try to remain within what is beneficial and appropriate. If you concentrate your energy on furthering your meditation practice, you will be able to taste the real taste of the Dhamma, which is incomparably satisfying. At such a time, the Third Army

of Mara will seem an army of toy soldiers to you.

Otherwise it is hard to adjust to hunger and thirst. They are uncomfortable feelings which no one really welcomes.

When they strike, if there is no mindfulness, the mind inevitably begins to scheme. You come up with fantastic justifications for getting what you want for the sake of your practice! Your mental health! To aid your digestion! Then you begin moving around to get the things you desire. Your body gets involved in satisfying your craving.

Ref: Sayadaw U Pandita, In This Very Life, Chapter 3, The Ten Armies of Mara

<http://homepage.ntlworld.com/pesala/Pandita/html/mara.html>

ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดงานมุทิตาสักการะในวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙  
และมอบทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียนเรียนดีแต่มีฐานะยากจนได้ที่ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม  
หรือบริจาคผ่านทาง  
ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง ชื่อบัญชี "พระสมศักดิ์ วิสัย"  
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๓-๒-๖๒๙๐๙-๘  
แก่เด็กนักเรียนที่เรียนดี



# เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโม ภิกขุ



ฉบับที่แล้วผู้เขียนได้อธิบายถึงการทำบุญ และการให้ผลของบุญ โดยเฉพาะเรื่องการให้ทานตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่บุคคลได้เคยกระทำไว้แล้วทั้งในอดีต และปัจจุบันย่อมส่งผล โดยยกตัวอย่างของนางวิสาขา มหาอุบาสิกาในสมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในอีกหลาย ๆ คนที่ล้วนเคยให้ทานไว้ในอดีต จึงส่งผลให้พบสิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต ในฉบับนี้จะได้เล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการทำบุญ การให้ทาน และผลแห่งการให้ทานตามแบบฉบับของนักปราชญ์อีกพระสูตรหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นแสดงไว้เป็นหลัก เพื่อเป็นแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน จะเกิดความมั่นใจว่าผู้ที่เจริญแล้วเวลาให้ทานเขาให้กันอย่างไร

พระสูตร ๆ นี้เรียกว่า “สัปปริสทานสูตร” คือพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องการให้ทานของสัตบุรุษ หมายถึง คนที่เป็นสมาธิสูง เป็นคนดีที่น่านับถือ มีคุณธรรม ประพฤติอยู่ในศีลในธรรม จึงเรียกว่า “สัตบุรุษ” ท่านเหล่านั้นเวลาที่ทำบุญให้ทาน ท่านมีท่าที การวางตัวหรือทำตัวอย่างไร ข้อนี้พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัตบุรุษเมื่อให้ทาน จะให้ด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ

๑. ให้ทานด้วยความศรัทธา
๒. ให้ทานโดยความเคารพ
๓. ให้ทานตามกาลอันควร





๔. ให้ทานมุ่งการอนุเคราะห์ (มีจิตอนุเคราะห์จึงให้ทาน)

๕. ให้ทานไม่กระทบคือไม่ลบหลู่คุณของตนและผู้อื่น

ทั้ง ๕ ประการนี้ ถือเป็นหลักการให้ทานตามแบบฉบับของสัตบุรุษ นักปราชญ์ บัณฑิต คือผู้รู้ทั้งหลายที่ชาวพุทธควรยึดถือเป็นแบบอย่างในการทำบุญให้ทาน เพราะเมื่อบุคคลให้ทานด้วยการวางตัวและทำใจให้เป็น การทำตัวให้ถูก แสดงท่าทีที่ตรงมาอย่างตั้งใจต่อทานที่ให้และบุคคลที่รับทานนั้น ผลของทานก็จะเกิดผลที่ตรงตามความตั้งใจและกิริยาอาการของการวางตัว อันเกิดจากเจตนาของผู้ให้ทานนั้นด้วย จริยอยู่อย่างนี้ส่งผลหรือผลของการให้ทานดังที่ทราบกันโดยทั่วไปของชาวพุทธว่าเป็นที่มาของความเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก นั้นเป็นอานิสงส์หรือผลของการให้ทานโดยตรง แต่ไม่เพียงเท่านั้น การให้ทานด้วยความเชื่อ การวางตัวถูกกาลเทศะ การให้ถูกที่ถูกเวลา การทำใจได้ถูกต้อง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่นนั้น ในแต่ละข้อ จะมีผลที่แตกต่างกันซึ่งสนับสนุนผลทานนั้นให้สมบูรณ์บริบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัตบุรุษครั้นให้ทานด้วยศรัทธาแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก และเป็นผู้มีรูปงาม น่าดูชม น่าเลื่อมใส มีผิวพรรณผุดผ่องยิ่งนักในที่ที่ทานนั้นเกิดผล (ข้อนี้เป็นผลแห่งการให้ทานด้วยศรัทธา) เป็นผู้มั่งคั่งมีบุตรธิดา สามิ ภรรยา ทาส คนใช้ คนงานที่เชื่อฟังด้วยดี คือตั้งอยู่ในโอวาท ทั้งสนใจใฝ่รู้อยู่เสมอ ในที่ที่ทานนั้นเกิดผล (ข้อนี้เป็นผลแห่งการให้ทานโดยเคารพ) เป็นผู้สมปราถนาบริบูรณ์ในกาลอันควรในที่ที่ทานเกิดผล (ข้อนี้เป็นผลแห่งการให้ทานตามกาลอันควร) เป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์บริบูรณ์ใช้สอยทรัพย์ที่มีอยู่ ๆ ขึ้นในที่ที่ทานนั้นเกิดผล (ข้อนี้เป็นผลแห่งการให้ทานด้วยจิตที่อนุเคราะห์) และเป็นผู้มีทรัพย์สินอันมั่นคง ไม่มีภัยอันตรายใด ๆ เกิดแก่ทรัพย์ที่ได้มา ไม่ว่าจะเป็นไฟไหม้ น้ำท่วม ถูกยึด ถูกลักขโมย และถูกโกงจากเพื่อนหรือญาติพี่น้องก็ตาม ในที่ที่ทานนั้นเกิดผล”

ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา กล่าวถึงบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยหลักแห่งการให้ทานตามแบบฉบับของสัตบุรุษทั้ง ๕ ประการดังกล่าวมานั้นมีใครบ้าง เราสามารถกล่าวได้ว่า มหาเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถีนามว่า “อนาถบิณฑิก” ซึ่งได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นมหาอุบาสก และนางวิสาขา มหาอุบาสิกา สองท่านนี้เด่นชัดมาก จนได้รับการยอมรับและกล่าวถึงมากที่สุดหมู่ชาวพุทธ สองท่านนี้มีคุณสมบัติครบทั้ง ๕ ข้อ ขอยกตัวอย่าง เช่น ท่านอนาถบิณฑิก

เศรษฐีท่านเป็นพระโสดาบัน เพราะได้ฟังพระธรรมเทศนาเรื่องอนุปพุทฺธิกา และอริยสัจ ๔ (อนุปพุทฺธิกา คือ พระธรรมเทศนาที่แสดงความลุ่มลึกลงไปโดยลำดับ เพื่อพอกอภัยอาศัยของสัตว์ให้หมดจดและประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ จากง่ายไปหายาก) ในคราวที่ท่านเดินทางไปทำธุรกิจที่เมืองราชคฤห์ พอได้ฟังธรรมแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม จึงอาราธนาให้พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์เสด็จไปจำพรรษา ณ เมืองสาวัตถีอันเป็นบ้านเกิดของตน



ครั้นกลับถึงบ้านก็ได้ออกสำรวจหาพื้นที่สร้างวัดถวายแด่พระพุทธเจ้า ในที่สุดได้ตกลงใจว่าอุทยานของเจ้าเขตราชกุมารเป็นที่ที่เหมาะสมนัก จึงเจรจาขอซื้ออุทยานนั้น ส่วนเจ้าเขตเองก็ไม่อยากขาย แต่จะปฏิเสธไปตรง ๆ ก็เกรงใจท่านเศรษฐี จึงหาทางออกว่า หากเอาเงินไปได้เต็มพื้นที่ตามที่ต้องการก็เอาไป ด้วยแรงศรัทธาของท่านเศรษฐีที่ระลึกถึงแต่พระพุทธเจ้า จึงได้ยอมรับข้อตกลงนั้นด้วยการขนเอาเงินไปปูนจนเต็มพื้นที่อุทยาน แม้จะเป็นเรื่องยากแต่ท่านเศรษฐีมิได้ย่อท้อลบหลู่ความสามารถของตนจึงทำได้เป็นผลสำเร็จ ได้สร้างวัดให้เป็นทีปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ที่มาจากทิศทั้ง ๔ ซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน ด้วยใบหน้าอันผ่องใส จิตใจที่เอิบอิมไปด้วยบุญ เจ้าเขตเห็นความตั้งใจของท่านเศรษฐีดังนั้นจึงขอมีส่วนร่วมบ้าง ท่านเศรษฐีมองเห็นคุณของเจ้าเขตที่ยอมขายอุทยานให้แม้จะแพงแสนแพงก็ตาม ท่านคิดว่าเจ้าเขตนี้เป็นผู้มีชื่อเสียง มีคนรู้จักมาก การที่เจ้าเขตมาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาย่อมเกิดผลดี จึงยอมให้เจ้าเขตได้ร่วมบุญด้วยโดยได้สร้างซุ้มประตู ๗ ชั้น ณ พื้นที่ว่างจากเงินที่เศรษฐีนำไปปูนเอง คนทั่วไปจึงเรียกวัดนี้ว่า “วัดพระเชตะวัน” อันเป็นการให้เกียรติแก่เจ้าเขตราชกุมาร แต่คนก็รู้จักกันว่าเป็นวิหารของอนาถบิณฑิกเศรษฐี

จะเห็นว่าท่านเศรษฐีมีศรัทธาอย่างแรงกล้าจึงสามารถทำได้ โดยมุ่งหวังจะอนุเคราะห์พระสงฆ์ให้ได้มีที่พักพิงเพื่อเจริญสมณธรรมได้อย่างไม่ลำบากเพราะ ลม ฝน และแดดกระหน่ำครั้นสร้างวิหารเสร็จ พระพุทธองค์เสด็จถึงเมืองสาวัตถี จึงได้มอบถวายอารามด้วยความเคารพตามกาลอันสมควร และอุปฐากพระสงฆ์ทั้งหมด

ในเรื่องราวกล่าวถึงว่าท่านเศรษฐีมีลูกสาว ๓ คน คือ มหาสุภักทา จุลสุภักทา และนางสุนนา ธิดา ทั้งสามคน ล้วนอยู่ในโอวาทของพ่อและได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่แทนพ่อได้เป็นอย่างดีทุกคน ไม่มีใครโต้แย้งขัดขึ้น ทั้งข้าทาสบริวารก็ตั้งใจช่วยเหลือกันในการอุปฐากพระสงฆ์เป็นอย่างดี จนเศรษฐีได้เดินทางไปทำธุรกิจต่างเมืองได้อย่างสบายใจหายห่วง เมื่อลูกสาวคนโตและคนกลางออกเรือนไปอยู่กับสามีของตน ท่านเศรษฐีก็ได้มอบหมายหน้าที่ให้ลูกสาวคนเล็กคือนางสุนนาได้ทำหน้าที่แทนตน จนทำให้นางได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าและได้บรรลุธรรมขั้นสูงกว่าบิดา

ท่านเศรษฐีมิได้ทำบุญเฉพาะกับพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์เท่านั้น แม้คนยากจนคนเดินทางคนที่ลำบากเดือดร้อน ท่านเศรษฐีก็ให้การสงเคราะห์ จนลูกขนานนามว่า “อนาถบิณฑิก” คือผู้ให้ก่อนข้าวสำหรับคนอนาถาขาดที่พึ่งพิง จนผู้คนจดจำชื่อว่าอนาถบิณฑิกะตั้งแต่นั้นมา ท่านเศรษฐีทำอยู่เช่นนี้ตลอดทุกวันมิได้ขาด นานวันเข้าทรัพย์สินที่มีอยู่ก็เริ่มร่อยหลอลงทุกวัน จนเทวดาที่สิงสถิตอยู่ ณ ซุ้มประตูทนไม่ไหว เข้าไปขอร้องให้ท่านเศรษฐีหยุดให้ทาน ท่านเศรษฐีเห็นว่าเทวดาตนนั้นเป็นมิฉฉาภิภูติที่มาห้ามบุญกุศลของตน จึงขับออกจากบ้านไปให้ไร้อยู่ ภายหลังต่อมาเมื่อทรัพย์ของท่านเศรษฐีหมดคลัง ของสำหรับทำบุญให้ทานจึงมีแค่ปลายข้าวสารที่ใช้หุงกับน้ำต้มผัก แต่ท่านก็ยังทำต่อไป เทวดาตนนั้นจึงหวังไถ่โทษด้วยการไปนำเอาทรัพย์ของบรรพบุรุษท่านเศรษฐีที่ฝังไว้ในที่ต่าง ๆ มารวบรวมใส่ไว้ในคลังจนเต็มเหมือนเดิม ท่านเศรษฐีเห็นดังนั้นจึงอนุโมทนาและยกโทษให้เทวดาตนนั้นได้กลับเข้าไปอยู่ในบ้านตามเดิม



จากเรื่องเล่าดังกล่าวจะเห็นว่าท่านเศรษฐีถึงคราวคับขันยิ่งยากใจก็ได้รับความช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์หรือเทวดา ทั้งนี้ก็ด้วยการให้ทานด้วยจิตที่มุ่งการอนุเคราะห์สงเคราะห์ผู้อื่นนั่นเอง ชาวพุทธเราจึงเชื่อว่าคนเราหากมีบุญที่ได้เคยทำไว้แล้ว เมื่อถึงคราวตกทุกข์ได้ยาก ก็มักจะมีคนช่วยเหลือเกื้อกูล จึงมีคำพูดที่ติดปากของคนไทยเราอยู่ว่า “คนดีตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้” สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ด้วยอำนาจแห่งบุญที่เคยสั่งสมไว้ ดังสำนวนของพระนักเทศน์ท่านกล่าวว่า “ยามบุญมาวาสนาช่วย ที่ป่วยก็หาย ที่หน่ายก็รัก ยามบุญไม่มาวาสนาไม่ช่วย ที่ป่วยอยู่ก็หนัก ที่รักอยู่ก็หน่าย”

ดังนั้น ขอให้พุทธศาสนิกชนทุกท่านจงตั้งใจไตร่ตรองถึงการกระทำของตนให้จงดีว่า “สิ่งใดที่เรากำลังคิด กำลังพูด หรือกำลังกระทำ อยู่ มันจะเป็นเหตุให้ตนเองและคนอื่นได้รับความเดือดร้อนหรือไม่” เพื่อจะได้ละเว้นเหตุแห่งความทุกข์ เลือกกระทำแต่สิ่งที่ดีก่อให้เกิดความสุข อันจะมีคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป หลักการทำบุญให้ทานคือการสละออก ไม่เฉพาะวัตถุสิ่งของที่เราได้สละออกไป แต่จิตใจของเราก็คงบริสุทธิ์ขึ้นทุกครั้งที่เราให้ทาน หากเข้าใจหลักทานนั้นได้ชำระมัจฉริยจิตของเราให้หมดไป จึงขออนุโมทนาบุญกุศลกับทุก ๆ ท่าน ขอให้บุญกุศลที่ทุกท่านได้กระทำดีแล้วจงเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพานทุกท่านเทอญ





## ประสบการณ์ใคร่อย



ณ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นสถานที่หนึ่งในหลายที่ ที่ข้าพเจ้าได้เข้าอบรม วิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ ย้อนอดีตกลับไป เมื่อครั้งเริ่มเข้าสู่การปฏิบัติ มีคนบอก ข้าพเจ้าว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอันสงสัมาก เหมือนการสร้างโบสถ์สร้างวิหาร ข้าพเจ้าสงสัย มากกว่า ทำไมการปฏิบัติถึงมีค่ามากขนาดนั้น เลยเก็บวันหยุดและพาตัวเองเข้ามาปฏิบัติที่วัดแนว พอง-ยุบ พอถึงเวลาก็มีอาจารย์มาสอนกำหนดการกราบสติปัฏฐาน สอนกำหนดการเดินจงกรม สอน กำหนดการนั่งสมาธิ แค่นี้ทำกราบสติปัฏฐานครั้งแรก ข้าพเจ้าก็เครียดแล้ว พอถึงตอนข้าพเจ้ากราบให้ อาจารย์ดู ข้าพเจ้ากราบไปบ่นไป ทำไมช้าจัง (บ่นในใจ) อึดอัดขัดใจไปหมด พออาจารย์สอนเสร็จ (อาจารย์สอนเป็นผู้หญิง แต่เวลาสอบอารมณ์ สอบกับพระอาจารย์ค่ะ) ก็ปล่อยให้ข้าพเจ้าไปปฏิบัติเอง ถึงเวลาก็เดินมาสอบอารมณ์ และสอบทุกวัน พระอาจารย์จะค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้วันละ ๕ นาที วันแรก เดิน นั่ง อย่างละ ๑๕ นาที วันที่ ๒ เดิน นั่ง อย่างละ ๒๐ นาที วันที่ ๓ เดิน นั่ง อย่างละ ๒๕ นาที วันที่ ๔ เดิน นั่ง อย่างละ ๓๐ นาที เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงเดิน นั่ง อย่างละชั่วโมง และวันที่เหลือเดิน นั่ง อย่าง ละชั่วโมงตลอด





ครั้งแรกข้าพเจ้าลงทะเบียนไว้ ๒๑ วัน (ปฏิบัติทั้งวันตามตารางเวลาที่ทางวัดกำหนด) ดินดี ๔ นอน ๓ ทุ่ม วันแรกของการปฏิบัติผ่านไป อย่างยาวนานมาก เวลาผ่านไปช้ามาก พอครบ ๑ วันตัวระบมไปหมดเลย เพราะต้องทนเจ็บทนปวด ไม่ขยับจนกว่าจะถึงเวลาที่ตั้งสัจจะไว้ พอเดินไปสอบอารมณ์ก็เรียนถามพระอาจารย์ว่า พระอาจารย์คะพระอาจารย์ให้หนูทำอะไร หนูเจ็บหนูปวดไปหมดเลย (อึดอัดขัดใจเหลือแสน) พุดไปร้องให้ไป พระอาจารย์ก็บอกว่าให้ข้าพเจ้า เพียรพยายามและอดทน ของดีไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ ได้มาง่ายพระอรหันต์ก็เต็มโลกแล้ว ยาก แต่ไม่ใช่ ว่าทำไม่ได้ แต่มันยากเฉย ๆ ลูกจะต้องเพียรและอดทน แล้วพระอาจารย์ก็เพิ่มการเดินการนั่งให้ ข้าพเจ้าไปปฏิบัติต่อ

วันเวลาผ่านไปจนถึงวันที่ ๔ ตอนนั้นการเดิน-นั่งของข้าพเจ้าอย่างละ ๓๐ นาที พอไปสอบอารมณ์ ข้าพเจ้าเรียนพระอาจารย์ว่า พระอาจารย์คะหนูทำไม่ไหวแล้ว หนูขอหยุดการปฏิบัติแค่นี้ได้ไหม ข้าพเจ้าปฏิบัติไม่ไหวแล้ว แต่ข้าพเจ้ากลับบ้านไม่เป็น (ปฏิบัติที่เชียงใหม่บ้านข้าพเจ้าอยู่ชลบุรี) ข้าพเจ้าบอกพี่ชายว่า ถ้าข้าพเจ้าปฏิบัติครบ ๒๑ วัน ให้พี่ชายขับรถขึ้นมารับข้าพเจ้าและเราจะไปเที่ยว เชียงราย เชียงใหม่ ไล่กลับลงชลบุรี พระอาจารย์คะ ระหว่างที่รอพี่ชายมารับ ข้าพเจ้าจะไม่อยู่วัดเฉย ๆ ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือครัวทำอาหาร ช่วยล้างห้องน้ำ (ส่วนรวม) ช่วยกวาดใบไม้ ข้าพเจ้าจะทำงานให้ที่วัดทุกอย่าง แต่ข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติแล้วได้ไหมคะ พระอาจารย์ตอบไม่ได้ (เสียงดังกว่าปกติ) ทุกคนมีห้วง มีภาระหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบมากมาย กว่าจะมีเวลามาปฏิบัติได้ไม่ใช่ง่าย ๆ ในเมื่อวันนี้

ลูกได้มีเวลามาปฏิบัติแล้ว และระยะเวลาในการปฏิบัติของลูกก็ไม่ได้มากมายอะไร เพียงแค่ไม่กี่วัน ใช้เวลาตรงนี้ให้มีค่า ทรัพย์สินเงินทอง บ้านรถ แม้กระทั่งคนที่เรารัก เวลาเราตายลงไป เราเอาเค้าไปไม่ได้ สิ่งที่จะติดตามตัวเราไปได้คือ บุญและบาป และกุศลตรงนี้เป็นกุศลที่สูงมาก ทำแทนกันไม่ได้ ใครทำใครได้ ไม่เหมือนบุญอื่นเรายังทำแทนกันได้ เช่น เธอฉันทผากปัจจยไปผ้าป่าหน่อย เรายังได้ เธอฉันทผากปัจจยไปกุหลินหน่อยนะ อยากไปแต่ไปไม่ได้ เรายังได้ แต่ถ้าบอกว่าเธอกำหนดกราบสติปัฏฐานกำหนดเดินจงกรมกำหนดนั่งสมาธิให้ฉันทผากปัจจยไป พระอาจารย์ถามข้าพเจ้าว่าใครได้ ข้าพเจ้าเจียบ พระอาจารย์ตอบคนทำได้ เราไม่ได้ อุปมาใครกินใครก็อ้ม และตรงนี้เป็นเสบียงบุญคืออริยทรัพย์ที่จะติดตามตัวเราไปได้ ลูกอดทนนะ ครบ ๒๑ วันแล้ว ลูกจะเปลี่ยนไป

ข้าพเจ้าถามพระอาจารย์ทันทีเลยว่า เปลี่ยนได้อย่างไรคะ ลูกจะเปลี่ยนตัวเองมาตั้งหลายปียังไม่เปลี่ยนไม่ได้ (ว่าจะไม่ใช่โกรธ ขี้โมโห อาละวาด เอาแต่ใจตัวเองเป็นที่หนึ่ง ไม่ฟังใคร ต้อรัน ตัวเองถูกเสมอ ตอนนั้นอายุ ๓๐ ปีแล้วคะ) พระอาจารย์ให้ทำอะไรก็ไม่รู้ ให้แต่หนอ ๆ ๆ ๆ ๆ แล้วจะเปลี่ยนได้อย่างไร พระอาจารย์บอกข้าพเจ้าว่า เปลี่ยนได้ลูกรู้ไหม ลูกเปลี่ยนไปแล้ว ข้าพเจ้าถามเปลี่ยนอย่างไรคะ ข้าพเจ้าไม่เห็นรู้เลย พระอาจารย์บอกข้าพเจ้าว่า อ้าว! ลูกไม่รู้ได้อย่างไร อยู่บ้านลูกดินดี ๔ เตรียมตัวขึ้นมาภาวนาใหม่ ข้าพเจ้าพนมมือตอบ เปล่าค่ะ อยู่บ้านลูกถือศีล ๘ ใหม่ ข้าพเจ้าตอบ เปล่าค่ะ ๔ วันมานี้ลูกเดินสำรวมอยู่ในวัด อยู่บ้านลูกเดินสำรวมแบบนี้ไหม ข้าพเจ้าตอบ เปล่าค่ะ นี่ไงที่เปลี่ยนแล้ว ถ้าลูกได้ หนอ ๆ ๆ ๆ ๆ จนครบ ๒๑



วันลูกเปลี่ยนมากกว่านี้อีก แต่สิ่งสำคัญไม่ว่าพระอาจารย์ให้ลูกเดิน นั่งกัณหาที ไม่ว่าลูกขา เจ็บ เหน็บ ปวดแค่ไหนลูกห้ามขยับ จนกว่าจะครบ เวลาที่ลูกตั้งสัจจะเอาไว้ ครบ ๒๑ วันแล้ว ลูกจะเปลี่ยนไป ขอให้ลูกตั้งใจปฏิบัติเหมือน ๔ วันที่ผ่านมา อ้าว ! ไปปฏิบัติต่อ ข้าพเจ้าตอบ ค่ะ พระอาจารย์ ระหว่างที่ข้าพเจ้าเดินกลับมาที่กุฏิก็คิดในใจไหน ๆ ก็มาแล้ว จะถอยก็ถอยไม่ได้ จะหยุดก็ไม่ให้หยุด สิ่งทีพระอาจารย์พร่ำสอน ก็พอเข้าใจ กลับบ้านไปตอนนี้ก็อายเค้า (อยู่ไม่ครบ ๒๑ วัน รำร้องจะมาเอง ใครห้ามก็ไม่ฟัง)

เมื่อเดินเข้าไปในกุฏิที่พัก ข้าพเจ้าพนมมือตั้งจิตอธิษฐานว่า ๒๑ วันนี้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจประพฤติปฏิบัติ แต่ถ้าครบ ๒๑ วันแล้ว ข้าพเจ้ายังไม่รู้อะไรมาไปกว่านี้ พอกันที ชีวิตนี้จะไม่เข้ามาทางสายนี้อีกเด็ดขาด แล้วข้าพเจ้าก็ตั้งใจปฏิบัติ กำหนดหนอ ๆ ๆ ๆ วันเวลาผ่านไปวันแล้ววันเล่า จนมีอยู่วันหนึ่ง ขณะที่นั่งสมาธิอยู่ทุกขเวทนาปวดมาก ๆ ๆ ๆ (จริง ๆ ก็ปวดมาก ๆ อยู่ทุกวัน) ข้าพเจ้าก็กำหนด ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ รู้สึกตอนนั้นในกายเหมือนจะระเบิดออกมาเป็นจุลให้ได้ แล้วจิตก็ฟุดขึ้นว่าทำไมตัวเองชั่วขนาดนี้ ณ ไม่ก็วินาทีนั้น มีภาพเกิดขึ้นเป็นฉาก ๆ เลย นี่ก็ไม่ควรทำ นี่ก็ไม่เหมาะ นี่ก็ไม่ดี นั่นก็ไม่สมควร นี่ก็ไม่งาม นั่นก็แย แต่เป็นภาพอดีตที่เราเคยทำมา เป็นสิ่งที่ทำด้วยความเอาแต่ใจ ณ ตอนนั้นน้ำตารินไหลลงมาเหมือนเขื่อนท่าบแตก และรู้สึกว่าใจเราอ่อนโยนลง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข อุปนิสัยไม่ดีของตัวเองโดยสดุดิ

คราวนี้ศรัทธามาปริตเลยคะ พระอาจารย์สอนและเพิ่มการเดิน-นั่งเท่าไร ข้าพเจ้า

เพียรฝึกอดทนกำหนด ๆ ๆ จนถึงเดิน-นั่งอย่างละ ๑ ชม และ ๑๑ วันที่เหลือ เดิน-นั่งอย่างละ ๑ ชม. ตลอด ปวดจนนั่งร้องไห้ตั้งหลายครั้ง นับครั้งไม่ถ้วน เอาชีวิตเข้าแลกก็ตั้งหลายหน ถ้าจะตายก็ให้มันตายตรงนี้ไปเลย เป็นตายยังงั้น ฉะนั้นจะไม่ลูกไม่พลิก ไม่ขยับขา จนกว่าจะถึงเวลาที่ข้าพเจ้าตั้งสัจจะไว้ แล้ววันเวลาที่ผ่านมาเลยไปจนครบ ๒๑ วัน ข้าพเจ้าเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (ปัจจัยตั้ง รู้ได้เฉพาะตน จริง ๆ ค่ะ) เย้ ๆ ๆ ข้าพเจ้าดีใจมาก คุ่มมากเลยคะ กับการที่อดตาหลับขับตานอน ทนเจ็บทนปวด หลังจะหัก ขาจะแตก ตัวจะระเบิด เย้ ๆ ๆ ข้าพเจ้ารีบไปกราบพระอาจารย์ที่อบรมพร่ำสอนข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็มกราบพระอาจารย์เป็นสิบ ๆ ครั้ง ปากก็พร่ำพูดแต่ว่าพระอาจารย์ค่ะ หนูขอบพระคุณมากค่ะ ขอบพระคุณมากค่ะ ศีรษะของข้าพเจ้าก็ก้มคำนับท่านเป็นสิบ ๆ ครั้ง จนพระอาจารย์บอกว่า พอแล้ว ๆ และข้าพเจ้าก็เรียนท่านไปว่า คนเก่าได้ตายไปแล้ว นี่คือข้าพเจ้าคนใหม่ชีวิตนี้ จะไม่ทิ้งวิปัสสนากรรมฐานเลย (เร็วมากเลยคะ จากวันนั้นถึงวันนี้ ๑๑ ปีมาแล้วที่ข้าพเจ้ามันฝึกฝนตนเอง) ข้าพเจ้าเรียนถามพระอาจารย์ว่า อัจฉรย์มากเลยคะพระอาจารย์ แค่ออกกับหนอ ๆ ๆ อะไรเกิดขึ้นก็ให้กำหนด ๆ ๆ ทำไมเราถึงเปลี่ยนตัวเองได้ พระอาจารย์บอกข้าพเจ้าว่า เปลี่ยนได้เพราะเราดูตัวเอง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราคอยกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้น กับกายกับใจเรา ถึงจุดหนึ่งสติ สมาธิ ปัญญามีกำลัง เราจะเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง และเมื่อไหร่ ที่จิตเห็นข้อบกพร่องของตัวเองด้วยตัวจิตเอง จิตจะน้อมรับปรับปรุงแก้ไข แต่ในขณะที่เราอยู่บ้าน สายตาของเรา ใจของเราไม่เคยอยู่กับตัวเอง เราคอยมองแต่คนอื่น สังเกต



คนอื่น บ้านโน้นเป็นไง สามีนี้อันนี้จังหวัดอะไร มีลูกกี่คน ตอนโตอายุเท่าไร เรียนโรงเรียนไหน มีแฟนยัง เราเลยเห็นโทษคนอื่นใหญ่เท่าขุนเขา โทษของเราเล็กเท่ารูเข็ม

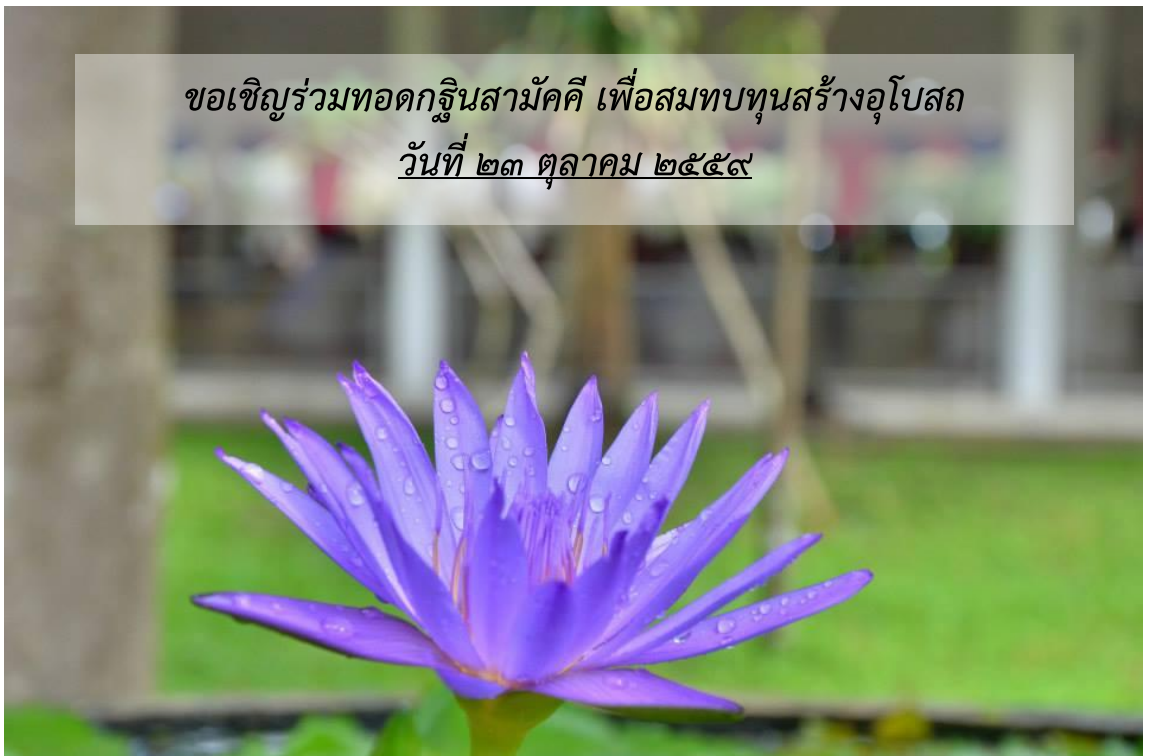
พระอาจารย์สอนข้าพเจ้าว่า ขอให้ลูกเพียรพยายามและอดทน ฝึกฝนตนเองต่อไปเรื่อยๆเมื่อถึงจุดหนึ่ง จิตจะเกิดการเบื่อหน่ายและ

คลายกำหนด ไม่อยากมาเวียนว่ายตายเกิดอีก และเมื่อนั้นจิตจะรู้ได้ด้วยตัวจิตเอง ว่าต้องเร่งสร้างบารมี เพื่อที่จะหลุดจะพ้นจากสังสารวัฏนี้ ข้าพเจ้าขอบน้อมก้มกราบ ครูบาอาจารย์ทุก ๆ รูป ที่พร่ำสอนอบรมข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าจะจดจำคำพร่ำสอน และน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติสืบต่อไปให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ตามกำลังสติปัญญาความสามารถของข้าพเจ้า

เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ทางสายนี้ยังมีอยู่ ยังไม่ได้สูญหายไปไหน คนชี้คนบอกก็มีอยู่ (ครูบาอาจารย์) ทำไมเจ้าไม่เดินเล่า (การปฏิบัติ) ทุกคนสามารถทำได้ เพราะมีอยู่ในตัวของทุกคน แต่ความเพียรและความอดทนของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ข้าพเจ้าขอเป็นกำลังใจให้ทุก ๆ ท่านได้มีความเพียรและความอดทน ฝึกฝนตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดดวงตาเห็นธรรม ด้วยกันทุก ๆ ท่านเทอญ

ขอบนอบน้อมก้มกราบครูอาจารย์ด้วยความเคารพยิ่ง

**ขอเชิญร่วมทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ**  
**วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙**





## คุยกับหมอ

### โรคลมร้อน (HEAT STROKE)

คุณหมอพิมพ์



สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัคร อากาศช่วงเดือนเมษาค่อนข้างร้อนจัดนะคะ บางจังหวัดตามข่าวพยากรณ์อากาศบ้านเราก็ดูสูงถึง ๔๓ องศาเซลเซียส หรือมากกว่านั้น ดังนั้นในคอลัมน์ 'คุยกับหมอ' วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่องอันตรายจากความร้อน ซึ่งก็คือโรคลมร้อนหรือ Heat stroke นั่นเองค่ะ

อันตรายจากความร้อน สาเหตุเกิดจากสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อนจัด และร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ คนเราโดยปกติกลไกการระบายความร้อนคือการมีเหงื่อออกและเหงื่อระเหย ดังนั้นภาวะขาดน้ำทำให้เหงื่อออกน้อยลงจึงทำให้ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ ร่วมกับความชื้นสัมพัทธ์อากาศที่สูงโดยเฉพาะมากกว่า 75% จะทำให้การระบายเหงื่อล้มเหลว

**อันตรายจากความร้อนสามารถเกิดได้ในทุกคน โดยความรุนแรงจากน้อยไปมากได้ดังนี้**

๑. ภาวะอ่อนเพลียจากความร้อน (Heat exhaustion) เป็นอาการที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป อาการดังกล่าวเช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เฉพาะ ซึ่งถือว่ายังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นลมแดด เนื่องจากสติดัมปชัญญะยังดีอยู่

๒. ภาวะตะคริวจากความร้อน (Heat cramp) เกิดจากการเสียน้ำและเกลือแร่ทางเหงื่อ





มากเกินไป จากดื่มน้ำเป็นจำนวนมากโดยไม่  
ชดเชยเกลือแร่ ทำให้เกิดการเจือจางของอิเล็ก  
โทรไลต์และกระตุ้นให้เกิดตะคริวได้โดยส่วนที่  
เป็นตะคริวมักจะเป็นที่กล้ามเนื้อหน้าท้องหรือขา  
จะเริ่มมีอุณหภูมิกายเปลี่ยน เหงื่อออกมาก  
กระหายน้ำ หัวใจเต้นเร็ว

๓. ภาวะลมแดด (Heat syncope) คือ  
การหมดสติจากการขยายตัวของหลอดเลือดที่  
ผิวหนัง ทำให้ความดันโลหิตต่ำและเลือดไปเลี้ยง  
สมองไม่เพียงพอ อาการคือมีเหงื่อออกมาก ผิว  
เย็นชื้น ชีพจรเบา เร็ว เป็นลม หมดสติ

๔. โรคลมร้อน (Heat stroke) ร่างกาย  
ไม่สามารถระบายความร้อนได้ อุณหภูมิภายใน (วัด  
ทางทวารหนัก) มากกว่า ๓๙.๕ หรือ ๔๐ องศา  
เซลเซียส ความร้อนจะทำลายระบบต่าง ๆ ของ  
ร่างกาย ได้แก่ ระบบประสาททำให้ความรู้สึกตัว  
เสียไป โดยมีอาการซึม สับสน ชัก หมดสติ ตัว  
หรือปากเขียว เลือดออกทางปากหรือจมูก  
ปัสสาวะ/อุจจาระราด ระบบหายใจ หายใจเร็ว  
ไตวาย ตับ เลือด สูญเสียการทำงาน ผิวหนังแห้ง  
ไม่มีเหงื่อ ซึ่งอัตราการตายสูง

บุคคลกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายจาก  
ความร้อนได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ นักกีฬา ทหาร  
ใหม่ที่ต้องรับการฝึกกลางแจ้ง คนงานก่อสร้างที่  
ต้องทำงานกลางแจ้ง ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้ต้องระวัง  
เป็นพิเศษ

## ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน

### ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม

๑. อุณหภูมิสภาพแวดล้อมสูง เช่น แดด  
กลางแจ้ง รถยนต์ที่จอดในที่ร้อนจัด เรามักจะ  
เห็นข่าวว่าลิ้มเด็ก ทารก หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถ  
แล้วเจอว่าเสียชีวิต สาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตส่วน  
ใหญ่คือโรคลมร้อนนั่นเอง

๒. ความชื้นในอากาศสูง ซึ่งมีดัชนีการ  
วัดที่เรียกว่าความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ

### ปัจจัยส่วนบุคคล

1. โรคอ้วน ดรรชนีมวลกาย (Body  
mass index: BMI) มากกว่า ๒๓ ในคนไทย  
วิธีการคิดคือ BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง  
(เมตร<sup>๒</sup>) ค่าปกติของคนไทยจะอยู่ในช่วง ๑๙-๒๓  
กิโลกรัม/เมตร<sup>๒</sup>

๒. ความเคยชินของร่างกาย บุคคลที่เคย  
ฝึกปรับสภาพกับความร้อน ย่อมเสี่ยงน้อยกว่าผู้ที่  
ไม่เคยทำให้ร่างกายเคยชินกับความร้อนมาก่อน

๓. โรคและการใช้ยา ผู้ที่มีโรคประจำตัว  
เช่น โรคภูมิแพ้ หากต้องทานยาแก้แพ้เป็นประจำ  
ยาแก้แพ้จะทำให้หลอดเลือดหดตัวเมื่อต้องอยู่  
กลางแจ้งก็ส่งผลทำให้ระบายเหงื่อไม่ได้ ความ  
ร้อนในระบายออกไม่ได้ หรือคนไข้เบาหวาน  
ความดันโลหิตสูง ไขมันในหลอดเลือดผิดปกติ  
โรคหัวใจ เป็นไข้ ติดเชื้อ โรคผิวหนังขาดต่อม  
เหงื่อ โรคเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อเรื่องการระบาย  
ความร้อนทั้งสิ้น

### ๔. ขาดน้ำ



๕. อदनอน

๖. ต้มเหล้า ซึ่งพวกเราทุกคนไม่ควรดื่ม  
อยู่แล้วเนื่องจากผิดศีลห้า

## การป้องกัน

๑. ฝ้าระวังเป็นพิเศษโดยเฉพาะผู้ที่เป็  
กลุ่มเสี่ยงและมีปัจจัยเสี่ยงข้างต้น

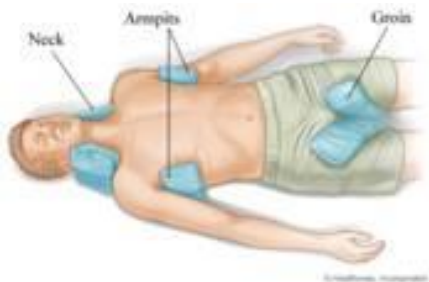
๒. สังเกตอาการเริ่มต้นของการเจ็บป่วย  
จากความร้อน ได้แก่ ภาวะอ่อนเพลียจากความ  
ร้อน ภาวะตะคริวจากความร้อน ภาวะลมแดด

๓. เตรียมสภาพร่างกายให้ชินกับความ  
ร้อน เช่น การเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ใน  
อุณหภูมิห้องที่ไม่ร้อน เช่น ตอนเย็น เมื่อร่างกาย  
คุ้นชินอาจเปลี่ยนเวลาออกกำลังกายช่วงบ่ายเป็น  
ต้น

๔. การดื่มน้ำให้เพียงพอ เมื่อร่างกาย  
สูญเสียเหงื่อเยอะ อาจทดแทนด้วยการดื่  
น้ำเกลือแร่

๕. การใช้สัญญาณธง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ในศูนย์ฝึกทหารทุกที่

การรักษาเบื้องต้น คือรีบทำการลดความร้อนให้เร็วที่สุด โดยการนำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม เปิดพัดลม  
ระบายอากาศแก่ผู้ป่วย ถอดเสื้อผ้าให้เหลือแต่กางเกงใน รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่งน้ำที่  
ผสมน้ำแข็งทำการห่อตัว เมื่อผ้าเริ่มไม่เย็นให้เปลี่ยนผ้าผืนใหม่ และรีบนำส่งโรงพยาบาลที่มีศักยภาพใกล้  
บ้านให้เร็วที่สุด ส่วนยาลดไข้พบว่าไม่ช่วยเรื่องการลดความร้อนในโรคลมร้อน



แหล่งอ้างอิง : สำนักงานแพทย์ สำนักงานสนับสนุน สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม

รูปภาพจาก :

[www.webmd.com/first-aid/placement-of-ice-bags-for-heatstroke](http://www.webmd.com/first-aid/placement-of-ice-bags-for-heatstroke)

<https://lexleader.net/summer-temps-can-cause-heat-stroke-cause-heat-stroke/>

<https://dancesafe.org/heatstroke/>



## กิจกรรมของวัดในปี ๒๕๕๙

| วันที่                      | กิจกรรม                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑ มกราคม                    | ทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่                                                                                                    |
| ๒๒ กุมภาพันธ์               | ปฏิบัติธรรมวันมาฆบูชา                                                                                                        |
| ๑-๓ เมษายน                  | โครงการจริยธรรมนำชีวิตด้วยการฝึกสติ รุ่นที่ ๑๐<br>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน ๑๖๗ คน                              |
| ๑๓-๑๗ เมษายน                | เทศกาลสงกรานต์                                                                                                               |
| ๒๐ พฤษภาคม                  | วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคีสมทบทุนสร้างอุโบสถ                                                                                 |
| ๑๙ กรกฎาคม                  | วันอาสาฬหบูชา                                                                                                                |
| ๒๐ กรกฎาคม                  | วันเข้าพรรษา                                                                                                                 |
| ๑๒ สิงหาคม                  | วันเฉลิมพระชนพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า ฯ (วันแม่แห่งชาติ)                                                                       |
| ๑๖ ตุลาคม                   | วันปวารณาออกพรรษา                                                                                                            |
| ๑๗ ตุลาคม                   | ตักบาตรเทโวโรหะ                                                                                                              |
| ๒๒-๒๙ ตุลาคม                | ปฏิบัติธรรมเป็นอาจริยบูชา แต่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)                                                       |
| ๒๓ ตุลาคม                   | กฐินสามัคคี สมทบทุนสร้างอุโบสถ                                                                                               |
| ๒๙ ตุลาคม                   | มุทิตาสักการะแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)                                                                    |
| ๓-๑๓ พฤศจิกายน              | ปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย                                                                                          |
| ๒๔ พฤศจิกายน                | ทำบุญเนื่องในวาระครบรอบวันละสังขาร<br>พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมทาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมทา<br>กัมมัญฐานจริยะ (หลวงพ่อใหญ่) |
| ๑-๑๑ ธันวาคม                | จาริกบุญ จาริกธรรม อินเดีย-เนปาล                                                                                             |
| ๕ ธันวาคม                   | วันเฉลิมพระชนพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (วันพ่อแห่งชาติ)                                                               |
| ๒๗ ธันวาคม ๕๙ - ๓ มกราคม ๖๐ | ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่                                                                                       |



## การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่าง ๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

### กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะ ค่าน้ำมัน ค่าน้ำไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆทุกประเภท

**๑. จ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๕-๐ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

**๒. จ.กรุงไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๒-๑ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)



### กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็น และเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

**๑. จ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๖-๙

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

**๒. จ.กรุงไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๔-๘ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)



### กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

**จ.กรุงเทพ** สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ 6 เดือน เลขที่ ๕๓๕-๒๑๖๘๙๔-๙

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม



### กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

**๑. จ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๖-๖

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

**๒. จ.กรุงไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๑-๓

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)



### กองทุนอาศนาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคารศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่ใหญ่ๆ)

**จ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๒๓๗๖๐-๔

ชื่อบัญชี ภัททันทะอาสาฬหาราม





### กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสียหาย

**ธ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๗-๗ ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม



### กองทุนสงฆ์อาหาร

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรคในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรม

**ธ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๘-๕ ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม



### กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

**ธ.กสิกรไทย** สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๕-๘ ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

หากญาติโยมผู้บริจาคท่านใด ประสงค์ให้ทางวัดออกใบอนุโมทนาบัตรให้ ท่านสามารถส่งหลักฐานการโอนเงินทางจดหมายหรือโทรสารมาที่วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม ทางวัดจะออกใบอนุโมทนาบัตรและจัดส่งให้ตามที่อยู่ที่ท่านผู้มีจิตศรัทธาได้แจ้งมา เมื่อทางวัดได้ตรวจสอบยอดเงินบริจาคประจำเดือนแล้ว

## วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

พิกัด GPS: ๑๓.๒๓๕๙๖๖๐, ๑๐๑.๒๐๙๕๕๐๐

โทรศัพท์: ๐๓๘-๑๖๐๕๐๙ มือถือ: ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘

อีเมล: [bhaddanta@gmail.com](mailto:bhaddanta@gmail.com) เฟสบุ๊ก: [www.facebook.com/bhaddantaasabha](http://www.facebook.com/bhaddantaasabha)

เว็บไซต์: [www.watbhaddanta.com](http://www.watbhaddanta.com)

## บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดี)

๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ
๒. สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี
๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ
๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพุดิอ่อนน้อม
๕. เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยชวนขยายรับใช้
๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น
๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น
๘. ธัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้
๙. ธัมมเทศนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ข้อ ๔ และ ๕ จัดเข้าในสีลมัย

ข้อ ๖ และ ๗ จัดเข้าในทานมัย

ข้อ ๘ และ ๙ จัดเข้าในภาวนามัย

ข้อ ๑๐ จัดเข้าได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา

