



อาสภาสาร

วัดภักทันตะอาสาราม

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๒ ประจำเดือน มกราคม - เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑





การวะคุณครูด้วยจิตอันนอบน้อม

“

ครูคือครูผู้อดทนหนักแน่น
คอยชี้แนะธรรมนำทางช่วยสร้างสรรค์
มีวิชาจารณะประกอบกัน
มีจิตมั่นเมตตาธรรมคำโลกา
สืบทอดมรดกมาบรรจบ
ขอน้อมนบบูชาคุณอบอุ้นหนา
ขอชมมาด้วยใจกายวาจา
ในอุราน้อมสำนึกตรึกถึงคุณฯ

”

โสทรโก ภิกขุ

เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาฬหาราม จ.ชลบุรี

๑ มกราคม ๒๕๖๑



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนะตะยัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน อาสภาสาร วารสารรายสี่เดือนของวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ก็ได้มีการดำเนินการจัดทำมาจนถึงเล่มที่ ๔๒ คือเล่มปัจจุบันนี้ ซึ่งถ้านับย้อนหลังไปก็นับได้ว่าปีพุทธศักราชที่ ๒๕๖๑ นั้นนับเป็นปีที่ ๑๔ ตั้งแต่ได้มีการจัดทำวารสารขึ้นมา หากลองคิดดูวันเวลาก็กว้างผ่านไปอย่างรวดเร็ว และชีวิตของมนุษย์เราก็คงจะสั้นนิดเดียว ควรที่จะไม่ประมาทมีความเพียรในการชวนขยายบุญ เช่น ทาน ศีล ภาวนา แม้พระศาสดาของพวกเราคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสเตือนสติแก่พระภิกษุอยู่เนืองๆ ดังแสดงในอภินิหารปัจจุเวกขณะธรรมสูตร ความว่า

“บรรพชิตพึงพิจารณา เนืองๆ ว่า
วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่”

สำหรับอภิสถาปนฉบับนี้ ก็คงมีเนื้อหาสาระเหมือนเช่นในฉบับที่ผ่านมา มาเริ่มตั้งแต่ประมวลภาพกิจกรรมในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมาๆ พระธรรมจากหลวงปู่ใหญ่ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ต่อด้วยพระธรรมเทศนาจากท่านเจ้าอาวาส พระครูภาวนาวราลังการ วิ. และอีกหลายๆ คอลัมน์ที่มีประโยชน์ในแง่มุมต่างๆ ขอขอบพระคุณ และอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและ โสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุกๆ ท่าน

นิพนพานัง ปัจจโย โหตุ
ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

๑๐ ก.พ. ๒๕๖๑





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองม่น สุทฺธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนติโก

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ

ดร. พระมหาหยงยุทธ กนฺตาโก
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน

กราฟิกดีไซน์

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน
โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม
พระอำนาจ โชติวโร (พระหิน)
คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช

ถอดเทปธรรมะ

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตโต
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์
สมาชิกสัมพันธ์
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

พิมพ์ที่

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

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือดัดตอน หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๘
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๗
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๓๑
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๔๑
ปกิณกธรรม	๔๕
ธรรมะน่ารู้	๔๙
The Ten Armies of Mara (Part VI)	๕๓
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๕๙
คุยกับหมอ	๖๓
ตารางกิจกรรม	๖๗



ประมวลภาพกิจกรรม



สวดมนต์ข้ามปี ๒๕๖๑





វັນឡើងប៊ីអិល ២៥៦១



จารึกบุญ จาริกธรรม
ณ ประเทศอินเดีย





จาริกบุญ จาริกธรรม
ณ ประเทศอินเดีย



กราบไว้ถวายพระครูโพธิธรรมวิเทศ
(พระมหาจรยง ฐานวโร)





รับมอบทางเดินจงกรม



คอร์ดสປຽຈບູຮາ



วันมาฆบูชา







ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

สามสิ่งที่ชาวพุทธต้องเรียนรู้

พระโยคาวจร เจริญพรแม่ชีโยคีที่มาอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วันนี้ก็เป็นพิเศษสำหรับ ญาติโยม นักศึกษาจากคณะทันตแพทย์ของมหาวิทยาลัยรังสิต นำโดยอาจารย์ป้อมและเจ้าหน้าที่ได้พานักศึกษามาทัศนศึกษา ทางด้านจิตใจ เรานั่งสมาธิ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งธรรมดามั่งตัวตรงๆ จะได้ไม่เอียง นั่งฟังธรรม ทำสมาธิไปด้วยเจริญสติในขณะที่ฟังไปด้วย วันนี้เป็นวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ปี ๒๕๖๑ คี้นนี้เป็นคีนแรก ของนักศึกษาที่มาเข้าปฏิบัติกรรมฐาน เวลาปฏิบัติเป็นยังงั้บ้าง เหนื่อยมัย เหนื่อยนะ ปวดมัย ปวด ถามว่าคินนุ่นนี้มัย คิดทำไม นั่งนึ่งๆ แล้วใจเราไม่นึ่งละ บางคนก็นั่งไม่ขยุกขยิกมันเพลินอยู่ไม่นึ่ง แต่บางคนนั่งไม่นึ่ง พลิกไปมา พอเรามองภาพของการนั่งสมาธิในจินตนาการเหมือนกับนั่งเฉยๆ เหมือนไม่มีอะไร นั่งนึ่งๆ แต่ความเป็นจริง พวกเรามานั่งจริงๆ ไม่ได้นั่งเฉยๆ นะ เป็นงานยากกว่างานที่เราทำด้วยซ้ำไป แคจะทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน หรืออยู่กับแต่ละอาการท้องพองยุบมันยาก เราเห็นแล้วมันไม่่ง่ายเลย หรือบางครั้งนั่งแล้ว นั่งเฉยๆ ไม่น่าจะมีอะไร ทำไมปวด เดียวก็เมื่อย แต่เวลาเราทำนุ่นนี้ไปไม่เห็นเป็นอะไร ไม่เป็นแบบนั้น เพราะอะไร เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อยมันแก่ทุกข์เอาไว้เลยมองไม่เห็น ทุกข์ทนยากหรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คนไหนทนได้คือไม่ทุกข์ คนไหนขยับคือทนไม่ได้ คือไม่ทุกข์กายก็ทุกข์ใจ เรามองเห็นพระพุทธรูปแล้วไม่ทุกข์ ท่านนั่งนึ่งๆ ไม่ขยับเขยื้อน นั่งแล้วนึกว่าสบาย แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ นั่งแล้วปวดแต่อดทน ใจมันคิดต้องต่อสู้กับกิเลส ถ้าภาษาพระก็บอกว่ากิเลส ถ้าทางโลกบอกต่อสู้ตัวเอง ไม่มีคนอื่น มีแต่เราทั้งนั้น อย่างคำด่าสั้ก ๑ คำ มันก็วนเวียนอยู่ เขาด่าเราแค่ครั้งเดียวแต่มันอยู่กับเรา นานมากเลย

เพื่อนคนนั้น มันพูดกับเราไม่ดี แต่มันอยู่ในสมองเรา ในใจเรานาน ไม่ยอมหาย พอถึงก็โผล่มาอีก หรือบางครั้งก็ได้ยินได้ฟังสิ่งดีๆ บางครั้งก็โผล่ขึ้นมาบ้างแต่น้อย แต่ส่วนใหญ่โผล่สิ่งไม่ดี มันมักจะโผล่มา หรือบางครั้งสิ่งที่มันเป็นสาระไม่ค่อยคิด คิดแต่เรื่องไร้สาระ บางครั้งเราไม่ได้ต่อสู้กับใครเลย ต่อสู้กับตัวเอง บางคนมองว่าคนอื่นทำให้เราเจ็บ แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่ เหมือนเขาหยิกเราครั้งเดียวแต่เราเจ็บจนปานนี้ เจ็บแล้วเจ็บอีก ทั้งๆ ที่เหตุการณ์มันหายไปนานแล้วแต่เรายังเจ็บอยู่ บางครั้ง มันเป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก บางครั้งเราก็ต่อสู้กับความคิดของเราที่แหละ เวลาที่นั่งกรรมฐาน พอบางคนก็บอกนั่งไม่ได้หรอก ฟุ้งซ่าน นั่งแล้วกลัวเป็นบ้าเพราะมันคิดเยอะ ยิ่งคนที่มีความรู้ในชีวิตมาก นั่งแล้วเหมือนผีหลอก ใครหลอกล่ะเรานั้นแหละหลอกตัวเอง คนไหนยิ่งความจำดีๆ บางครั้งมันโผล่มาหลอก สัญญาคือความจำ เราไม่เห็นความไม่เที่ยงของมันนะ ถ้าเราเห็นความไม่เที่ยงเราจะไม่ทุกข์ แต่เราไม่เห็นเลยไม่รู้ ทางพุทธศาสนามันมี ๓ อย่าง ที่พุทธศาสนาหรือพุทธศาสนิกชนหรือพุทธบริษัทเคารพสูงสุดคือ พระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์คือสาวกที่นำคำสั่งสอนมาปฏิบัติแล้วแนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม อันนี้คือทั่วไป ที่ทำให้รู้ว่า ๓ สิ่งนี้ต้องให้ความเคารพ เคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งการแสดงความเคารพคือการกราบอย่างที่เรากราบ อย่างที่เรากราบอย่างไทยเราเรียกว่า เบญจางคประดิษฐ์ หญิงนั่งเทพธิดา ชายนั่งเทพบุตร เวลากราบก็ผู้ชายข้อศอก ๒ ต่อหัวเข่า ก้นอย่าสูง ก้มลงไปให้หน้าผากแตะพื้นได้ ส่วนผู้หญิงก็เอาแนบกับหัวเข่า แล้วก็กราบให้ศีรษะแตะกับพื้น อันนี้คือเคารพสูงสุด อันนี้เฉพาะเมืองไทยนะ พม่า นั่งยองๆ เคยเห็นหลวงพ่อกุณมัย แบบนั้นแล้วกราบ ทีนี้ไปเห็นพระธิเบต พระมหายาน เขากราบด้วยอักษฺมางคประดิษฐ์ นอนลงไป ยัดลงไป ไกลไป แนบกับพื้น บางครั้งขนาดเป็นพุทธเหมือนกันทำไมทำไมไม่เหมือนกัน นั่นคือวิธีแต่จุดมุ่งหมายเดียวกันคือเคารพ อันนั้นคือการแสดงออกทางรูปแบบ หรือการแสดงออกทางกาย คือแสดงความเคารพด้วยเบญจางคประดิษฐ์ การกราบไหว้ นมัสการ คือการกราบแสดงความเคารพ

กราบทุกที่ควรต้องมีสติด้วย

ที่นี้เมื่อแสดงโดยรูปแบบ แสดงออกทางกาย มันมีอีกอย่างหนึ่งคือเรามองไม่เห็น คือเรื่องนามธรรม คือเรื่องจิตใจนุ่มนวลอ่อนโยน แสดงการวะ หรือเคารพในธรรม แต่นี่มองไม่เห็น ฉะนั้นก็เลยแสดงออกมาเป็นรูปธรรม แต่ในทางนามธรรมมองไม่เห็น แต่ในใจของชาวพุทธที่มีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือแสดงออกมาจากภายในและภายนอก อันนี้คือการแสดงความเคารพอย่างที่เรามาฝึกปฏิบัติ ถือว่าเป็นการเคารพสูงสุดมัย เคารพในธรรม ในพระพุทธเจ้า นำคำสอนมาปฏิบัติตาม คือตามสติปัญญา กราบอย่างมีสติ แทนที่จะกราบด้วยความเชื่ออย่างเดียว กราบด้วยสติด้วยปัญญา กราบโดยรู้เท่าทัน เขาเรียกว่าไม่ได้กราบแบบศรัทธา โดยเชื่อว่า กราบแล้วก็ดื่มได้ กินได้ อย่างชาวฮินดูที่เขาเชื่อเรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ แม่น้ำคงคา คนไหนเคยไปอินเดียเขากินได้ ดื่มได้ ทั้งที่บางครั้งก็มีซากศพลอยผ่านไป หรือดอกไม้ที่เขาเมาไหว หรือเถาเถาที่เขาเผาศพ เขาก็แหวกๆ ออกแล้วด่าลงไป มุذن้าลงมา บางคนก็กินดื่มไป อย่างนี้เป็นต้น พอเราเห็นแล้วเราไม่ศรัทธาก็กินไม่ได้ เราก็อ้างเหตุผล น้ำสกปรก มันพอ



นึกถึงมันจะอ้วกเลย ทั้งพระและโยมไม่กล้าดื่ม ถ้าพระที่มีความเชื่อมากก็ดื่มได้ แต่คนที่เขาเชื่อ กรอกน้ำขึ้นมาดื่มหมดขวดเลย ใช้ได้เลย เชื่อว่าน้ำศักดิ์สิทธิ์กินแล้วไม่เป็นไรเลย ความเชื่ออาจจะไม่ต้องมีปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ในทางพระพุทธศาสนา แม้เราจะเคารพพระรัตนตรัยเป็นสิ่งที่สูงสุด ก็ต้องด้วยปัญญา การที่เรากราบปกติ กราบเบญจางคประดิษฐ์ และพุทธแบบไทยๆ อย่างที่เรากราบแบบกรรมฐาน ด้วยสติ อาจจะกราบซ้ำๆ ค่อยๆ ขึ้น ค่อยๆ ลง อันนี้ก็คือส่วนที่แตกต่างกัน บางคนกราบแล้วกราบอีกถ้าไม่เข้าใจเหตุผล จิตก็กระด้าง บางคนก็กราบเรื่อยๆ บ่อยๆ มีสติเท่าทัน ยิ่งกราบก็ยิ่งมีสมาธิ จิตใจยิ่งอ่อนโยน ยิ่งมีความนอบน้อมคารวะ ความนุ่มนวลก็เกิดขึ้น พอฝึกไปเรื่อยๆ พอถือนื้อถือนิ้วตัว ก็ไม่ยากเพราะเราเคารพตัวเองได้ ก็เคารพคนอื่นได้ไม่ยาก เคารพพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าพูดถึง คารวะ ก็ยังมีอีก ในพระธรรม ในสิกขา บางคนก็พวงกุษาอาจารย์ พ่อแม่ เป็นเหตุผล มีหลายๆ อย่าง จัดอยู่ในคารวะธรรม คนที่ธรรมอยู่ในหัวใจเท่านั้นทำได้ คนที่ขาดธรรม คือคำว่าทำไม่ได้ มันเป็นคำพูด ถ้าคนที่ไม่สุจริต แต่เขาหวังผลประโยชน์เขาก็ทำได้ อย่างพวกราชกวางนิวก หรือพวกคนขอทานต่างๆ หรือลัทธิต่าง ในอินเดีย เขาก็ทำอะไรแปลกๆ เพื่อให้ความเชื่อเพื่อให้คนหลง ขอทานก็หวังเงินทำอะไรให้เห็น ทำได้หมดเลย มันเป็นเรื่องของกิเลสแล้วเป็นเรื่องของผลประโยชน์มาเกี่ยวข้อง ในทางพุทธศาสนาไม่ได้สักแต่กราบ กราบทองเหลือง ทองแดง หิน ปูน เป็นการกราบคุณปัญญาของพระพุทธเจ้านะ ไม่ใช่ว่าเคารพเพียงแค่รูปเหมือน อันนี้ไม่ใช่ตัวแทน สื่อทางรูปธรรมเราก็ต้องสื่อให้ถึงธรรม ไม่ใช่ว่าไปติดแค่รูป กราบพระพุทธ โบราณเขากล่าวไว้ ว่าอย่ากราบแค่อิฐ หินปูนทราย หรือทองเหลือง ทองแดง ต้องกราบให้ถึงพระบริสุทธิคุณ ศาสดาอื่นไม่ได้มีเรื่องของความบริสุทธิ์ กราบให้ถึงพระปัญญาธิคุณที่พระองค์จำแนกแบ่งธรรมหรือปัญญาที่ตรัสรู้ได้ และกราบพระมหากรุณาธิคุณที่มีต่อเวไนยสัตว์ที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว อันนี้คือ พูดถึงเรื่องความเคารพ เคารพในพระธรรม คือพอเรานำมาปฏิบัติแล้วมันได้ผล พอมันได้ผลก็เหมือนดับทุกข์ได้ใจเราก็เคารพในธรรม ไม่ได้เพราะกราบพระธรรม เพียงพระไตรปิฎกคัมภีร์ ไบลาณ ถ้าเป็นคนอีสาน เขาบอกว่า มันบอกว่า ต้องไปแก้ผ้าถุงหรือผ้าชิ้นในวัด บางคนก็ไม่ว่าก็คิดว่าแก้ผ้าถุงจริงๆ คือไม่ใช่ ผ้าที่เขาห่อคัมภีร์เอาไว้ พอจะเอาออกมาอ่านก็ต้องแก้ออก ต้องแก้ผูก แก้มัดออกมา คือนำมาอ่านมาปฏิบัติตามธรรมนั้นแหละ

กราบเป็นก็เห็นธรรม

ความเคารพในพระธรรมคือเราต้องนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ อย่างสอนให้เว้นชั่ว สอนให้ทำดี สอนวิธีชำระจิตใจให้ผ่องใสก็ทำตาม ส่วนพระสงฆ์คือผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอน จนรู้ตามเป็นจริงตามที่พระองค์สอน ท่านจึงเป็นผู้ปฏิบัติดี ผู้ปฏิบัติตรง ผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากกิเลส ผู้ปฏิบัติตามธรรมจนสมควรแก่ธรรม เรากราบคุณของพระสงฆ์ไม่ได้ไปกราบลูกชาวบ้าน บางคนบอกว่า เดียวนี้พระอยู่ในสื่อต่างๆ มีแต่เรื่องไม่ดี เราอย่าไปเสพเรื่องลบ หรือบางครั้งก็เขารู้จุดด้อย จุดอ่อน เขาก็พยายามสื่อให้มากขึ้น คนที่หวังผลประโยชน์ก็รู้อย่างไรให้ตัวเองมีประโยชน์ หรืออย่างข้าศึกศัตรูเขาก็รู้ว่า มีจุดอ่อนตรงไหนเขาก็โจมตีตรงนั้น เหมือนเพื่อนเขารู้ว่าเราปมด้อยตรงไหนเขาก็แหย่พูดแต่ปมด้อยของเรา พอพูดทีก็หมดแรง หมดกำลังที่จะสู้ต่อ เรื่องดีก็มี ไม่ได้พูดถึงเรื่องดีๆ ในทำนองเดียวกันในทางโลกหรือทางธรรม เวลาที่อ่อนแอ เชื่อโรคก็โจมตีได้ง่ายแต่เวลาร่างกายแข็งแรงภูมิต้านทานดี อะไรมาก็เฉยๆ เวลาที่เราอ่อนแอสิ้นหวัง อารมณ์นั้นนี่ก็เข้ามา มันไม่ได้ทำให้เรามีกำลังใจเลย มันมีแต่ทำลาย ทำร้าย ในใจก็คิดถูกทำร้าย ไม่ได้มองเป็นบวกหรือดีเลย อะไรที่มันมีปมด้อย มีช่องว่างช่องโหว่ มันมักจะถูกสิ่งที่ไม่ดีเข้ามา เหมือนกับสิ่งที่เป็นกุศลอกุศล เป็นบุญเป็นบาป สิ่งที่เป็นบุญก็คือความสุขความสบายใจ ส่วนส่วนที่มันเป็นบาปเป็นเรื่องทุกข์ใจ เรื่องทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมอง ทำแล้วไม่มีความสุขเลย มันก็จะต่างกัน เมื่อมันต่างกันก็จะทำให้รู้สึก เวลาที่เราอ่อนแอก็จะคิดว่ามีแต่เรื่องร้ายๆ แต่พอที่ใจเราดีมันก็จะคิดบวก เรื่องร้ายๆ เราก็มองเป็นดีได้ บวกได้ เหมือนช่วงที่เราดี อะไรไม่ดีเข้ามาเราก็กู้ได้ เราต้องฝึกไว้ เรามีความรู้ดี อาจจะเอาตัวรอดได้ เราเรียนมาศึกษามา แต่จิตใจเราอาจจะเอาตัวรอดได้ยาก เคยได้ยินคำๆ หนึ่ง เขาบอกว่า รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดีมีชัย หรือบางครั้งก็ ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด มันท่วมไปหมดเลยเอาตัวไม่รอด ถ้าหัวรอดตัวไม่รอด พอมันเยอะมากไปรู้เยอะ เลยแบกความรู้ไปไม่ไหว ความรู้มันเลยทับตาย อะไรๆ ก็รู้หมด รู้ทุกอย่าง แต่พอบอก ให้อด งด ละ วาง ทำไม่ได้สักอย่าง รู้ทุกเรื่อง ทุกอย่าง เยอะ แต่ความรู้ในทางธรรม ถ้ารู้จักจริงละได้ วางได้ ตัดได้ ถ้ารู้ไม่จริงอาศัยเหตุผลทางตรรกะ คาคะเน หรือเปรียบเทียบเพื่อหาเหตุผลให้ตัวเองหยุดได้ เอาตัวรอดไปวันๆ หนึ่ง ไม่มีข้อยุติถาวร เป็นเพียงชั่วคราวมันไม่ได้ยืนยาว เดียวนี้เขาจะพูดถึงเรื่องการพัฒนา ก็พูดถึงการพัฒนาที่ยั่งยืน ถ้า

พูดถึงอะไรที่ดีๆ เขาก็เรียกว่า ต้องพูดเป็นสีขาว นั่นคือธุรกิจนั้น งานนั้นจะต้องยืนยาวถาวร ก็ ยืมคำนี้ไปใช้ จริงๆ มันก็ไม่ได้ถาวรหรอก เพราะยังต้องแก่เจ็บตายอยู่ หรือยังต้องเวียนว่ายตาย เกิดอยู่ ยังไม่หมดกิเลส ในทางพุทธศาสนาต้องหมดเหตุปัจจัยที่จะไปทำชั่ว อย่างน้อยที่สุดเป็น โสดาบัน ศีล ๕ หรือ ธรรม ๕ หรือความมื่อคตินั้นจะไม่มี สังคมน่าอยู่ ไม่มีใครอยากจะทำเอา มีแต่ คนอยากให้ อยากเสียสละ ฉะนั้นจะทำอะไรไม่ได้เพื่อตน แต่เพื่อคนอื่น เวลาคิดทำอะไร เพื่อ ผู้อื่น คิดเพื่อโลก มันจะต่างกัน ความคิดมันเปลี่ยน แต่ถ้าเป็นปุณชนก็คิดแบบเราคิดนั้นแหละ เหมือนเป็นการลงทุน ฉะนั้นพอลงทุนไปก็ล้าน เราก็จะต้องเอาคืนให้ได้มากกว่านั้น เหมือนการ ลงทุนการศึกษา เหมือนเอกชนให้กู้ รัฐให้ยืม คนไหนอยากเป็นอิสระก็ต้องหาเงินมาใช้คืน คือ ให้ยืมก่อน เหมือนลงทุน เหมือนเป็นการแลกเปลี่ยนมันไม่ได้มาจากใจ จิตวิญญานที่แท้จริงใน โลกแห่งความเป็นจริง บางคนก็เป็นเหมือนมูมมอดมคติ เป็นจริงไม่ได้หรอก เพราะเราไม่เคย เข้าถึงภาวะเหล่านั้นในทางพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ถ้าเราเข้าถึงก็จะรู้ว่าเป็นได้ ไม่ได้ เป็นอย่างในโลกเป็น มันจะเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืน ไปสู่ความยั่งยืน ไม่มีใครอะไรกับใครเพราะ ทุกคนเกิดมาแล้วก็เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ทุกคนก็จะทำเพื่อผู้อื่น มันจะมีความสุขอย่าง



บางคนก็เริ่มมองออก รวยมากแล้วก็มีความสุขกับการได้ให้ ให้คืนกับสังคม ได้ความสุขจากตรง
นี้แต่บางคนมองไม่เห็นว่ามีสุขยังงี้ เพราะว่ายังมีดอยู่ บอดอยู่

สามสิ่งที่ต้องเคารพเพื่อสยบความเห็นแก่ตัว

ฉะนั้น ๓ สิ่งในพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธต้องเคารพ คือ พระพุทธรูป พระธรรม พระ
สงฆ์ ที่เราเคารพ ต้องเคารพด้วยปัญญา ไม่ใช่แค่ศรัทธา หิน ดิน ปูน แต่เคารพพระคุณของ
พระองค์พระธรรมก็เหมือนกัน เคารพคือแสดงออก เคารพจริงๆ คือนำไปปฏิบัติ ปฏิบัติตาม
ธรรม ธรรมนั้นย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมให้อยู่เย็นเป็นสุข ถ้าเราประพฤติตามเหมือนเรารักษา
ธรรม แต่จริงๆ ธรรมรักษาเราถ้าเรามีสติ เราจะไม่ทุกข์ เหมือนกับธรรมรักษาเรา เราพยายามมี
สติ แต่พอเรามีสติแล้วเราก็ก็นั่งไม่ลงไม่ปล่อย ความผิดพลาดก็ไม่เกิดขึ้น ก็เหมือนตอบแทน
เราทันทีทันใด แต่พอเราปล่อยอีกก็ไม่ใช่แบบนั้นอีกแล้ว นั่นคือธรรมที่เป็นฝ่ายไม่ดี ทำฝ่ายดี
ก็ทรงไว้ในทางที่ดี ธรรมฝ่ายไม่ดีก็ทรงไว้รักษาไว้ในทางที่ไม่ดี มันเป็นกฎแห่งธรรมเหมือนกัน

ทำอย่างไรเป็นแบบนั้น ส่วนพระสงฆ์ นั้นเรากราบคุณของท่าน กราบผู้
ปฏิบัติดี พระสงฆ์รูปไหนปฏิบัติดี ๔ คู่ ๘ บุรุษ คู่แรกคือพระโสดาปัตติ
มรรค โสดาปัตติผล เราเรียกว่า โสดาบัน คู่ที่สองคือ สกทาคามีมรรค
สกทาคามีผล พระสกทาคามี คู่ที่สาม คือ อนาคามีมรรค อนาคามีผล
เรียกว่าพระอนาคามี คู่ที่สี่ อรหัตตมรรค อรหัตตผล คือพระอรหันต์ ผู้
หมดกิเลส คือถ้าเกิดเราปฏิบัติดีขึ้นมาบ้างก็เหมือนตามรอยพระอริยะ
ออกจากกิเลสความเป็นแก่ตัว ทำนิพพานให้แจ้งแบบนี้ จนสมควรที่
จะกราบจะไหว้ ตัวเองได้ ที่นี้คนอื่นก็กราบได้ไหว้ได้ เราควรแก่ที่เขา
จะถวายหรือต้อนรับเราสวดในบทสังฆคุณ ฉะนั้นพระสงฆ์ที่ปฏิบัติ
ดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากกิเลส ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมที่จะได้
รับการต้อนรับและเคารพบูชาโดยธรรม เรากราบคุณพระสงฆ์เหล่านี้
ไม่ใช่บุคคล แต่บุคคลนั้นเป็นตัวแทนของสงฆ์ เป็นบุคคล หนึ่งรูป สอง
รูป เป็นคณะ ถ้าสี่รูปก็เป็นสงฆ์ อันนั้นคือสงฆ์ให้สำเร็จประโยชน์ในทาง

สังฆกรรม เป็นสมมติสงฆ์ ถ้าอริยสงฆ์คือเป็นไปโดยคุณธรรม การกราบสิ่งสูงสุดทั้ง ๓ ไม่ได้กราบด้วยศรัทธาอย่างเดียวแต่กราบด้วยปัญญา จะเห็นว่าทำไมชาวพุทธงมงาย ไม่ห rokok คนที่ไม่รู้จักหาว่างมงายแต่แท้ที่จริงแล้วเราไม่ได้กราบที่อิฐ ปูน ทองเหลือง ทองแดง ไม่ได้กราบที่คัมภีร์ไบเบิล ลูกชาวบ้าน แต่กราบที่คุณงามความดีต่างหาก อันนี้คือสิ่งที่เคารพ

สามสิ่งที่ควรเจริญให้มาก

ทีนี้สิ่งที่สามสิ่งที่ควรเจริญ คือ สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่าไตรสิกขา อย่างศึกษาในศีลอย่างที่เราปฏิบัติ ทำไมเราต้องสมาทานศีล ทำไมเราต้องมีศีล เหมือนการจัดระเบียบกาย วาจา ก่อนที่จะจัดระเบียบใจ เพราะมองเห็นง่าย กายเป็นระเบียบ ใจเป็นระเบียบเข้าใจที่เข้าใจทางเหมือนจัดเป็นระเบียบง่าย จัดระเบียบกาย วาจา เพราะขึ้นกับเงื่อนไข แต่จัดระเบียบใจจัดยาก ทีนี้อะไรล่ะ อะไรที่ช่วยจัดระเบียบใจ คือศึกษาในสมาธิ ในจิต ศึกษาแล้วต้องนำมาทำจริง นำมาปฏิบัติฝึกเลย เติบงกรรม ก็ยังฟังบางคน นั่งสมาธิก็ยังคิด จิตไม่ได้อยู่เฉยๆ นะ ไม่ได้นิ่ง บางครั้งนั่งนิ่งแต่ใจมันคิด ถ้าเหมือนน้ำมันขุ่น มันมีตะกอนเต็มไปหมด พอเราฝึกจิตได้แล้วสารที่ปนเปื้อนในน้ำ ถ้ามันหนักก็จะตกตะกอนได้เร็ว ถ้าซำก็ตกได้ช้า ลอยอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็ตกตะกอน พอตกแล้วน้ำมันจะใส พอใสแล้ว เราถึงจะมองเห็นสิ่งที่ป็นตะกอนหรือเป็นฝุ่น ที่เกิดจากการทำ คือเห็นผล ผลจากการทำ น้ำมันขุ่น นานเข้าน้ำมันใส เราก็กเลยเหมือนมอง ฝึกใจ เริ่มมองเห็นสิ่งไม่ดีบ้าง น้ำใสก็เห็นสิ่งที่ดี ถ้าเห็นใจเรา เราเคยคิดไม่ดี เคยพูดไม่ดี มันเห็นตะกอนที่ไม่ดี ซึ่งเป็นเรื่องที่เรายากเอามันออก นั่นคือ สามสิ่งที่ทำให้เจริญให้เกิด ทำให้มี อย่างที่ ๒ คือการฝึกจิตฝึกใจ ให้มีสมาธิ เห็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เหมือนกับการแยกน้ำกับสิ่งที่ปนเปื้อนอยู่ เราเริ่มมองเห็นแล้วจะแยกยังไง ขั้นตอนต่อไปเรื่องปัญญา ปัญญาที่เรามองเห็นตะกอน มองดีเป็นดี มองสิ่งที่ไม่ดีเป็นดี จะทำยังไงให้ออกไปได้ ก็เป็นเรื่องอนุสัยกิเลสที่มันนอนเนื่องอยู่ หรือทำยังไงเราจะจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มันชอบออกมา เวลาที่เรากระทบ ถ้าพระบอกว่า กระทบอารมณ์ทางตา เวลาตาเห็นเดี๋ยวมันก็ชอบ เดี่ยวมันก็เกลียด เดี่ยวมันก็ชัง หรือหูได้ยินเสียง เดี่ยวก็ชอบ เดี่ยวก็ชัง เวลาได้กลิ่น เดี่ยวก็ชอบ เดี่ยวก็ชัง เดี่ยวรักเดี๋ยวชัง เวลาลิ้มรส เดี่ยวชอบเดี๋ยวไม่ชอบ กายสัมผัสเดี๋ยวชอบ เดี่ยวไม่ชอบ ด้วยอำนาจความหลง เวลารู้ไม่ทัน

ก็หลงชอบ หลงซัง เป็นที่มาของปัญหาความทุกข์ ถ้าเราจะป้องกันปัญหา ก็ต้องเจริญศีล สมาธิ คือ ถำรักษากายวาจา ก็ป้องกันได้แบบหยาบๆ ถ้าเป็นกิเลสอย่างกลางก็ต้องจัดการด้วยการฝึกสมาธิ อย่างการสวดมนต์ไหว้พระ ฟังนิมิตร์ ลมหายใจ ภาวนา ก็ช่วยให้ใจสงบได้ระดับหนึ่ง จะเห็นว่าหลายที่หลายแห่ง เน้นการฝึกใจในการศึกษา พุดถึงเรื่องจิตใจนามธรรมเยอะ เยอะ ขึ้นเรื่อยๆ แต่ก่อนไม่มีใครกล้าพุด คิดว่ามันเป็นเรื่องเฉพาะ แต่พักหลังมีคนพุดมากขึ้น ศึกษาวิจัยมีคนสุมทำตัวอย่าง มา ๔๐ ถึง ๕๐ ปี ศึกษาอาชีพนักวิทยาศาสตร์ ดูว่าเป็นยังไง เหมือนเก็บข้อมูลตัวอย่าง เพื่ออะไร เพื่อจะได้รู้ว่า อ้อ! จริงๆ แล้ว คนเหล่านั้น ช่วงแรกคิดยังไง ช่วงกลางคิดยังไง ช่วงหลังคิดยังไงบ้างเป็นสิ่งที่เรา บางครั้งก็ยังไม่ได้คิดถึง แต่พักหลังๆ ก็มีพุดถึงแบบนี้ ฉะนั้นกิเลสอย่างกลาง ที่มันทำให้ใจเราวุ่นอย่างความรัก ความใคร่ในเรื่องกาม กามคุณ บางครั้งทำให้ใจเราไม่สงบ มันคิดถึงวุ่นวาย ไม่สงบหรอก คิดถึงอยู่เรื่อย ปรงแต่งไปเรื่อย พอรักแล้วก็ซัง เรื่องพยาบาล เรื่องโกรธ เกลียด ไม่พอใจ เวลานั่งกรรมฐานชอบมากวน เรียกว่านิรวัณ กั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี อย่างที่ ๓ ถิ่นมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอนความเซื่องซึม ความที่จิตไม่เบิกบาน ฉะนั้นมันก็เลยเหมือนว่า อะไรต่อมิอะไรต่างๆ มันเป็นนามธรรมที่อยู่ข้างใน เป็นเรื่องที่อยู่ภายใน ซึ่งมันอยู่ในใจไม่มีใครรู้ นอกจากเราเท่านั้นที่รู้ดี รู้ดีที่สุด ไม่มีใครรู้เท่าเราแล้วก็เป็นเรื่องของความฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดความรำคาญใจ ความร้อนใจ มันมีอยู่มันไม่สงบไม่ระงับ แล้วก็เรื่องอะไรอีก ความล้งเลสงสัย มันมีอยู่ในใจ เวลาเรานั่งกรรมฐานมันไม่สงบเพราะเรื่องนี้มันพุด คอยขัดขวางหรือบางครั้งไม่เฉพาะนั่งสมาธินะ คนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็เรื่องรัก และ ซัง ถ้าควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บางคนก็ไม่สามารถกั้นไว้ได้เหมือนกันไม่ให้ไปสู่ความสำเร็จ บางคนก็เพราะรัก เพราะหลง ก็เลยทำให้หมดอนาคตหรือบางคนก็โกรธก็แค้นก็หมดอนาคตไป ทำอะไรต่อมิอะไรไป บางคนเกียจคร้านไม่ขวนขวาย ทอดทิ้ง หน้าที่ อย่างนี้ก็เป็นความเกียจคร้าน หรือบางคนก็มัวแต่ฟุ้งซ่าน บางคนก็สงสัย เพี้ยนไปถึงไหนแล้ว มัวแต่สงสัยไม่ไปถึงไหน ฉะนั้นมันก็เลยทำให้เราเหมือนถูกปิดหรือกั้น ที่เรียกว่า นิรวัณ สิ่งที่เราจะต้องทำให้เจริญคือสมาธิ ที่นี้เรื่องของปัญญา อนุสัย มีสิ่งนี้อยู่ก็คือ ยังมีโลก โกรธ หลง อยู่ เราก็ต้องแยกน้ำแยกสิ่งที่เป็นเนื้อมันให้น้ำให้มันเหลือแต่น้ำที่บริสุทธิ์ เหมือนจิตใจที่บริสุทธิ์หมดจดปราศจากโลก โกรธ หลง นี่คือ ๓ สิ่งที่ต้องเจริญให้มากหรือทำให้มาก เรียกว่า ไตรสิกขา เป็นสิ่งที่จะขับเคลื่อนไปข้างหน้าไม่สะดุดหรือติดอยู่แค่ตรงนี้

สามสิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน

ที่นี้ ๓ สิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน เพราะมันเป็นกฎของธรรมชาตินั่นก็คือ พระไตรลักษณ์ ก็คือ ลักษณะที่เสมอกัน ของสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็มีลักษณะที่เสมอกัน คือ อนิจจะลักษณะ ความไม่เที่ยงมีอยู่ทั่วทั้งในคนและสัตว์ ถ้าเท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ก็เท่ากับเท่าทันลักษณะของธรรมชาติ ซึ่งจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ยกตัวอย่างบางคนเห็นว่าเที่ยง เขาตำราเมื่อสิบปีที่แล้ว ผ่านไปคำดำนั่นก็ยังอยู่ บางคนคำชม ๑ คำ คำสรรเสริญ ๑ คำ เมื่อสิบปีที่แล้วก็ยังอยู่ แบบนี้ แต่แท้ที่จริงมันดับไปตั้งแต่วันนั้น จริงๆ มันไม่เที่ยงนะ แต่ว่าเราคิดว่ามันเที่ยง คือ สิ่งทั้งหลายร่างกายของเรามันเปลี่ยนแปลงตลอด ตั้งแต่ไม่กี่เซลล์ ในร่างกายของเราหลายล้านเซลล์ ตัวโตขนาดนี้ อย่างนี้มันก็เปลี่ยนแปลงมันเป็นกฎของธรรมชาติ ถ้าเราไม่รู้เท่าทันเราก็จะคิดว่ามันเที่ยงแล้วเราก็ทุกข์ อีกอย่างหนึ่งคือ ทุกขลักษณะ คือ มันทนอยู่ไม่ได้ ลักษณะที่บ่งบอกว่ามันเป็นทุกข์ เราบอกนังนาน จริงๆ มันนั่งไม่นานหรอก แต่จิตใจเราคิดไปเองมันก็ทุกข์ทนอยู่ไม่ได้เดียว เดินเข้าออก เดียวเปิดปิดประตู มันทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่ทุกข์นั่งอยู่ท่าไหนทำนั้น ไม่ใช่ ว่าทุกข์ถูกทิ่มแทง ทำนั้นทำนี้อีกอย่างหนึ่ง นี่แหละคือทุกข์ ทุกขสัจ ถ้าเรามีธาตุขันธ์มันก็มีสิ่งมาอาศัยอยู่ ถ้าเราอดทนไม่เพียงพอก็จะไม่สามารถทนสิ่งเหล่านี้ บางคนบอกเกิดมาก็ทุกข์ถ้าทนไม่ไหวบางคนเปราะบาง ก็จะถูกธรรมชาติมันคัดเลือกเอง ถ้าทฤษฎีธรรมชาติ ทฤษฎีฝรั่งก็คิดแต่ฝรั่งที่มันไม่แข็งแรง ก็ไม่สามารถปรับตัวได้ ก็มักจะถูกคัดเลือก ไม่ให้อยู่ในโลกนี้ เหมือนสัตว์หลายๆ สปีชีส์สูญพันธุ์ไปมากมาย ทฤษฎีฝรั่ง ในทางพระพุทธศาสนาลักษณะแบบนี้มันทุกข์แต่เราไม่เคยเห็น เพราะความเปลี่ยนแปลงหรืออิริยาบถมันปิดบัง พอเราปวดหน้อย เมื่อยหน้อย เราก็ขยับ หรือบางครั้งเราคิดว่าปวดเบา เราไปแล้ว เข้าแล้ว บางครั้งจะไปเบา แต่ไปคุยกัน คือมันหาทางออกให้กับตัวเอง ถ้าเราไม่รู้เท่าทันจิตใจตัวเองก็จะเป็นแบบนี้เรื่อยๆ ตอนนี้อาจยังไม่เป็นจริงนะ เคยถามลูกศิษย์ที่เป็นศัลยแพทย์ เขายืนหลายชั่วโมง กว่าเสร็จแต่ละเคส ใหญ่เล็กต้องยืนแบบนั้น แล้วก็ต้องอดทน ความอดทนต้องมีสูงมาก แต่ทำฟันไม่เท่าไร เพราะแพทย์ อายุรกรรม ศัลยกรรม ศัลยแพทย์หรือพวกที่จะต้องเกี่ยวข้องมันใช้เวลานาน ต้องอดทนสูงมาก บางครั้งยืนอยู่ได้ตั้งนาน ฉะนั้นบางครั้งสิ่งเหล่านี้มันฝึกเราไปในตัวเอง ฝึกเราไปในจนเหมือนกับบางคนก็จะคิดถูกคิดไปเรื่อยๆ สุดท้ายก็就会被คัดออกเองโดยธรรมชาติ โดย



กฎเกณฑ์ แต่โดยคึดสรรธรรมชาติ อันนี้คือเราเกิดมามันตามมาด้วย ถ้าเป็นทุกข์ประจำ เรียก
ว่าทุกข์ประจำสังขาร เพราะมีสังขาร เตี้ยปวดหนัก เตี้ยปวดเบา เตี้ยตื้อม เตี้ยกิน มันเป็น
ทุกข์ประจำมันมี ถ้าไม่มีขันธ ๕ มันก็ไม่มี ถ้าเราไม่รู้จักทุกข์มันก็เรียนรู้ กฎธรรมชาติเหล่านี้ ก็
จะตีกชกตัวโทษนั้นนี้ โทษพ่อแม่ บางคนก็โทษครูอาจารย์ โทษไปทั่ว แต่ไม่เคยโทษตัวเอง จะมี
สักก็คนที่บอกว่าเพราะเป็นตัวฉัน เพราะเป็นความคิดของฉัน ตัวกูของกู ไม่ได้คิดแบบนี้ จะมอง
สิ่งอื่น บุคคลอื่น โลกมันเป็นแบบนี้ แต่พระพุทธเจ้าสอนอีกอย่างหนึ่ง บางคนบอกพระพุทธเจ้า
สอนให้มองในแง่ร้ายในแง่ของความเป็นทุกข์ แต่ความเป็นจริงไม่ใช่ สอนให้มองในโลกของ
ความเป็นจริงในเรื่องทุกข์ มันทุกข์แบบนี้มันมีอยู่ ความจริงในเรื่องอะไรอีก ในความเป็นทุกข์
มีเหตุเกิดทุกข์ ในเมื่อมันมีเหตุเกิดทุกข์ ละได้แล้วความมันก็ต้องมี นิโรธสัจจะก็จะเป็นแบบนี้
ตลอด เป็นนิโรธคือความดับทุกข์ เมื่อดับได้ก็ต้องมีวิธีในการดับทุกข์ เรียกว่ามรรค วิธีในการ

ดับทุกข์นั่นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราจะต้องทำให้เจริญนั่นเอง นั่นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ในอริยสัจ ๔ เราชาวพุทธ เรียกว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันนี้คือกฎเกณฑ์ธรรมชาติเราก็ ต้องรู้ มันถูกโยงกันหมด แล้วก็นัดตา แล้วยิ่งต่อไป ความรู้สึกในเรื่องความเป็นมนุษย์ มันก็ยิ่ง น้อยลง มนุษย์ถ้ามองในอีกมุมหนึ่ง การปลูกถ่ายอวัยวะมันเริ่มทำได้ ที่นี้บางครั้งก็เกิดการปลูก ถ่ายเปลี่ยน แขน ขา นี่ พยายามที่จะเปลี่ยนอวัยวะเหมือนกับอะไหล่รถยนต์ ต่อไปมนุษย์ก็จะ ไม่แตกต่าง คือ ถ้าในทางพุทธศาสนาก็คือมาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกัน อันนี้เป็นเพียง รูปธรรม คือสิ่งที่มาอาศัยอยู่ เรียกว่านามธรรม ที่ทำให้เรารู้ได้ เป็นสิ่งที่มีชีวิตเปรียบเทียบกับหุ่นยนต์ บางครั้งหุ่นยนต์ก็ต้องใช้ไฟฟ้า มันต้องมีพลังงาน มีอะไรที่ต้องใช้กับหุ่น หรืออะไรที่ต้อง ไขลานมัน ถ้าไม่มีสิ่งนี้ก็ต้องเป็นเศษเหล็กธรรมดา ต่อไปก็ไม่น่าแล้ว ต่อไปวัดภัททันตะ ก็อาจ จะมีหุ่นยนต์ต้อนรับแทนคน คอยต้อนรับดูแล คอยเก็บผ้าห่ม ภูษาลา ก็จะใช้ เจ้าอาวาสก็อาจ จะโปรแกรมาไว้ ผ่านมือถือ ก็สามารถทำคนเดียวได้ ในยุคต่อไป ซึ่งมันก็เริ่มมีแล้ว รถก็ไม่ จำเป็นต้องใช้คนขับ มีมือถืออันเดียวก็สามารถสั่งให้พาไปที่นั่นนี้ได้หมด ไม่ต้องอาศัยมนุษย์ แล้ว เพราะเรื่องมาก ในยุคต่อไปการพึ่งพาสิ่งเหล่านี้จะน้อยลง แต่พึ่งพาสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น ไปเรื่อยๆ เป็นเงาตามตัว คนก็จะค่อยๆ หมดประโยชน์ไปเรื่อยๆ ในยุคต่อไปก็อาจจะยังงั้น ฉะนั้น อันนั้นคืออนาคตความไม่ใช่ตัวตน คือสิ่งที่ประกอบกันขึ้นอิงอาศัยกัน ประกอบกันขึ้น เหมือน รถมีอะไหล่ประกอบกันมันก็มีล้อ หรืออะไหล่มนุษย์ที่ประกอบอยู่ มีหู ถ้าเอา หู ผม แขน ขา ออก ความเป็นคนไม่มีแล้ว แต่พอประกอบมาก็เป็นคน ก็มีชื่อต่างๆ กันไป อยู่ในโซนไหนของ ทวีปไหนหรืออยู่ในประเทศเดียวกัน พูดภาษาเดียวกัน แต่ต่อไปอาจจะพูดภาษาเดียวกัน คือ พูดภาษาไหนก็ได้รู้กันหมด เพราะมีโปรแกรมที่จะแปลได้หมด ตอนนี้เขาก็ทำกันอยู่ แต่แปล มากี่เท่านี้เพราะว่ายังไม่ตรง ลองพูดให้มันแปลดูมันก็แปลมั่วๆ ไปแบบนั้น แปลภาษาอังกฤษ เขมร ลาว บ้าง ในอนาคตต่อไปมันก็จะถูกพัฒนาเหมือนจริงกับมนุษย์ ไม่นานจะคิดก็ออกมาเป็น ข้อความที่สามารถสื่อสารกันได้ แต่มนุษย์ก็รู้สึกภูมิใจกับนวัตกรรมที่เราสร้างขึ้น แต่คุณค่าของ ความเป็นมนุษย์มันอยู่ที่ไหน มันหายไปไหน บางครั้งก็น่าคิด อันนี้พูดถึงหลัก แต่ยังอยู่ในหลัก ของกฎธรรมชาติ หนีความเป็นทุกข์ขัง อนิจจังไม่ได้ ทุกอย่างอาศัยกัน มันมีเหตุ ถ้าหมดเหตุ เมื่อไหร่มันก็หมด トラบโดสิ่งทั้งหลายยังอาศัยกันอยู่ สิ่งสมมติมันก็ต้องมี แบ่งคลาสแบ่งอะไร กัน ซับซ้อนจนขึ้นเงาจับ ศัพท์แสงต่างๆ ที่บัญญัติกันขึ้นมา ท่องแล้วท่องอีก จำได้บ้างไม่ได้บ้าง

ลืมนึกก็ต้องดูแล้วดูอีก ศัพท์ต่างๆ ที่เราใช้ กับเรื่องแพทย์ ศาสนา รัฐศาสตร์ ศัพท์พวกนี้มีความหมายเฉพาะอีก ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน เราไม่เป็นไท เราจะเป็นทาส ถ้าเรารู้เท่าทันโดยสมมติเราก็จะสื่อกับคนทั้งหลาย คือสื่อตรงกันหรือถ้าเราสื่อเท่าทันกับสิ่งที่รู้กับสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาก็จะ 'ไม่รู้สึกละอายไม่เกรงใจ' การบริโภคนวัตกรรมใหม่ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคือสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนผ่านในยุคของพวกเรา ก็ต้องได้เจอได้สัมผัสแน่นอน เพราะอายุไม่มาก รุ่นอาตมาคงแก่มาแล้วอยู่ถึงหรือเปล่าไม่รู้ คือสิ่งที่ต้องยอมรับว่าโลกไม่ว่าจะเปลี่ยนยังไง สิ่งที่เราควรรู้เราก็ต้องจะได้ วางได้ ทำใจได้ในหลายๆ เรื่อง หลายอย่าง ก็จะทำให้จิตใจเราไม่ยึดมั่นถือมั่นนิสระในจิตใจก็จะดีขึ้น มวลรวมในจิตใจชีวิตต่างๆ ก็จะเพิ่มขึ้นมาเอง ถ้าเรายังยึดมั่นถือมั่น คอยดูเถอะร้องไห้ไม่รู้ก็ครั้งแล้ว หัวเราะด้วยความสะใจ ไม่ได้หัวเราะด้วยความสุขนะ ฉะนั้นมันก็จะอีกอย่างหนึ่ง แล้วเราจะเข้าใจเมื่ออะไรเป็นอะไร เมื่อเราเข้าใจ เมื่อเรามีเครื่องมือที่ดี มีการฝึกจิตฝึกใจ แล้วเตรียมความพร้อมมาอย่างดี เราก็จะสามารถเท่าทันเปลี่ยนผ่านมาอย่างดี ฉะนั้น ๓ สิ่งที่พูดมาในวันนี้เรียกว่า พระรัตนตรัยแล้วก็ไตรสิกขา พระไตรลักษณ์ เป็น ๓ อย่างในพระพุทธศาสนา ๓ อย่างที่ควรเคารพเพราะจะทำให้ทุกข์มันน้อยลง แล้วก็ ๓ อย่างที่เราควรรู้ ที่จะต้องรู้เข้าใจ มันคือสภาพธรรม ถ้าพูดภาษาพระก็เรียกว่าสภาพธรรมะ สภาพของรูปธรรม นามธรรม ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อนัตตา แต่มนุษย์ก็พยายามฝืนกับสิ่งเหล่านี้ ยึดได้นิดหน่อยแต่หนีไม่ได้ ก็ต้องเป็นแบบนี้ สมัยที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น คนเคยอายุยืนถึง ๘๐,๐๐๐ ปี ถึงค่อยตาย แต่ในยุคต่อไปเขาเรียกว่า คนจะอายุยืนขึ้น ไม่ได้อายุสั้น ตามสถิติอายุยืนขึ้น ไม่ได้สั้น เพราะเทคโนโลยีทางการแพทย์วิทยาศาสตร์เจริญ เลยทำให้คนอายุยืน สังคมคนแก่อายุยืนขึ้น มนุษย์ก็คิดเครื่องช่วยไว้แล้ว สิ่งที่ไม่มีชีวิตเอามาช่วยไม่ต้องพึ่งคน พึ่งเครื่องสมองกลหรือสมองกล ในยุคอนาคต หรือต่อไปจะไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องพึ่งคน พึ่งหุ่นยนต์ ฉันทช่วยตัวเองได้ อาจจะทำอาหารให้กินเอาสูตรอาหารใส่เข้าไป ถึงเวลาก็ทำให้กินสบาย ทำเสร็จก็ยกมาให้เลย อย่างนี้เป็นต้น ถึงเวลาก็ไปปูที่นอนให้เรียบร้อย สบายมัย ฉะนั้นก็คุยให้ฟัง ต่อไปนั่งฟังสมาธิต่อไปสักเล็กน้อยก่อนที่จะแผ่เมตตา



Designed by freestock / Freepik



นานาสาระจากพระไตรปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

กสรม

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ พบกันอีกเช่นเคยนะคะกับสาระน่ารู้จากพระอภิธรรม ในฉบับนี้จะขอเสนอเรื่องของกรรม โดยจะนำท่านให้รู้จักกับความหมาย หน้าที่ของกรรม ลำดับ การให้ผล เวลาแห่งการให้ผล และเหตุที่ทำให้เกิดผลของกรรม ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเป็นประโยชน์ ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อว่าเราจะได้ปฏิบัติตนอย่างไรให้เกิดกุศล และหลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำให้เกิดโทษภัยจากการกระทำได้ น่าสนใจนะคะ ติดตามกันนะคะ

ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจความหมายของคำว่า กรรม กันนะคะ คำว่ากรรมก็คือ การกระทำนั่นเอง ซึ่งก็ได้แก่การที่เรามีเจตนาในการทำกุศล หรือ อกุศลต่างๆ ดังที่เรามักจะ เคยได้ยินพุทธพจน์นี้บ่อยๆ ว่า

“เจตนาหิ ภิกขเว กมมํ วทามิ เจตยิตฺวา กมมํ กโรติ กาเยน วาจา ย มนสา”

แปลความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรา(ตถาคต) กล่าวว่า เจตยานั้นแหละเป็นกรรม เมื่อมีเจตนาแล้ว บุคคลย่อมทำกรรมโดยทางกาย ทางวาจา และทางใจ”

หมายความว่า การกระทำที่เกี่ยวข้องด้วยกาย วาจา ใจ ในทางไม่ดีแล้วเมื่อกล่าวโดยสภาวะ ธรรม ย่อมได้แก่ เจตนาเจตสิก ที่ประกอบกับอกุศลจิต ๑๒ ชื่อว่าเป็นผู้กระทำ “ อกุศลกรรม” และการกระทำที่เกี่ยวข้องด้วยกาย วาจา ใจ ในทางดี คือ เจตนาเจตสิกที่ประกอบในกุศลจิต ๑๗ ชื่อว่าเป็น “ กุศลกรรม” ส่วนเจตนาเจตสิกที่ประกอบในโลกุตตรจิต ๔ หรือมัคคจิต ๔ ไม่ชื่อ ว่าเป็นกรรมในที่นี้ เพราะเป็นการกระทำที่ตัดวิภวูหะ คือตัดความเวียนว่ายตายเกิด

สำหรับเจตสิกในวิปากจิต ๓๖ ก็ไม่ถือว่าเป็นตัวกรรม เพราะเป็นผลของกรรม และเจตนาเจตสิกที่ประกอบในกิริยาจิต ๒๐ ก็ไม่ถือว่าเป็นตัวกรรม เพราะกิริยาจิตนั้น เป็นจิตที่สักแต่ว่ากระทำ ไม่เป็นบุญเป็นบาป อันก่อให้เกิดผลขึ้นมาได้ ฉะนั้น เจตนาเจตสิกที่ประกอบในอกุศลจิต ๑๒ และ กุศลจิต ๑๗ เท่านั้นที่ชื่อว่ากรรม

พระอนุรุธาจารย์ องค์ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้จำแนกการแสดงกรรมออกเป็น ๔ ส่วนคือ

๑. ว่าโดยหน้าที่ของกรรม มี ๔ อย่าง
๒. ว่าโดยลำดับแห่งการให้ผลของกรรม มี ๔ อย่าง
๓. ว่าโดยเวลาแห่งการให้ผล มี ๔ อย่าง
๔. ว่าโดยเหตุที่ทำให้เกิดผล มี ๔ อย่าง

เรามาเริ่มรู้จักกับกรรมส่วนที่ ๑ ที่ว่าโดยหน้าที่ กรรมมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำด้วยกัน ๔ หน้าที่คือ

๑. ชนกรรม มีหน้าที่ทำให้วิปากนามขันธ์ และกัมมชรูป (รูปเกิดที่เกิดจากกรรม) เกิดขึ้น
๒. อุปถัมภกรรม มีหน้าที่ช่วยอุดหนุนกรรมอื่นๆ
๓. อุปปีฬกรรม มีหน้าที่เบียดเบียนกรรมอื่นๆ
๔. อุปฆาตกรรม มีหน้าที่ตัดรอนกรรมอื่นๆ

ต่อไปก็จะให้ท่านได้ทราบรายละเอียดในแต่ละชนิดของหน้าที่นั้นะคะ

ชนกรรม คือกรรมที่มีหน้าที่ทำให้วิปากจิตและกัมมชรูปปรากฏขึ้น ทั้งในปฏิสนธิกาล (ตอนเกิด) และในปวัตติกาล หมายความว่า การที่สัตว์ทั้งหลายตายลงแล้วไปเกิดเป็นสัตว์นรกเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นมนุษย์ เทวดา และพรหมเหล่านี้ ย่อมเป็นไปด้วยอำนาจของชนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่ครอบงำแห่งกรรมบถ และเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีอวัยวะใหญ่่น้อยพร้อมทั้งการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส ตลอดจนจิตวิญญาณอันเป็นที่อยู่ของเทวดา พรหม หรือไฟ และเครื่องทรมานสัตว์นรก และการรักษาภาวะความเป็นสัตว์บุคคลนั้นสืบไปจนตาย ซึ่งชนกรรมส่วนนี้จะเป็นกรรมที่ครอบงำแห่งกรรมบถหรือไม่ก็ได้

อุปถัมภ์ภกกรรม คือกรรมที่มีหน้าที่ช่วยอุดหนุนการให้ผลของกรรมอื่นๆ ซึ่งมีอยู่ ๓ ลักษณะคือ

๑. ช่วยอุดหนุนชนกกรรมในอดีตภพ และในปัจจุบันภพที่ยังไม่มีโอกาสให้ผล ให้มีโอกาสรุ่งผล

๒. ช่วยอุดหนุนชนกกรรมที่กำลังมีโอกาสให้ผล ให้มีกำลังส่งผลยิ่งขึ้น เช่นผู้ที่มีใจเป็นกุศลทั้งหลาย ย่อมทำแต่กุศลอยู่เสมอไม่ได้ทำทุจริตกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งครั้งเวลาใกล้จะตาย มีจิตผ่องใสเป็นกุศลเกิดขึ้น เมื่อตายลงได้ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาที่มีฐานะสูงหรือมีศักดิ์ใหญ่ เพราะกุศลอุปถัมภ์ภกกรรมในเวลาใกล้จะตาย ช่วยอุดหนุนกุศลชนกกรรมคือการทำความดีระหว่างมีชีวิตอยู่นั้น ซึ่งกำลังได้มีโอกาสให้ผลอยู่นั้น ยังมีกำลังในการให้ผลบริบูรณ์ขึ้น

ในทางตรงกันข้าม ผู้มีใจเป็นอกุศลอยู่เสมอไม่เชื่อในบาปบุญคุณโทษ ไม่เชื่อนรก สวรรค์ และไม่เชื่อว่าตายแล้วต้องเกิดอีก จะทำการสิ่งใดก็ตามตามอำเภอใจ ครั้นใกล้จะตาย จิตเศร้าหมอง หวาดกลัวความตาย ครั้นเมื่อตายลงจึงไปเกิดในอบายภูมิเสวยทุกข์สิ้นกาลนาน นี่เป็นเพราะอกุศลอุปถัมภ์ภกกรรม ที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตาย ช่วยอุดหนุนแก่อกุศลชนกกรรมที่ได้กระทำอยู่ในภพปัจจุบัน ซึ่งได้โอกาสให้ผลอยู่นั้นมีกำลังในการให้ผลบริบูรณ์ยิ่งขึ้น

๓. ช่วยอุดหนุนแก่รูปนามที่เป็นผลของชนกกรรม ให้เจริญขึ้นและตั้งอยู่ได้นาน

หมายความว่า บุคคลที่เกิดมามีร่างกายครบบริบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ประสบแต่ความสุขเป็นส่วนมาก ย่อมนับว่าเป็นวิบากของกุศลชนกกรรม ยิ่งเมื่อเกิดมาแล้วเป็นบุคคลที่มีใจเป็นกุศล ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ทำบุญให้ทาน บำรุงกิจการในพระพุทธศาสนา รักษาตนอยู่ในศีลธรรมเป็นนิตย์ ด้วยอำนาจแห่งกุศลเหล่านี้ ทำให้มีความสุขกายสุขใจ ผีวพรรณวาระผ่องใส มีเกียรติยศชื่อเสียง ได้รับแต่อาภรณ์ที่ดี มีการได้เห็นดี ได้ยินดี เหล่านี้เป็นต้น ทั้งมีอายุยืนกำลังวังชาแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ได้พบกับหมอดี ยาดี รักษาหายได้เร็ว มีคนคอยปรนนิบัติให้ได้รับความสะดวกสบาย เหล่านี้เป็นเพราะกุศลกรรมที่ได้ทำไว้ในภพนี้ เป็นอุปถัมภ์ภกกรรมช่วยอุดหนุนแก่รูปนามที่เกิดจากกุศลชนกกรรมให้เจริญและตั้งอยู่ได้นาน

ในทางตรงกันข้ามบรรดาสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ล้วนเกิดมาจากอกุศลชนกกรรมทั้งสิ้น เมื่อมีการเบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นอาหารเพื่อดำรงชีวิต ก็จะอยู่ด้วยความทุกข์ยากลำบากต่างๆ

ก็เพราะอกุศลอุปถัมภ์ภกกรรมที่ตนทำไว้ในปัจจุบันภพ ช่วยอุดหนุนแก่รูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรมให้ยังดำรงอยู่ด้วยความยากลำบาก ไม่มีความสุขความสบายในการเป็นสัตว์เดรัจฉานไปอีกนาน

ถ้าว่าโดยองค์ธรรมปรมาตม์แล้ว อุปถัมภ์ภกกรรมนี้ ได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และมหาอกุศลกรรม ๘ ส่วนมหัคคตกุศลกรรม ๙ (กุศลกรรมในการเจริญญาณ) มีหน้าที่เป็นชนกกรรมนำปฏิสันธิ รักษาภพ และจุดของพรหมภูมิอย่างเดียว ไม่มีฐานะที่จะเป็นอุปถัมภ์ภกกรรม

อุปปีฬกรรม เป็นกรรมที่มีหน้าที่เบียดเบียนกรรมอื่น ๆ ที่มีสภาพตรงข้ามกับตน และเบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากชนกกรรมอื่นนั้น มี ๓ ลักษณะคือ

๑. เบียดเบียนชนกกรรมอื่นมิให้มีโอกาสส่งผล
๒. เบียดเบียนชนกกรรมอื่นที่มีโอกาสส่งผลอยู่แล้ว ให้มีกำลังน้อยลง
๓. เบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากชนกกรรมอื่น มาดูรายละเอียดกันนะคะ

ในข้อ ๑. เบียดเบียนชนกกรรมอื่นมิให้มีโอกาสส่งผลนั้นอย่างนี้คือ กุศลกรรมที่กระทำในปัจจุบันภพ เบียดเบียนอกุศลชนกกรรมไม่ให้มีโอกาสนำผล และอีกอย่างคือ อกุศลกรรมที่กระทำไว้ในปัจจุบันภพ เบียดเบียนกุศลชนกกรรมไม่ให้มีโอกาสนำผล

อุปปีฬกรรมเช่นนี้ ก็ได้แก่อุปถัมภ์ภกกรรมนั่นเอง คือในขณะที่กุศลอุปถัมภ์ภกกรรมกำลังทำหน้าที่ช่วยอุดหนุนกุศลชนกกรรมอยู่นั้น ในขณะเดียวกัน





นั่นเองที่กำลังทำหน้าที่เบียดเบียนอกุศลชนกกรรมที่จะได้โอกาสในการส่งผลมิให้ได้ส่งผลนั่นเอง

ในข้อที่ ๒. เบียดเบียนชนกกรรมอื่นที่กำลังส่งผลอยู่ให้มีกำลังน้อยลง โดยที่กุศลกรรมที่กระทำในปัจจุบันภพ เบียดเบียนอกุศลชนกกรรม หรือ อกุศลกรรมที่กระทำในปัจจุบันเบียดเบียนกุศลชนกกรรมที่กำลังส่งผลอยู่ให้มีกำลังน้อยลง

อุปปีฬกรรมเช่นนี้ ก็ได้แก่อุปถัมภกรรมนั่นเอง คือในขณะที่กุศลอุปถัมภกรรม กำลังทำหน้าที่ช่วยอุดหนุนกุศลชนกกรรมอยู่นั้น ในขณะเดียวกันก็ชื่อว่ากำลังทำหน้าที่เบียดเบียนอกุศลชนกกรรมที่กำลังได้โอกาสส่งผลอยู่นั้น ให้มีกำลังลดน้อยลง เช่น อกุศลชนกกรรมของพระเจ้าอชาตศัตรู ที่เกิดจากการทำอนันตริยกรรม คือฆ่าพระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นบิดา เป็นปิตุฆาต ซึ่งจะต้องได้รับผลตกอเวจีมหานรก แต่ด้วยการที่พระเจ้าอชาตศัตรู ได้สร้างกุศลไว้ในพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก โดยเป็นองค์อุปถัมภ์การกระทำปฐมสังคายนา ด้วยอำนาจแห่งกุศลกรรมนี้จึงเป็นอุปปีฬกรรม ช่วยเบียดเบียนอกุศลชนกกรรม ของพระเจ้าอชาตศัตรูที่ไม่ต้องตกอเวจีมหานรกขุมใหญ่ เป็นแต่ให้ตกในโลหภูมิอัสสทนรก ซึ่งเป็นบริวารของอเวจีมหานรก

ในข้อที่ ๓. เบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากชนกกรรม ซึ่งมีสภาพตรงข้ามกับตน คือ กุศลอุปปีฬกรรมเบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรม หรืออกุศลอุปปีฬกรรมเบียดเบียนรูปนามที่เกิดจาก

กุศลชนกกรรม เช่น สัตว์เดรัจฉานที่เกิดมาร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคเบียดเบียน มีความเป็นอยู่ลำบากมาก แต่เคยได้ทำบุญรักษาศีลมาแต่อดีต และในปัจจุบันก็ได้เบียดเบียนสัตว์อื่น ครั้นต่อมามีผู้นำไปเลี้ยงดู ความเป็นอยู่ดีขึ้น โรคภัยที่เบียดเบียนอยู่เป็นประจำก็หายไป มีความสุขสบายมากขึ้น เหล่านี้ก็เพราะผลแห่งกุศลอุปปีฬกรรม ที่ตนได้กระทำอยู่เสมอเข้าเบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรม ที่ให้ความเป็นอยู่อย่างลำบากกายลำบากใจนั้นให้หมดไป ปรากฏเป็นความสบายกายสบายใจขึ้น

ในทางตรงข้าม มนุษย์บางคนเกิดมามีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แต่ผู้นั้นทำบาปทุจริต มีการเสพสุรา ฆ่าสัตว์ ฉ้อโกงอยู่เสมอ ต่อมาภายหลังมีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีสติฟั่นเฟือน หรือเกิดความวิบัติเสียหายใน ลาภ ยศ บริวาร การงานอาชีพผิดเคือง มีแต่เรื่องทำให้เดือดร้อนใจต่างๆเหล่านี้ เป็นเพราะอำนาจแห่งอกุศลอุปปีฬกรรมที่ตนได้กระทำไว้ เข้าเบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรมซึ่งมีสภาพตรงข้ามกับตนนั่นเอง

อุปฆาตกรรม เป็นกรรมที่มีหน้าที่ตัดกรรมอื่นๆ และตัดรูปนามที่เกิดจากกรรมอื่นนั้น ให้สิ้นลงอย่างเด็ดขาด ต่างกับอุปปีฬกรรม ซึ่งมีหน้าที่เพียงเบียดเบียนกรรมอื่นๆ และวิบากกรรมนั้นมีให้เจริญขึ้น หรือมีกำลังในการให้ผลน้อยลงเท่านั้น ส่วนอุปฆาตกรรม เป็นกรรมชนิดตัดกรรมอื่นๆอย่างเด็ดขาด เมื่อตัดกรรมใดแล้ว ย่อมหมายถึงร่างกายหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของผู้นั้น ย่อมเสียไปจนตลอดชีวิตหรือไม่ก็ตัดชีวิตของผู้นั้นให้สิ้นไปเลย มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. ตัดชนกกรรมอื่นๆเพื่อมิให้มีโอกาสส่งผลตลอดไป

๒. ตัดรูปนามที่เกิดจากชนกกรรมนั้นให้สูญเสียไป

จะขอยกตัวอย่างเพื่อเพิ่มความเข้าใจนะคะ

ในข้อที่ ๑. มี ๓ กรณีคือ ตัดอกุศลชนกกรรมมิให้มีโอกาสส่งผลตลอดไป เช่น พระองค์ลิมาล ก่อนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้เคยฆ่าคนไว้มาก ย่อมเป็นอกุศลชนกกรรมทำให้เกิดในนรกแน่นอน ครั้นได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ด้วยอำนาจแห่งอรหัตตมรรคกุศลกรรม เป็นกุศลอุปฆาตกรรม ตัดอกุศลชนกกรรมที่ได้กระทำไว้ในภพชาตินี้และภพก่อน มิให้มีโอกาสส่งผลตลอดไป ทำให้ท่านไม่ต้องไปเกิดในนรก เพราะไม่ได้เกิดอีก ออกจากสังสารวัฏได้ตลอดไป

อีกกรณีหนึ่งคือ กุศลอุปฆาตกรรมตัดกุศลชนกกรรมอื่นมิให้มีโอกาสส่งผลตลอดไป เช่น ผู้ที่ทำทาน กุศล และเจริญฌานไว้แล้ว ต่อมาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ทานกุศลไม่สามารถส่งผลให้เกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาได้ และมหัคคตกุศลที่เกิดจากการเจริญฌานก็ไม่สามารถส่งผลให้เกิดเป็นพรหมได้ เพราะท่านผู้สำเร็จอรหันต์นั้นจะไม่เกิดอีกต่อไป หรือผู้ที่เจริญฌานจนสำเร็จรูปปัญจฌาน ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นจตุตถฌานพรหม สำหรับปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานกุศลที่ท่านได้ทำไว้ก่อนที่จะถึงปัญจฌาน ไม่สามารถส่งผลให้เกิดในพรหมภูมิชั้นต่าง ๆ นั้นได้ เพราะอำนาจแห่งปัญจฌานกุศลนั้น เป็นอุปฆาตกรรม ตัดมหัคคตกุศลที่ต่ำกว่า มิให้มีโอกาสส่งผลได้

ในอรุณฆานกุศลก็เช่นเดียวกัน อรุณฆานกุศลที่สูงกว่าย่อมตัดอรุณฆานที่ต่ำกว่าเป็นลำดับไป มิให้มีโอกาสส่งผลได้ ข้อนี้น่าจะหมายเอาผู้ที่ได้ฌานชั้นสูงนั้น ไม่มีนิกันตัตถนาในฌานหรือในภูมิที่ต่ำกว่า ถ้ามีนิกันตัตถนาคือ ความพอใจในฌานหรือในภูมิที่ต่ำกว่า ฌานชั้นสูงที่เคยได้แล้วนั้นย่อมอันตรธานไป แต่มิได้หมายความว่าถูกฌานชั้นต่ำตัดตรอน

ในกรณีสุดท้าย อกุศลอุปฆาตกรรมตัดกุศลชนกกรรมมิให้มีโอกาสส่งผลได้ตลอดไป เช่น พระเทวทัต ได้เคยเจริญฌาน อภิญญา ต่อมาได้กระทำความโลหิตตูปบาท (ทำให้พระพุทธรูปเจ้าห่อพระโลหิต) และทำสังฆเภท (ทำสงฆ์ให้แตกแยกกัน) อันเป็นอนันตริยกรรม ครั้นเมื่อตายลงต้องไปเกิดในอเวจีมหานรกเสวยทุกข์สิ้นกาลนาน ทั้งนี้เพราะอนันตริยกรรมที่ได้กระทำไว้ เป็นอุปฆาตกรรม ตัดมหัคคตกุศลชนกกรรมที่เกิดจากการทำฌาน มิให้มีโอกาสได้ไปเกิดในพรหมโลกตลอดไป

ในข้อที่ ๒. อุปฆาตกรรมตัดรูปนามที่เกิดจากชนกกรรมอื่นนั้นให้สูญเสียไป มีการตัดรอนได้ ๔ ลักษณะคือ

ลักษณะที่ ๑. กุศลอุปฆาตกรรมตัดรูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรม เช่น สัตว์นรกที่พระยายมราชเตือนสติ หรือตนเองระลึกถึงกุศลต่างๆ ที่ตนเคยกระทำไว้ ทำให้จิตพ้นจากอภัพ สัตว์นรก ไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา เป็นเพราะกุศลจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่ระลึกถึงกุศลเก่าๆ นั้นเอง เป็นกุศลอุปฆาตกรรม ตัดรูปนามของสัตว์นรกให้สิ้นไปคือหมดไป

ลักษณะที่ ๒. กุศลอุปฆาตกรรม ตัดรูปนามที่เกิดจากกุศลชนกกรรม เช่น ผู้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ ถ้ามิได้บรรพชาอุปสมบทภายใน ๗ วัน ผู้นั้นจะต้องเสียชีวิต



หรือปริณิพพานใน ๗ วัน ทั้งนี้เพราะอำนาจของอรหัตตมรรค อรหัตตผลนั้น มีคุณอันประเสริฐ ไม่คู่ควรกับเพศฆราวาส ซึ่งเป็นเพศชั้นต่ำที่ตั้งอยู่ในฐานะเพียงแค่วีร ๕ ศีล ๘ ความเป็นพระอรหันต์ซึ่งณานนั้นย่อมคู่ควรแก่สมณเพศอันเป็นอุดมเพศ จึงจะรองรับคุณอันประเสริฐสุดนั้นได้ เปรียบเหมือนน้ำมันของราชสีห์ ภาชนะทองอย่างเดียวก่อนที่จะเก็บรักษาน้ำมันนั้นอยู่ได้ ถ้าใช้ภาชนะอื่นๆ น้ำมันราชสีห์นั้นจะเหือดแห้งไปหมด นี่ก็แสดงให้เห็นว่า อรหัตตมรรคกุศล เป็นกุศลอุปฆาตกรรม ที่ตัดรูปนามของความเป็นมนุษย์ อันเกิดจากกุศลชนกกรรม มิให้มีโอกาสส่งผลได้อีกต่อไป ทำให้สิ้นอายุนั่นเอง

ลักษณะที่ ๓. อุกุศลอุปฆาตกรรม ตัดรูปนามที่เกิดจากกุศลชนกกรรม เช่น ผู้ที่เกิดมามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอวัยวะร่างกายครบถ้วนบริบูรณ์ นับว่าเป็นผลที่เกิดจากกุศลวิบาก ครั้นต่อมาได้รับอุบัติเหตุทำให้ตาบอด แขนขาด ขาหัก หรือเสียชีวิต เหล่านี้เป็นเพราะอุกุศลอุปฆาตกรรม ตัดรูปนามที่เกิดจากกุศลชนกกรรม มิให้มีโอกาสส่งผลได้อีกต่อไป จึงสูญเสียอวัยวะหรือเสียชีวิต

ลักษณะที่ ๔. อุกุศลอุปฆาตกรรม ตัดรูปนามที่เกิดจากอุกุศลชนกกรรม เช่น สัตว์



ดิรัจฉานทั้งหลายย่อมเกิดจากอกุศลชนกกรรม ต่อมาได้รับอุบัติเหตุ อาจถูกรถชนตาย ตกน้ำ หรือถูกฆ่าตาย เป็นต้น การตายของสัตว์ทั้งหลายนี้ เป็นเพราะอกุศลอุปฆาตกรรมที่เคยกระทำไว้แล้วเป็นผู้ตัดชีวิตและร่างกายที่เป็นสัตว์ คืออกุศลชนกกรรมให้สิ้นไป ไม่มีโอกาสส่งผลได้อีกเลย

ว่าโดยองค์ธรรมปรมาตม์แล้ว อุปฆาตกรรมนี้คือ อกุศลกรรม ๑๒ และกุศลกรรม ๒๑ นั้นเอง

เป็นอย่างไบบ้างคะ เรื่องของกรรมนั้นมีรายละเอียดและความซับซ้อนมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องค่อยๆ เรียนรู้ไปคะ หน้ากระดาษหมดลงแล้วคะ พบกับเรื่องของกรรมต่อในฉบับหน้า ติดตามกันต่อไปนะคะ ขอความเจริญในธรรม และความสุขสวัสดิ์ จงมีแด่ท่านผู้อ่านทุกท่าน เทอญ

หมายเหตุ เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕ วิถีมุตตสังคหวิภาค โดย นายวรรณสิทธิ ไวยยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์





พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๒)

ในสกลกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วยรูปธรรม นามธรรมทั้ง ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐาน ภาชนะวัตถุที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่างๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกกันแล้วจะได้ ปถวิธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ จุกฺขธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ ฯลฯ เป็นต้น รวม ๒๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า “รูป” อุปมาเหมือนแป้งผล แป้งปน เมื่อผสมกับน้ำแล้ว ย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉั่นใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมของธาตุต่างๆ และย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า “รูปะ”

รูปนี้โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้นในอภิธรรมบาลีจึงเรียกนามธรรม รูปธรรมว่า สารัมมณา อัมมา อนารัมมณา อัมมา

สารัมมณา อัมมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์

อารัมมณา อัมมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นเส้าไม้ หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้น รูปของคนที่หมดลมหายใจแล้วนั้นก็ไม่มีรู้อะไรได้ แม้รูปของคนที่มีลมหายใจนั้นเล่า ก็เหมือนกัน

ในทรรคนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า เท่าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหากมีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อว่ารูปแล้วจะ

ขยับเขยื้อน จะเคลื่อนไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้ ถ้าไม่ใช่รูป คืออะไรเล่า

อธิบายว่า เท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้นคือ นาม นั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ นามธรรมนี้ที่เรียกทั่วไปว่า จิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่น การเห็นย่อมอาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น การได้ยินก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชีวหาปสาท (รูป) เป็นที่รับรู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้น ความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต่างย่อมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมย่อมไม่รู้สิ่งใดๆ เลย

ในทรรศนะของคนทั่วไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือมั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกัน และเป็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนย่อมไม่ใช่วัด และวัดย่อมไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้ชัดแจ้งฉฉัด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็น กับการรู้ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่ง คนที่อยู่ในห้องโพล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้นได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่า ใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือ คนเห็น แม้กระนั้นถ้าหน้าต่างไม่ช่วยสื่อให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ฉฉัด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับจักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉะนั้น การรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุกๆขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาท

กับนามคือ การรู้ในการเห็น เพียง ๒ สิ่งนี้เท่านั้น แต่ยังมีภาพที่ให้เห็นอีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางที ก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกันแล้วพึงกล่าวได้ว่าในทุกๆ ขณะเห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๒ คือ จักขุประสาท ซึ่งจัดเป็นรูปภาพ อีกนัยหนึ่งอารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกันจึงเกิด ความรู้ซึ่งเรียกว่า นาม จักขุประสาทและภาพนั้น ไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะที่รูปทั้ง ๒ กระทบกันจึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียง รูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรเลย กับ นามที่รู้ เพียง ๒ อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณ คือ บุคคลนั้นย่อมเข้าใจในการเห็นว่าเป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ เช่น เข้าใจว่าเราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่า เราผู้นั้นแหละ ความเข้าใจ เช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนธิต่อกันไว้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำ คือ **สกาย** และ **ทิฏฐิ**

สกาย แปลว่ารูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง **ทิฏฐิ** แปลว่า ความเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในนามรูปนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่าทุกครั้งที่เห็นนั้นย่อมมีจักขุประสาท คือ รูป กับการรู้ในการเห็น คือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่าเป็นบุคคล สัตว์ ฯลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แท้จริง เช่นนี้แหละจึง เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

ตราบใดที่เรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้ แล้วก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจว่า เขาพ้นจาก อบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลก แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้นจึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากชั้นธสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาได้ตรัสว่า

“สักกายทิฏฐิ ปหานาย สโต ภิกขุ ปริพพเช”

จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

(* โปรดติดตาม แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่ ๓ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๔๓)

“

ทางเตียนเวียนไปลงนรก
ทางรกวกขึ้นไปบนสวรรค์

”





ปณิณกธรม

ส. มณิ

คุณธรมของพระเถระ

คำว่า พระเถระ โดยปกติเป็นคำใช้เรียกพระภิกษุผู้มีอายุพรรษามาก แต่คำนี้สามารถนำมาใช้เรียกบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นศฤหส์ถ์ก็ได้ เพราะโดยความหมายที่แท้จริง คำว่าเถระนี้ท่านหมายถึงผู้ประกอบด้วยคุณธรม ๕ ประการ ซึ่งเรียกว่า “ เถระธรม ” คือ ธรมที่เป็นคุณสมบัติของผู้ที่เป็นเถระหรือเป็นผู้ใหญ่ผู้สูงอายุลแล้ว คุณธรม ๕ ประการนั้น คือ

๑. มีความจริงใจ คือ มีสัจจะประจำใจ มีความซื่อสัตย์ เป็นคนตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม เป็นคนพูดจริงทำจริง ไม่หละหละหละหลวไหล เป็นหลักให้แก่คนอื่นได้

๒. มีคุณธรม คือ เป็นคนมีเมตตากรุณาธรม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ดำรงอยู่ในคุณธรม คือ พรหมวิหารธรมสม่าเสมอ วางตัวให้เหมาะสมกับเป็นผู้ใหญ่ เลี้ยงชีพและประกอบกิจการงานต่างๆ ด้วยความรับผิดชอบ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยความขยันหมั่นเพียร

๓. มีความไม่เปียดเบียน คือ จดเว้นจากการเปียดเบียนล้างผลาญผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

๔. มีความสำรวม คือ มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ทำร้ายใคร ไม่หากินโดยทางทุจริต ไม่สำสอนเรื่องเพศ ไม่โกหกมดเท็จใคร ไม่สำมะเลเทเมา มีกิริยามารยาทเรียบร้อยเป็นแบบอย่างที่ดีได้

๕. มีความข่มใจ คือ มีจิตใจมั่นคง ฝีกจิตอยู่เสมอ ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่มักโกรธ เป็นคนคุมอารมณ์ข่มใจได้ดี เป็นคนใจดีมีอารมณ์เยือกเย็น

คนเราแม้จะมีอายุมาก แม้มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง แต่ก็ไม่ว่าจะเป็นเถระหรือไม่อาจจะเป็นผู้ใหญ่ได้ ก็เพราะทำตัวไม่เหมาะสม เป็นคนเหลวไหลไม่มีสัจจะบ้าง เป็นคนไม่มีคุณธรรมบ้าง เป็นคนชอบเบียดเบียนรังแกคนอื่นบ้าง เป็นคนไม่มีศีลบ้าง เป็นคนทำอะไรตามอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเองบ้าง กลายเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารังเกียจ ไม่น่าเข้าใกล้ เป็นคนไม่น่าปรนนิบัติรับใช้ไปในที่สุด

ข้อคิดคำคม

เรื่อง “กวางในนิทานอิสป”

กวางในนิทานอิสปมีความภาคภูมิใจกับเขาที่สวยงามของตนเอง แต่ตำหนิขาของตัวเอง ที่ยาวเก้งก้างไม่สวยงามเท่ากับเขาเลย แต่เมื่อมีภัยมาถึงตัว ภูคนายพรานไล่ล่าด้วยลูกธนู ขาของมันที่เก้งก้างที่มันเกลียดนักเกลียดหนานั้นกลับพามันหนีได้อย่างรวดเร็วและเอาตัวรอดมาได้ทุกครั้งไป

ส่วนเขาที่เจ้ากวางภาคภูมิใจในก้นหนานั้น กลับพันติดอยู่กับกิ่งไม้จนแกะไม่ออก ยิ่งดันก็ยิ่งพันจนกระทั่งนายพรานเข้ามาจับได้อย่างง่ายดายในที่สุด เจ้ากวางก็กลับมาสิ้นชีพเพราะความสวยงามของเขามันนั่นเอง

ในโลกของความเป็นจริง บางครั้งเราก็ต้องขอบคุณความบกพร่อง ความผิดพลาด ความยากจน ที่ทำให้เราไม่ประมาทและเตือนสติตัวเราอยู่ตลอดเวลา จนนำพาเราไปสู่ความสำเร็จ

ส่วนความมั่งมี ความสมหวัง ความสมบูรณ์พูนสุขทั้งหลายของชีวิตบางครั้ง ก็ทำให้เราหลงลืมตัว จนกลายเป็นความประมาทไป สุดท้ายอาจนำพาเราไปสู่รอกหมกไหม้ได้เช่นกัน เช่นเดียวกับกวางที่ภาคภูมิใจในเขาแต่ไม่ชอบขาที่เก้งก้างของตัวเองฉะนั้น







ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: อรรถกถา ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พรหมชาลสูตร)

พุทธกิจ ๕ ประการ (ตอนที่ ๒ พุทธกิจหลังฉัน)

ตโต ภควา คนธกุฏี ปวิสิตวา ปจฺจมาตตํ ตโย ภาค กตฺวา ปรมฺภาเค สเจ อากงฺขติ, ทกฺขิณฺณ ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปติ, สเจ นากงฺขติ, พุทฺธาจิณฺณํ ผลสมฺมาปตฺตี สมฺมาปชฺชติ.

ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปสู่พระคันธกุฏี ในเวลาภายหลังจากเสร็จภัตกิจ ทรงแบ่งเวลาออกเป็น ๓ ภาค ในภาคแรก ถ้ามีพระประสงค์(จะจำวัด) ก็ทรงทำสีหไสยา ด้วย ประปรศว์เบื้องขวา, ถ้าไม่มีพุทธประสงค์, ก็จะทรงเข้าผลสมาบัติ ซึ่งเป็นกิจที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงปฏิบัติเป็นอาจิณ

[๓] กิจในปริมยาม

โส เอวํ นิฏฺฐิตปจฺจมาตตกฺกจิโจ สเจ คตฺตานิ โอสถิยจิตฺตุกาโม โหติ, พุทฺธาสนา วุฏฺฐาย นฺหานโฏฏจกํ ปวิสิตวา อุပ္ปฺฐาเกน ปฏฺิยาทิตฺตฺอุทฺเทน คตฺตานิ อุตฺต คณฺหาเปติ.

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงมีกิจในปัจฉาภัตที่ทรงให้สำเร็จเสร็จสิ้นแล้วอย่างนี้ ถ้ามีพระประสงค์ที่จะนำเอาน้ำราตรดพระวรกายทั้งหลายหรือต้องการสรงน้ำ ก็เสด็จลุกขึ้นจากพุทธอาสน์เสด็จเข้าไปสู่ซุ้มหรือที่สรงน้ำ ยังพระวรกายให้ถ้อยเอาอุตุ(อบอุ่น-เย็นสบาย)หรือปรับอุณภูมิพระวรกาย(ให้สดชื่น)ด้วยน้ำที่พระอุปัฏฐากจัดเตรียมไว้แล้ว

อุปปุจฉาโกปิ พุทธาสนํ อาเนตวา คนธกุฏีปริเวณเณ ปณณเปติ.

แม้ภิกษุผู้อุปัชฌาภิก ก็นำเอาพุทธอาสน์มาปูลาดไว้ ณ บริเวณพระคันธกุฏี

**ภควา สุรตตํ ทุปฏฺฐํ นีวาเสตวา กายพนธํ พนธิตวา เอกํสํ อุตตราสงคํ กตวา ตตถ
คนตวา นิสิตติ, เอกโกว มหุตตํ ปฏิสลฺลิโน. อถ ภิกขุ ตโต ตโต อาคมม ภควโต อุปฺปจฺจํ
อาคจฺจนติ.**

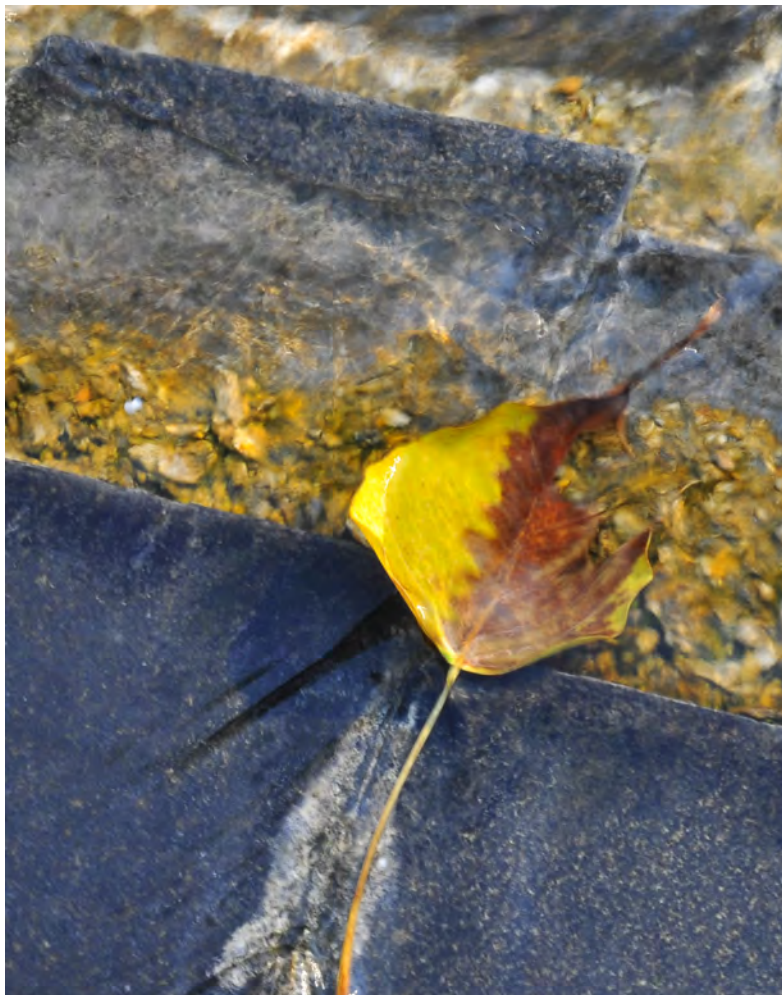
พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนั่งสงบที่มีสองชั้น อันยอดเยี่ยมเป็นอย่างดี ทรงคาดประคตเอา ทรง
ครองจีวรเฉวียงบ่าข้างหนึ่ง เสด็จไปยังพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ ณ บริเวณพระคันธกุฏี ประทับนั่ง
หลีกเร้นหรือหลบซ่อนแต่ลำพังพระองค์เดียวอยู่ครู่หนึ่ง ในขณะที่หลีกเร้นลำพังพระองค์เดียว
นั้น ภิกษุทั้งหลายพากันออกมาจากที่นั้นๆ แล้วมาสู่ที่ปรณนิบัติของพระผู้มีพระภาคเจ้า.

**ตตเถกจเจ ปณฺหํ ปุจฺจนติ,
เอกจเจ กมฺมฏฺฐานํ, เอกจเจ
ธมฺมสฺสวณํ ยาจฺนติ.**

ในบรรดาภิกษุเหล่านั้นหรือ
ในภิกษุจำนวนนั้น ภิกษุบางพวกก็
ทูลถามปัญหา บางพวกก็ทูลถาม
กัมมัญฐาน บางพวกก็ทูลขอฟัง
ธรรม.

**ภควา เตสํ อธิปายํ
สมปาเทนโต ปุริมยามํ วิตินาเมติ.**

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อ
ทรงให้ภิกษุเหล่านั้นสำเร็จความ
ปรารถนาอยู่ ทรงปล่อยให้ปุริมยาม
ผ่านพ้นไป



อิห์ ปริมยามกิจจัม

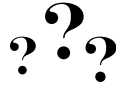
นี่คือกิจในปริมยามหรือนี่คือกรณียกิจที่ทรงทำในยามต้นคืน

ในภายหลังจากที่ประชุมพร้อมกันแล้วนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จด้วยปาฏิหาริย์ตามสมควรแก่บริษัทที่มาพร้อมเพรียงกัน ประทับนั่งบนพุทธอาสน์อันดีเลิศที่ปูลาดไว้ในธรรมสภา แล้วแสดงธรรมที่เหมาะสมกับกาลสมัย, เมื่อเวลาที่ทรงแสดงธรรมจบลง ทรงทราบกาลเวลา (อันควร) แล้ว จึงทรงปล่อยหรือส่งบริษัทกลับ, เหล่ามนุษย์ต่างก็พากันกราบบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วพากันหลีกไป

อิห์ ปจฉาภตตกิจจัม นี่เป็นกิจในปัจฉาภต







The Ten Armies of Mara (Part VI)

Sayadaw U Pandita

EIGHTH ARMY: CONCEIT AND INGRATITUDE

Having overcome doubt, the yogi begins to realize some aspects of the Dhamma. Unfortunately, the Eighth Army of Mara lies in wait, in the form of conceit and ingratitude. Conceit arises when yogis begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other yogis are practicing as hard as they are, and so forth.

Conceit most often happens at the stage of insight when yogis perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a host of defilements can arise. They are specifically known as the vipassana kilesas, defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for yogis to understand them clearly. The scriptures tell us that mana or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, “I’m so great, no one can compare with me.”

A prominent aspect of conceit is stiffness and rigidity. One's mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of mana is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others.

Forgetting Others' Help

Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds others have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. This attitude toward one's benefactors is the second aspect of conceit, rigidity being the first.

All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and the necessities of life at a time when we

were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn. It is precisely this gentle state that defeats Mara's Eighth Army.

Yet it is very common to find people who don't recognize the good that has been done for them in the past. Perhaps a lay person finds himself or herself in trouble, and a compassionate friend offers help. Thanks to this help, the person manages to improve his or her circumstances. Later, however, he or she may demonstrate no gratitude

at all, may even turn and speak harshly to the erstwhile benefactor. "What have you ever done for me?" Such behavior is far from unknown in this world.

Even a monk may become arrogant, feeling he has reached fame and popularity as a teacher only through his own hard work. He forgets his preceptors and teachers, who may have helped him since his childhood days as a novice. They will have taught him the scriptures, provided him with the requisites of life, instructed him in meditation, given him advice, and admonished him when appropriate, so that he grew up to be a responsible, cultured, civilized young monk.

Come the age of independence, this monk may reveal great talent. He gives good Dhamma talks that are well received by the audience. People respect him, give him many presents and invite him to distant places to teach. Having reached a high station in life,

the monk may become rather arrogant. One day, perhaps, his old teacher approaches him and says,

"Congratulations! I've been watching you ever since you were a small novice. Having helped you in so many ways, it does my heart good to see you doing so well." The young monk snaps back, "What have you done for me? I worked hard for this."

Problems can occur in the Dhamma family as in any human family. In any family, one should always adopt a positive, loving and compassionate attitude toward resolving difficulties. Imagine how it could be if the members of the world family could get together with love and compassion and consideration for each other when a disagreement arises.

In this world there are ways of solving problems which may not be very fruitful but are unfortunately widespread. Instead of acting directly and from

fellowship and love, a family member might start to wash dirty linen in public; might belittle other family members; or criticize their personalities and virtues, either directly or indirectly.

Before hurling insults and accusations at another family member, one should consider one's own state of mind and circumstances. The tendency to lash out, defame and belittle is an aspect of conceit. The scriptures illustrate it with the image of a person enraged, taking up a handful of excrement to fling at his or her opponent. This person befouls himself or herself even before the opponent. So, if there are matters on which we disagree, please let us all try to exercise patience and forgiveness in the spirit of the good-hearted.

Imagine a traveler on a long and arduous journey. In the middle of a long hot day he or she comes across a tree by the side of the road, a leafy tree with deep cool shade. The traveler is delight-

ed, and lies down at the roots of this tree for a nice nap. If the traveler cuts down the tree before he goes on his or her way, this is what the scriptures call ungrateful. Such a person does not understand the benevolence a friend has shown.

We have a responsibility to do more than refrain from chopping down our benefactors. It is true that in this world there are times when we cannot repay what we owe to those who have helped us. We will nonetheless be regarded as a good-hearted person if we can at least remember their acts of benevolence. If we can find a way to repay our debt, we should of course do so. It is quite irrelevant whether our benefactor is more virtuous than we, or is a rascal, or happens to be our equal in virtue. The only requirement for him or her to gain the status of benefactor is to have helped us in the past.

Once upon a time, a man worked very hard to support his mother. As

it turned out, she was a promiscuous woman. She tried to hide this from her son, but eventually some gossiping villagers disclosed her activities to him. He answered, "Run along, friends. As long as my mum is happy, whatever she chooses to do is fine. My only duty is to work and support her."

This was a very intelligent young man. He understood the limits of his own responsibility: to repay his debt of gratitude to her who had borne and suckled him. Beyond this, his mother's behavior was her own business.

This man was one of the two types of rare and precious people in the

world. The first type of rare and precious person is a benefactor: one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons. The Buddha was one of these, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of samsara. All of us owe him grateful remembrance, and we might even consider our diligence in practice to be a form of repayment. The second type of rare and precious person is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe. I hope you will be both types of rare and precious person, and will not succumb to the Eighth Army of Mara.

Ref: In This Very Life, The Liberation Teachings of the Buddha, Sayadaw U Pandita (1992)





ประสบการณ์ใคร่อย่

วันเพ็ญ

อยากบอกว่าสถานที่นี้วัดภักทันตะอาศารามเป็นอีกที่ที่ให้ความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ดิฉันเป็นอย่างมาก ย้อนกลับไป เมื่อ ๑๐ ปีที่ผ่านมา ดิฉันได้รับการแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ท่านสนิทกับคุณแม่ว่า ถ้าอยากปฏิบัติให้ก้าวหน้า สถานที่สัปปายะมีครูบาอาจารย์ที่ท่านเชี่ยวชาญ ชำนาญในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน ให้มาที่นี้ ที่บ้านหนองปรือ บ้านบึง ชลบุรี แต่ท่านไม่ได้บอกชื่อวัด ตอนนั้นดิฉันมีพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นมาบ้าง แต่อยากให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ามากกว่าเดิมจึงได้พยายามเสาะหาวัดและครูบาอาจารย์ที่จะสามารถสอนวิปัสสนากรรมฐานให้ดิฉันได้เข้าใจ และเข้าถึงได้มากขึ้น เมื่อได้ข้อมูลจากคุณแม่ จึงหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ชื่อวัด สามิจึงขับรถพาดิฉันเดินทางมาที่วัด มาครั้งแรกยังไม่ได้มาเข้าปฏิบัติ ได้ขอข้อมูลการเข้ากรรมฐานว่าสามารถมาได้ทุกวัน สถานที่ก็ดูร่มรื่น หลังจากนั้นดิฉันได้มาปฏิบัติที่นี่หลายครั้ง พาคุณแม่มาเข้าปฏิบัติด้วยพระอาจารย์ท่านแสดงธรรมบรรยาย เกี่ยวกับการปฏิบัติทุกวัน ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น ท่านมีเมตตาสูงมาก ตลอดทั้งบุคลากรเจ้าหน้าที่ แม่ชี ทุกๆท่านมีเมตตา อาหาร ที่พัก สัปปายะเหมาะแก่การเจริญภาวนา ดิฉันได้พาเพื่อนสนิทหลายคนมาปฏิบัติที่นี่ ทุกคนต่างได้รับธรรมะกลับไปดำเนินชีวิตของตน ทำให้เข้าใจชีวิตได้รับความสุขมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังได้ติดตามคณะพระอาจารย์ที่นำพาสาธุชน ศิษยานุศิษย์เดินทางไปยังสี่สังเวชนียสถาน ที่อินเดีย เนปาล หลายครั้ง ได้พาคุณแม่ไปยังดินแดนพุทธภูมิตอนท่านอายุ ๘๐ ปี ปีพุทธชยันตีก็ได้เดินทางไป จนล่าสุดที่ปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา เมื่อปี ๒๕๕๙ ครอบครัวดิฉันได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์สมศักดิ์เป็นอย่างสูง ท่านเคยไปเยี่ยมตอนคุณแม่ป่วยที่โรงพยาบาล ที่บ้าน จนคุณแม่เสียชีวิตท่านก็เมตตามางาน มาแสดงธรรมหน้าเมรุวันเผาศพคุณแม่ ดิฉันยังจำได้ตอนพาคุณ



แม่มาที่วัด คุณแม่ได้มาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม ท่านประทับใจพระอาจารย์สมศักดิ์มาก ในจริยาวัตรที่งดงามพระอาจารย์มีเมตตา มีภูมิธรรมที่ลึกซึ้ง คุณแม่เคยเป็นประธานทอดกฐินในปีที่คุณแม่เริ่มป่วย คุณแม่และครอบครัวดิฉันได้สร้างกุฏิกรรมฐานที่พักสำหรับพระสงฆ์ไว้ ๒ หลัง เมื่อมีโอกาสก็จะมาทำบุญที่นี่เสมอ ดิฉัน สามิ ลูกชายทั้งสอง มีความเคารพ ศรัทธา ในตัวพระอาจารย์สมศักดิ์ ซึ่งเปรียบเสมือนพ่อทางธรรมของดิฉันอีก ๑ ท่าน ทุกต้นปี ครอบครัวดิฉันจะนำปัจจัยถวายเป็นบุญสังฆทาน ภัตตาหาร น้ำปานะตลอดทั้งปีมาถวายเพื่อที่จะได้ทำทานบารมีที่วัดภักทันทะตลอดทั้งปี ในทุกวันพระแม่ตัวจะไม่ได้มา แต่ก็ได้ทำบุญไปทั้งปี เมื่อมีโอกาส เวลาที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นี่ ลูกชายทั้งสอง และครอบครัวแฟนของลูกชายคนโต ก็ได้มาปฏิบัติธรรมที่นี่ สามิและเพื่อนสนิทของสามิ ก็มาทำบุญที่นี่อย่างสม่ำเสมอ ดิฉันได้พาภรรยาของเพื่อนสนิทสามิ มาเรียนรู้วิปัสสนากรรมฐานที่นี่ จนเขาได้รับธรรมะกลับไป จิตใจมีความสุข มีความศรัทธาที่วัดแห่งนี้ จนพาครอบครัวพ่อแม่ มาเข้ากรรมฐานที่นี่ทั้งบ้าน จนเป็นโยมอุปัฏฐาก คนสำคัญคนหนึ่งของวัดนี้ ดิฉันดีใจมากที่ตอนนี้ทางวัดจัดคอร์สปฏิบัติธรรมเข้มตลอดปี ทั้ง คอร์สปฏิบัติสงฆ์ ปัสสนา คอร์สปัญญาบูชา ดิฉันได้มาปฏิบัติคอร์สเข้ม ๓ ครั้ง พาเพื่อนสนิทมาเข้าคอร์สเข้มด้วยกัน วันสุดท้ายที่ถือเนสซิกเป็นอะไรที่ชีวิตนี้ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ แต่มันผ่านมาได้ที่น่าประทับใจจากการสะสมบารมีตั้งแต่วันแรก จนวันสุดท้ายทำให้มีกำลังของสติ สมาธิมากขึ้นครั้งแรกที่เข้าคอร์สเข้มและถือเนสซิก คึ้นนั้นดิฉันได้อิच्छาฐานในใจว่าจะทำให้ดีที่สุดตามกำลัง ถ้าร่างกายไม่ไหวก็จะพัก พอเวลาผ่านไปจนประมาณตี ๒ ระหว่างที่เดิน



Designed by kjpgarqeter / Freepik

จกรมอยู่ได้สัมผัสกับกลิ่นที่หอมมากๆ ดิฉันรับรู้ได้ว่าคงมีเทพยตามาร่วมอนุโมทนาบุญที่พวกเรา กำลังบำเพ็ญอยู่ เพราะหลังจากออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันได้สอบถามเพื่อนสนิทที่ทำกรรมฐาน อยู่เนสซิกด้วยกันเขาก็ได้กลิ่นหอมเหมือนกัน นับเป็นเวลาเกือบ ๒ วัน ที่ดิฉันไม่ได้นอนเลย ถือนเนสซิกจนถึงเช้า พอลากรรมฐานก็กลับจากวัดไปทำงานต่อที่บริษัทจนถึงกลางคืนกว่าจะนอนเกือบเที่ยงคืน ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าความง่วงมันหายไปไหนหมด รู้แต่ว่ามันตื่นอยู่ภายใน เป็นที่อัศจรรย์ใจทุกๆ บางทีสิ่งที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะทำได้ แต่พอผ่านมาแล้วก็ทำให้รู้ว่าถ้าใจเรามีสติ สมาธิ อย่างต่อเนื่อง มันคง จะสามารถทำได้ หลังจากนั้นพอเข้าคอร์สเข้ม ดิฉันก็จะถือนเนสซิกคืนสุดท้ายทุกครั้ง และทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมต้องผ่านการทดสอบที่ยากขึ้น เพื่อวัดผลว่าตัวเราจะอยู่กับความง่วง จนผ่านไปได้อย่างไรที่เรายังไม่พ่ายแพ้ในวิถีสงสาร ก็คงต้องเร่งพากเพียรปฏิบัติไปไม่ลดละเหมือนที่พระอาจารย์เคยบอกว่า หากยังก้าวไปไม่ละทิ้ง การปฏิบัติธรรมสักวันก็จะถึงฝั่ง เมื่อเดินมาถูกทางแล้วขอให้พากเพียรอย่าหยุด เราก็จะถึงพระนิพพานไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อกลับไปบ้านก็หาเวลาทำกรรมฐานสะสมไป มีสติ อยู่กับปัจจุบัน พอเวลามาเข้าปฏิบัติจะได้ต่อเนื่อง

ดิฉันขอน้อมกราบบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระอาจารย์ทั้งหลายที่ทำให้ดิฉันได้รับธรรมะอันประเสริฐไปแก้ไขปัญหาชีวิต ดำรงตนให้อยู่ในศีลธรรม และตั้งใจมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง



อาการท้องเสียแบบไหน ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อ



ท้องเสีย - ถ่ายเหลวผิดปกติ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
หรือ ถ่ายเป็นน้ำ/มูกเลือดเพียงครั้งเดียว ใน 1 วัน

อาการอื่นๆ



มีไข้



อาเจียน



ปวดท้อง



การให้สารละลาย
เกลือแร่ชดเชย (ORS)
เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด



อาการท้องเสียส่วนใหญ่
เกิดจากสารพิษ หรือ ไวรัส
จึงไม่จำเป็นต้องทานยาฆ่าเชื้อ

จะทานยาฆ่าเชื้อเมื่อมีอาการ



ถ่ายเป็นมูกเลือดหรือเป็นน้ำขาวขาว มีไข้สูง

ควรพบแพทย์ทันทีเมื่อ



อุจจาระมีมูกปน กลิ่นเหม็นคล้ายกุ้งเน่า



คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง



ไข้สูงเกินกว่า 38.5 องศาเซลเซียส



อาการนานกว่า 48 ชั่วโมง



เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว



เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี และผู้สูงอายุ



ไม่ควรซื้อยาหยุดถ่ายมารับประทานเอง



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

f t i y /FDATH



คุยกับหมอ

หมอพิมพ์

โรคสมองเสื่อม

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน ช่วงปีใหม่ที่ผ่านมา อากาศในประเทศไทยค่อนข้างเย็นสบายถึงหนาวมากในเกือบทุกๆ จังหวัด อากาศเย็นก็ทำให้จิตใจเราผ่อนคลายไปด้วย คอลัมน์คุยกับหมอวันนี้จึงขอนำเรื่องของโรคที่มักจะมาช่วงหน้าหนาวมาให้อ่านกันค่ะ

ช่วงกลางเดือนมกราคมที่ผ่านมา หมอได้อ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์เรื่องเชื้อโรต้าไวรัส (Rotavirus) ระบาด ซึ่งเป็นเชื้อก่อโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่ทำให้เกิดอาการไข้ อาเจียน และท้องเสีย และได้คร่าชีวิตคนไทยไป ๔ ราย โดยใน ๓ รายนั้นเป็นเด็กเล็ก

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางสุขภาพ การเสียชีวิต ตลอดจนความสูญเสียทางเศรษฐกิจ และยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุการตายของผู้ป่วยเด็กในประเทศกำลังพัฒนาถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะมีการรุนแรงน้อยถึงปานกลาง ซึ่งเชื้อก่อโรคมักเป็นเชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส(Rotavirus) โนโรไวรัส(Norovirus) อะดีโนไวรัส(Adenovirus) ซึ่งประเทศกำลังพัฒนาจะพบเชื้อโรต้าไวรัสมากที่สุด เชื้อนี้มักจะระบาดในช่วงอากาศแห้งและหนาวเย็น ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนจนถึงมกราคมนั่นเอง และเชื้อแบคทีเรีย เช่น ชิเกลล่า(Shigella) ซาลโมเนลล่า(Salmonella) แคมไพโลแบคเตอร์(Campylobacter) จะพบได้น้อยกว่า แต่จะพบการติดเชื้อแบคทีเรียดังกล่าวในประเทศที่พัฒนาแล้ว

เรามาทำความรู้จักเชื้อโรต้าไวรัสกันค่ะ

โรต้าไวรัส คือเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ซึ่งมักพบในเด็กทารก และเด็กเล็ก ซึ่งอุจจาระร่วงอาจรุนแรงอย่างมาก ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำรุนแรง ในเด็กทารก อาการแสดงที่พบบ่อยคือไข้สูง ร่วมกับมีอาเจียน ในปัจจุบันยังไม่มียารักษาเชื้อโรคนี้ เนื่องจากสามารถหายได้เอง แต่ความอันตรายคือผู้ป่วยอาจมีภาวะขาดสารน้ำรุนแรง ปัจจุบันการรักษาคือการให้สารน้ำอย่างพอเพียงในผู้ป่วยอุจจาระร่วงเฉียบพลันนั่นเอง

การป้องกันการเกิดภาวะขาดสารน้ำ ทำได้ง่ายๆ คือการจิบน้ำเกลือแร่บ่อยๆ ในรายที่ยังสามารถทานได้ โดยเริ่มให้จิบทีละน้อยๆ ในช่วงแรกเพื่อป้องกันการอาเจียน จากนั้นจึงเพิ่มปริมาณขึ้น ซึ่งการให้น้ำเกลือแร่ทางการรับประทาน พบว่ามีผลดีกว่าให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ ยกเว้นแต่ผู้ป่วยที่มีอาการขาดสารน้ำขั้นรุนแรง เช่นซึม ไม่รู้สึกตัว กระหายน้ำดื่มมาก หายใจลึกลึก น้ำตาลลดลง เยื่อบุช่องปากแห้ง ปัสสาวะลดลงมาก แพทย์จะพิจารณาให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำเป็นรายๆ ไป หากสงสัยว่าเป็นโรคอุจจาระร่วงดังกล่าว ควรเข้าพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา

น้ำเกลือแร่ เอน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ หรือน้ำเกลือผสมเองทดแทนน้ำเกลือแร่ได้หรือไม่ ?

ตอบ : ไม่แนะนำ เนื่องจากน้ำดังกล่าวมีน้ำตาลค่อนข้างสูง ซึ่งถือเป็นสารน้ำที่มีความเข้มข้นสูง เมื่อรับประทานสารน้ำที่มีความเข้มข้นสูง จะทำให้น้ำถูกดูดกลับเข้ามาในลำไส้ ทำให้สูญเสียสารน้ำในร่างกายมากับอุจจาระมากขึ้น จะทำให้ผู้ป่วยถ่ายเหลวมากขึ้น และขาดสารน้ำมากขึ้นนั่นเอง

โรคโรต้าไวรัส มีวัคซีนป้องกันหรือไม่?

ตอบ : ปัจจุบันมี Vaccine ป้องกันโรต้าไวรัส โดยวัคซีนเป็นชนิดหยอด โดยจะหยอดทั้งหมด ๒ หรือ ๓ ครั้งขึ้นอยู่กับชนิดของวัคซีน โดยโดสแรก ต้องหยอดก่อนอายุ ๑๕ สัปดาห์ และโดสสุดท้ายต้องหยอดก่อนอายุ ๘ เดือน โดยโดสแรกจะหยอดที่อายุ ๒ เดือน โดสที่ ๒ หยอดที่อายุ ๔ เดือน และโดสที่ ๓ หยอดที่อายุ ๖ เดือน โดยวัคซีนจะป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อ

โรต้าไวรัสที่มีอาการรุนแรง แต่ยังมีโอกาสติดเชื้อได้ แต่อาการมักรุนแรงเล็กน้อยถึงปานกลางนั่นเอง

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการไม่ติดเชื้อโรคนี้ เนื่องจากเชื้อโรต้าไวรัสมักจะปนเปื้อนกับสิ่งของ หรืออาหาร ดังนั้นเราจึงต้องกินร้อน คือกินอาหารสุก ช้อนกลาง คือป้องกันการติดต่อทางน้ำลาย และล้างมือ เพื่อไม่ให้สิ่งปนเปื้อนต่างๆ เข้าสู่ร่างกายทางการรับประทานอาหารนั่นเองค่ะ

Reference :

๑. Ambulatory Pediatrics : Guild and Clue in Management ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้าและกองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

๒. <https://www.bangkokpost.com/news/general/1392862/four-children-dead-from-rotavirus-infection>

๓. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/rotavirus.html>





ตารางกิจกรรม

วันที่

๑๙-๒๙ ม.ค. ๖๑

มกราคม

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

วันที่

๑๙-๒๘ ก.พ. ๖๑

กุมภาพันธ์

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

วันที่

๑ มี.ค. ๖๑

๒-๑๑ มี.ค. ๖๑

๑๙-๒๙ มี.ค. ๖๑

มีนาคม

กิจกรรม

วันมาฆบูชา

จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศอินเดีย

คอร์สปัญญาบูชา

วันที่

๑๓ เม.ย. ๖๑

๑๙-๒๙ เม.ย. ๖๑

เมษายน

กิจกรรม

วันสงกรานต์

คอร์สปัญญาบูชา

วันที่

๒-๑๖ พ.ค. ๖๑

๒๙ พ.ค. ๖๑

พฤษภาคม

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุสัสสนา

วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคี



ตารางกิจกรรม

วันที่

๑๙-๒๙ มิ.ย. ๖๑

๒๔ มิ.ย. - ๑ ก.ค. ๖๑

มิถุนายน

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดวชิรธรรมปทีป

ลองไอส์แลนด์ มลรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา

วันที่

๑๙-๒๙ ก.ค. ๖๑

๒๗ ก.ค. ๖๑

๒๘ ก.ค. ๖๑

กรกฎาคม

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

วันอาสาฬหบูชา

วันเข้าพรรษา

วันที่

๒-๑๖ ส.ค. ๖๑

สิงหาคม

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา

วันที่

๒-๑๖ ก.ย. ๖๑

กันยายน

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา



ตารางกิจกรรม

วันที่ ๒๔ ต.ค. ๖๑ ๒๕ ต.ค. ๖๑ ๒๒-๒๙ ต.ค. ๖๑ ๒๘ ต.ค. ๖๑	ตุลาคม กิจกรรม วันปวารณาออกพรรษา ตักบาตรเทโวโรหณะ คอร์สหมู่ทิตาสักการะ กฐินสามัคคี
วันที่ ๔-๑๔ พ.ย. ๖๑ ๑๖-๒๔ พ.ย. ๖๑ ๑๙-๒๙ พ.ย. ๖๑ ๒๔ พ.ย. ๖๑	พฤศจิกายน กิจกรรม จาริกบุญ จาริกธรรม ณ เมืองคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดพระมหาศก บ้านพลึงเพียร เมืองกริฟฟิน มลรัฐจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา คอร์สปัญญาบูชา ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่อใหญ่
วันที่ ๑-๑๒ ธ.ค. ๖๑ ๑๙-๒๙ ธ.ค. ๖๑ ๓๐ ธ.ค. ๖๑ - ๒ ม.ค. ๖๒	ธันวาคม กิจกรรม จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศอินเดีย คอร์สปัญญาบูชา ส่งท้ายปีเก่า-ต้อนรับปีใหม่



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๕-๐ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๒-๑

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคล ผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๖-๙

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๔-๘

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๖-๖

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๑-๓

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ
และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

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

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณรและ
ผู้ปฏิบัติธรรม

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

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

ธ.กรุงเทพ สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ ๖ เดือน เลขที่ ๓๕๓-๒๑๖๘๙๔-๙
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๒๓๗๖๐-๔
ชื่อบัญชี ภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอาศฬาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันตะอาศาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี

ผ้าป่ากองละ ๑,๕๕๕ บาท หรือร่วมบริจาคตามกำลังศรัทธา



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันตะอาศาราม

หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันตะอาศาราม (กองทุนอุโบสถ)

ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๔๕๕๑-๓

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๑-๖

โทร. ๐๘๑-๘๑๔๘๓๕๘ , ๐๘๔-๖๗๘๗๑๑๐, ๐๓๘-๑๑๐๕๐๔

email: bhaddanta@gmail.com ID Line : @watbhaddanta.com



“

สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหลาย
มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย
จงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ
ด้วยความไม่ประมาทเถิด

”

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)
(ยกมาจาก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๓๕)



อาสาฬหมาส วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๔ ฉบับ ๔๒ ประจำเดือนมกราคม - เมษายน
จัดทำโดยวัดภักทันตะอาสาฬหาราม
๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี
โทรศัพท์ ๐๓๘-๑๖๐-๕๐๙, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘ ID Line @watbhadanta.com
e-mail: bhaddanta@gmail.com website: www.watbhadanta.com