



อาสภาสาร

วัดกัททันตะอาสาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔๘ ประจำเดือน มกราคม - เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓

๔๘





ໂສຣໂກ ກິກບຸ

ເຈົ້າອາວາສ

ວັດກັກທັນຕະອາສກາຣາມຈ.ຮລບຸຣີ

โอวาท

“

ชีวิตเราดูราวตั้งโอหมอก
เมื่อแดดออกทุกอย่างก็จางหาย
ชั่วชีวิตดิ้นรนจนเกือบตาย
วันสุดท้ายก็ต้องพรากจากกันไป

”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับ

ท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสาสมัคร วารสาร รายสัปดาห์ของวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ฉบับที่ ๔๘ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ และขอสวัสดิ์วันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๓ ย้อนหลัง ในช่วงวันสิ้นปีที่ผ่านมา ทางวัดภักทันทะอาสาฬหารามก็ได้จัดกิจกรรมเหมือนเช่นทุกปีที่ผ่านมา โดยในปีนี้มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมส่งกลับปีเก่า-รับเอาปีใหม่ เพื่อชีวิตสดใสและก้าวไปในบุญระหว่างวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ ถึง ๒ มกราคม ๒๕๖๓ โดยปีนี้ท่านพระวิปัสสนาจารย์ทั้งสองท่านคือพระอาจารย์อำนาจ ชันติโก และพระอาจารย์ทองม้วน สุทธิจิตโต ได้เมตตามาช่วยสอนพระกรรมฐานให้แก่ญาติโยมโยคี และในช่วงคืนวันสิ้นปี ก็ได้มีกิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิฟังธรรม ชมวีดิทัศน์ประมวลกิจกรรมตลอดปี ๒๕๖๒ (ซึ่งทางสามารถรับชมได้ที่เว็บไซต์และช่องยูทูปของทางวัด) ต่อจากนั้นก็ในช่วงถามตอบปัญหาไขข้อข้องใจกับ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. และพระอาจารย์ทั้งสองท่าน และได้ร่วมกันสวดมนต์ข้ามปี ส่วนในช่วงเช้าวันขึ้นปีใหม่ก็มีกิจกรรมตักบาตรเริ่มโดยคณะสงฆ์ได้เริ่มเดินบิณฑบาตโปรดญาติโยมตั้งแต่หน้าอุโบสถใหม่ไปจนถึงโรงทาน

สำหรับพื้นที่ในคอลัมน์สารจากบรรณาธิการฉบับนี้ กระผมขอร่วมแสดงความไว้อาลัยแด่ หลวงปู่ทอง สิริมังคโล หรือ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (วิปัสสนา) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จ.เชียงใหม่ ซึ่งหลวงปู่ทองเคยเรียนพระวิปัสสนากรรมฐานกับหลวงปู่ใหญ่ ภักทันทะอาสาฬหารามเถระ เมื่อครั้งในอดีต ที่วัดมหาธาตุฯ และขอนำประวัติของท่านตามข้อมูลที่มีเผยแพร่อยู่ทางอินเทอร์เน็ตมาสรุปรวบรวมไว้โดยสังเขปดังต่อไปนี้

หลวงปู่ทองท่านได้ละสังขารลงอย่างสงบในเวลา ๐๐.๒๕ น. วันที่ ๑๓ ธ.ค. ๖๒ สิริอายุ ๙๖ ปี ๒ เดือน ๒๑ วัน ๗๖ พรรษา ท่ามกลางความโศกเศร้าของศิษยานุศิษย์ทั่วประเทศ สำหรับประวัติ หลวงปู่ทอง นามเดิม ทอง พรหมเสน เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ กันยายน พุทธศักราช ๒๔๖๖ ตรงกับวันขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีกุน ณ บ้านนาแก ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ บิดาชื่อ นายทา นามสกุล พรหมเสน มารดาชื่อ นางแต้ม นามสกุล พรหมเสน มีพี่น้องด้วยกัน ๖ คน บรรพชา วันศุกร์ที่ ๑๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๔๗๗ ตรงกับวันขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๓ ปีกจ ณ วัดนาแก ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระครูบาชัยวงศ์ (หลวงปู่ครูบาแก้ว ขยวโส) เจ้าอาวาสวัดนาแก เป็นพระอุปัชฌาย์ อุปสมบท วันจันทร์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๘๗ ตรงกับวันขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๓ ปี วอก ณ บ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระครูคัมภีรธรรม (ครูบาอินตา พรหมปัญโญ) เจ้าอาวาสวัดชัยพระเกียรติ เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับฉายานามว่า “สิริมงคล” ท่านเคยไปอยู่กับครูบาพรหมา วัดพระบาทตากผ้า จ.ลำพูน ต่อมาเป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑

ช่วงนั้นสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาก อาสภเถระ) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ ได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ (พระภัททันตะอาสภมหาเถระ) จากสำนักวัดมหาสิริยาตอ ประเทศพม่า มาสอนวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดมหาธาตุฯ สมเด็จจุนั้นครั้งที่ เป็นพระพิมลธรรมได้ขึ้นไปทางเหนือ ประกาศหาพระสังฆาธิการไปอบรมกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ พระครูคัมภีรธรรม วัดพระเกียรติ เจ้าคณะอำเภอฮอด จึงส่งหลวงปู่ทองมาอบรมเป็นรูปแรก จากนั้นครูบาพรหมา วัดพระบาทตากผ้า และครูบาอินทจักร วัดบ่อน้ำหลวง ก็ได้เข้ามาอบรมกรรมฐานตามมา หลวงปู่ทองเคยเล่าว่าท่านได้พระมหาแสวง ป.ธ.๖ ช่วยให้ได้ไปศึกษารากเหง้าวิปัสสนากรรมฐาน ๒ ปี ๗ เดือน กลับมาตั้งอธิธรรมที่วัดเมืองมา ไปพัฒนาวัดร้างให้เป็นวัดปฏิบัติธรรม ช่วยวัดศรีโสดาอบรมวิปัสสนา สุดท้ายมาพัฒนาวัดพระธาตุศรีจอมทอง โดยมีพระครูภิกขุพัฒน์ และพระมหาแสวง ช่วยกันฟื้นฟูอุปสรรคต่างๆ จนวัดเจริญรุ่งเรือง เพราะต่างก็เป็นเพื่อสธรรมิก และเป็นศิษย์ของครูบาพรหมาเหมือนกัน



ประวัติการอบรมด้านวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่ทอง

พ.ศ. ๒๔๗๗ - ๒๔๘๖

ฝึกการปฏิบัติสมถกรรมฐานกับพระสุธรรมยานเถร (อินตา อินทจักโก) พระสุพรหมยานเถร (พรหมา พรหมจักโก) พระครูพัฒนกิจจานุรักษ์ (ครูบาชัยวงศาพัฒนา) ครูบาอภิชัย (ขาวปี)

พ.ศ. ๒๔๙๖

ฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหารกับ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ) และหลวงพ่อใหญ่ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์

พ.ศ. ๒๔๙๗ - ๒๕๐๐

ฝึกการปฏิบัติและศึกษาแนวทางการปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักพระไตรปิฎก อรรถกถา และอื่นๆ ที่ประเทศสหภาพเมียนมาร์

พ.ศ. ๒๕๐๐

ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กับ มหาสีสยาตอ ณ สำนักวัดศาสนยิสสา ประเทศสหภาพเมียนมาร์

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว) วัดสระเกศ และสมเด็จพระมหา
 รัชมังคลาจารย์ วัดปากน้ำ ต่างเมตตาสนับสนุนงานเผยแผ่พระศาสนาของหลวงปู่ทองเป็นอย่างดี จนท่านได้รับสมณศักดิ์ที่พระธรรมมังคลาจารย์ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว) วัดสระเกศ ได้
 พุดถึงหลวงปู่ทอง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๒ ว่า รู้จักท่านเจ้าคุณทองมานาน ๕๒ ปีแล้ว เรียกท่านว่า
 ท่านอาจารย์ทองมาตั้งแต่ปี ๒๕๐๐ ตั้งแต่อายุวัดเมืองมา รู้จักคุ้นเคยกับท่านเป็นอย่างดี ท่าน
 อาจารย์ทองได้พยายามทำทุกอย่างให้เกิดความดีในใจของท่านก่อน แล้วจึงปฏิบัติเป็นประโยชน์
 แก่ผู้อื่น นำพาพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศให้ได้ปฏิบัติ
 กรรมฐานร่วมกัน ท่มเทเวลาชีวิต ลมหายใจเพื่อการปฏิบัติธรรม ท่านจึงมีความดีประจำตัวที่
 เรียกว่า อัตตะสัมปatti แล้วจึงปฏิบัติให้เป็นประโยชน์แก่อกุศลต่อพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังได้
 เดินทางไปต่างประเทศอบรมกรรมฐานให้คนไทยและชาวต่างประเทศให้ได้รับรสพระธรรม ได้
 อาศัยร่วมเงาพระศาสนาเย็นจิตเย็นใจ ท่านอาจารย์ทองได้สร้างพระไตรปิฎกฉบับล้านนา ตั้งโรง
 พิมพ์ที่วัดรำเปิง แจกจ่ายไปทั่วประเทศฟรี รวมทั้งส่งไปยังมหาวิทยาลัยต่างประเทศด้วย สมเด็จพระ
 พระมหารัชมังคลาจารย์ (ช่วง) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กล่าวถึงหลวงปู่ทองว่า ท่านเป็นพระสี่ละ
 สัมปັນโน เป็นพระมหาเถระผู้ทรงศีล และสุปฏิปันโน เป็นพระผู้ทรงธรรม เป็นพระวิปัสสนา
 จารย์ ผู้ยิ่งใหญ่ มีผลงานเผยแผ่พระศาสนา หลายจังหวัดภาคเหนือ ให้แม่ชีลูกศิษย์ไปเผยแผ่
 อีกหลายสำนัก ในต่างประเทศท่านก็ไปทั่วโลก มีฝรั่งลูกศิษย์ติดตามท่านมาอยู่ปฏิบัติกับท่าน
 ที่วัดศรีจอมทองมากมาย เพราะหลวงปู่เป็นผู้ทรงธรรม คือ วิปัสสนากรรมฐาน

หลวงปู่เรียนและฝึกกรรมฐานจากประเทศพม่าและจากประเทศอินเดีย โดยเฉพาะวิธี
 เติบจนกรม ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ใช้เวลาเรียนถึง ๒ ปี หลวงปู่ทองสอนวิปัสสนากรรมฐาน
 โดยให้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุ
 ปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลวงปู่ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราช
 คณะชั้นธรรมที่พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (วิปัสสนา) ถือนพัตยศศิขลว เมื่อวันที่ ๕ ธ.ค. ๒๕๕๒

วันที่ ๑๙ มี.ค. ๒๕๕๔ หลวงปู่ทอง หรือ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (วิปัสสนา) ได้รับสมณศักดิ์สูงสุดสำหรับพระสายวิปัสสนาคือ อัครกัมมัญฐานจริยะ (Agga Maha Kammatthan Cariya) จากรัฐบาลพม่า โดยมี พระพรหมโมลี เจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม เจ้าคณะภาค ๑ กรรมการมหาเถรสมาคม เดินทางเข้าร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีถวายสมณศักดิ์ที่ประเทศพม่า ณ โถงพระธรรมวิหาร พระเจดีย์อุปาทะสันติ นครเนปิดอว์ โดย พล.อ.อาวุโส ตาน ฉ่วย ผู้นำรัฐบาลพม่า เป็นเจ้าภาพถวายภัตตาหารเพลในครั้งนั้นด้วย ซึ่งสมณศักดิ์ระดับนี้ถือว่าเป็นสมณศักดิ์สูงสุดสำหรับพระสายวิปัสสนาคือ อัครกัมมัญฐานจริยะ (Agga Maha Kammatthan Cariya)

ด้านการปกครอง หลวงปู่ทองเป็นเจ้าอาวาสมา ๓ วัดคือ วัดเมืองมาง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พ.ศ. ๒๕๓๑ และเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง ถึงปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นเจ้าคณะอำเภอฮอด พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นพระอุปัชฌาย์ และเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่

นอกจากนั้น มีผลงานเป็นที่ยอมรับคือเป็นประธานคณะผู้ตรวจชำระและจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาล้านนา และเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของภาคเหนือ

ในด้านการเผยแผ่นั้น หลังจากผ่านการฝึกอบรมจากวัดมหาธาตุ และสำนักวัดมหาสัทยาตอ ก็ได้เปิดสำนักวิปัสสนาที่สำนักของตน ขยายสาขาไปในที่ต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เคยเดินทางไปสอนวิปัสสนาในประเทศต่างๆ เช่น สหรัฐอเมริกา เม็กซิโก เยอรมนี ฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์ อังกฤษ สเปน และอิตาลี เป็นต้น

หลวงปู่ทองมีธรรมะสั่งสอนสังคมมากมาย ที่รวบรวมพิมพ์เป็นเล่มแจกจ่ายให้ลูกศิษย์ไปเป็นจำนวนมาก เช่น หนังสือคำสอนหลวงปู่ ที่พิมพ์เป็นที่ระลึกในโอกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธ.ค. ๒๕๕๒ ที่ได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็นที่พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. ซึ่งหนังสือนั้นบรรจุหลากหลายหัวข้อธรรมที่หลวงปู่สอนคณะศิษย์ ใครได้ศึกษาและปฏิบัติตามมีความเจริญและเป็นมงคลทุกคนและทุกโอกาส ทั้งนี้เพราะหลวงปู่ทองเป็นพระมหาเถระ ที่คณะสงฆ์ไทยภาคภูมิใจรูปหนึ่งในฐานะที่เป็นสืลสัมปันโน พระเถระที่ถึงพร้อมด้วยศีล ดังที่สมเด็จพระ

พระมหารัชมังคลาจารย์ เจ้าคณะใหญ่หนเหนือยกย่องไว้

“ นิ่งได้ ทนได้ รอได้ ช้าได้ ดีได้ ”

หลวงปู่ทอง สิริมังคโล

สาธุ สาธุ สาธุ

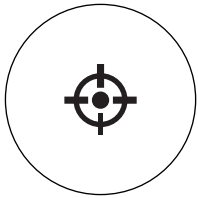
สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียน คอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิก สัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึง ซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

๒๐ ก.พ. ๒๕๖๓





วัดอุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองม้น สุทฺธจิตฺโต
พระปลัดอำนาจ ขนฺติโก

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

คุณณัฏฐณีย์ นุตีพรรณ
ดร.นาฏนภาพงค์ โพธิ์ไพจิตร

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรางกูร

ถอดเทปธรรมะ

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต
พระมหาจำจัด เอกจारी

กองบรรณาธิการ

ดร. พระมหาหยงยุทธ กนฺตาโภ
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์

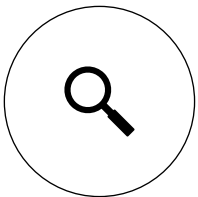
คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

พิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

105/75 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

<http://www.lc2u.org/th/>

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๒
ธรรมะจากพระอาจารย์	๒๐
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๓๒
พระธรรมจากหลวงพ่อกุศล	๔๔
ปกิณกะธรรม	๕๐
เรื่องเล่าจากพระสูตร	๕๔
ธรรมะน่ารู้	๖๐
English column	๖๒
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๗๐
คุยกับหมอ	๘๐
ตารางกิจกรรม	๘๖



ประมวลภาพกิจกรรม

ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่อใหญ่





คอร์สปัญญาบูชา ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๒ และมกราคม ๒๕๖๓





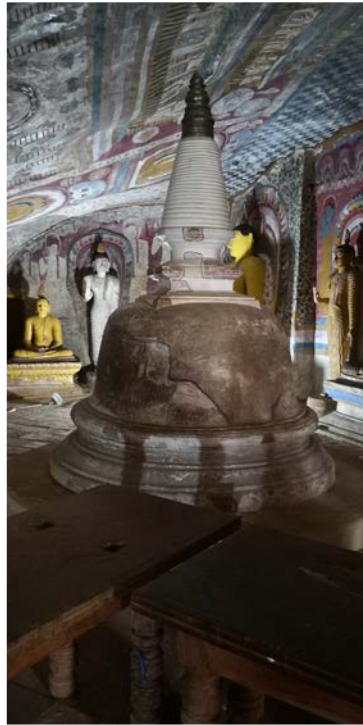
โครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน นิสิต มจร. วัดใหญ่อินทาราม



ปฏิบัติธรรม ณ เมืองพุทธคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย



จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศศรีลังกา



ปฏิบัติธรรม ณ เมืองพุทธคยา ประเทศพม่า





ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่



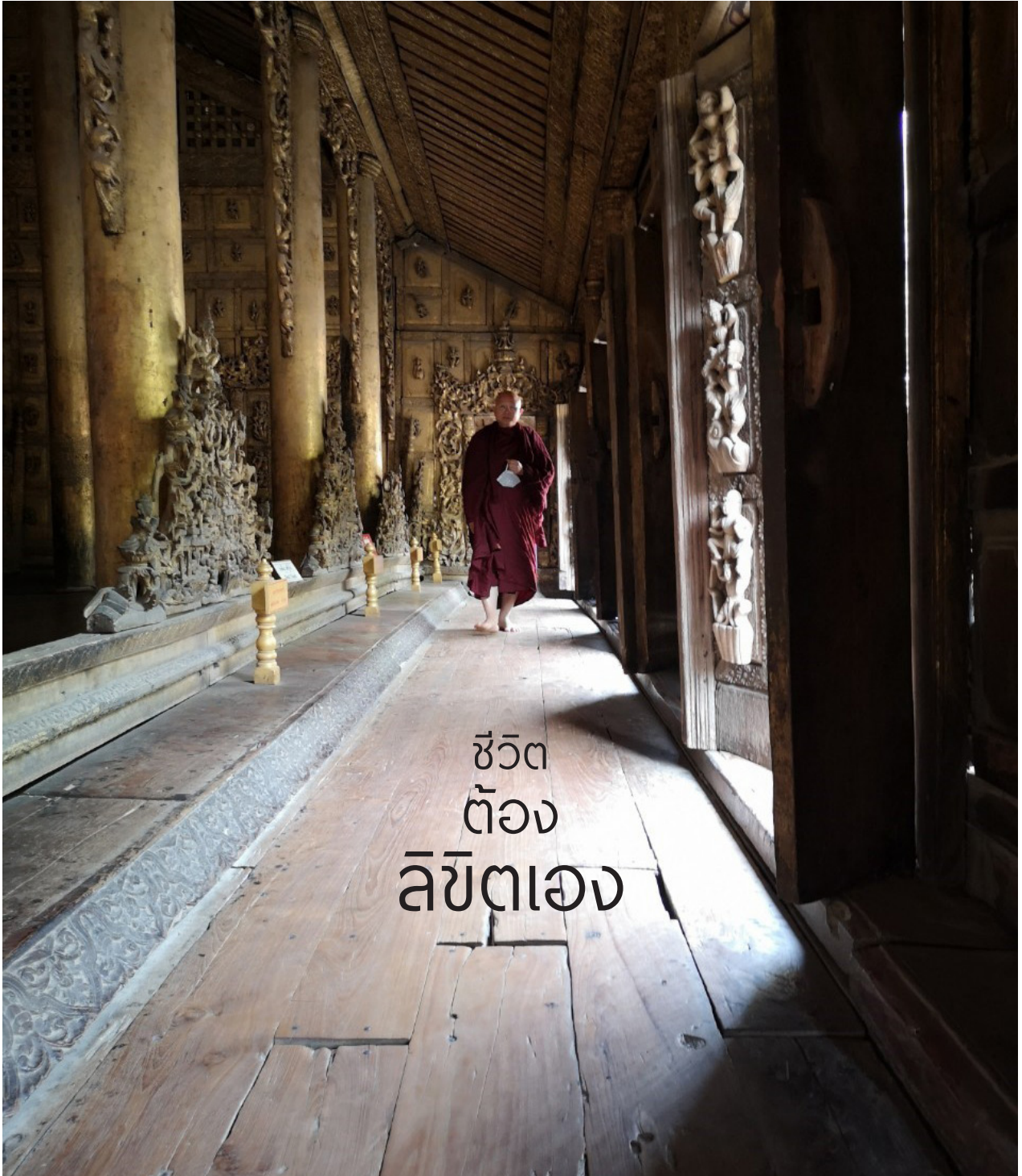


วันมาฆบูชา



ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสร์โท)



ชีวิต
ต้อง
ลิขิตเอง

ช่วงต่อไป

เป็นช่วงพึงธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน วันนี้ตรงกับวันจันทร์ที่ ๑๑ เดือนกุมภาพันธ์พุทธศักราช ๒๕๖๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโยคาวจร ของโยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นไปตามปกติ บางคนก็มาไ้ระยะสั้นๆ บางคนก็มาในระยะนานขึ้น

โอกาสมี แก่ผู้รู้จักให้โอกาสตัวเอง

ประโยชน์เกิดจากโอกาสของแต่ละคนที่ฝึกฝนปฏิบัติ ซึ่งโอกาสของแต่ละคน บางครั้งโอกาสไม่เปิด แต่เราเองไม่ให้โอกาสตัวเอง บางครั้งก็ไม่ได้โอกาส คนที่ให้โอกาสตัวเอง ก็ได้โอกาสมาเดินจงกรม ได้โอกาสนั่งสมาธิ ได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการประพบัติการปฏิบัติธรรม มันก็ต้องอยู่ที่ตัวเราเอง ถ้าตัวเราเองไม่ให้โอกาส เรียกว่าเราก็จะหมดโอกาส ถึงแม้คนอื่นให้โอกาส แต่เราไม่ให้โอกาสตัวเอง โอกาสที่เราจะได้เดิน ได้นั่ง ได้กำหนด มันก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราให้โอกาสตัวเอง สิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้น ทำให้โยคีได้เดินจงกรมและได้นั่งสมาธิ ได้กำหนดรู้ตามสภาพธรรมที่เป็นจริง ซึ่งสิ่งเหล่านี้บางครั้งคนอื่นให้โอกาสเรา แต่เพิ่ญเราไม่ให้โอกาสก็คือตัดโอกาสตัวเอง ก็จะอ้างโน่นอ้างนี่ไปเรื่อยเปื่อย พออ้างมากๆ ก็เลยไม่มีโอกาส

บางคนก็อ้างว่ายุ่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ บางคนก็จะอ้างเรื่องความไม่พร้อมในหลายๆ ด้านอย่างนี้ ซึ่งทุกคนก็ล้วนแต่มีข้ออ้าง ฉะนั้น ญาติโยมที่มากลือว่าให้โอกาสตัวเอง ถ้าไม่ให้ตัวเองก็อาจจะไปกินไปเที่ยวไปสนุกสนาน ไปทำอะไรที่อาจจะมีประโยชน์น้อย ประโยชน์ไม่มาก หรือบางครั้งการไปอย่างงั้นก็อาจทำลายสุขภาพด้วยซ้ำบางคนก็เสียทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิตก็มี กลับมากก็ต้องมาเฝียวยา มารักษาตัวเองอย่างนี้ก็มี พอมารักษาตัวเองก็เป็นข้ออ้างได้อีก ว่าเออ คงไม่มีโอกาสอย่างนี้ ก็เสียโอกาสไป

มีไข้พรหมลิขิต แต่เราลิขิตชีวิตเราเอง

ฉะนั้น เมื่อเรามีโอกาสแล้ว ก็อย่าลืมหักโอกาสตัวเราเอง ตัวเราเองจะลิขิตทุกอย่างนะ จะลิขิตให้เราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จะขึ้นสวรรค์หรือลงนรก หรือจะไปนิพพาน ไม่ใช่เพราะพรหมลิขิตนะ ตัวเราเองนี่แหละเป็นผู้ลิขิต เราคิดดีมันก็ไปในทิศทางที่ดี ถ้าลิขิตในเรื่องของจิตใจ ในเรื่องความคิดไม่ดี เวลาเราคิดไม่ดี เราก็เป็นทุกข์ ลิขิตในเรื่องคำพูด เราพูดดี พูดเพราะ พูดคำสัตย์คำจริง ไม่พูดโกหกคำหยาบเพื่อจ้องส่อเสียดก็เป็นวาจาที่ดี หรือการกระทำก็เหมือนกัน เราก็ลิขิต ถ้าเราฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามอย่างนี้ อันนั้นก็คือเราลิขิต ถ้าเราไม่ฆ่าสัตว์ไม่เบียดเบียนสัตว์ มีเมตตาเมตตา กรุณาปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ทุจริต ไม่คอร์รัปชัน หรือไม่ประพฤติผิดในกามอย่างนี้ อันนี้ก็คือ เราอย่าไปโทษว่าพรหมลิขิตหรือใครลิขิต จริงๆ เราลิขิตเอง

แม้แต่เรื่องความคิด บางครั้งความคิดที่เราสลัดออกไม่ได้ ไม่ใช่เพราะมีเทพหรือมีอะไรมาทำให้เราต้องเป็นอย่างนั้นไม่ใช่ เราสลัดไม่ได้ เราละไม่ได้ เราวางไม่ได้ เพราะเหตุปัจจัยมันยังไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์ เมื่อมันไม่บริบูรณ์ไม่สมบูรณ์ โยคีก็ต้องพยายาม หรือแต่ละคนก็ต้องพากเพียรพยายามต่อไป เราต้องให้โอกาสตัวเอง แล้วเราอย่าไปคิดว่า มีคนอื่นมาลิขิตชีวิต ตัวเราเองนั่นแหละเป็นคนลิขิต

กรรมคือการกระทำเป็นผู้ลิขิตชีวิตเรา

สิ่งที่เราทำคือกรรม จำแนกแจกแบ่งทั้งกรรมดีกรรมไม่ดี การกระทำที่ดีเราเรียกว่ากุศลกรรม การกระทำที่ไม่ดีเราเรียกว่าอกุศลกรรม ทั้งสิ่งที่เป็นอกุศลและสิ่งที่เป็นกุศล ตั้งแต่คิด พูด ทำ ในบางครั้งเราระลึกได้ก็มี ระลึกไม่ได้ก็มี ที่ระลึกได้มันน้อย ที่เราระลึกไม่ได้ มันมีอยู่มาก หรือบางครั้งการกระทำ มันมีทั้งความตั้งใจหรือเจตนาในการทำ แต่บางครั้งก็ด้วยความเผลอเรอหรือหลงลืมขาดสติก็มี ทำด้วยขาดเจตนาหรือความตั้งใจก็มี พูดออกมาด้วยเจตนาที่เป็นกุศล ไม่ได้เป็นกุศลก็มี ทำไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงก็มี ไม่ได้ทำด้วยความโลภ โกรธ หลงก็มีเป็นบางครั้ง

ชั่ว-ดีเป็นวัฏฏะ วงกลับมาหาเราเหมือนเดิม

บางครั้งเราก็ใช้วิธีโทษโน่นโทษนี่ มันก็เป็นเพียงแค่ทำให้คนๆนั้นรู้สึกเบาไปหน่อย แต่ว่า โยนๆไปให้คนอื่น โยนไปให้สิ่งอื่น บางคนก็ชอบโยนให้คนอื่น คนอื่นถ้าเป็นปุณฺณที่ยังรัก โลก โกรธ หลงอยู่ บางคนรับไม่ไหว พอไม่ไหวก็ต้องโยนต่อไปอีก เหมือนคนที่พูดไม่ดี มาพูดนิทาน ให้เราฟัง เขาก็ได้ระบายในส่วนของเขา พูดพาดพิงถึงบุคคลที่ 3 พาดพิงในทางที่ไม่ดี เราก็เบา หัวใจไปแล้ว ส่วนปุณฺณที่รับ วางไม่ได้ก็ไปเล่าให้คนอื่นคนที่ 2 คนที่ 3 ต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะไม่จบอีก สุดท้ายก็วนมาหาเราอีก เหมือนข้อมูลที่เราพิมพ์ลงไป พูดออกไป หรือแชร์ออกไปในโลก ยุคดิจิทัล สื่อสังคม สื่อโซเชียลต่างๆ มันมีทั้งเรื่องดีไม่ดี บางครั้งมันก็กลับมาหาเรา ถ้าเรื่องดีก็ค่อยยังชั่วหน่อย ถ้าเรื่องไม่ดีก็กลับมาหาตัวเอง

คนชั่วคนดีไม่เกี่ยวกับดีกรีกการศึกษา

เราคิดอะไรไว้ เราพูดอะไรไว้ เราทำอะไรไว้ มันกลับมาหาเราหมดเลย นั่นแหละถึงบอกว่า ไม่มีใครลิขิตหรอก แต่ตัวเราเองนี่แหละ จะด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา ก็ไปลิขิตชีวิตตัวเองไว้แล้ว จะตกต่ำหรือจะขึ้นสูงก็อยู่ที่เรา อยู่ที่กรรมคือการกระทำ บางครั้งไม่ได้อยู่ที่การศึกษานะ อย่างเช่นเราจะเห็นว่า บางคนไม่มีการศึกษาสูง มีดีกรีเป็นด็อกเตอร์ เป็นคุณหมอ หรือเป็น PH.D สาขาต่างๆ หรือบางคนอาจจะจะเป็นพระ หรือเคยเป็นอดีตพระ เคยเรียนรู้ธรรมะมามากอย่างนี้ก็มี หรือบางคนอาจจะเป็นครู เป็นอาจารย์ที่มีการศึกษา ศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม เวลากิเลสมันครอบงำ เวลาโกรธขึ้นมา ก็ดำไม่ยังเหมือนกัน เวลาไม่พอใจขึ้นมา บางครั้งก็เหมือนนกเหมือนอีแร้ง ท่านอุปมาไว้ดีว่า เวลามันบิน มันบินสูง แต่เวลามันเห็นหมาเฒ่าของเหม็นๆ มันก็โฉบลงมากิน มากลุกกลิ้งกับของเน่าๆเหม็นๆนั่นแหละ

บางครั้งมันไม่ได้หมายความว่า การศึกษาเหล่านั้นอาจจะทำให้คนเป็นคนดีมากขึ้น ก็ยังไม่ใช้ทั้งหมด บางคนก็เป็นคนดี บางคนก็ไม่ได้เป็นคนดี ฉะนั้น มันอยู่ที่กรรมการกระทำ บางคนไม่ได้มีการศึกษาหรอก แต่คิดดีพูดดีทำดีอย่างนี้ก็มี ไม่ได้วัดที่การศึกษานะ ความเป็นคนดีหรือ ความเป็นคนเลว เหมือนกับไม่ได้วัดกันด้วยว่า พรหมจะลิขิตใครให้ไปสวรรค์หรือลงนรก หรือไปนิพพาน จริงๆเกิดจากการกระทำของเราที่แหละ ที่จะลิขิตให้เป็นไปต่างๆ ก็ขึ้นอยู่กับกรรม ขึ้นอยู่กับการกระทำ การกระทำที่จะทำให้เราออกจากทุกข์ ออกจากสังสารวัฏฏ์เหมือนกัน ก็เกิดจากการกระทำที่ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลงในขณะที่ทำ

กิเลสยังหนา ไม่เล็กลงกว่าอยู่บ้านหรืออยู่วัด

ส่วนใหญ่แล้ว ก็จะทำด้วยอำนาจของโมหะความหลง คิดด้วยอำนาจของความหลง พุดด้วยอำนาจของความหลง ทำลงไปด้วยอำนาจของความหลง พอหลงก็อยากทะเยอทะยานก็เป็น ตัณหาหรือโลภะ ถ้าไม่ได้ไม่พอใจก็เป็นโทสะไปอย่างนี้ก็มี สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร เกิดจากความหลงไม่รู้จริงนั่นเอง เกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้ เราจะเห็นว่าบางคน ไม่ได้เกี่ยวว่าจะเป็นแม่ชี หรือว่าเป็นนักบวช นิทานชาวบ้านได้เหมือนกัน ไม่ได้เกี่ยวว่า เธอจะเข้าวัดมาเป็นสัปปีสัปปี พอออกไปก็ยังนิทานว่าร้ายคนนั้นคนนี้อยู่ กิเลสมันไม่ได้หมดไปนะ

หรือบางคนก็ยังลัก ยังขโมย ยังเห็นแก่ตัว ยังทุจริตอยู่ก็มี ไม่ได้หมายความว่า การเข้ามาฝึกปฏิบัติ จะทำให้คนหมดกิเลสเลยก็ไม่ใช่ บางคนคิดว่าพอเข้ามาปฏิบัติจะหมดทุกข์หมดโทษ หรือบางคนคิดว่าคนที่เข้ามาบวชเณร จะหมดกิเลสเลยมันก็ไม่ใช่ คนมาบวชบางคนก็ยัง มีกิเลส คนเขาบวชแค่แก้บน บนเอาไว้จึงต้องบวช ถ้าบวชแล้วจะร่ำรวยหรือ ก็ยังมีเลยบางคน จะได้รวยกว่าเดิม จะได้มีโน่นมีนี่ ไปทำไม่ดีมาก็บวชสะเดาะเคราะห์ จะได้เคราะห์ดีขึ้นอย่างนี้ ก็มี ไม่แน่ว่าจะไป นั่นแหละถึงบอกว่าใครลืขิตละ ก็ล้วนแต่เรลืขิตตัวเราเอง เกิดจากการกระทำทั้งนั้นเลย ทั้งความคิด คำพูด การกระทำ ที่แสดงออกทางพฤติกรรมทางกายและทางวาจา นั่นแหละชัดเจน

ปฏิบัติเพื่อขัดเกลาคือเอากิเลสออก

เมื่อมาประพฤติปฏิบัติเนี่ย ก็ต้องละวางความอยาก ละวางความโลภ ละวางความโกรธ ละวางความหลง ต้องขัดเกลา ต้องขัดต้องเกลา ต้องเอามันออกให้ได้ หรืออย่างน้อยถ้ามันยังไม่หลุดไม่หมด ก็ต้องอดทนหรือควบคุมให้มันอยู่ในขอบเขต ไม่ให้ไปล่วงละเมิด อย่างน้อย ก็ควบคุมให้มันอยู่ในใจ อย่าให้มันไปพุด อย่าให้มันไปทำในสิ่งไม่ดี บางคนพอออกจาก การปฏิบัติก็ไปพุดโกหกแล้ว บางคนก็ไปพุดคำหยาบชะแล้ว บางคนก็หลุดออกไปพุดเพื่อเจ้าไม่มีสาระอย่างนี้ บางคนก็หลุดออกไปพุดส่อเสียด เรียกว่าส่อเสียดคนโน้นคนนี้ ทำให้คนทะเลาะกัน บ้านเมืองวุ่นวาย ศาสนาก็วุ่นวายก็มี ไม่ได้หมายความว่า คนที่มาปฏิบัติจะลดได้หมดเลย มันไม่ใช่ จะต้องพยายามลดพยายามละ และเราก็ต้องรู้ รู้ให้จริง ว่าเราจะต้องลดตัวไหน ลดตัว ความโลภ ลดตัวความอยากความทะเยอทะยาน มันมีอยู่เยอะ บางครั้งทำให้เราเครียด



มุ่งประโยชน์โดยตรง อย่าหลงกับประโยชน์แฝง

แม้มาปฏิบัติธรรม บางคนก็มีประโยชน์แฝงอย่างนี้ก็มี ปฏิบัติธรรมมีประโยชน์แฝง คือ บางคนสุขภาพไม่ดี ก็หวังประโยชน์ว่าสุขภาพจะได้ดีอย่างนี้ก็มี หรือบางคนสุขภาพดี แต่โชคไม่ดี ก็อยากจะโชคดีกับเขาบ้าง ก็เลยมาเข้าปฏิบัติเข้าวัด จะได้โชคดีๆเหมือนคนอื่น เพราะโชคร้ายตลอดอย่างนี้ก็มี บางคนก็อิงอยู่กับความหวัง เช่นคนที่ยังอยู่ในหน้าที่ในการงาน มีชั้นมีเงินเดือนอะไรต่างๆ ก็หวังว่าจะได้เลื่อน หรือจะได้เพิ่มก็แล้วแต่ เพราะว่ามีคนบางคนอาจจะไปคุยเพื่อเจ้อ ว่าฉันไปปฏิบัติธรรมแล้วเนี่ย ฉันเป็นโรคนี้โรคนี้หายเลยอย่างนี้เป็นต้น ก็คือหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็ไปคุยโม้ บางคนก็คิดว่า เอ๊ะ นั่นคือจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

บางคนบอกโชคไม่ดี ไปไหนมาไหนก็โชคร้าย เจอแต่คนไม่ดี เจอแต่เรื่องราวร้ายๆในชีวิต พอมาปฏิบัติแล้ว เหมือนสะเดาะเคราะห์ มีแต่โชคดีเลยอย่างนี้เป็นต้น เจอแต่คนดี ไปที่ไหนก็โชคดีหมด ซื้อลอตเตอรี่ยังถูกละ คุยเพื่อเจ้อไปก็มี บางคนก็คุยโม้ว่าตัวเองมาปฏิบัติ เจ้านายก็เลยเมตตา เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่งให้ เงินเดือนเช่อยู่ตั้งหลายปี ตอนนี้เงินเดือนก็ขึ้น อันนี้ก็คือแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

บางครั้งก็มีความปรารถนาเหล่านี้อยู่ เราจะเห็นว่าใครลืขิตละ ล้วนแต่เรลืขิตทั้งนั้น เจตนาเราตั้งใจจะทำแบบนี้ แม้มีเจตนาแอบแฝง แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเอาความเห็นแก่ตัว เอากิเลสออกเป็นหลัก มุ่งให้เราเห็นความจริง กิเลสมันจะได้ไม่ยึดไม่เกาะ จะได้เห็นความจริงว่า รูปนาม ชันธ์5 ธาตุชันธ์ทั้งหลายมันมีแต่เกิดกับดับเท่านั้นเอง ไม่เห็นว่ามันมีสาระ แก่นสาระอะไร มันอยู่ด้วยกันได้ก็ดีแล้ว ถ้าเราประมาทก็จะหมดโอกาสที่จะได้อาศัยธาตุชันธ์พวกนี้ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น หรือทำประโยชน์อย่างยิง ใช้มันเพื่อลดละความโลภ โกรธ หลง

ขี่เรือแพเพื่อข้ามฝั่ง มิใช่เพื่อบรรทุกเอาของหนักลงไป

หรือใช้มันเปรียบเหมือนเรือเหมือนแพ เรามีความเพียรอยู่ ก็จะได้ถ่อได้พาย ข้ามไปฝั่งกระโน้น ไปพระนิพพานอย่างนี้ บางคนไม่ได้มุ่งหมายอย่างนั้น จะมาบรรทุกเอา จะกอบโกย ไม่มีลากก็อยากได้ลาก อยากจะเอาลากใส่เรือ ไม่ใช่ลากหมูลากไก่อะ ลากคืออยากได้ โลภะอยากได้ อยากได้ยศ อยากได้สรรเสริญ อยากได้สุขอย่างนี้เห็นไหม อยากได้ในโลกธรรมนั่นเอง แต่พอได้แล้วมันก็ตรงข้ามกัน มันก็มีเสื่อมนะ เสื่อมลากก็ต้องมีด้วย เสื่อมยศก็มีด้วย นินทาก็มีด้วย คู่กับสรรเสริญ หรือสุขกับทุกข์มันก็คู่กัน พอเราโลภ เราก็จะเอาสิ่งเหล่านี้มาบรรทุกใส่เรือเราไปด้วย มันก็หนักนะสิ เวลาเรามาปฏิบัติ



ที่นี่ เวลาเราตั้งใจอดตั้งใจจริงๆ บางครั้งมันกลับอาจจะเป็นผลพลอยได้ จากที่เราไม่
โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถึงแม้เป็นระยะไม่นาน บางคนก็เหมือนกับเขามาทดสอบดูก็ได้ พวกนี้ก็มา
ทดสอบดู เออ บางคนสุขภาพไม่ดี ก็เกิดสุขภาพดีก็ได้ บางครั้งสุขภาพไม่ดี พฤติกรรมการกิน
พฤติกรรมการอยู่ที่โน่น อาจจะทำนอดึกตื่นสาย กินบ้างไม่ได้กินบ้าง หรือกินของที่ไม่มีประโยชน์
ก็ได้ ไม่ค่อยออกกำลังกาย อยู่ในที่ที่อากาศก็ไม่ดีอย่างนี้ ก็ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอด แต่พอ
มาปฏิบัติ ได้กินอาหารที่ดี อาหารดีในที่นี้ไม่ใช่ว่าอาหารในภัตตาคารนะ อาหารดีในที่นี้ก็คือมัน
มีคุณประโยชน์มันพอเพียง แล้วก็จิตใจก็ได้ชำระจิตใจด้วย บริหารทั้งกายทั้งใจ บางครั้งมันก็ดี
ขึ้น โรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เป็นผลพลอยได้ เกิดหายไปด้วย บางคนก็ไปอ้างเอาตรงนั้นว่าฉัน
มาปฏิบัติ โรคที่เคยเป็นหายไปเลยว่ำนั่น ก็ไปคุยโม้อีก บางครั้งมันอาจจะเป็นผลพลอยได้



บรรทุกของหนัก มีแต่จมและอยู่กับที่ ละวางเสียบ้างมีแต่เบา

บางคนก็บอกว่าเป็นโรคเวอร์โรครกรรม พอได้มาใช้หนี้เวรหนี้กรรมแล้วรู้สึกหายเลยอย่างนี้ก็มี นี่มันเป็นผลพลอยได้ ไม่ใช่ผลโดยตรง ผลโดยตรงคือละโลภ โกรธ หลง ละกิเลส พอเราเห็นความจริงแล้วมันจึงจะละได้ ถ้ายังไม่รู้เท่าทันความจริง ก็ยังละไม่ได้ ยังยึดติด ยังสำคัญมันหมาย ยังมีอุปาทานในสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ มันก็มีแต่จะบรรทุกใส่อึดตา ใส่เรือลำนี้ทั้งนั้นแหละ จะคว่ำอย่างเดียว ไม่ได้ละแล้ว แต่คว่ำเข้ามา คว่ำมาไว้ทั้งนั้น คว่ำมาไว้ มันก็หนักไปเรื่อยๆ สุดท้ายเรือไม่ไปไหนหรอก จม หรือไม่ก็อยู่กับที่นั่นแหละ ไปไหนจมลงในห้วงน้ำ จมลงในทะเล จมลงในมหาสมุทร มันข้ามไม่ได้ ถ้าเราไม่เข้าใจนะ

หรือบางคนโชคไม่ดีอย่างนี้ ที่โชคไม่ดีอาจเพราะว่าตัวเองมีพฤติกรรมที่ไม่ดี ไปไหนมาไหนก็สุมเสี่ยงอยู่ตลอด พอหยุดไปซะ อยู่กับตัวเอง อยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมเนีย ก็มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา กาย วาจา ใจสะอาด ไม่ได้ไปคิดอกุศล ไม่ได้ไปพูดในเรื่องไม่ดี ไม่ได้ไปทำในเรื่องไม่ดีเหมือนที่เคยทำ กลายเป็นคนโชคดีไป อันนี้เขาเรียกว่าอาจจะจะเป็นธรรมะจัดสรรให้ เป็นผลพลอยได้ก็ได้ หรือบางคนได้เลื่อนยศตำแหน่งได้เงินเดือนพวกนี้ ก็เป็นผลพลอยได้ไป บางครั้งพออยู่ตรงนั้นอยากได้ พอเราละเรวางมันบ้าง ก็ทำให้คนที่ดูอยู่เห็นว่า เออ คนนี้มันก็ยังใช้ได้อยู่อย่างนี้ก็มี จริงๆแล้ว แต่มันเกิดจากการกระทำของเราเองทั้งนั้นแหละ

แต่บางครั้ง การกระทำบางอย่างมันก็อาจจะส่งผลดี ทั้งร่างกายจิตใจหรือสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ ไปถึงเพื่อนฝูงญาติมิตร วงศ์ตระกูล อันนั้นเป็นผลพลอยได้นะ ไม่ใช่ผลโดยตรง เหมือนบางครั้งเราอาศัยร่มไม้ ถ้าข้างนอกมันร้อน ต้นไม้ใบมันดกมันหนา เราก็ยังพอพึ่งพาได้ อยู่ใกล้มันร่มก็รู้สึกเย็นสบาย แต่ถ้าเราตากแดด มันก็ร้อนในขณะที่เราก็ไม่มีร่ม ก็ต้องอาศัยอย่างนั้นเป็นบางครั้ง นี่คือล้วนแต่มีเหตุปัจจัยนะ มีเหตุปัจจัยทั้งนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ

ลิขิตชีวิตเป็น ต้องรู้เห็นตามเป็นจริง

ถ้าเรารู้ถูก เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างถูก แล้วเราก็จะปฏิบัติต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส หรือแม้แต่ธัมมมารมณที่เกื้อหนุนกับใจได้อย่างถูกต้อง ทุกครั้งที่เราปฏิบัติได้ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง ของรูปของนามที่กำลังเกิดดับอยู่ มันเหมือนกับว่าสติปัญญาของเรา ก็ถูกพัฒนาไปเรื่อยๆ ถูกพัฒนาไปเรื่อยๆ ไม่หยุดอยู่กับที่นะ แม้แต่เขาบอก

ว่าพวกเอไอมันก็จะพัฒนา ถ้ามีไอนั้นก็พัฒนาไปเรื่อยๆ แต่มนุษย์เราเก่งกว่ามัน พอเราได้รับข้อมูลทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเข้ามา ถ้าเราฝึกอบรมหรือคนปฏิบัติแนวนี้ กำหนดอยู่เรื่อยๆ แยกกายอยู่บ่อยๆ เรียกว่าปัญญามันก็จะถูกอัปเดตอยู่ตลอดเวลา หรืออัปเดตให้สูงขึ้นจนกระทั่งรู้แจ้งแทงตลอด ในธาตุขันธ์อายตนะทั้งหลายตามความเป็นจริง ก็เลสเต็มหาอุปาทานต่างๆ มันก็ไม่สามารถยึดเกาะจิตใจเราได้อย่างนี้ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยนะ ไม่มีใครลิขิตให้เรา เราลิขิตเอง

เจตนาที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง การกระทำที่เราทำอยู่ ทำด้วยความไม่โลภ ทำด้วยความไม่โกรธ ทำด้วยความไม่หลง เขาเรียกว่าทำด้วยกำลังของกุศลซึ่งเกิดจากกุศลมูล กุศลมูลก็คือ อโลภมูล อโทสมูล อโมหมูลแต่ถ้ามันตรงกันข้าม ก็ทำด้วยกำลังของโลภมูล โทสมูล โมหมูล มุลรากแห่งอกุศลทั้งหลายที่มันงอกงามไปทั่ว เกิดจาก 3 ตัวหลักๆ นี่แหละ และกุศลธรรมทั้งหลายที่มันงอกงามไปบูดไป ก็เกิดจากกุศลมูลทั้ง 3 คืออโลภมูล อโทสมูล อโมหมูลนี่แหละ การที่เราละโลภมูล โทสมูล โมหมูลอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ ก็ทำให้เรารู้แจ้งเห็นจริงไปเรื่อยๆ ถึงบอกว่ากรรมที่ทำ มันก็เหมือนกับสั่นเข้า เพราะทำด้วยความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงแล้ว

อยากเกิดไปเป็นอะไร ก็อยู่ที่ใจเราชวนชวย

อย่างคนที่ยังปรารถนาจะไปเกิดโน้นเกิดนี้ ก็ยังมีเยื่อใยและยังมีตัณหา ยังปรารถนาที่จะเกิดก็มาจากโลภะอยู่ ไปเกิดเป็นเทวดาดีไหม หรือบางคนไปเกิดเป็นมนุษย์ดีกว่า หรือบางคนชวนชวยเพื่อไปเกิดเป็นพรหม ก็ต้องบำเพ็ญฌาน ถ้าต่อด้วยญาณก็จะไปนิพพานต่อ ระหว่างฌานกับปัญญา คนที่มีปัญญาก็สามารถทำฌานให้เกิดขึ้นได้ ถ้าคนไม่มีปัญญาก็ทำฌานให้เกิดได้ยาก ไม่ได้หมายความว่าฌานจะเกิดได้ง่ายๆนะ ฌานนี่นะไม่ได้เกิดง่ายๆ ต้องมีปัญญาด้วย ฌานจึงจะเกิด ส่วนปัญญาญาณยิ่งยากเข้าไปใหญ่ แต่การจะรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ถ้าเรามีความหลง มันก็ยากไปหมดทุกอย่างทุกอย่าง เพราะความปรารถนาหรือเจตนาของผู้ปฏิบัติลิขิตตัวเองไปอย่างนั้น ลิขิตให้ไปเป็นนู่นเป็นนี่ มันก็ต้องท่องเที่ยวไปตามเหตุปัจจัย เพราะเหตุปัจจัยมันมี แต่ถ้าไม่มีเหตุปัจจัย หรือเหตุปัจจัยที่มันมีอยู่แล้วพยายามลดพยายามละพยายามวางมันลงเรื่อยๆ ด้วยเหตุด้วยผล เราพอมองภาพออกว่ามันก็ต้องลดลง ความเสี่ยงที่มีที่เราจะต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏมันก็ลดลง ถ้าเรายิ่งท่องเที่ยวอยู่ ความเสี่ยงมันมีมาก ถ้ากิเลสมันลดลงเรื่อยๆ ความเสี่ยงมันก็ลดลงเรื่อยๆ



สินบนพญามาร ทำให้วิฆฺฐสงสารยิตยา

สมมุติฐานที่จะทำให้เราเวียนตายเวียนเกิดในสังสารวัฏ มันเริ่มลดลงแล้ว เพราะเราเห็นโทษเห็นภัยของการเวียนตายเวียนเกิด เห็นโทษของวิฆฺฐสงสาร พอเห็นแล้วเราก็ไม่ปรารถนาที่จะเกิด ก็ต้องทำเหตุที่จะทำให้ไม่เกิดอีก เมื่อเราไม่ปรารถนาอย่างนั้น ทำไมมันจึงมีโน่นมีนี่เข้ามา มันเป็นผลพลอยได้ บางครั้งก็เหมือนกับมันมาเสนอให้เราว่าจะรับไหม ถ้ารับสินบนเขา เราก็ต้องท่องเที่ยวต่อไป สินบนของพญามารที่ใช้ลูกน้องมารมา มีลาภมาให้ มียศมาให้ มีสรรเสริญมาให้ มีสุขมาให้ จะรับหรือไม่ละ รับ รับ รับ ว่าต่อไป วนเวียนไป น้อยที่จะปฏิเสธ ถ้าจิตไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตมีอิสระจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว ยังไงเสียมารก็ทำอะไรไม่ได้ เสนอให้เราที่ไม่รับแล้ว ไม่รับสินบนพญามารแล้ว แต่ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิเสธ คือยอมรับสินบนของพญามารตลอด ก็ต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้แหละ

พระพุทธองค์ของเราพอตรัสรู้แล้วก็ตรัสว่า นี่แน่ะมาร เรา รู้จักเจ้าแล้ว ต่อไปเจ้าจะไม่สามารถทำอะไรเราได้อีก คนที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เอาแต่สร้างพระพุทธรูปปางสยบมาร ถ้าสร้างแต่พระพุทธรูป แต่ตัวเราสยบมารไม่ได้ ก็ถูกมารจูงไปถูกมารครอบงำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิเลสมารครอบงำอยู่ตลอด โลภะ โทสะ โมหะ มันมีความชัดเจนอยู่ในตัว มันเป็นเหตุเป็นผล ถ้าเราไม่ละเหตุพวกนี้ เราก็ต้องเวียนตายเวียนเกิด ถ้าเราละไปทุกวันๆ แน่นนอน สมมุติฐานมันก็ลดลง ความเสี่ยงทุกอย่างมันก็ลดลงไปด้วย เพราะความรู้ที่เราารู้ถูกแล้ว และความเข้าใจที่มี มันก็เข้าใจถูก และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ก็คือปฏิบัติที่ถูกต้อง ว่าโอ มันเป็นอย่างนี้ ถ้าเกิดมาแล้วมันหนีความดับไม่ได้หรอก มันก็เป็นของมันอย่างนี้ ถ้าหลงเข้าไปยึดอีก กิเลสมันก็อาศัยได้ ถ้าไม่หลงก็ไม่ยึด กิเลสมันก็อาศัยไม่ได้ เพราะไม่หลงไปยึดอีก เพราะไม่มีโมหมูล

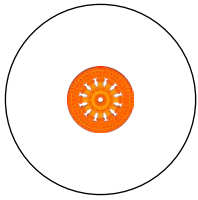


จักรวาลแห่งใจมักมืดมาก

ปัญญาเป็นแสงสว่างขับไล่ความมืด

ไม่มีมูลคือเหตุที่มันเป็นความหลง เพราะเราละสมุฏฐานมันไปเรื่อยๆ แต่ถ้าขาดสติขาดปัญญา ก็ตัดมันไม่ขาด ความหลงมันก็เข้ามา อุปมาอุปไมยเหมือนพลังงานที่มันมีอยู่ในจักรวาล เรียกว่าพลังงานความมืด ความมืดนี้มีอยู่เยอะ พลังมืดนี้มีอยู่เยอะ พลังที่มันสว่างมันมีอยู่ไม่เยอะหรอก ความมืดนี้มีอยู่ทั่ว ตอนนี้มีแสงไฟ พลังงานที่ให้แสงสว่าง แต่พอดับไฟปั๊บ หรือไฟมันเกิดดับ ถูกยึดคืนหมด มืดตืดตื้อ พอพระอาทิตย์ขึ้นมา พลังงานจากแสงอาทิตย์เข้ามาสาดส่อง ขับไล่ความมืด พลังงานมืดเหล่านี้ก็หมดไป แต่พอเปลี่ยนไปอีก มันก็เหมือนช่วงเราเพลอ พอเพลอปู้บ อ้าว มืดอีกแล้ว หลงอีกแล้ว พอไม่เพลอก็มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริงอีกแล้ว เพียงแต่ว่าช่วงเพลอมันมีเยอะ ช่วงที่ไม่เพลอมันมีน้อย

ฉะนั้น ต้องปลุกสติปลุกปัญญา ปลุกธาตุแห่งการตื่นรู้ให้มันเกิดขึ้น ธาตุรู้ตรงนี้สำคัญ เราจะได้รู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้น ต้องพยายาม พยายามฝึกพยายามปฏิบัติ บางครั้งเรามากก็วันก็ตาม แต่เราแยกกายเราก็คouldได้ประโยชน์ ไม่ได้นั่งปวดเฉยๆ ไม่ได้นั่งเมื่อยเฉยๆ หรือไม่ได้นั่งคิดเฉยๆ ไม่ได้นั่งฟุ้งซ่านเฉยๆ หรือ รู้จักกำหนดรู้จักแยกกาย มันก็เป็นบุญทั้งนั้น มันต้องมีอารมณ์ให้กำหนด มันมีงานให้ทำ ไม่ใช่มาแล้วว่างงาน มาฝึกมาปฏิบัติงาน มาทำงานทางจิตใจ ฝึกฝนอบรมจิตใจ จะอยู่แบบว่างงาน มันก็เหมือนกับไม่ได้อะไร งานเยอะ แสดงว่าเราคิดเยอะ แต่บางครั้งงานเก่าที่ค้างค้ำ จิตคิดสลับยังไม่ออก คิดจ้งเลย บางคนคิดแต่เรื่องเก่าๆ ยิ่งคนอายุมากๆ ส.ว.ทั้งหลาย ชอบคิดเรื่องในอดีต พอคิดไปถึงอนาคตมันก็หงอยๆ เพราะอนาคตมันไม่สดชื่น ไม่น่ารื่นรมย์ พอเดินลงสะพาน คนอีสานเขาเรียกว่าเดินลงคล้อยไปแล้ว ลงไปเรื่อยๆ มันต่ำไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็หมด ฉะนั้น อย่าประมาท เมื่อรู้อย่างนี้ ก็พยายามต่อไป ช่วงต่อไปให้พวกเรานั่งกรรมฐานต่อ กลับไปที่อารมณ์หลัก ไปที่อารมณ์เดิม ไปที่นั่นก็ได้ ไปที่นั่น หรืออารมณ์ไหนชัดเจน อารมณ์นั้นก็พยายามกำหนดนะ ขอให้ตั้งใจ ■



นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ ฉบับก่อนๆเราได้แสดงเรื่องของอกุศลกรรมทั้งหมดจบลงไปแล้วนะคะ ฉบับนี้เราจะมาเริ่มรู้จักเรื่องของอกุศลกรรมกันบ้าง ติดตามกันได้เลยค่ะ

เรื่องของอกุศลกรรม ที่เราจะพูดถึงกันเป็นเบื้องต้นเลย ก็คือ กามาวจรกุศล ซึ่งก็ได้แก่ เจตนาที่อยู่ใน

มหากุศลจิต ๘ เมื่อว่าโดยทวาร มี ๓ อย่าง เท่ากับอกุศลกรรมทวาร คือ กายกรรม วจีกรรม และ มโนกรรม เมื่อว่าโดยกรรมบท หรือสุจริต มี ๑๐ ประการ เรียกว่า กามาวจรกุศลกรรม ๑๐ ประการ มีอะไรบ้าง เรามาดูกันค่ะ

กามาวจรกุศลกรรม		องค์ธรรม
ทางกายกรรม มี ๓ คือ	๑. ปาณาติปาตวิริตี เว้นจากการฆ่าสัตว์	สัมมากัมมันตเจตสิก และสัมมาอาชีวะเจตสิก
	๒. อทินนาทานวิริตี เว้นจากการลักทรัพย์	
	๓. กาเมสุมิจฉาจารวิริตี เว้นจากการประพฤติผิดในกาม	
ทางวจีกรรม มี ๔ คือ	๑. มุสาวาทวิริตี เว้นจากการกล่าวเท็จ	สัมมาวาจาเจตสิก และสัมมาอาชีวะเจตสิก
	๒. ปิสุณาวาจาวิริตี เว้นจากการกล่าววาจาเสื่อมเสีย	
	๓. ผรุสวาจาวิริตี เว้นจากการกล่าววาจาหยาบ	
	๔. สัมผัปปลาปวิริตี เว้นจากการกล่าววาจาที่ไม่เป็นประโยชน์	
ทางมโนกรรม มี ๓ คือ	๑. อนริขณา สังวรไม่ให้ริขณาเกิด	อโลภเจตสิก
	๒. อพยาปาท สังวรไม่ให้พยาบาทเกิด	อโทสเจตสิก
	๓. สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง	ปัญญาเจตสิก

กามาวจรกุศลกรรม ๑๐ หรือสุจริตกรรม ๑๐ ย่อมต้องประกอบด้วยเจตนาทั้ง ๓ หรืออีกนัยหนึ่ง มีการกระทำได้ ๔ ประเภท คือ

เจตนา ๓	การกระทำ ๔ ประเภท
๑. ปุพพเจตนา ได้แก่ เจตนาที่เกิดก่อนกระทำ ๒. มุญจนเจตนา ได้แก่ เจตนาที่เกิดขณะที่กระทำ ๓. อปรเจตนา ได้แก่ เจตนาที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำแล้ว	๑. สาหัตถิก ได้แก่ การกระทำด้วยตนเอง ๒. อาณัตติกะ ได้แก่ ใช้ให้ผู้อื่นกระทำ ๓. วัฒนภาสน ได้แก่ กล่าวแสดงประโยชน์ของการกระทำ ๔. สมมัญญา ได้แก่ มีความพอใจในการกระทำ
สุจริตกรรม ๑๐ ประการ คุณด้วยเจตนา ๓ จึงเป็น สุจริตกรรม ๓๐	สุจริตกรรม ๑๐ ประการ คุณด้วยประเภทแห่งการกระทำ ๔ อย่าง จึงเป็น สุจริตกรรม ๔๐

ขอชี้ให้เห็นความต่างกันของอกุศลกรรม กับ กุศลกรรม ที่เกิดทางทวาร ในทุจริตกรรม นั้น กายทุจริต ๓ คือปาณาติปาต อทินนาทาน และ กามเมสุมิฉาจาร ชื่อว่า กายกรรม เพราะเกิดทางกายเป็นส่วนมาก และวจีทุจริต ๔ คือ มุสาวาท ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ ชื่อว่า วาจากรรม เพราะเกิดทางวาจาเป็นส่วนมาก

แต่สำหรับกามาวจรกุศลกรรม หรือ สุจริตกรรม ย่อมเกิดทางใจเป็นส่วนมาก ส่วนที่จะเกิดทางกายกรรม หรือ วาจากรรม มีบ้างเป็นส่วนน้อย ทั้งนี้เพราะกุศลกรรมจะเกิดขึ้นได้เพียงคิดตั้งใจดเว้นจากกายทุจริต และวจีทุจริต เท่านั้น จึงชื่อว่า กิริยสมุฏฐาน หมายความว่า กุศลกรรมนั้น เกิดขึ้นได้ทางใจ องค์ธรรมของกามาวจรกุศลที่เกิดทางใจ ได้แก่ เจตนาเจตสิกที่เกิดในมหากุศลจิต ๘ ไม่ต้องอาศัยกาย วาจา เป็นสมุฏฐาน แต่ก็มีบ้างเป็นส่วนน้อย ดังเช่น ข้อปาณาติปาตวิรตี เช่น แม่ครัวจะนำปลาที่ซื้อมาประกอบอาหาร พอจับปลาขึ้นมาจะทำ รู้ว่าปลานั้นดิ้นแสดงว่ายังเป็นอยู่ จึงฆ่าปลาไม่ลง ได้นำปลาไปปล่อย ดังนี้ เป็นอันว่า ปาณาติปาตวิรตินั้น เกิดขึ้นด้วยวิญญูติ คือเกิดทางกาย

หรืออย่าง ข้ออทินนาทานวิรตี ที่อาศัยการเว้นทางกาย เช่น เก็บเงินของคนที่เดินข้ามหน้าทำตกไว้ เดิมคิดจะเอาไว้เป็นของตน แต่เมื่อคิดได้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่ดี จึงเดินตามไปยื่นส่งให้เจ้าของ ย่อมได้ชื่อว่า อทินนาทานวิรตี เกิดขึ้นเกี่ยวกับกายวิญญูติ

อีกสักตัวอย่างนะคะ ข้อกามะสุมิฉาจารย์วิริติ เช่น ชายที่รู้ว่าหญิงที่ตนรัก รับหมั้นชายอื่นไว้เสียแล้ว คิดจะลวงเกินหญิงทางกามะ จึงนัดพบหญิงนั้น แต่ครั้นพอไปพบหญิงนั้น กลับช่วยธุรกิจการงานอย่างอื่นเสีย มิได้กระทำลวงเกินกามะแต่ประการใด ก็ชื่อว่า เป็นกามะสุมิฉาจารย์วิริติ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับกายวิญญูติ

ส่วนกุศลวจีกรรม ๔ ที่เป็นการเว้นจากวจีทุจริต ที่เกิดขึ้นทางวาจา เช่น ขณะที่กำลังกล่าววาจาอันคิดว่าจะกล่าวเท็จ กล่าวส่อเสียด กล่าวคำหยาบ หรือกล่าวไม่มีสาระประโยชน์อยู่นั้น มีสติรู้ตัว ว่าการกล่าวอย่างนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี จึงเปลี่ยนคำพูด เป็นกล่าววาจาที่เป็นจริง หรือกล่าววาจาสุภาพ หรือยับยั้งการกล่าววาจานั้นเสีย ก็ชื่อว่ากุศลวจีกรรม ๔ มีมุสาวาทวิริติเป็นต้น ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับวจีวิญญูติ

ในการตั้งชื่อการกระทำกุศลว่า กุศลกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม นั้น อาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. กุศลกรรมใดสำเร็จด้วยการเคลื่อนไหวกาย เช่น การให้ทาน เป็นต้น กุศลนั้นชื่อว่า กุศลกายกรรม ถ้าสำเร็จด้วยการเคลื่อนไหววาจา เช่นการสวดมนต์ เป็นต้น กุศลนั้นชื่อว่า กุศลวจีกรรม แต่ถ้าไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกาย หรือวาจาแต่อย่างใด เพียงตั้งใจคิดจะบริจาคทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ได้ชื่อว่า กุศลมโนกรรม

๒. กุศลกรรมที่สำเร็จได้ด้วยการสำรวมระวังหรือการสังวร ตามธรรมดาคนทั้งหลายจะมีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ได้ ก็ด้วยการสำรวมระวัง ถ้าไม่มีการสำรวมระวังแล้ว กาย วาจา ใจ จะบริสุทธิ์ขึ้นเองไม่ได้ ฉะนั้นในเวลาใด กาย วาจา ใจ ไม่บริสุทธิ์ มีทุจริตเกิดขึ้นและมีความรู้สึกตัวว่า กายสังวร วจิตสังวร มโนสังวรของตนเสียไปแล้ว จึงกลับตั้งความเพียรใหม่ เพื่อกระทำใจที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้น ในขณะที่ตั้งใจกระทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดขึ้น เวลานั้นถ้ามีการสำรวมระวังทางกายเป็นพิเศษ กุศลที่เกิดขึ้นย่อมได้ชื่อว่า กุศลกายกรรม หรือกายสุจริต ถ้ามีการสำรวมระวังทางวาจาเป็นพิเศษ ก็ได้ชื่อว่ากุศลวจีกรรม หรือ วจิตสุจริต สำหรับการทำกุศลที่นอกจากการสังวรระวังทางกายและทางวาจาเป็นพิเศษนั้น กุศลอื่นๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ทางกาย ก็มี ทางวาจาก็มี ทางใจก็มี กุศลเหล่านี้ล้วนเกิดแต่การสังวรทางใจ เพื่อจิตใจสงบก่อนการกระทำทั้งสิ้น แม้การกระทำกุศลต่างๆ ที่เกิดทางกาย วาจา ใจ จะไม่เกี่ยวกับกายสังวร วจิตสังวร กุศลเหล่านี้ก็ได้ชื่อว่า กุศลมโนกรรม หรือ มโนสุจริต เช่นเดียวกัน

การตั้งชื่อกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ตามข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญในพุทธศาสนา ทั้งนี้ เพราะว่า การกระทำกุศลใดๆ ในพุทธศาสนานี้ มุ่งตรงที่จะทำใจให้ละจากอกุศลเท่านั้น

กามาวจรกุศลกรรมเมื่อว่าโดยกรรมทวารมี ๓ ประการ คือ กุศลกายกรรม ๓ กุศลวจีกรรม ๔ กุศลมโนกรรม ๓ ที่เรียกว่ากุศลกรรมบถ ๑๐ เมื่อว่าโดยประเภทแห่งการกระทำแล้ว ก็มี ๓ ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา ต่อไปก็จะแสดงบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ว่ามีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรนะคะ

บุญกิริยาวัตถุ

แปลความว่า ความดีที่ควรทำ เพราะเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งผลดี ได้แก่ การบริจาคทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ นี้มีการแสดงเป็น ๒ นัย คือ

๑. สุตตันตนิย

แสดงบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่เกิดได้ในทวารทั้ง ๓ คือ กายทวาร วจีทวาร และมโนทวาร รวมเป็น ๓๐ คือ

- กายกรรมทาน ได้แก่ การถวายทานด้วยมือของตน
- วจีกรรมทาน ได้แก่ ขณะเปล่งวาจาถวายทาน หรือบอกกล่าวให้เขาจัดแจงถวายทาน
- มโนกรรมทาน ได้แก่ การตั้งใจถวายทาน
- กายกรรมศีล ได้แก่ การสำรวมกาย
- วจีกรรมศีล ได้แก่ การสำรวมวาจา หรือขณะที่กำลังเปล่งวาจาสมาทานศีล เป็นต้น
- มโนกรรมศีล ได้แก่ การตั้งจิตงดเว้นตามสิกขาบทนั้นๆ
- กายกรรมภาวนา ได้แก่ การนั่งฟังเทศน์ การเดินจงกรม ในขณะเจริญวิปัสสนา

กรรมฐาน

- วจีกรรมภาวนา ได้แก่ ขณะที่ท่องบ่นพระธรรมวินัย หรือขณะกล่าวถ้อยคำปริกรรม

สมถกรรมฐาน

- มโนกรรมภาวนา ได้แก่ ขณะกำหนดอารมณ์ในการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนา

ภาวนา

- ในอปปายมัย จนถึงทิวชุกุกรรม ก็มีอย่างละ ๓ เช่นกัน

๒. อภิธรรมนัย

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มีจำนวน ๑๑ หรือ ๒๓ (สงเคราะห์กุศลกรรมบถ ๑๐) คือ

- ทาน มี ๑ ได้แก่ มโนกรรมทาน ที่เป็นอนริขณา = ๑
- ศีล มี ๒ ได้แก่ กายกรรมศีล ๓ วจีกรรมศีล ๔ = ๗
- ภาวนา ๑ อปายณะ ๑ เวยยาวัจจะ ๑ ทั้ง ๓ อย่างนี้มีอย่างละ ๑ ซึ่งได้แก่ มโนกรรม

ที่เป็น อพยาปาต และ สัมมาทิฏฐิ = ๒

- ปัตติทาน ๑ ปัตตานุโมทนา ๑ ทั้ง ๒ อย่างนี้ มีอย่างละ ๑ ได้แก่ มโนกรรมที่เป็น อนริขณา และสัมมาทิฏฐิ = ๔

- ธรรมสวณะ มี ๑ ได้แก่ มโนกรรมที่เป็นสัมมาทิฏฐิ = ๑

- ธรรมเทศนา มี ๑ ได้แก่ มโนกรรม ที่เป็นอนริขณา อพยาปาต และ สัมมาทิฏฐิ = ๓

- ทิฏฐชุกกรรม มี ๑ ได้แก่ มโนกรรม ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ = ๑ รวมเป็น ๒๓



บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เป็นอย่างไร มาดูกันในรายละเอียดเลยคะ

๑. ทาน คือการให้สิ่งที่ เป็นประโยชน์สุขแก่ผู้รับ มีความหมายอยู่ ๒ อย่างคือ

ก. เจตนาทาน ว่าโดยกาล มี ๓ ประการคือ

- ปุพพเจตนาทาน ได้แก่ เจตนาที่เกิดขึ้นก่อนการให้ทาน
- มุญจนเจตนาทาน ได้แก่ เจตนาที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังให้ทาน
- อปรเจตนาทาน ได้แก่ เจตนาที่เกิดขึ้นภายหลังการให้ทานเสร็จแล้ว

เจตนาทั้ง ๓ ประการนี้ ถ้าได้โอกาสก็จะสามารถส่งผลในปฏิสนธิกาล ให้เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาได้ แต่เจตนาทั้ง ๓ นี้ หาใช้จะมีความบริบูรณ์ทุกกาลเสมอไปไม่ บางครั้งมุญจนเจตนามีแต่ปุพพเจตนา กับอปรเจตนาไม่มี บางครั้งปุพพเจตนามีแต่ขาดมุญจนเจตนา และอปรเจตนา หรืออปรเจตนามีแต่ปุพพเจตนา กับมุญจนเจตนาไม่มี บางครั้งมีปุพพเจตนา กับมุญจนเจตนา แต่อปรเจตนาไม่มี บางครั้งมีมุญจนเจตนา กับอปรเจตนา แต่ปุพพเจตนาไม่มี

ว่าโดยการเกิดขึ้นยากหรือง่าย ในเจตนาทั้ง ๓ กาลแล้ว มุญจนเจตนาเกิดได้ง่าย แต่อปรเจตนาเกิดได้ยาก เพราะขณะทำทานกุศล ต้องใช้ความเพียรพยายามมาก อารมณ์ก็ปรากฏเฉพาะหน้าชัดเจนที่สุด มุญจนเจตนาจึงเกิดได้ง่าย ส่วนอปรเจตนา นั้นเมื่อได้ทำทานกุศลผ่านพ้นไปแล้ว ไม่ใคร่ได้เก็บมาเป็นอารมณ์ไว้ต่อไปอีก เพราะกิจที่ต้องกระทำผ่านพ้นไปแล้ว และตามธรรมดาจิตย่อมมีความพอใจในอารมณ์ใหม่อยู่เสมอ ฉะนั้นอปรเจตนาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการระลึกถึงกรรมที่ได้กระทำมาแล้ว คือต้องกลับไปนึกถึงอารมณ์อดีตอีก อปรเจตนาจึงเกิดได้ยาก เจตนาทั้ง ๓ กาลนี้ ถ้าเกิดขึ้นไม่ครบ การทำทานเช่นนี้ก็มีผลไม่บริบูรณ์ ฉะนั้นจึงควรทำทานให้พร้อมด้วยเจตนาในกาลทั้ง ๓ จึงจะมีอานิสงส์มาก

อานิสงส์ของทานที่มนุษย์และเทวดา ๖ ชั้น ได้รับนั้น ย่อมมีผลแตกต่างกันโดยชาติสกุล บ้าง โดยฐานะทรัพย์สมบัติบริวารบ้าง ที่เป็นเช่นนี้ล้วนเนื่องมาแต่ทาน ศีล ภาวนา ที่ถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง ๓ กาลหรือไม่ พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในสัตตนิบาตแห่งอังคุตตรวรรกเถาว่า การให้ที่ได้ชื่อว่าทานนั้น ต้องเป็นทานที่ถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง ๓ กาล ที่ผู้กระทำสามารถกระทำให้เกิดได้อย่างสมบูรณ์เท่านั้น ทานนั้นจึงจะมีผลอย่างมหาศาล

ข. วัตถุทาน หมายถึงสิ่งของอันพึงให้ มีอยู่ด้วยกัน ๔ อย่างคือ

- จีวรทาน ได้แก่ การถวายจีวรแก่ภิกษุ สามเณร หรือการให้เสื้อผ้าแก่ผู้ยากจน

- ปิณฑปาตทาน ได้แก่ การถวายอาหารปิณฑปาต หรือให้ของรับประทานแก่ผู้ยากจน

- เสนาสนทาน ได้แก่ การถวายที่อยู่อาศัย เช่น สร้างกุฏิ วิหาร อุโบสถ เป็นต้น

- เกสัชชทาน ได้แก่การถวายยารักษาโรค หรือให้ยาแก่ผู้ที่เจ็บป่วย

การบริจาคทานที่จะให้ผลบุญล้นนั้น นอกจากเจตนาในกาลทั้ง ๓ ของทายก คือ ผู้ให้แล้ว ยังต้องประกอบด้วย ปฏิภาหก คือ ผู้รับถ้าถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมเป็นนีนานาบุญอันประเสริฐ วัตถุปัจจัยไทยธรรมก็เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ถ้าวัตถุนั้นประณีตกว่าที่ตนใช้บริโภค และได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เหมือนพืชพันธุ์ที่ดีย่อมให้ผลดีเป็นธรรมดา สรุปว่าทาน คือ การให้สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับนั้นย่อมมีได้ ๔ ประการ คือ

๑. เจตนาทาน ได้แก่ เจตนาเจตสิกที่ประกอบกับมหากุศลจิต ๘ ดวง อันเป็นเหตุแห่งการให้

๒. วัตถุทาน ได้แก่ ปัจจัย ๔ ที่เป็นเทยยธรรม

๓. อโลภทาน ได้แก่ อโลภเจตสิกที่ประกอบกับเจตนาเจตสิก

๔. วิรตีทาน ได้แก่ วิรตีเจตสิก ที่มีการเว้นจากทุจริตกรรม อันเป็นอภัยทาน

วิเสสลักษณะ และปฏิภาณธรรมของทานกุศล

๑. ปริจาคกลุขณัม มีการบริจาคทานเป็นลักษณะ

๒. โลภวิทุสสนรสม มีการทำลายความโลภเป็นกิจ

๓. ภาววิภวสมปตติ ปจจุปฏฐานัม มีความสมบูรณ์แห่งภพชาติและพ้นจากภพชาติเป็นผล

ปรากฏ

๔. สทฺเธยยปทฏฐานัม มีศรัทธาเลื่อมใสเป็นเหตุใกล้

- ปฏิภาณธรรม ธรรมที่ถูกทำลายด้วยทานกุศล ได้แก่ โลภะ

- อบุญญาตมม ธรรมที่ได้รับบุญญาจากทานกุศลให้เกิดขึ้น ได้แก่ อโลภะ

- อุปปาเทตพพมม ธรรมที่ทานกุศลอุปถัมภ์ให้เกิดขึ้น ได้แก่ มัคคจิต

เบื้องต้น ๓ ผลจิตเบื้องต้น ๓

๒. ศิล ได้แก่ เจตนาเจตสิกที่กระทำให้การเคลื่อนไหวโดยกาย และ วาจา ในสิ่งที่ดี เพื่อมิให้อกุศลเกิด ซึ่งมี ๒ อย่างคือ

ก. ทานเจตนา คือ เจตนาที่เกี่ยวกับการบริจาคทาน

ข. ศิลเจตนา คือ เจตนาที่เกี่ยวกับการรักษาศีล มีปาณาติบาตวิรัติเป็นต้น และสามารถอุดหนุนให้

สมาธิ ปัญญา และมรรคผล เกิดขึ้นได้ อุปมาเหมือนพื้นแผ่นดินอันเป็นที่อาศัยของสิ่งต่างๆ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ถ้าขาดพื้นดินอันเป็นที่อาศัยเสียแล้ว สิ่งต่างๆทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ก็ย่อมเกิดขึ้นและเจริญขึ้นไม่ได้ ข้ออุปมานี้ฉันใด สมาธิ ปัญญา และมรรคผล ย่อมต้องอาศัยศีลกุศลเกิดขึ้น ถ้าเว้นศีลกุศลเสียแล้ว สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

ประเภทแห่งศีล ศีลมี ๔ ประเภทคือ

๑. ภิกขุศีล มีสิกขาบท ๒๒๗ บท ที่แสดงไว้ในภิกขุปาฏิโมกข์

๒. ภิกขุณีศีล มีสิกขาบท ๓๑๑ บท ที่แสดงไว้ในภิกขุณีปาฏิโมกข์

๓. สามเณรศีล มีสิกขาบท ๑๐ บท

๔. คฤหัสถ์ศีล คือศีลของผู้ครองเรือน มี ๕ ข้อ เรียกว่า ปัญจศีล

ในศีล ๔ อย่างนั้น ภิกขุศีลและภิกขุณีศีล ไม่ต้องมีการสมาทาน โดยเฉพาะหลังจากสวดกรรมวาจาถูกต้องตามหลักการ ภายในสถานที่ที่มีกำหนดขอบเขต ที่เรียกว่าสีมาแล้ว ศีลเหล่านี้ก็สำเร็จ

สามเณรศีลก็ไม่ต้องสมาทานโดยเฉพาะเช่นเดียวกัน เมื่อสวดสรณาคมนต์ทั้ง ๓ ถูกต้องตามหลัก ทั้งผู้ให้และผู้รับแล้ว ศีลเหล่านี้ก็สำเร็จไปด้วย

ส่วนคฤหัสถ์ศีลนั้น ต้องมีการสมาทานโดยเฉพาะ เพียงแต่สมาทานไตรสรณาคมนต์แล้ว ยังไม่เรียกว่า ผู้มีคฤหัสถ์ศีล เรียกได้แต่ผู้มีไตรสรณาคมนต์เท่านั้น เมื่อสมาทานถูกต้องทั้งผู้ให้และผู้รับแล้ว ศีลเหล่านี้ก็สำเร็จไปด้วย

วิธีที่ ท่านผู้อ่านคงเคยได้ยินคำนี้มาก่อน มาดูความหมายกันค่ะ

ในกุศลกรรมมถ ๑๐ ประการ คือ การงดเว้นจากปาณาติบาต เป็นต้น ชื่อว่า วิริติ เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องงดเว้น เป็นตัวงดเว้น หรือเป็นอาการงดเว้น การงดเว้นจากปาณาติบาต เป็นต้นนี้ ว่าโดยประเภทมี ๓ อย่าง คือ

๑. สัมปัตติวิริติ คือ การงดเว้นที่เกิดแก่ผู้มีได้สมาทานสิกขาบท แต่เมื่อมีวิริมัตถัพพัตถุ คือ อารมณ์อันจะพึงเว้นมาปรากฏเฉพาะหน้า และได้พิจารณาถึงชาติ วัย และพาหุสัจจะ เป็นต้น

ของตนแล้ว ก็ไม่ก้าวล่วงวัตถุที่มาถึงนั้น ด้วยคิดว่าการกระทำอย่างนี้ไม่สมควรแก่เรา เชื่อว่าเป็นสัมปตติวิริติ ได้แก่ วิริติเจตสิกที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘

๒. สมาทานวิริติ ได้แก่ การงดเว้นจากปาณาติบาต เป็นต้น ของผู้สมาทานสิกขาบท ในเวลาที่สมาทานสิกขาบท และในเวลาต่อไปนั้น จนถึงกำหนดที่ตั้งจิตสมาทานไว้ เช่น วิริติอุบาสกอุบาสิกา ที่สมาทานวิริติในวันธรรมสวนะ เป็นต้น ได้แก่ เจตนาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘

๓. สมุจเฉทวิริติ ได้แก่การงดเว้นบาปกรรมโดยเด็ดขาด นับแต่วิริติเกิดขึ้นแก่พระอริยบุคคลแล้ว ความคิดแม้ว่าเราจักไม่ฆ่าสัตว์ ก็ไม่เกิดมีขึ้นอีกได้ เรียกวิริตินี้ว่า สมุจเฉทวิริติ ได้แก่วิริติเจตสิกที่ประกอบในมัคคจิต ๔

วิริติทั้ง ๓ นี้ ก็ชื่อว่า ศีล ด้วยเหมือนกัน ฉะนั้น ศีล จึงมีความหมายและองค์ธรรมกว้างขวางคือ

ศีลเจตนา ได้แก่เจตนาเจตสิก ที่กระทำให้การเคลื่อนไหวกาย วาจา เกี่ยวกับการรักษาศีล

เจตสิกศีล ได้แก่ สติเจตสิก ปัญญาเจตสิก วิริยเจตสิก อโทสเจตสิก และวิริติเจตสิก ขณะที่มีการสังวรระวังใน สติสังวร ญาณสังวร วิริยสังวร ขันติสังวร และปาติโมกข์สังวร เหล่านี้ เป็นต้น

วิเสสลักษณะ และปฏิกเชปธรรมของศีล

๑. ปติฏฐาปนลกฺขณํ มีการเป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมทั้งปวงเป็นลักษณะ

๒. ทุสฺสึลยวิหฺตฺตสนฺนํ มีการทำลายความทุสึลเป็นกิจ

๓. โสเจยฺยปจฺจุปฺปญฺฐานํ มีความบริสุทธิ์แห่งกาย และวาจา เป็นอาการปรากฏ

๔. หิริโอตตปฺปทฺฐานํ มีหิริโอตตปปะเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

-ปฏิกเชปมมธรรมที่ถูกประหารด้วยศีลกุศลได้แก่โทสะที่เกี่ยวกับการประทุษร้าย

-อนณฺณยฺยาตมมธรรมที่ได้รับอนุญาตจากศีลกุศลให้เกิดขึ้นนั้นได้แก่อโทสะคือความไม่ประทุษร้าย

- อุปปาเทตพพมฺม ธรรมที่ศีลกุศลทำให้เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ มรรคเปื้องต่ำ ๓ ผลเปื้องต่ำ ๓

๓. ภาวนา คือการทำกุศลอันประเสริฐให้เกิดขึ้นบ่อยๆ คำว่า ภาวนา ในบุญกิริยาวัตถุ

นี้ มุ่งหมายถึง มหากุศลจิตอย่างเดียว ส่วนคำว่า ภาวนา ในกัมมัฏฐานสังคหะ ปริทเพทที่ ๙ ท่านแสดงถึงเรื่อง สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมจึงได้แก่ โลภียกุศล และ โลภุตตรกุศลจิตทั้งหมด ตามสมควรแก่การภาวนานั้น

อนึ่ง การศึกษาเล่าเรียน การสอนธรรมวินัย ตลอดจนการพิจารณาใคร่ครวญข้อธรรมต่างๆ เหล่านี้ สงเคราะห์เป็นภาวนาในบุญกิริยาวัตถุ ได้ทั้งสิ้น

วิเสสลักษณะ และ ปฏิเภตธรรมของภาวนา

๑. กุศลวทณาปน ลกขณา มีการทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ

๒. อกุศลปหานรสี มีการประหาณอกุศลเป็นกิจ

๓. สัตตจาโรภกม ปจจุปฏฐานา มีการเข้าสู่การปฏิบัติเกี่ยวกับสติของนามรูป เป็นผลปรากฏ

๔. โยนิโสมนสิการ ปทภูฐานา มีการใส่ใจในอารมณ์เป็นเหตุใกล้

- ปฏิเภตมม ธรรมที่ถูกประหารด้วยภาวนากุศล ได้แก่ โมหะ

- อนุญญาตมม ธรรมที่ได้รับอุปถัมภ์จากภาวนากุศลให้เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ อโมหะ

- อุปปาเทตพพมม ธรรมที่ศีลกุศลทำให้เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ อรหัตตมรรค อรหัตตผล

(โดย อุกกัณฐนัย)

๔. **อปายณะ** คือ การเคารพอ่อนน้อม ได้แก่เจตนาในมหากุศลจิต ๘ อปายณะธรรมนี้ ย่อมมีได้ทั้งบริสุทธฺิ และไม่บริสุทธฺิ กล่าวคือ เมื่อได้พบ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครูอาจารย์ ภิกษุสามเณร แล้วกระทำความเคารพด้วยการยกมือไหว้ กราบ ก้มศีรษะคำนับ คลานเข้าหา ซึ่งเป็นการแสดงความคารวะด้วยความบริสุทธฺิใจ มิได้มุ่งหวังในลาภ ยศ สักการะ ประการใด เหล่านี้ เป็นอปายณะที่บริสุทธฺิโดยแท้จริง แต่ถ้าหากการคารวะนั้น มุ่งหวังต่อลาภ ยศ สักการะ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การกระทำเหล่านี้เป็นอปายณะที่ไม่บริสุทธฺิ โดยเจือด้วยมารยาสาไถย อีกนัยหนึ่งอปายณะ มี ๒ นัย คือ

๑. สามัญอุปายณะ ได้แก่ การแสดงความเคารพอ่อนน้อมต่อ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ เหล่านี้ โดยระลึกว่าตนมีหน้าที่จะต้องทำความเคารพอ่อนน้อม เพราะท่าน ล้วนแต่เป็นญาติผู้ใหญ่ และครู อาจารย์ของเรา เป็นต้น ดังนี้ชื่อว่า สามัญอุปายณะ

๒. วิเสสอุปายณะ ได้แก่การแสดงความเคารพอ่อนน้อมด้วยการระลึกนึกถึงพระคุณต่างๆ ของท่าน เช่น เคารพในคุณพระรัตนตรัย หรือบิดา มารดา ครู อาจารย์ ที่มีพระคุณต่อบุตร หรือต่อศิษย์ เหล่านี้เป็นต้น จัดเป็นวิเสสอุปายณะ บุคคลที่ควรเคารพบนอบ มี ๓ ประเภท

คือ

- คุณวุฒิบุคคล ได้แก่บุคคลที่เป็นผู้เจริญด้วยอำนาจแห่ง ศีลคุณ สมาธิคุณ และ ปัญญาคุณ

- วิทยุฒิบุคคล ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้เจริญด้วยอำนาจแห่ง อายุ

- ชาตียุฒิบุคคล ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้เจริญด้วยอำนาจแห่งชาติตระกูล หรือวงศ์สกุล

การเคารพบนอบต่อผู้ทรงคุณวุฒิและวิทยุฒิทั้ง ๒ ประเภทนี้ จัดเป็นอปายนกุศลโดยแท้

ส่วนการเคารพต่อชาตียุฒิบุคคลนั้น ส่วนมากเป็นด้วยอำนาจกุศลจิตตูปบาท มีโลก จิตตูปบาท โทสจิตตูปบาท และโมหจิตตูปบาท มักไม่เป็นกุศลแต่อย่างใด หากจะเป็นไปด้วยอำนาจแห่งกุศลบ้าง ก็เป็นไปโดยมารยาทตามประเพณีนิยม อันเป็นอปายนกุศลโดยอนุโลมเท่านั้น

สำหรับคุณวุฒิบุคคลที่มี ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อได้พบกับวิทยุฒิบุคคลที่มีอายุมากกว่าตน หรือชาตียุฒิบุคคลที่มีตระกูลสูงกว่าตน ไม่ต้องทำการเคารพด้วยการกราบ เพียงแต่การไหว้ ก็พอ แม้บุคคลเหล่านี้จะเป็นบิดา มารดา ครู อาจารย์ก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะคุณวุฒิบุคคลมีหน้าที่จะต้องเคารพต่อ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นคุณธรรมชั้นสูงที่มีอยู่ในสันดานแห่งตนอยู่แล้ว จึงไม่ควรจะทำการกราบ เพราะจะเกิดโทษแก่ท่านที่รับการเคารพ

จะขอกล่าวถึงอานิสงส์ของอปายนะบ้างค่ะ

๑. ทำให้เป็นผู้มีความรู้ ความฉลาดในธรรม

๒. มีอายุยืน และมีผิวพรรณงดงาม

๓. มีความสุขกาย สุขใจ

๔. มีเกียรติยศชื่อเสียง

๕. มีกำลังกายและกำลังปัญญา

๖. เมื่อจะจากโลกนี้ ย่อมไปสู่สุคติ

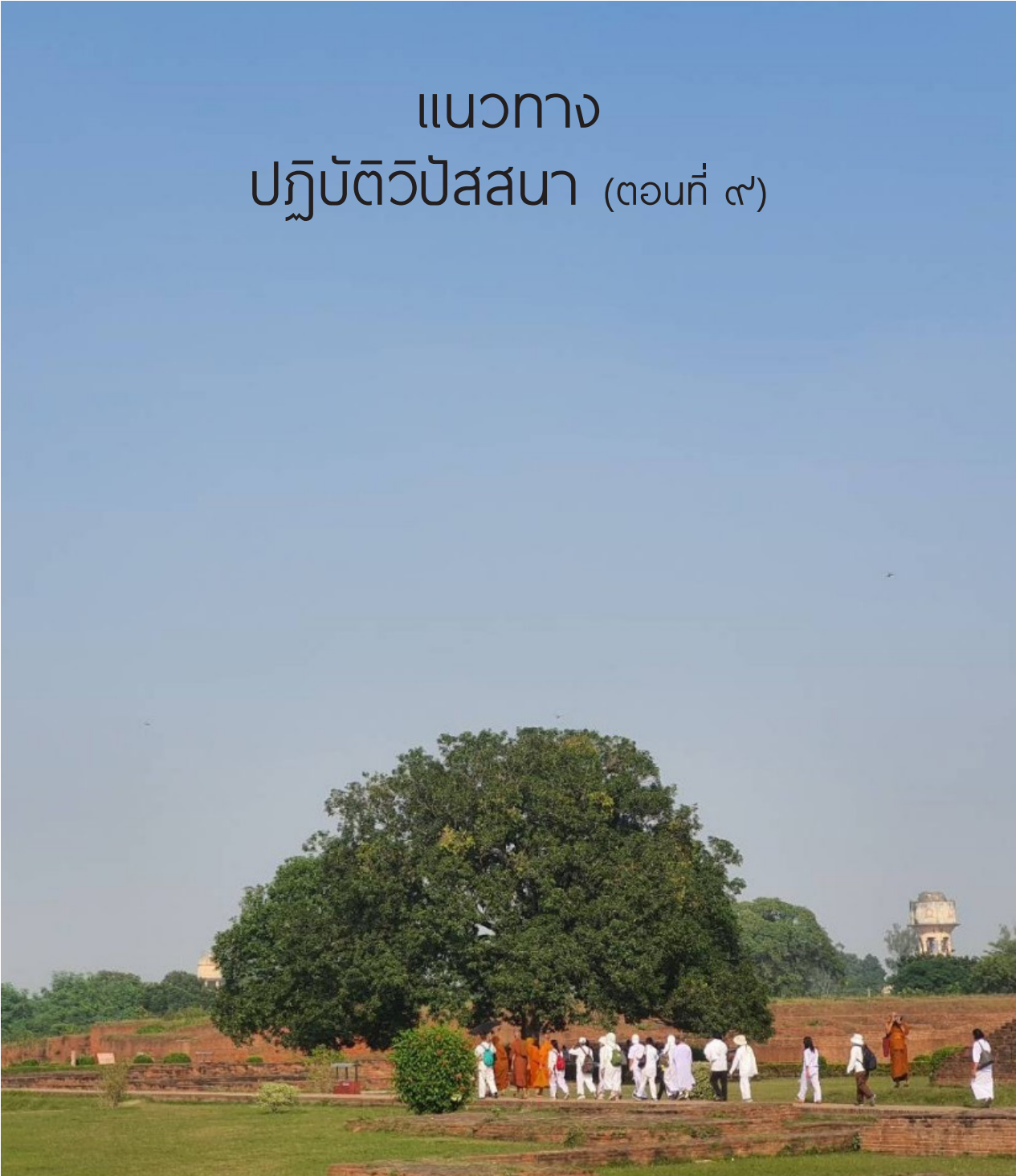
ก็เป็นอันว่าเราได้เรียนรู้เรื่องของกามาวจรกุศลกันพอสมควรแล้วนะคะ ฉบับหน้า เราจะมาต่อเรื่องบุญกิริยาวัตถุที่เหลืออีก ๖ กันค่ะ อย่าลืมหันกลับมาดูกันต่อไปนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ ขอความเจริญในธรรมจงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ



พระธรรมจากหลวงปู่ใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ

แนวทาง ปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๙)



ส่วนการเดินทาง

นั่นถ้าเห็นการเดินทางครั้งแรกเริ่ม ฝึกหัดควร
ได้กำหนดแต่เพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ ยกหนอ ๑

และเหยียบหนอ ๑ ขณะที่ยกเท้าเหยียบแล้วออกไปข้างหน้าพึงกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อปล่อย
เท้าลงเหยียบแล้วออกไปข้างหน้าพึงกำหนดว่า ยกหนอ เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นพึงกำหนด
ว่า เหยียบหนอ การยกก็ดี การเหยียบก็ดี พึงเพ่งให้จงหนัก ด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าว
ย่างที่ตนกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะ คือยกหนอ เหยียบหนอ นี้ เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒-๓ วัน ก็
ย่อมจะกำหนดได้จากนั้นพึงกำหนดเดิน ๓ ระยะต่อไปคือ ยกหนอ ๑ อย่างหนอ ๑ เหยียบหนอ
๑ แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้น ควรกำหนดเดินระยะเดียวคือ ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ต่อมา
จึงเดินระยะสอง คือ ยกหนอ เหยียบหนอ ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินทางพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจึงกำหนดว่า
อยากนั่งหนอๆ ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้น ตาอาจไปเห็น หรือหูอาจไปได้ยินถ้าได้เห็น
หรือได้ยินไซ้ จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า เห็นหนอๆ หรือ ได้ยินหนอๆ ครั้นแล้วจึงเดิน
ไปที่ของตนด้วยกำหนดในการเดินว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ เมื่อถึงที่แล้วหยุดยืนอยู่นั้นก็
จงกำหนดว่า ยืนหนอๆ พอหันก็กำหนดว่า หันหนอ ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นเกิดอยากนั่ง
ขึ้นมากลางคัน ก็กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆ ครั้นแล้วจึงค่อยๆ หย่อนกายพร้อมกำหนดว่า นั่ง
หนอ จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยึด
ตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้นๆ เมื่อได้นั่ง
เรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด พอง-ยุบ ต่อไป เมื่อนั้นกำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น อาจเกิดอยากนอน
ขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า อยากนอนหนอๆ ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้น ก็ต้อง
มีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เหยียดขา คู้ขา เอี้ยวตัว คอถึงพื้น ยึดตัว ฯลฯ อาการ
เหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า นอนหนอๆ

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้ามีสมาธิกำลังแก่กล้าพอ เนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่ว คู้ ชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ดูแต่พระอานนท์ซึ่งได้สำเร็จพระอรหัตต์เป็นตัวอย่าง มีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบ พิธิปฐมสังคายนา คือ การชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัย เป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้น ประกอบด้วยพระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๙๙ องค์ล้วนเป็น พระอรหัตต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนท์จึงดำริจะกระทำ วิปัสสนากรรมฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหัตต์ เวลาที่ เหลือเพียงวันเดียว คือ วันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๙ พระอานนท์จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ จิตอยากก้าวในขณะที่ก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปปรากฏเห็นชัดว่า มีการ เกิด-ดับ อยู่ไม่มีสิ้นสุด การกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิด ผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนท์จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของ ตนว่า เรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่า เรานี้ได้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมี แล้วจึงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิด จักสำเร็จเป็นพระอรหัตต์ใน ไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในความเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทนใดก็ระลึก ได้ว่า แก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อ่อนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) เมื่อระลึกได้ อย่างนั้น ก็ใครจะปรุ้งวิริยะกับสมาธิให้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อน เห็นการคลาย ความเพียร พอล้มตัวทำพ่นพั่น ศรีษะไม่ถึงหมอนก็สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ในขณะนั้น ย่อมเป็น มหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์ได้สดุดีความหัศจรรย์ของพระอานนท์ในการสำเร็จเป็นพระ อรหัตต์ว่า ในขณะนั้นเท้าของพระอานนท์ได้พ่นพั่นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ใน อิริยาบถยืน กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก อิริยาบถนั่ง และศรีษะของท่านขณะเอนกายลงนั้น ยัง ไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก อิริยาบถนอน ดังนั้นนับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตต์ โดยพ้นจากอิริยาบถทั้ง ๔ (คือ เยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่ แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามีมรรคผล อนาคามีมรรคผล อรหัตตมรรคผล จึงสามารถได้ในช่วงระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น บุคคลผู้ใญ่บุญควรได้พยายามปฏิบัติธรรมอย่าให้ โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็ก จะพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดว่า ยกหนอ พอเอี้ยวตัวกำหนดว่า เอี้ยวหนอ พอยกศอกยังพื้นกำหนดว่า ยันหนอ พอล้มตัวกำหนดว่า ลงหนอ พอศีรษะถึงหมอนฟังกำหนดว่า ถูกหนอ พอยืดตัว กำหนดว่า ยืดหนอ พอนอนเรียบร้อยแล้ว จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ ฟังกำหนดให้ตลอดสิ้นครั้งแล้วฟังกำหนด พอง-ยุบ ที่ท้องสืบไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้น ขณะที่นอน กำหนด พอง-ยุบ อยู่ นั้น จิตย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง-ยุบ สู่อารมณ์อื่น จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็จะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ

เมื่อถึงเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่่วง ก็ไม่บังคับรปล่อยการกำหนดเสียเฉยๆ ฟังกำหนดอยู่เรื่อยๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติอย่างเข้มงวดสมดังที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

**“กามํ ตโจ บหารุ จ อญฺฐิ จ อวสึสสุต
อวสึสสุตฺตํ เม สรีเสรา สพฺพนุตํ มํสโลหิตํ
ยฺนุตํ ปุริสตุภาเมน ปุริสวัริเยน ปุริสปรกุกาเมน
ปตฺตพฺพํ น ตํ อปานุณฺติวํ วัริยสฺส สณฺฐานํ กวิสฺสติ”**







แปลว่า หนึ่งเอ็นกระดูกเท่านั้นจึงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งหมดในสรีระกายของเรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ยังไม่บรรลุมรรคผลที่บุคคลพึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือ ให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรงควิริยะ คือ การปฏิบัติที่เหลือแต่หนัง ๑ เหลือแต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป ๑)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้นั่งกำหนดมากกว่านอน กำหนดในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริงๆ นั้นย่อมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมจะเพลิดเพลिनอยู่แต่ในการกำหนดของตนอย่างเดียว ■

จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

(* โปรดติดตาม แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่ ๙ ใน อาสภาสาร ฉบับที่ 49)



ปกิณณกะธรรม

ส. มณี^[๑]

คนที่ซ้ขุมทรัพย์ให้กับเรา

[๑]พระมหาโสภณ มณีปัญญาพร, ป.ธ. ๙, พธ.ด., พระวิปัสสนาจารย์ วัดราชโอรสาราม เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

คนที่มาเกี่ยวข้อง

กับเรานั้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งนั้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ คนที่ชอบเรากับคนที่ชังเรา คนที่ชอบเรา มีสาเหตุอยู่ ๓ ประการ คือ ๑.รักและปรารถนาดีต่อเรา ๒.เราให้ผลประโยชน์ตามที่เขาต้องการได้ ๓.เราไม่ไปขัดขวางผลประโยชน์ของเขา คนที่ชังเราก็มีสาเหตุ ๓ ประการ คือ ๑.เคยมีเวรต่อกันมาในอดีตชาติ ๒.เราให้ผลประโยชน์ตามที่เขาต้องการไม่ได้ ๓.เราไปขัดขวางผลประโยชน์ของเขานั้นเอง แต่ทุกคนก็ดูเหมือนว่าจะมีทั้งคนรักคนชอบและคนที่ชังด้วยกันทั้งนั้น ดังคำโบราณท่านว่าไว้ “ คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ ” นั้นแหละ เมื่อเป็นดังนี้ ผลประโยชน์เป็นประมาณไม่ผิดนัก ดังนั้น ผู้ใดมีคนที่มีความจริงใจ มีความเมตตาธรรมมาสนิทสนมด้วย ก็ให้ถือว่าเป็นบุญของตัวเองแท้แล้วพยายามรักษาน้ำใจกันไว้เถิด ไม่ผิดหวังแน่นอน

คนที่เขารู้ว่ากล่าวตักเตือนเราหรือชี้ให้เรามองเห็นความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของตัวเอง ซึ่งทำด้วยความหวังดี ปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง พระท่านให้มองคนเช่นนั้นว่าเป็นคนที่บอกขุมทรัพย์ให้แก่เรา เพราะคำเตือนสติหรือคำแนะนำของเขานั้นมีค่าเทียบได้กับเงินทองหรือยิ่งกว่านั้นเสียอีก หรือบางที่ข้อบกพร่องผิดพลาดของตัวเอง เรามองก็ไม่เห็นและคิดไม่ถึง จึงต้องอาศัยคนอื่นช่วยบอกให้จึงจะพบเห็นสิ่งที่เขาบอกให้

เมื่อมีคนอื่นมาเป็นกระจกให้มองเห็นตัวเราเองได้ชัดเจนแล้ว ก็นับว่าโชคดีไม่น้อยเลย โฉนจึงไปโกรธกระจกและคิดจะหนีกระจกเสียเล่า โกรธกระจกหรือหนีกระจกนั้นไปพ้นแล้ว ความผิดพลาดและความบกพร่องของตัวเองจะหมดไปได้อย่างไรเล่า ลองคิดดูเอาเถิดว่าจะมีคนรักเรามากได้อย่างไรนี้เท่ากับคุณพ่อคุณแม่ของเราหรือไม่ ท่านรักเราเตือนเราทุกอย่างทุกวันทุกคืนไม่เคยเหนื่อย ขอให้ลูกของท่านประสบความสำเร็จ ท่านทั้งสองคนก็พอใจแล้ว นี่คือการกระจกที่ส่องให้เห็นเด่นชัดมากที่สุดสำหรับตัวเรา.



วิลเลียม บลาด ได้กล่าวไว้ว่า
 “คนที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น
 หรือการกระทำของตนเองนั้น
 เปรียบเสมือนกับน้ำนิ่ง
 ที่เพาะเลี้ยงสัตว์เลื้อยคลาน
 แห่งสติปัญญาของตนเอง”

ข้อคิดคำคม

เรื่อง “โลกทัศน์เต่ากับปลา”

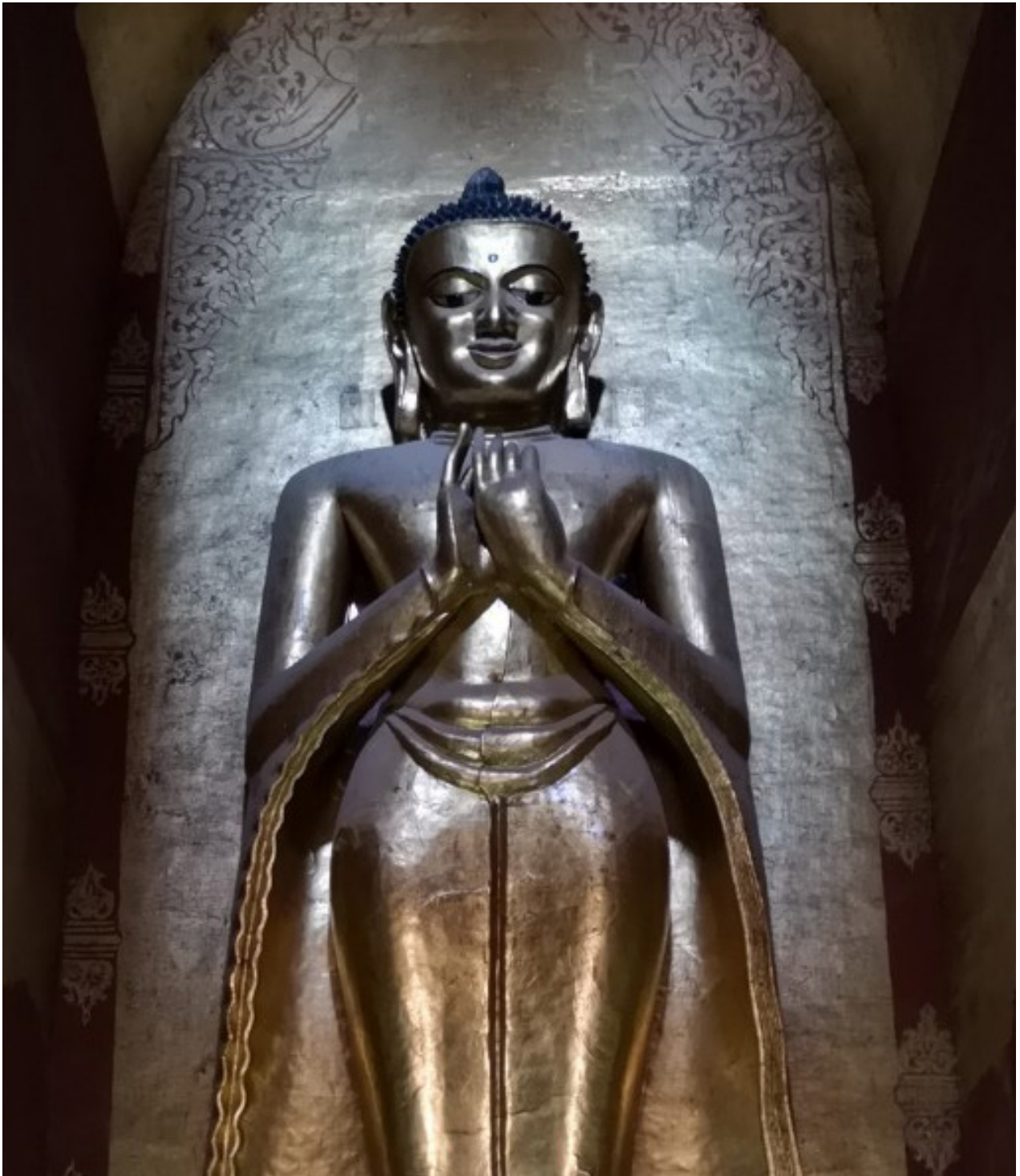
เต่ากับปลา ๒ สหาย อาศัยอยู่ในผืนน้ำเดียวกัน วันหนึ่งเต่าต้องเที่ยวไปพบถ้ำอันแสนสวยจึงมาเล่าให้ปลาฟัง ปลาได้ยินก็อยากเห็นบ้างจึงให้เต่าพาไปดู อยู่ต่อมา ปลาว่ายน้ำไปพบปะการังเข้า จึงนำมาเล่าให้เต่าฟัง ทั้ง ๒ แลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกัน ความรู้และโลกทัศน์จึงมีความใกล้เคียง แต่อยู่มาวันหนึ่ง เต่าที่มีขีดความสามารถพิเศษ คือ สามารถขึ้นบกบนบกได้ ก็มองเห็นท้องฟ้าและนกต้นไม้อย่างสวยงาม จึงนำมาเล่าให้ปลาฟังบ้าง แต่ปลาได้ฟังดังนั้นไม่เชื่อว่าจะเป็นความจริง เพราะในโลกของปลานั้น มีแค่ถ้ำกับปะการังเท่านั้น ซึ่งเป็นขีดความสามารถจำกัดความคิดของปลา ทำให้มุมมองของปลานั้นคับแคบกว่าของเต่า ส่วนเต่านั้น ขึ้นมาบนบกได้ก็สามารถมองเห็นได้มากกว่าปลา โลกทัศน์ของเต่าจึงกว้างกว่า

คนเราก็เช่นเดียวกัน บางคนโลกทัศน์คับแคบเพราะขาดการฝึกฝนอบรมมาจากครูอาจารย์ มองโลกในแง่ร้ายไปเสียทุกอย่าง ไม่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นเลย ซึ่งคนเรานั้นสามารถมีโลกทัศน์ที่กว้างไกลด้วยการศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจัง ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง เปิดกว้างทางความคิด แล้วโลกทัศน์ของเราก็จะกว้างขวางยิ่งขึ้นไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเปิดกว้างทางโลกทัศน์ทางการศึกษาเล่าเรียนเปิดรับฟังความคิดเห็นของอื่นมาปรับปรุงแก้ไขในตัวเราแล้ว เราก็จะก้าวหน้าต่อไปในที่สุด■



เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโณ ภิกขุ



ขอความเจริญในธรรม

ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จึงมีแก่ผู้อ่านทุกท่าน ความ

เดิมตอนที่แล้ว ผู้เขียนได้เล่ามาถึงตอนจอมโจรโบริสาท ได้แบกพราหมณ์หนุ่มหน้าตาดีหนีฝูงชนเข้าป่าไป แต่ถูกคนติดตามหลายคน ประกอบกับตัวเองถูกต่อไม้ทิ่มทะลุหลังเท้า จึงยอมปล่อยพ่อค้าพราหมณ์หนุ่มหน้าตาดี แล้วหนีเอาตัวรอด โดยหลบหนีเข้าไปซ่อนตัวอยู่ในย่านไพรใหญ่ แม้เจ็บปวดทรมานสักปานใด ก็ยังไม่รู้สึกสำนึกถึงผลของการเบียดเบียนผู้อื่น ซ้ำยังอ้อนวอนร้องขอต่อรุกขเทวดาที่สิงสถิตอยู่ที่ต้นไพรใหญ่ว่า “ข้าแต่รุกขเทวดา หากท่านสามารถบันดาลผลของข้าพเจ้าให้หายภายในเจ็ดวันนี้ได้ ข้าพเจ้าจกรุดต้นไพรที่เป็นวิมานของท่านด้วยเลือดจากคำคอของกษัตริย์ในชมพูทวีป ๑๐๑ องค์ จะนำลำไส้ของกษัตริย์เหล่านั้นมาพันรอบต้นไพร จักทำพิธีกรรม (เช่นสรงสังเวก) ด้วยรสแห่งเนื้อของกษัตริย์เหล่านั้น” ถือเป็นการเดิมพันด้วยชีวิตเลยทีเดียว

เมื่อโบริสาท ไม่ได้กินอาหาร น้ำ และเนื้อเลยตลอด ๗ วันที่นอนขมอยู่ ร่างกายผ่ายผอม ผลของเขาก็แห้งสนิท โบริสาทเข้าใจผิด คิดว่าเทวดาบันดาลให้ผลตัวเองหาย จึงรีบลุกขึ้นมาหา อาหาร น้ำและเศษเนื้อกิน ร่างกายเริ่มมีกำลัง จึงคิดว่าเราจะต้องแก้บนรุกขเทวดา เพราะเทวดามีอุปการะแก่เรา เราจะต้องตอบแทน จึงถือดาบเดินออกไปจากต้นไพร ในใจคิดว่าจะไปจับพระราชของเมืองต่าง ๆ มาทำพิธีกรรมแก้รุกขเทวดา แต่ก็คิดไม่ตกว่า จะจับมาได้ด้วยวิธีใด ทำอย่างไรตัวเองจะมีกำลัง มีความสามารถมากเพียงพอ ที่จะจับพระราชของเมืองทั้งหลายเช่นสรงแก้รุกขเทวดาได้ จึงนึกถึงเพื่อนเก่าที่เคยไปเรียนจนสำเร็จมาด้วยกัน เพื่อนคนนั้นมีมนต์ก็เห็นใจในฐานะเพื่อน สอนมนต์ให้จนกลายเป็นผู้มีกำลังความสามารถ ตรงนี้ทำให้นึกถึงหนังสือที่ไปขอฝึกวิทยายุทธให้มีกำลังภายในก่อนที่จะออกไปแก้แค้น โบริสาทได้กลับกลายมาเป็นโจรมีพลังกำลังดุจช้างสารอีกครั้ง สามารถจับพระราชแต่ละเมืองมามัดรวมกันได้ ต้นไพรใหญ่ แต่โบริสาทไม่กล้าไปจับพระเจ้าสุทโธสมโพธิสัตว์มา เพราะยังนึกเกรงใจที่เคยทำหน้าที่สอนตัวเองแทนอาจารย์ตอนอยู่สำนักเรียนเดียวกัน

เมื่อได้พระราชามือต่าง ๆ มาครบจำนวนแล้ว เริ่มเตรียมพิธีกรรมบวงสรวง โดยก่อไฟแล้ว นำไม้มาเหลาทำให้แหลมเป็นหลาว เมื่อรูกขเทวดาเห็นเช่นนั้นก็จะอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ เมื่อมีคนมาแบบอ้างเอาชื่อรูกขเทวดาไปทำเสียหาย ทั้งที่รูกขเทวดาไม่ได้ทำอะไรเลย เหตุที่เขายายจากแผลที่เจ็บปวดก็หายเองตามธรรมชาติ จะมาอ้างชื่อรูกขเทวดาแล้วมาพระราชาทิ้งหลาว รูกขเทวดาต้องเดือนร้อนแน่ จึงนำเรื่องไปปรึกษาเทวดาที่เหนือตนขึ้นไป ให้ช่วยห้ามปรามหน่อย เทวดาเหล่านั้นก็ปฏิเสธกันหมด บอกว่าไม่สามารถห้ามได้เช่นกัน แต่มีเทวดาตนหนึ่งแนะนำว่า ถ้าจะปรามโปรีสาท มีคนเดียวเท่านั้นที่จะห้ามและจะปลดปล่อยพระราชาทิ้งหลาวได้ บุคคลคนนั้นก็คือ “พระเจ้าสุตโสม” ผู้เป็นพระโอรสของพระเจ้าโกรัพยะ แห่งนครอินทปัตแคว้นกุรุ ท่านจงไปออกอุบายว่า ถ้าจะทำพิธีกรรมแก่รูกขเทวดาจะต้องไปจับพระเจ้าสุตโสมมาด้วย เมื่อรูกขเทวดาได้อุบายเช่นนั้นแล้ว จึงแปลงกายเป็นนักบวชไปยืนอยู่ใกล้ ๆ พอโจรโปรีสาทเห็นก็เข้าใจว่ามีพระราชาทิ้งหลาวตัวหลักบหนี จึงหยิบดาบวิ่งเดินไปหาเพื่อจะจับมา นักบวชจำแลงนั้นท่านก็เดินไปธรรมดา แต่โจรโปรีสาทต้องวิ่งจนสุดฝีเท้าก็ยังไม่ทัน จนเหนื่อยหอบจึงหยุดตะโกนไปว่า “สมณะท่านหยุดก่อน” รูกขเทวดาจำแลงจึงตอบกลับมามาว่า “เราหยุดแล้ว แต่ท่านนั้นแหละยังไม่หยุด ขอให้ท่านจงหยุดเสียเถิด”

คุณธรรมของพระโพธิสัตว์

โจรโปรีสาทตะโกนออกไปว่า “ท่านเป็นสมณะไม่ควรโกหก” (นะ! รู้ดีซะด้วย) และยังรู้อีกว่า แม้เพราะเหตุแห่งชีวิตสมณะก็จะไม่โกหก แต่ท่านกล่าวเหมือนไม่ใช่สมณะเลย เพราะท่านโกหกซึ่ง ๆ หน้า เดินอยู่แท้ ๆ กลับบอกว่าตัวเองหยุด ส่วนเรายืนอยู่ท่านกลับบอกว่าให้หยุด รูกขเทวดาจำแลงจึงกล่าวตอบว่า “ดูกรราชะ อาตมาหยุดแล้วด้วยธรรมเป็นเครื่องหยุด คือ อหิงสา คือความไม่เบียดเบียนใคร ทั้งไม่ต้องเปลี่ยนชื่อและโคตรของตนด้วย แต่ท่านสิ เมื่อก่อนเป็นถึงพระเจ้าพรหมทัต แต่เพราะการไม่หยุดของท่านจึงกลายเป็นโจรโปรีสาท บัณฑิตท่านกล่าวว่า โจรเป็นผู้ไม่หยุดในโลก เพราะแม้ละจากโลกนี้ไปแล้วต้องไปสู่อุบายภูมิ ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏอีกยาวนาน ไม่มีเวลาหยุดหย่อนผ่อนปรนการแสวงวิบากกรรมเลย นี่แหละที่อาตมากล่าวว่า ท่านยังไม่หยุด”

ดูกรโปรีสาท หากท่านต้องการทำพิธีกรรมแก่รูกขเทวดาให้มีผลจริง ๆ ตามความมุ่งหมายของท่าน ขอให้ท่านไปจับพระเจ้าสุตโสมมาด้วย พระเจ้าสุตโสมนั้นแหละคือสุดยอดของพิธีกรรม พอกล่าวเสร็จสมณะจำแลงก็กลับกลายเป็นรูกขเทวดา ยืนเปล่งแสงโดดเด่นเหมือน

ดวงอาทิตย์อยู่กลางอากาศ โปริสาทก็ใจว่าตนได้เห็นเทวดาตนจริง ๆ จึงกล่าวว่า ข้าแต่เทวดา ท่านอย่ากังวลเรื่องพระเจ้าสุตโสมเลย ข้าจะจับมาทำพิธีกรรมแก่ท่านให้ได้

พอพระอาทิตย์ตก แสงจันทร์เริ่มสาดส่อง โจรโปริสาทมีความสามารถรอบรู้การโคจรของดาวนัก্ষัตร พอแหงนหน้ามองท้องฟ้าก็รู้ว่า พรุ่งนี้เป็นฤกษ์ดีที่พระเจ้าสุตโสมจะต้องลงสรงน้ำในสระโบกขรณี ตามฤกษ์มงคลราชประเพณี จึงไปแอบซ่อนตัวอยู่ริมสระโบกขรณีก่อนที่พระเจ้าสุตโสมจะไปถึง เมื่อพระเจ้าสุตโสมเสด็จถึงสระโบกขรณี โจรโปริสาทรู้สึกเกรงใจไม่กล้าจับมัดเหมือนที่ทำกับพระราชาองค์อื่น ๆ แต่แบกพระเจ้าสุตโสมไป ขณะแบกไปได้เห็นน้ำที่หยดจากผมของพระเจ้าสุตโสมลงมาที่หน้าอกตัวเอง จึงเข้าใจว่าเป็นน้ำตาของพระเจ้าสุตโสม คิดว่า ‘สัตว์ทุกตัวกลัวตาย ที่ไม่กลัวตายนั้นไม่มี’ แสดงว่าพระเจ้าสุตโสมต้องกลัวตายแล้วร้องให้ จึงกล่าวว่า “ท่านมีความรู้มากมาย มีปัญญา เป็นถึงพหูสูต สามารถเป็นที่พึ่งบรรเทาทุกข์โศกแก่ผู้อื่นได้ เหมือนเกาะเป็นที่พึ่งของคนที่เรือแตกท่ามกลางมหาสมุทร ท่านคิดถึงอะไร ตัวเองหรือญาติ หรือบุตรภรรยา ทรัพย์สินเงินทอง หรือบิดามารดา ท่านจึงร้องให้ บอกข้าหนอยซี

พระเจ้าสุตโสมจึงกล่าวว่า เราไม่ได้คิดถึงใครหรืออะไรที่ท่านกล่าวมาทั้งนั้น แต่เราคิดถึงแต่ธรรมของสัตบุรุษที่ปฏิบัติกันมาแต่เก่าก่อน คือความสัตย์ เพราะเราได้นัดกับพราหมณ์ท่านหนึ่งไว้ว่า หลังจากสรงน้ำในสระโบกขรณีเสร็จจะไปฟังมธุรภาษิตของพราหมณ์นั้น เราคิดถึงข้อนี้เท่านั้น เพราะเราอยู่ในฐานะเป็นกษัตริย์จะผิดนัดไม่ได้ เราขอไปตามนัดก่อนแล้วจะกลับมาหาท่านได้ไหม

โจรโปริสาทกล่าวว่า ข้าพเจ้าไม่เชื่อท่าน คนที่หลอกลวงจากปากมัจจุราชได้แล้วจะกลับมาหามัจจุราชอีก เหมือนคนวิ่งหนีเสือรอดแล้ว ไม่มีทางจะวิ่งกลับไปหาเสืออีก ข้าพเจ้าไม่เชื่อว่าท่านจะกลับมาอีก

ธรรมดาพระโพธิสัตว์ ไม่หวาดหวั่นต่อภัยในปากกว้าง จึงแสดงอาการดุจพญาราชสีห์ที่องอาจ กล่าวว่า “ขึ้นชื่อว่าคนมีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่กลัวตาย ส่วนคนบาปไม่มีศีล บัณฑิตติเตียนย่อมกลัวตาย คนที่โง่เขลาเพราะสิ่งที่รักใด ๆ สิ่งทีรักนั้น ๆ จะคุ้มครองไม่ให้ตนรกรไม่ได้ ดูกรโปริสาท แม้พระจันทร์ พระอาทิตย์ จะหล่นลงพื้นดิน ลมจะพัดพาภูเขาให้ล้มลงได้ แม่น้ำจะไหลทวนกระแสได้ แต่เราจะไม่พูดเท็จนะ แม่น้ำฟ้าจะแตกสลาย ท้องทะเลจะเหือดแห้งลง แผ่นดินจะพลิกกลับ ภูเขาเมรุมาศจะพังทลายลง เราก็คงพูดเท็จไม่ได้

โจรโปริสาทไม่ยอมเชื่อคำพูดนั้น พระโพธิสัตว์รู้ว่า โจรนี้ไม่เชื่อ ดังนั้นเราจะต้องกล่าวคำสาบาน จึงกล่าวว่า ดูกรเพื่อนโปริสาท วางเรลงจากบ่าก่อน เราจะสาบานต่อหน้าท่าน เมื่อ

โจรโปริสาทวางลงแล้ว พระโพธิสัตว์จึงกล่าวว่า ข้าพเจ้าขอสาบานต่อคมดาบคมหอกนี้ว่า หากข้าพเจ้าพูดคำไม่สัตย์ต่อท่าน ต่อไปขอให้เราอย่าได้เกิดในตระกูลกษัตริย์ที่มีการปกป้องจากคมหอกคมดาบอีกเลย เมื่อเราไปพบพราหมณ์นั้นตามนัดหมายแล้วเราจะกลับมาหาท่านด้วยความสัตย์นี้

โจรโปริสาทรู้สึกใจอ่อนคิดว่า พระเจ้าสุตโสมนี้สาบานในสิ่งที่กษัตริย์ทั้งหลายไม่กล้าทำหรือทำได้ยาก เราเองก็เป็นกษัตริย์ (มานะกษัตริย์เกิด) หากพระเจ้าสุตโสมไม่กลับมาเราก็ก่ริดแขนตัวเองเอาเลือดทำพิธีกรรมแก่เทวดาแทนก็ได้ จึงกล่าวว่า พระองค์ผู้ทรงเป็นพระเจ้าแผ่นดินที่ประเสริฐ ขอให้พระองค์จงเสด็จกลับไปเกิด เพื่อรักษาคำสัตย์ที่นัดไว้กับพราหมณ์เกิด แล้วค่อยกลับมา

พระโพธิสัตว์จึงให้คำมั่นสัญญาแก่โปริสาทเพิ่มอีกว่า เราจะกลับมาแน่นอน ท่านกับเรารู้จักกันมาแต่เยาว์วัย แม้คำล้อเลียนเราก็ไม่เคยพูดกับท่าน จะกล่าวทำไมถึงคำเท็จ ยิ่งบัดนี้เราได้เป็นกษัตริย์ปกครองไพร่ฟ้าทั่วแผ่นดินด้วยแล้ว เราจะกล่าวเท็จได้อย่างไร

เมื่อพระเจ้าสุตโสมถูกปล่อยตัว จึงกลับไปถึงพระนคร แล้วให้นำพราหมณ์หนุ่มนั้นเข้าเฝ้า จัดให้พราหมณ์นั่งบนอาสนะสูง พระองค์เลือกนั่งอาสนะต่ำกว่า กิริยาเช่นนี้แสดงถึงความเป็นผู้มีความเคารพในธรรม พราหมณ์ได้นำสตารหาคาถา (คาถามีค่าเป็นร้อย) ที่ได้สดับมาจากพระกัสสปทศพลมากล่าวว่า

“ข้อหนึ่ง ข้าแต่พระเจ้าสุตโสม การคบสัตบุรุษแม้เพียงครั้งเดียว ย่อมคุ้มครองรักษาผู้คบนั้น อำนวยประโยชน์อย่างสูงสุด ส่วนการคบอสัตบุรุษแม้หลายครั้ง ไม่มีประโยชน์อะไรเลย คุ้มครองตนเองก็ไม่ได้”

“ข้อสอง บุคคลพึงคบหาสัตบุรุษ พึงคุ้นเคยสนิทสนมกับสัตบุรุษ เมื่อเรียนรู้ซึมซับธรรมของสัตบุรุษดีแล้ว จะไม่มีความเสื่อม มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว”

“ข้อสาม สรีระร่างกายคนเรา ย่อมชราภาพไปตามกาลเวลา เหมือนราชรถแม้วิจิตรตระการตาแค่ไหนก็ร่ำคร่าเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา แต่ทว่าธรรมของสัตบุรุษ ไม่มีวันแก่ ไม่มีเก่า สัตบุรุษกับสัตบุรุษ คุยกันเข้าใจกันดี”

“ข้อสี่ แม้ฟ้ากับแผ่นดินจะห่างไกลกันแค่นี้ สองฝั่งมหาสมุทรจะห่างกันเพียงใด แต่ธรรมของสัตบุรุษกับอสัตบุรุษห่างไกลกันมากกว่านั้น”

เมื่อพระเจ้าสุทโสมได้ฟังพระคานานั้นจบลง เกิดความโสมนัสยินดีอย่างยิ่ง ดำริว่าพระคานานี้ไม่ใช่สตารหาคาธา (ไม่ใช่มีค่าแค่ร้อย) แต่เป็นสหัสสารหาคาธา เป็นพระคานาที่มีค่าเป็นพันเลยทีเดียว พระองค์จึงได้พระราชทานทรัพย์แก่พราหมณ์ไปสี่ถุง ๆ ละพันกหาปณะ (๑ กหาปณะเท่ากับ ๔ บาท ดังนั้น ๑,๐๐๐ กหาปณะจะเท่ากับ ๔,๐๐๐ บาท) ทรงจัดยานพาหนะและคนขับรับสั่งให้ส่งพราหมณ์ให้ถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ จึงมีเสียงแซ่ซ้องสรรเสริญจากประชาชนดังกระหึ่มว่า พระเจ้าสุทโสมได้เปลี่ยนคานามีค่าร้อย ให้เป็นพัน พระมารดา-บิดาได้สดับเสียงสาธุการนั้น จึงตรัสถามได้ความจริงแล้ว ทรงกริ้วพระโอรสที่ไม่รู้จักเสียดาทรัพย์ ทรงรับสั่งให้เข้าเฝ้า แต่ไม่ถามถึงเรื่องราวที่พ้นจากเงื้อมมือโจรมาได้อย่างไร แต่ตัดพ้อต่อว่าเพราะเสียดาทรัพย์มากกว่าว่า “เจ้าสุทโสมเอ๊ย! แค่อำนาจไม่ก็คำ ให้เขาแค่เจ็ดสิบแปดสิบก็มากเกินไปแล้ว นี้อะไรเจ้าใจใหญ่เกิน ให้เขาไปตั้ง ๔,๐๐๐ มันมากเกินไป”

พระเจ้าสุทโสมกราบทูลว่า “ข้าแต่พระราชมารดา-บิดา หม่อมฉันไม่ได้ปรารถนาความเจริญมั่งคั่งเฉพาะทางด้านทรัพย์สินเงินทองเท่านั้น แต่หม่อมฉันต้องการความเจริญทางการศึกษา และต้องการความเจริญทางธรรม ให้เป็นผู้ตั้งตัวได้ทั้งสองทาง คือทั้งด้านทรัพย์สินและด้านศีลธรรม ด้วยเหตุนี้สัตบุรุษผู้สงบจึงคบหาหม่อมฉัน ‘มหาสมุทรไม่รู้จักอิมด้วยน้ำ ไฟไม่รู้จักอิมด้วยเชื้อฉันทใด หม่อมฉันไม่รู้จักอิมด้วยคำสุภาสิตฉันทนั้น’ หม่อมฉันมีความเคารพในธรรมเห็นธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นประการแรกที่คนเราต้องการ เวลาใดหม่อมฉันเรียนธรรมอันมีประโยชน์ แม้เรียนกับทาสของตนเอง เวลานั้นหม่อมฉันก็ต้องแสดงความเคารพยำเกรงธรรม ให้เกียรติธรรม หม่อมฉันไม่อิม ไม่เปื้อน ในการสนทนาธรรม เพราะหม่อมฉันเห็นว่า สิ่งที่ควรได้รับเกียรติมากที่สุดในโลก คือ ธรรม”

จากนั้นพระเจ้าสุทโสมจึงทูลลาพระราชมารดา-บิดาว่าจะกลับไปเพราะได้ให้ปฏิญาณไว้กับโจรโบริสาทว่า เมื่อมาพบพราหมณ์ตามที่นัดหมายแล้วจะกลับไป ทำให้พระมารดา-บิดาเศร้าโศกอาลัยเป็นอย่างมาก หาเหตุผลมากมายเพื่อห้ามปรามพระโอรส แม้กระทั่งจะยกทัพไปปราบโจรโบริสาท แต่พระเจ้าสุทโสมห้าม แล้วกราบทูลว่า “โบริสาทยังทำกิจที่ผู้เป็นโจรทำได้ยาก นั่นคือจับพระองค์ได้แล้วยังปล่อย ในเมื่อหม่อมฉันก็เป็นกษัตริย์ ทำไมจะพึงกลับคำกับเขาเสียเล่า” เรื่องราวจะเป็นไปอย่างไร ขอเชิญติดตามตอนต่อไป ขอความเป็นผู้มีสติ มีปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ จงบังเกิดมีแก่ทุกท่านทุกภพชาติ จนกว่าจะถึงพระนิพพาน เทอญ...



ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิชัมมัตถสังคหฎีกา วิถีมุตตสังคหะ)



ภาพภูมิ ๓๑

(ตอนที่ ๔ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ (ต่อ))

เรื่อง “อสุรินทราหู”

ในชั้นดาวดึงส์เทวโลกนี้ ยังมีเทพยดาองค์หนึ่งชื่อว่า อสุรินทราหู มีกายสูงใหญ่กว่า เทพยดาทั้งหลายที่มีอยู่ในเทวโลกทั้ง ๖ ชั้น ร่างกายแห่งอสุรินทราหูนั้นมีความสูง ๑,๘๐๐ โยชน์ ระหว่างไหล่ทั้งสองกว้าง ๑,๒๐๐ โยชน์ รอบตัวใหญ่ ๖๐๐ โยชน์ ฝ่ามือฝ่าเท้าใหญ่ ๒๐๐ โยชน์ จมูกใหญ่ ๓๐๐ โยชน์ ปากกว้าง ๓๐๐ โยชน์ อกคูลีหนึ่งๆยาว ๕๐ โยชน์ ระหว่างลูกตาทั้งสองห่างกัน ๕๐ โยชน์ หน้าผากกว้าง ๓๐๐ โยชน์ ศีรษะใหญ่ ๙๐๐ โยชน์ ความสูงใหญ่ของ อสุรินทราหูนี้ ถ้าหากลงไปในมหาสมุทรอันลึกล้ำนั้น น้ำในมหาสมุทรจะท่วมเพียงแค่เข่า ดังมี สาทกบาลีแสดงไว้ในสุตตันตมหาวัคคอรรถถกถาว่า

ราหู อสุริบุโก ปน ปากนุโต ยาว เกสนุติ
โยชนานํ จตตาริสหสฺสาณิ อฏฺฐ จ สติณิ โหฺนุติ ตสฺส
กฺุณฺณํ พากานํ อนุตฺโร กฺุวากสโยชนสติกํ, พหฺลตฺถเน
จโยชนสติกํ, หตฺถปากตลานิ ปุณฺณโต กฺุวิโยชนสตานิ,
ติโยชนสติกกา นาสิกา, ตถา มํ เอเกกํ อญฺฺคฺลุปฺพํ
ปณฺญาสโยชนํ, ตถา ภาณฺณนุตฺโร, นลาภํ ติโยชนสติกํ, สีสํ
นวโยชนสติกํล ตสฺส มหาภูทํ โอตินฺนุสฺส คมภีโร
อุทกํ ชานฺณฺมาณํ โหติ.

มีประวัติเกี่ยวกับความสูงใหญ่ของอสุรินทรากับอิทธิฤทธิ์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า อสุรินทรานี้เสวยศิริสมบัติเป็นอุปราชาอยู่ในพิภพอสุรกายภายใต้เขาพระสิเนรุ เมื่อได้ฟังกิตติคุณแห่งสมเด็จพระมหากรุณาสัมมาสัมพุทธเจ้าในสำนักแห่งเทพดาทั้งปวง ได้เห็นเทพดาทั้งปวงพากันไปสู่สำนักสมเด็จพระพุทธองค์ ก็มาดำริว่าเรานี้มีกายอันสูงใหญ่จะไปสู่สำนักสมเด็จพระพุทธองค์อันมีร่างกายเล็กน้อยและจะก้มตัวลงแลดูสมเด็จพระพุทธองค์นั้น เรามีอาจก้มตัวลงได้อสุรินทราดำริฉะนี้แล้วก็มีได้ไปสู่สำนักสมเด็จพระพุทธองค์อยู่มาในกาลวันหนึ่งอสุรินทรานี้ได้ฟังเทพดาทั้งปวงสรรเสริญพระเดชพระคุณแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหาที่สุดมิได้ จึงคิดว่าสมเด็จพระพุทธเจ้านั้นจะประเสริฐเป็นประการใดหนอ เทพดาจึงสรรเสริญเยินยอยิ่งนัก เราจะพยายามไปดูสักครั้งหนึ่งแต่กว่าจะก้มจะกราบมองดูอย่างไรหนอจึงจะแลเห็นองค์สมเด็จพระศาสดาจารย์ ดำริฉะนี้แล้ว อสุรินทราก็ปรารถนาที่จะมาสู่สำนักสมเด็จพระมหาศาสดาผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระกรุณา

ในกาลครั้งนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาค ก็ทรงทราบอัธยาศัยแห่งอสุรินทรานู พระองค์จึงทรงดำริว่า ราหูจะมาสู่สำนักตถาคตในครั้งนี้ ตถาคตจะสำแดงอิริยาบถยืนหรือจะสำแดงอิริยาบถนั่ง หรือจะสำแดงอิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน เป็นประการใด จึงทรงพระปริวิตกต่อไปว่า บุคคลที่ยืนหรือนั่งถึงจะต่ำก็ปรากฏดูดังว่าสูง เหตุนี้ตถาคตควรจะสำแดงซึ่งอิริยาบถไสยาสน์แก่อสุรินทรานูให้อสุรินทรานูเห็นตถาคตในอิริยาบถนอนนี้เถิด เมื่อทรงดำริฉะนี้แล้วก็มีพระพุทธรูปกาตรัสสั่งแก่พระอานนทว่า

“ดูกรอานนท เธอจงตกแต่งเตียงบรรทมแห่งตถาคต
ภายในบริเวณใกล้แห่งพระคันธกุฎีนี้เถิด
ตถาคตจะบรรทมในสถานที่นี่”

พระอานนทได้รับพระพุทธรูปกาแล้ว ก็ตกแต่งเตียงที่บรรทมแห่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคในบริเวณแห่งพระคันธกุฎี สมเด็จพระพุทธองค์ทรงสำเร็จสรีรไสยาสน์บรรทม ในสถานที่นี่

ฝ่ายอสุรินทราหู เมื่อมาถึงสำนักสมเด็จพระพุทธรองค์แล้ว ต้องเงยหน้าขึ้นแลดูสมเด็จพระพุทธรเจ้า ประดุจหนึ่งทารกแขวนคูดวงจันทร์ในอากาศ สมเด็จพระบรมโลกนาถจึงมีพุทธปฏิภาตรัสถามว่า

“ดูกรอสุรินทราหู ท่านมาแลดูตถาคตนี้เห็นเป็นประการใดบ้าง ?”

อสุรินทราหูจึงทูลตอบว่า

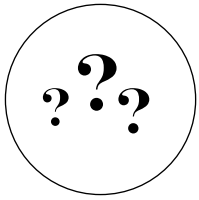
“ขอเดชะทรงพระมหากรุณากระหม่อมฉันนี้ไม่ทราบเลยว่า พระพุทธรองค์นี้ทรงพระเดชพระคุณอันล้ำเลิศประเสริฐดังนี้ กระหม่อมฉันนี้สำคัญว่าเมื่อมาแล้วจักมีอภายที่จะก้มลงได้ ฉะนั้น กระหม่อมฉันจึงเพิกเฉยอยู่ มิได้มาสู่สำนักพระองค์”

“ดูกรอสุรินทราหู เมื่อตถาคตบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวงนั้น ตถาคตจะได้ก้มหน้าย่อท้อต่อต่อที่จะบำเพ็ญพระบารมีนั้น หามิได้ ตถาคตเงยหน้าขึ้นแล้วก็บำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง มิได้หดย่อท้อเลย ด้วยเหตุนี้ บุคคลผู้ปรารถนาจะแลดูตถาคตนี้จะต้องก้มหน้าลงแลดูเหมือนอย่างท่านคิดนั้นหามิได้”

มีพุทธปฏิภาตรัสฉะนี้แล้ว ก็โปรดประทานพระธรรมเทศนาแก่อสุรินทราหู อสุรินทราหู ก็ยอมรับนับถือสมเด็จพระพุทธรองค์เป็นที่พึ่งในกาลครั้งนั้น

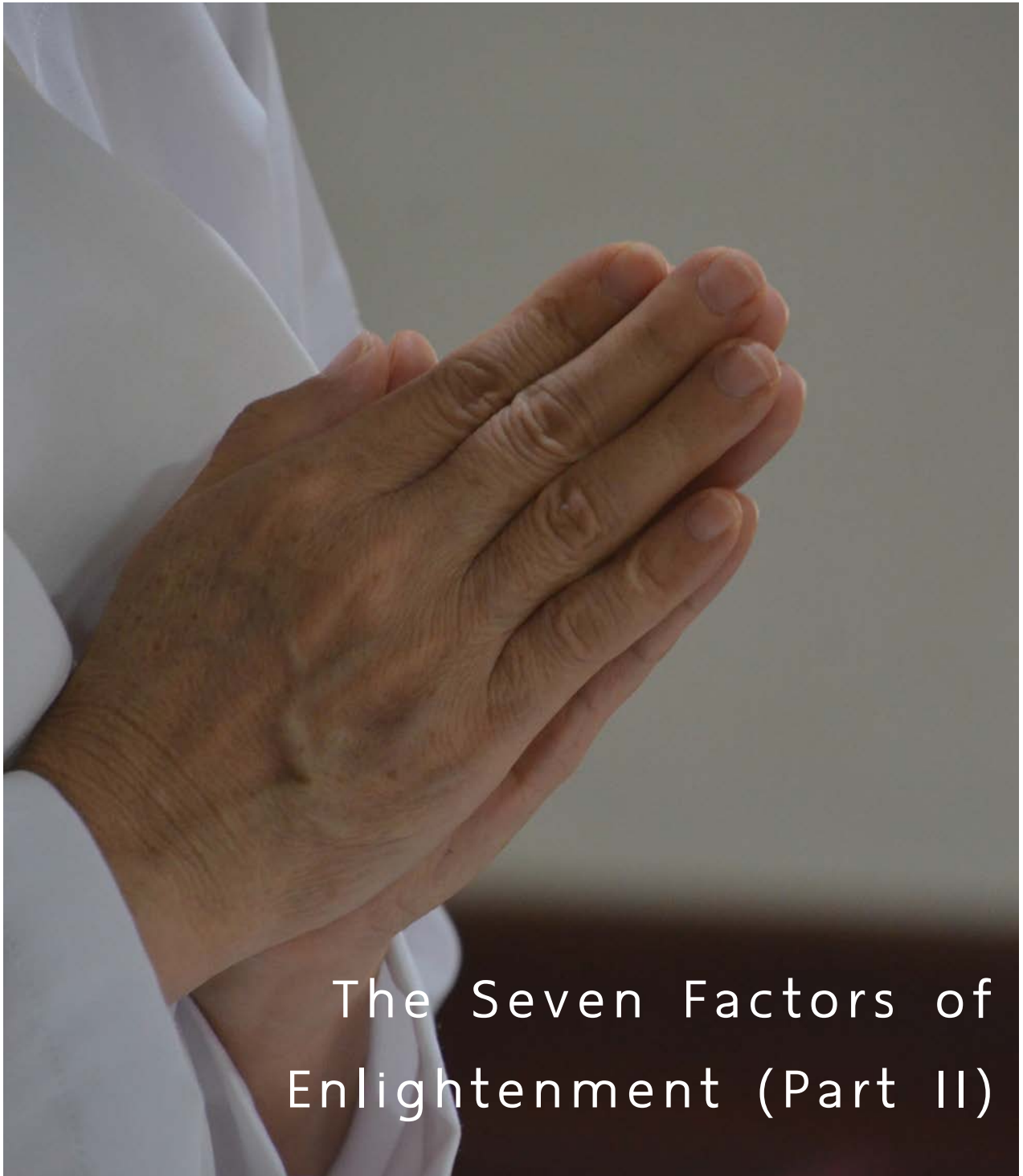
การแสดงเทวดาขึ้นดาวดึงส์ / จบ

(* โปรดติดตาม ธรรมะน่ารู้ - เรื่อง ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๕ ใน อาสภาสาร ฉบับที่ 49)



English column

Sayadaw U Pandita



The Seven Factors of Enlightenment (Part II)

Ultimate Realities

Investigation shows us the characteristics of paramattha dhamma, or ultimate realities, which simply means objects that can be experienced directly without the mediation of concepts. There are three types of ultimate realities: physical phenomena, mental phenomena, and nibbāna.

Physical phenomena are composed of the four great elements, earth, fire, water and air. Each element has separate characteristics which are peculiar to and inherent in it.

When we say “characterized” we could also say “experienced as,” for we experience the characteristics of each of these four elements in our own bodies, as sensations.

Earth’s specific or individual characteristic is hardness. Water has the characteristic of fluidity and cohesion. Fire’s characteristic is temperature, hot and cold. Air, or wind, has characteristics of tightness, tautness, tension or piercing, and an additional dynamic aspect, movement.

Mental phenomena also have specific characteristics. For example, the mind, or consciousness, has the characteristic of knowing an object. The mental factor of phassa, or contact, has the characteristic of impingement.

Please bring your attention right now to the rising and falling of your abdomen. As you are mindful of the movement, you may perhaps come to know that it is composed of sensations. Tightness, tautness, pressure, movement — all

these are manifestations of the wind element. You may feel heat or cold as well, the element of fire. These sensations are objects of your mind; they are the dhammas which you investigate. If your experience is perceived directly, and you are aware of the sensations in a specific way, then we can say dhamma vicaya is present.

Investigation can also discern other aspects of the Dhamma. As you observe the rising and falling movements, you may spontaneously notice that there are two distinct processes occurring. On the one hand are physical phenomena, the sensations of tension and movement. On the other hand is consciousness, the noting mind which is aware of these objects. This is an insight into the true nature of things. As you continue to meditate, another kind of insight will arise. You will see that all dhammas share characteristics of impermanence, unsatisfactoriness and absence of self. The factor of investigation has led you to see what is universal in nature, in every physical and mental object.

With the maturation of this insight into impermanence, unsatisfactoriness and absence of self, wisdom becomes able to penetrate nibbāna. In this case, the word dhamma takes nibbāna as its referent. Thus, dhamma vicaya can also mean discerning insight into nibbāna.

There is something outstanding about nibbāna in that it has no characteristics in common with phenomena that can be perceived. It has specific characteristics of its own, however: permanence, eternity, nonsuffering, bliss and happiness. Like other objects, it is called anatta, nonself, but the

nonself nature of nibbāna is different from the nonself of ordinary phenomena in that it does not rest upon suffering and impermanence. It rests instead on bliss and permanence. When the mind penetrates nibbāna, this distinction becomes evident through dhamma vicaya, the investigative discerning insight into the dhamma, which has led us to this place and now allows us to see it clearly.

“

There is something outstanding about nibbāna in that it has no characteristics in common with phenomena that can be perceived.

”

Spontaneous Insight is the Cause of Investigation

We might be interested in knowing how we can get this factor of investigation to arise. According to the Buddha, there is only one cause of it: there must be a spontaneous insight, a direct perception. To realize such an insight, you must activate mindfulness. You must be aware in a penetrative manner of whatever arises. Then the mind can gain insight into the true nature of phenomena. This accomplishment requires wise attention, appropriate attention. You direct the mind toward the object, mindfully. Then you will have that first insight or direct perception. The factor of investigation arises, and because of it, further insights will follow naturally in order, as a child progresses from kindergarten through high school and college and finally graduates.

Seven More Ways to Develop Investigation

The commentaries speak of seven additional ways to support the arising of investigation as a factor of enlightenment.

The first is to ask questions about the Dhamma and the practice. This means finding a person who is knowledgeable about the Dhamma and speaking with him or her. There is no doubt that Westerners can quite easily fulfill this first requirement. They are adept at asking complicated questions. This capacity is good; it will lead to the development of wisdom.

2. Cleanliness

The second support is cleanliness of what are called the internal and external bases. These are nothing more than the body and the environment. Keeping the internal base, or body, clean means bathing regularly, keeping hair and nails well groomed, and making sure the bowels are free of constipation. Keeping the external base clean means wearing clean and neat clothes and sweeping, dusting and tidying your living quarters. This helps the mind become bright and clear. When the eyes fall upon dirt and untidiness, mental confusion tends to arise. But if an environment is clean, the mind becomes bright and clear. This mental state is ideally conducive to the development of wisdom.

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





ทัศนีย์ คงนุ่น

ประสบการณ์ใครเอ่ย



ตอนที่ ๒

ต่อจากอภิสภาสาร เล่ม ๔๗

ก่อนครบกำหนด

3 เดือนที่ลามาปฏิบัติธรรม วัดภักทันทะฯ
จัดคอร์สปฏิบัติเข้มเป็นเวลา 9 วัน เพื่อ

ถวายเป็นพระราชกุศลแด่ ร. 9 และเป็นการแสดงมุทิตาจิตในวันคล้ายวันเกิดของพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ในบัลลังก์หนึ่งของการปฏิบัติฯ เรานั่งสมาธิหลังอตั้งตั้งแต่เริ่ม สองมือที่วางทับกันวางเลยหน้าตักมาด้านหน้าแต่ไม่ถึงกับห้อยออกมามากนักเป็นตำแหน่งที่ไม่ควรวาง เพราะถ้าและปวดตามตัว ปวดหลัง เกินกว่าจะแก้ทำให้ส่งางาม และตามรู้ฟองหนอ-ยุบหนอไป แล้วเราก็ไม่รู้ตัว ระหว่างการนั่งของบัลลังก์นั้นก็จะมีการกระตุกเล็ก ๆ ตามแขนบ้าง ใบหน้ากระตุกหันมาตั้งตรงเองบ้างเป็นระยะ ๆ พอให้รู้ตัว (ซึ่งในระหว่าง 9 วันนั้น เรามีอาการกระตุกทุกวัน มากบ้างน้อยบ้าง บางทีก็กระตุกแขน ขา ใบหน้า และที่สันหลัง แบบไม่แรงมาก บางทีก็เบา บางทีก็ปานกลาง) เราก็กลับมาตามรู้ฟองหนอ-ยุบหนอ แล้วก็มาถึงเวลาที่อยู่ ๆ เราได้ยินเสียงดังก๊ิบที่กระตุกสันหลังที่กำลังงออยู่นั้น พร้อมกับตัวเรากระเด็งตั้งตรงขึ้นมาแรงพอควร ขณะเดียวกันนั้นขาทั้งสองข้างก็ขยับกรีบเข้ามาให้พอเหมาะ มือที่วางทับกันซึ่งวางไม่ถูกที่ก็ขยับกรีบมาวางถูกที่ ใบหน้าและคอที่อาจจะหันไม่ตรงหรือเอียงเล็กน้อยก็เด็งกลับมา ใบหน้าและคอตรง ทุกอย่างที่เราว่ามันกระเด็งขึ้นและจัดท่าในเวลาติด ๆ กัน เรียกว่าพร้อมกันในคราวเดียวก็อาจจะใช่เพราะมันเร็วมาก ไม่ใช่กระตุกนะเรียกว่ากระเด็งจัดท่าแทบจะเรียกว่าพร้อมกันทั้งตัว แต่เรารู้ที่ละอย่าง เรายังไม่ลืมตา แต่รับรู้และตามรู้ฟองหนอ-ยุบหนอต่อไป จนได้เวลาที่พระอาจารย์พระมหาทองม้น สุทธจิตโต กล่าวนำให้ทุกคนคลายสมาธิเตรียมทานอาหารมื้อเช้า เราทบทวนแล้วคิดว่าจิตอาจจำที่เราเคยบอกว่า “จำทำนี้ไว้นะ” ในบัลลังก์ที่นั่งสมาธิไปด้วยฟังธรรมพระอาจารย์หลวงพ่อฯ ไปด้วยตามที่กล่าวไว้ข้างต้น

มีโอกาสเมื่อไหร่เราจะปฏิบัติธรรมเท่าที่เราสามารถ โดยมีแรง
พลังกำลังใจจากสภาวะเล็ก ๆ น้อย ๆ บางเท่าหางอึ่งของ
เรานี้ละ ที่ทำให้เรารู้สึกดี มีกำลังใจว่าเรามาถูกทาง

ทำให้เรานึกไปถึง หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม หรือ พระธรรมสิงหบุราจารย์ เจ้าอาวาสวัด
อัมพวัน จ.สิงห์บุรี ที่ท่านประสบอุบัติเหตุคอพับไปที่หน้าอก หมุนได้เลย แต่ท่านมีสติตามรู้ฟอง
หนอ-ยุบหนอตลอดทางที่ถูกส่งตัวไปโรงพยาบาล เมื่อถึงโรงพยาบาลหลวงพ่ोजรัญฯ ท่านก็ได้
อธิษฐานว่าขอให้ข้าพเจ้าไปสบาย รู้แล้วเข้าใจแล้ว ขอโอสถกรรมทุกอย่างกับโลกมนุษย์ รวม
ทั้งพยายามตั้งใจตามรู้ฟองหนอ-ยุบหนอ เป็นจังหวะเดียวกันกับที่บุรุษพยาบาลเข็นรถกร่อง
ประตูลึกทำให้กระดูกที่คอเข้าที่ (จากสภาวะของเรา ทำให้เราคิดว่าคงไม่ใช่รถเข็นกร่อง แต่
กายท่านคงกระเดื่องขึ้นแรงและเร็วอย่างที่เราเป็น) ว่าคงเป็นสมาธิจัดทำให้ในท่านเองอย่างที่เรา
รับรู้นี้ แต่กำลังอินทรีย์ 5 ของท่านคงแก่ล้ำมาก จึงทำให้กระดูกคอที่เคลื่อนไปนั้นกลับมาต่อ
เข้าที่ได้เหมือนเดิม

พอครบ 3 เดือน เราลาศีลกลับมาทำงาน ยังเจ็บปวดข้อมือเหมือนเดิม แต่อยู่มาวันหนึ่ง
ไม่ถึง 1 เดือน หรือ 1 เดือน หรือกว่า 1 เดือน เราจำไม่ได้ เราใช้งานข้อมือตามปกติ แต่ เอ๊ะ!
ข้อมือไม่เจ็บ ไม่ปวดเลย ลองเคลื่อนไหวในท่าที่เคยเจ็บปวด ก็ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่รู้เหมือนกันว่า
มันหายเจ็บปวดไปเมื่อไหร่ ตอนไหน วันไหน

เหล่านี้เป็นเหตุผลที่ทำให้เราตั้งใจนักหนา และศรัทธาในการปฏิบัติธรรม เพราะเราได้
รู้ความจริงภายในกายบ้าง ภายนอกกายบ้าง ที่มันเป็นของมันอยู่เองตลอดเวลาตามธรรมชาติ
ตามกลไกของมัน เพียงแต่ในเวลาปกติเราไม่มีสติและสมาธิที่มากพอที่จะรับรู้ความเป็นจริงที่เป็น
อยู่นั้น ฉะนั้น ถ้ามีโอกาสเมื่อไหร่เราจะปฏิบัติธรรมเท่าที่เราสามารถ โดยมีแรงพลังกำลังใจจาก
สภาวะเล็ก ๆ น้อย ๆ บางเท่าหางอึ่งของเรานี้ละ ที่ทำให้เรารู้สึกดี มีกำลังใจว่าเรามาถูกทาง
หากเรามีสติและสมาธิที่มันคงเพียงพอที่จะได้รับรู้แบบเต็ม ๆ จริง ๆ ไม่ใช่เพียง ขณิกสมาธิ ซึ่ง
เปรียบเทียบ ขณิกสมาธิ ให้เห็นภาพก็คล้ายตัวอย่างหนังสือที่เราเรียกว่า ทีเซอร์ (Teaser) แต่
หากเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ จะประเสริฐขนาดไหน ซึ่งก็ไม่ว่าจะนานก็องสขยที่เรา
จะได้ แต่ให้เราหมั่นเพียรไปมันต้องได้ ต้องถึง สักชาติหนึ่ง

แม้เราไม่ได้รับรู้สภาวะที่วิจิตรพิสดารอย่างที่บางท่านได้รับรู้ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องเปรียบหรือเทียบกับใคร เพราะไม่ใช่สาระ เป็น ปัจจัยตั้ง บางที่เราสอบอารมณ์กับพระอาจารย์บางท่าน ท่านจะดูและบอกว่าให้กำหนดไปคนอื่นเขาเห็นเขาพบอะไรมามากกว่านี้ เราฟังแล้วก็คิดว่า ดูเราทำไมเปรียบสภาวะคนอื่นทำไมกันนี้ ก็มาสอบอารมณ์ ไม่ได้มาอวดไม่มีอะไรให้อวด เป็นเรื่องธรรมดาของสภาวะธรรม ไม่ได้อยากรู้สภาวะใครแค่อยากรู้ว่าสภาวะนั้นมันคืออะไร เราจะได้เข้าใจ ต้องแก้ไขหรือทำให้เจริญอย่างไร บอกกันดี ๆ ก็ได้ ดูและเปรียบแบบนี้แล้วจะให้สอบอารมณ์ทำไมเนีย นั้น กะปิ ขอบันนิตหนึ่ง

เรามาศึกษาถึงการกำหนดอิริยาบถย่อยว่าสำคัญมาก เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาศาราม อ. บ้านบึง จ.ชลบุรี ที่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโร) พระอาจารย์ท่านอื่น ๆ และพระวิทยากรทุกท่าน ให้ความสำคัญ อุบรรม สั่งสอนทุกวัน จริงจัง สม่าเสมอ ทั้งการกำหนดอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ประกอบกับที่เราได้พบ ไอศดอล พี่สาวคนหนึ่งในตอนที่เราจำชื่อพี่สาวผู้นี้ไม่ได้แล้ว ระหว่างที่เราอยู่ที่วัดภักทันทะฯ ประมาณ 15 ถึง 30 วันแรก เรากำหนดอิริยาบถย่อยตามคำอบรมสั่งสอนของพระอาจารย์หลวงพ่อกะ พระอาจารย์ พระวิทยากร และแม่ชี ตามประสาศิษย์ที่ดี ซึ่งหลุดเสียเป็นส่วนใหญ่ จนวันหนึ่งสายตาเราเลื่อนไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง (นี่คือข้อเสียของเราที่ไม่สำรวจสายตา แต่ก็ทำให้เราได้พบ ไอศดอล) เธอเดินทางร่มท่ามกลางแดดร้อนระอุจ้า ๆ มาแต่ไกล กว่าจะถึงศาลาปฏิบัติฯ หรือโรงทาน ใช้เวลานานพอควร เราสนใจและเริ่มสังเกต เธอนั่งทานอาหารแยกตัวจากหมู่โยคี ทานอาหารเสร็จทีหลัง ตาไม่มองสิ่งของหรือคนรอบกาย ไม่พูดกับใคร ระหว่างวันเราไม่เห็นเธอ จะเห็นเฉพาะเวลาทานข้าวและสวดมนต์ฟังธรรมตอนเย็น เรานึกในใจว่าเธอกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลาเลยหรือนี่ เราควรทำบ้าง กำหนดไม่ให้มีช่องว่างเลยจะดีที่สุด เราเริ่มไปนั่งทานข้าวกับเธอ สังเกตขณะทานข้าว ตั้งแต่นั้นเราก็กำหนดอิริยาบถย่อยมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เผลอเมื่อไหร่ก็กำหนดเผลอหนอ รู้ตัวเมื่อไหร่กำหนดเมื่อนั้น “ที่นี่ ทันทิเตียวนี้” ตามสโลแกนของ

ตั้งแต่นั้นเราก็กำหนดอิริยาบถย่อยมากที่สุดเท่าที่จะมากได้
เผลอเมื่อไหร่ก็กำหนดเผลอหนอ รู้ตัวเมื่อไหร่กำหนดเมื่อนั้น
“ที่นี่ ทันทิเตียวนี้” ตามสโลแกนของวัดภักทันทะฯ

วัดภักทันทะฯ เราตั้งใจกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างจริงจังอย่างที่ไม่เคยกำหนดที่ไหนมาก่อน และกำหนดเรื่อยมาทุกครั้งที่มีการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ตื่นนอนจนนอนหลับ เข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ความคิด อารมณ์ การทำกิจใด ๆ ก็ตาม แม้ขณะขับถ่าย จะอึ้ม จะพูด ตั้งสติ ขยายผลไปถึงกำหนดขณะใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งหลุดเสียเป็นส่วนใหญ่ใน 24 ชม. กำหนดได้สัก 10 นาที ก็มากแล้ว อย่างน้อยเราก็มีช่วงเวลาได้สติกำหนดรู้ โขคติของเราที่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่ วัดภักทันทะฯ ที่อบรมสั่งสอนแบบครบถ้วนจริงจัง และได้พบเธอ “Meditation Idol” ทั้งหมดนี้ต้องยกเป็นคุณงามความดีของพระอาจารย์สันติ หรือ “พระครูอาทรสมาธิวัตร” ที่แนะนำเรา ให้มาที่นี่ และขอบพระคุณผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่อนุญาติให้เราได้ไปปฏิบัติ ธรรมเป็นเวลา 3 เดือน ขอบคุณพี่ชายที่ยอมให้เราไปปฏิบัติธรรมโดยไม่ขัด ไม่ทำให้เราต้อง ห่วงบ้านที่อยู่อาศัย ไม่พูด หรือทำอะไรให้เราต้องห่วงกังวลตลอดเวลาที่อยู่ที่นี่ที่วัดภักทันท ะฯ และที่สำคัญยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่อบุญ ที่เมตตารับเรา เข้าปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะฯ เป็นเวลา 3 เดือน ทำให้เรามีโอกาสได้เจริญใน ธรรมให้ยิ่งขึ้นกว่าเดิม หากท่านไม่เมตตารับเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะฯ ในครั้งนั้นเราคงไม่มีโอกาสขัดเกลา เข้าใจหลักการปฏิบัติฯ และกำหนด อิริยาบถย่อยได้มากขึ้นอย่างวันนี้

ผลของการปฏิบัติธรรมที่เห็น ได้ คือ เราไม่มีความรู้สึกเหงา เลย นอกจาก ช่วงไหนที่เรา ห่างการปฏิบัติธรรมนาน มากเป็นเดือนหรือเป็นปี ช่วงที่มีปัญหาเรื่องราวใน ชีวิตรุ่มร่ามมากและถี่ เป็น วิบากไม่ดีที่เราเคยทำมา ทำให้ทุกอย่างหมุนนำวิบาก นั้นให้ส่งผลอย่างต่อเนื่อง รุนแรง เสริมให้ส่งผลเร็วและหนักจนเรากำหนด ไม่ทัน ก็มีที่เราารู้สึกแย่มาก ๆ แต่เราก็จะมีวิธีคิดด้วยความ เข้าใจจากการปฏิบัติธรรมและการศึกษาพระอภิธรรม ที่จะ



ทำให้เราปล่อยวางได้บ้าง ในช่วงเวลาที่เรา กำลังเขียนประสบการณ์อยู่นี้ เรา กำลังเผชิญกับกรรมไม่ดีที่ติดตามทัน ทำให้เราอยู่ในสถานการณ์ หม่นมัว และวิบากไม่ดีต่าง ๆ ได้ช่อง สนับสนุนอุดหนุนอกุศลกรรมในอดีต ทำให้เราได้รับความทุกข์ยาก ชีวิตลำบาก แต่ก็คิดว่ามันไม่ทำให้เราถึงแก่ชีวิต ยังมีโอกาสให้ได้สร้างสมบุญกุศลก็ถือว่าดีที่สุดแล้ว ได้พบคนดีที่จริงใจ ได้รู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่อบอุ่นจากพี่ชาย และคนรอบข้างบางคน ได้เรียนรู้ด้านดีและไม่ดีในโลกนี้กว้างขึ้น ไม่มีใครหวังดี ให้โอกาส และให้อภัยเราจริง ๆ ได้อย่างพอกับแม่และพี่น้องที่จะให้เราได้ไม่มีขีดจำกัด ไม่มีวันหมดอายุ ไม่มีเวลาหมดเขต ไม่มีพื้นที่ขอบเขตที่จำกัด ไม่มีกาลเวลา ไม่มีสิ่งอื่นใดสามารถกลับตัวกลับใจได้ที่ทุกเวลา การกระทำบางอย่างที่ไม่น่ารุนแรง ก็กลับรุนแรงได้ เพราะ

กิเลสตัณหาในใจของมนุษย์ที่ไม่ได้รักหรือหวังดีกับใครจริง “อคติ ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ สติ ทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก” ทัศนคติ มานะ ความโกรธและการใช้อารมณ์ตัดสินทำลายทุกอย่าง

เราต้องผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ ทุกข์ สุข ไม่เที่ยง ผ่านมาเดียวมันต้องผ่านไปไม่คงอยู่กับเราตลอด ต้องรับความเป็นจริงนี้ให้ได้ ต้องเข้มแข็ง ใช้ช่วงเวลาที่ยังสามารถทำบุญกุศลได้ให้เพิ่มพูน และใช้ความสามารถที่จะทำใจให้หนักถึงสิ่งดี ๆ ได้นี้ ทำดีและนึกถึงสิ่งดีให้ได้บ่อย ๆ ให้จิตสะสมสิ่งดีให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ให้เป็นเสปียงเลี้ยงใจ ในปัจจุบัน และอนาคต อดีตผ่านไป แล้ว ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทำอย่างไรก็ได้ ให้จิตเรามีแต่เรื่องดี ๆ ควบคุมไปกับการลดทอนเรื่องร้ายที่เราต้องแก้ไขให้เราเดินหน้าต่อไปให้ได้ อย่างน้อยเรามีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งที่กำจัดภัยได้จริง มีพระสงฆ์เป็นเนื่อนาบุญให้เราได้ถึงซึ่งพระธรรมและการสะสม

บุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป ให้ผ่อนหนักเป็นเบา เมื่อถึงเวลาไม่ช้าก็เร็ว เราถึงซึ่งความตายด้วยกันทุกคน ตักตวงเวลาที่แต่ละคนมี



สร้างกุศลในใจให้มากที่สุด บางครั้งระยะเวลาที่เหลือ ไม่สามารถวัดได้ว่าใครจะสร้างสะสมบุญกุศลในใจให้เป็นเสบียงได้มากกว่ากัน เราเชื่อว่าพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ไม่เคยทำให้ใครผิดหวัง เราบอกตนเอง เป็นกำลังใจให้ตนเองให้มีชีวิตที่อยู่ในบุญในกุศลให้ยิ่งขึ้นไป

ความทุกข์กาย ทุกข์ใจใด ๆ ที่เรากำลังได้รับมีทั้งเกิดจากการกระทำของตนเอง การกระทำจากผู้อื่น อีกทั้งกรรมร้ายที่มาเสริมจากผู้อื่น บวกกับวิบากกรรมไม่ดีที่เราทำไว้ตั้งแต่เมื่อใดไม่รู้ที่เบียดเบียนกุศลกรรม ส่วนใดที่เกิดจากตัวเรา เราก็ขอยอมรับ ส่วนใดที่เกิดจากผู้อื่นเราขอโอสถกรรมให้แก่ทุกคน ให้อภัย อภัยเท่านั้น เป็นยาวิเศษ เป็นของสูงค่า แต่ราคาแสนต่ำ ที่จะรักษาใจเรา อย่างอื่นที่วิเศษกว่านี้ไม่มี กรรมร้ายใด ๆ ในวันข้างหน้าที่จะเกิดแก่ผู้ที่กระทำไม่ดีต่อเราในวันนี้ด้วยเหตุจากเราไม่มี หากเขาต้องรับวิบากไม่ดีที่เกิดจากการสร้างเหตุไม่ดีของเขาในวันนี้ เราขออวยพรให้เขาได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจน้อยกว่าที่เรากำลังเป็นอยู่ขณะนี้ ร้อยเท่า อย่าให้ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอย่างที่เราเป็น และเมื่อใดที่จิตของเขานึกถึงการกระทำไม่ดีที่ทำต่อเราในวันนี้แล้วเขายอมรับ ขอโทษ และขอโอสถกรรมต่อเราแม้เพียงชั่วขณะที่จะระลึกสำนึกได้ ก็ขอให้วิบากไม่ดีนั้นแพ่พ่ายกลายเป็นโมฆะกรรมไปในทันที เราขอให้พร เพราะเราเข้าใจว่าความทุกข์กายทุกข์ใจในปัจจุบันของเรานั้นมากแค่ไหน อย่าให้ใครต้องทุกข์กายทุกข์ใจอย่างเรา ใครที่อ่านแล้วขอให้อนุโมทนาบุญในพรนี้ และขอให้ผลแห่งการอนุโมทนาบุญนี้ส่งผลให้ท่านอย่าได้รับความทุกข์กายทุกข์ใจใด ๆ ไม่ว่าชาติไหน ๆ เลย ขอให้ท่านมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง อุดมด้วยทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ อริยสมบัติ และบริวารยิ่ง ๆ ขึ้น มีโอกาสสร้างสมบุญ กุศล รักษาศีล ภาวนา และเจริญในธรรมให้ยิ่งขึ้นไป ไม่รู้จักความเจ็บปวด ทุกข์ ทรมานใด ๆ มีแต่ความสุข สงบ ใส เย็น ทั้งกาย วาจา และใจ ทุกขณะจิต ทุกลมหายใจเข้า-ออกตลอดไป จนกว่าจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยกันทุกท่าน ทุกผู้ ทุกคน ทุกตัวตน ทุกจิต ทุกภุติ ทุกรูป ทุกนาม ทุกองค์ เทอญ

สิ่งที่เฝ้าย้ำบอกตนเองในเวลานี้ คือ ถ้าเราไม่คาดหวัง พอมี พอกิน เราก็จะไม่ทุกข์มาก หรืออาจไม่ทุกข์เลย ตั้งสติ แก้ไขปัญหาต่อไป หาโอกาสทำบุญกุศลให้ยิ่ง ให้อภัยและชดใช้กรรมไป จะได้ไม่ต้องเจอเรื่องร้าย ๆ แบบนี้อีกในชาติไหน ๆ ในภายหน้าให้กรรมร้ายเบาบางลงและหมดไปในที่สุด ในเรื่องร้ายมักมีเรื่องดี อย่างน้อยทำให้เรามีเวลาท่องพระอภิธรรมบ้าง แม้จะไม่มีสมาธิสักเท่าไรให้ใจได้อยู่ในบุญกุศลมากขึ้น ทำให้เรามีเวลาคุยและพบพี่ชายมากขึ้น ได้เห็นน้ำใจคนมากขึ้น มีเวลาไปปฏิบัติธรรมตามที่เราอยากไปมากขึ้น

สิ่งไม่ดีใด ๆ ผ่านไปแล้วก็ผ่านไปไม่ต้องพูดถึง ไม่ต้องนึกถึง หากสังเกตดี ๆ เวลาที่เราไม่พูดไม่นึกถึงสิ่งไม่ดีใจเราก็จะอยู่ดีเป็นธรรมดา เมื่อใดที่เราพูด เรานึกถึงเรื่องไม่ดี คอยเล่าให้คนโน้นคนนี้ฟัง ยิ่งเล่าบ่อยใจเราก็จะมีโทษะ บ้างโกรธ บ้างร้องไห้ บ้างพูดกันด่า จิตหมกมุ่นเป็นทุกข์ ซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็นการสะสมขณะจิตที่ไม่ดี บางครั้งเพิ่มประเด็น เพิ่มเรื่องไม่ดีจากคำแนะนำ คำพูด ที่เรียกว่าปลอบใจ (แต่พูดไม่เป็นหรือเปล่าไม่รู้) และการบอกเล่าต่อกันไปของผู้ฟังที่ไม่เข้าใจให้เป็นทุกข์เพิ่มอีก เกิดขณะจิตไม่ดีซ้ำ ๆ ๆ ๆ มีผลต่อเราในทันทีในปัจจุบันชาติ คือ เราโกรธ เราร้องไห้ เราคับแค้นใจ ณ ขณะนั้นเลย ทั้งภายหลัง ทั้งชาตินี้ และชาติอื่น ๆ การระบายทำได้เมื่ออึดอันอยากระบายจริง ๆ ถ้าไม่พูดไม่ระบายแล้วอึดอัดไม่เป็นสุข ออกจะระเบิด จึงระบายกับคนที่เราเลือกแล้วว่าไวใจได้ควรเล่า เมื่อสบายใจแล้วให้พอและหยุด บางคนสามารถกำหนดรู้ ใช้ปัญญาพิจารณาที่ปล่อยได้เอง วางได้เอง บางคนระบายครั้งเดียวก็เกินพอที่จะระบาย แต่ถ้าเพียงอยากเล่าให้ผู้ฟังรู้ถึงความดีของตน ความไม่ดีของผู้อื่น หรือเพราะผู้อื่นอยากรู้ หรือเพราะผู้อื่นบอกให้เล่าเพื่อระบายทั้งที่ใจไม่พร้อม ไม่อยากพูด ไม่อยากเล่า อย่าทำ นอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้วยังจะเป็นการกรีดให้เกิดแผลลึกในใจตน เหมือนเราเอาผลไม้อะไรมาสีกอย่าง แล้วใช้นิ้วทุบ ๆ ของเราขีดบนผิวผลไม้那次ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2, 3, 4 ไปเรื่อย ๆ จากไม่เป็นรอย จนเกิดรอยซ้ำ และทำให้เกิดรอยแตกเหมือนรอยมีดกรีดได้ในที่สุด เรามักได้ยินคนบอกว่าพูดออกมาอย่าเก็บกด นั้นเป็นได้แต่ไม่ใช่ทุกคน ไม่ใช่ทุกเรื่อง ไม่ใช่ทุกครั้ง อย่าตัดสินใครจากความคิดแบบทางโลกของเรา บางคนนั่งได้เพราะเป็นผลจากปัญญาที่มีอยู่เดิม หรือจากการปฏิบัติธรรมจึงเป็นความความฉลาดของเขาที่ไม่ต้องการสร้างรอยในใจให้เพิ่มพูน การสะสมเรื่องไม่ดีในใจจะเบาบางจนหายากการให้อภัยจะมากขึ้นตามมา เราอย่าไปคอยซ้ำเพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรอย่างแท้จริงเป็นพอ

ฉะนั้นหากเราจะบอกหรือที่วัยรุ่นเรียกบิ้ว (Build) อารมณ์ให้ใครระบายเรื่องแย่ ๆ ในใจลองตรงดูว่าจริง ๆ เพราะเราอยากรู้ หรือเพราะเรากำลังอยากทำให้เขาดีขึ้น เรากำลังย้ำเรื่องไม่ดีให้เกาะติดซ้ำแล้วซ้ำเล่าในใจเขาอยู่หรือเปล่า เรากำลังยกตนข่มท่านหรือเปล่า กำลังโชว์พาว (power) หรือเปล่า หรือเรามีความหวังดีในความประสงค์ร้ายหรือเปล่า ดูใจเราให้ดีให้มั่นใจก่อนที่จะพยายามดูใจผู้อื่น ลองนึกภาพที่ทุกครั้งที่เขาพูดถึงเรื่องไม่ดีสภาพกายและใจเขาเป็นอย่างไร ร้องไห้ เป็นทุกข์ ใจที่กำลังนิ่ง บางทีกำลังหัวเราะอยู่พอพูดหรือเล่าปุ๊บใจเป็นทุกข์ทันที หน้าตาหมองเศร้า ร้องไห้เสียใจใช่หรือไม่ แน่ใจไหมว่าถ้าเขาเล่าแล้วเราสามารถพูดหรือ

“

ถ้ามีกำลังของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญาที่มากพอ
ก็จะก่อให้เกิดกุศลจิต ได้ญาณ หมายถึง
การมีปัญญายังรู้ที่จะคิด พุท
ทำในสิ่งที่ดีแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมเพิ่มมากขึ้น

”

ทำเพื่อจะได้แก้ปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ได้จริงและทันทั่วทั้งที่ มั่นใจหรือเปล่าว่าเรามีทางออกที่ดีที่เป็นรูปธรรมให้เขาได้ หรือหากมันผ่านไปแล้วยังแก้ไขไม่ได้แล้วแต่เขาอดอันต้องการพูดหรือเล่าเอง ตอนนั้นให้เราทำหน้าที่ผู้รับการระบายให้ดีที่สุด ช่วยคิด พุท ทำ ให้ และเสริมในสิ่งที่เขาขาด ที่เขากำลังต้องการ อุดรอยร้าวให้ตรงจุด ช่วยสนับสนุน แก้ไขให้เขาเย็นหยัด และเดินหน้าต่อไปได้จะดีกว่า

สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นตอนนี้ทำให้เราได้รู้ว่าใจเรายังไม่แข็งแรง สมาธิ และสติยังไม่ตั้งมั่นพอ มีความหวั่นไหวอยู่มาก เมื่อถูกกระทบจึงยังร้องไห้ พุ่มพวาย และสับสน เมื่อรู้อย่างนี้ เป็นอย่างนี้ ยิ่งต้องพากเพียรปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่สามารถ เสาะแสวงหาโอกาสและเวลาที่จะปฏิบัติธรรมให้ยิ่งขึ้นไปอีก

“ตราบไต่ที่ยังหวั่นไหวต่ออารมณ์ทางโลกที่มากระทบ ต้องเพียรปฏิบัติธรรมให้มากยิ่งขึ้นให้ใจ ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา แข็งแรงรับสิ่งกระทบทางโลกได้ดียิ่งขึ้น”

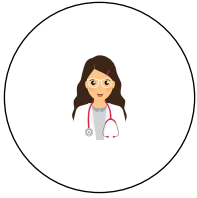
ไม่สำเร็จชาตินี้ ก็ชาติหน้า ไม่ชาติใด ก็ชาติหนึ่ง ในอีกร้อย พัน หมื่น แสน ล้าน โกฎิ อสงไขยชาติ ต้องสำเร็จสักชาติ ขอแค่อย่าหยุดความเพียร การสะสมความแกร่งไม่ใช่การสร้าง ความชิน หรือความด้านชา แต่เป็นการเข้าใจธรรมชาติ ให้กำแพงที่เรียกว่าศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แข็งแรง ทนทาน ยึดหยุ่น อุดช่องโหว่ เสริมส่วนเปราะบาง ให้กรรมร้ายกระเด็นกระดอนทิ้งห่างไป ตามไม่ทัน แม้มันไม่สลายแต่ให้มันตามไม่ทัน “สู่นะ กะปิ”

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าประสบการณ์เหล่านี้ จะมีประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านบ้าง ไม่มากก็น้อย ทั้งหมดนี้เป็นสภาวะธรรมที่เกิดกับเราจริงไม่ได้จำหรือคัดลอกของใครมา ถ้อยคำที่ใช้ อาจไม่ได้สุภาพมากนักแต่ก็คงไม่หยาบจนรับไม่ได้ เราพยายามอธิบายโดยใช้ภาษาธรรมดา ที่จะทำให้ผู้อ่านนึกตามและรับรู้สภาวะธรรมให้ใกล้เคียงกับที่เรารับรู้ แต่ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงว่า

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็น ปัจจัยตั้ง รู้ได้เฉพาะตน ไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบหรือเทียบเคียงกันได้

อย่างไรก็ตามการเห็นสภาวะธรรม คือ การเห็นสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ตามธรรมดาของธรรมชาติ ไม่ได้แปลว่าผู้ที่เห็นสภาวะธรรมเป็นคนพิเศษเหนือใคร ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้บรรลุธรรม การเห็นเป็นเพียงการเพิ่มพูนปัญญาทำให้เราเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น ทุกคนมีโอกาสเห็นได้ รู้ได้ ถ้ามีกำลังของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญาที่มากพอ ก็จะก่อให้เกิดกุศลจิต ได้ญาณ หมายถึง การมีปัญญาหยั่งรู้ที่จะคิด พุท ทำในสิ่งที่ดีแก่ตนเอง ครอบครัวย และสังคมเพิ่มมากขึ้น มีน้ำใจ ขยัน หมั่นเพียร รู้หน้าที่ในการทำงาน และการอื่น ๆ ในทางโลกก็จะเป็นการเริ่มต้นที่ดีและใกล้ตัว ปฏิบัติฯ ต่อไปจิตตั้งมั่นยิ่งขึ้น กุศลจิต และปัญญาญาณก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นถึงเวลาที่ได้มาเอง ไต่ไปที่ละนิดไม่ต้องคิดหวังสิ่งที่ไกล แต่ก็ไม่ใช่อดใจว่าไกลเกินเอื้อม นิพพานเป็นสิ่งที่ไกลเป็นไปได้ยาก แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นไม่ได้ไปไม่ถึง ถ้าเป็นสิ่งที่ใกล้ไปถึงกันได้ง่าย ๆ ใคร ๆ ก็คงได้คงถึงกันหมดแล้ว มาตรฐานคุณธรรมก็จะต่ำเป็นธรรมดาของโลก แต่คุณธรรมสำหรับนิพพานนั้นอยู่เหนือโลก คุณธรรมจึงไม่ธรรมดา

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์สันติ “พระครูอาทรสมาธิวัตร” วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ที่เมตตาอ่านทานให้ในเบื้องต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์หลวงพ่อ “พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)” เจ้าอาวาส รวมถึง พระทุกรูป แม่ชี จิตอาสา และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ของ วัดภักทันตะอาสาฬหาม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ที่ให้โอกาสในการเขียน “ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม” ในครั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ศิษย์ขออภัยมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านอีกครั้งเป็นอย่างสูง ■



หมอพิมพ์

คุยกับหมอ

วัคซีนโรคปอด

สวัสดีค่ะ

ชาวอาสาสมัครทุกท่าน ในคอลัมน์คุยกับหมอฉบับนี้ อยากให้ทุกท่านมารู้จักกับโรควัณโรคปอด เรื่องที่ ไม่ไกลตัวเราเลย วัณโรคคือโรคอะไร รักษาหายหรือไม่ มาติดตามกันค่ะ

วัณโรคปอดคืออะไร?

วัณโรคปอด (Pulmonary Tuberculosis) คือโรคติดเชื้อแบคทีเรียในปอดชนิดหนึ่ง ซึ่งติดต่อได้จากคนสู่คน และติดต่อทางทางเดินหายใจ (Airborne transmission) เช่น การไอ จาม พูด ร้องเพลง หัวเราะ เมื่อผู้ที่ได้รับเชื้อแบคทีเรียดังกล่าวเข้าไป เมื่อได้รับการสูดเชื้อดังกล่าว เชื้อจะเดินทางเข้าไปสู่ถุงลม และเกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจ หรือนอกทางเดินหายใจในที่สุด โดยประเทศไทยถูกจัดให้เป็นแหล่งซุกซุมของโรคนี้โดยองค์การอนามัยโลก ดังนั้นโรควัณโรคปอดจึงอยู่ใกล้ตัวเรามากโดยที่เราคาดไม่ถึงเลยนั่นเองค่ะ

การติดเชื้อดังกล่าว ขึ้นอยู่กับ

1. ภูมิคุ้มกันของผู้ที่ได้รับเชื้อ หากผู้ที่ได้รับเชื้อเป็นผู้ที่แข็งแรงสุขภาพดี ร่างกายอาจจะกำจัดเชื้อได้หมด หรือ อาจจะควบคุมเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ในร่างกาย ไม่ให้แพร่กระจายหรือแบ่งจำนวนเพิ่มได้ แต่เมื่อไหร่ก็ตาม ที่ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันตกลง เชื้อก็สามารถที่จะเพิ่มการแบ่งตัวและเกิดอาการติดเชื้อขึ้นมาได้นั่นเอง หรือหากผู้รับเชื้อเป็นกลุ่มผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ (Immunocompromised host) เช่น เด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี, โรคเอดส์, ผู้ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน, ผู้ป่วยเบาหวาน, ผู้ป่วยโรคไตเสื่อมเรื้อรัง, เคยตัดต่อกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก, ผู้ป่วยมะเร็ง เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งที่สมองหรือลำคอ มะเร็งปอด เป็นต้น ก็มีโอกาที่จะติดเชื้อและแสดงอาการผิดปกติได้รวดเร็วนั่นเองค่ะ

2. เชื้อที่มาจากผู้เป็นโรค หากผู้ป่วยเป็นโรคในขณะที่มีปริมาณเชื้อมากหรือมีการแบ่งตัวสูง (Miliary tuberculosis) เชื้อมีการดื้อยาหลายขนาน (Multidrug resistance tuberculosis)

อาการของโรคนี้เป็นอย่างไร?

อาการส่วนใหญ่มักจะมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอเรื้อรังที่อาการแย่ลงเกิน 3 สัปดาห์ขึ้นไป หรือมีไอเสมหะ ไอปนเลือด เจ็บหน้าอก เหนื่อยอ่อนเพลีย มีไข้เรื้อรัง เหงื่อแตกกลางคืน น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ เบื่ออาหาร หรือในผู้ป่วยบางรายเป็นที่ป็นโรคและสามารถแพร่กระจายเชื้อได้ อาจจะไม่มีอาการเลยก็ได้ ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าว จึงควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจ และอาจได้รับการตรวจภาพถ่ายทางรังสี ทรวงอกหรือเอกซเรย์เพื่อประเมินรอยโรคในทรวงอก และอย่างที่กล่าวว่าบางรายอาจไม่มีอาการเลย ดังนั้นเราจึงควรตรวจเอกซเรย์ทรวงอกประจำปีละหนึ่งครั้งเป็นอย่างน้อยค่ะ

หากสัมผัสผู้ป่วยวัณโรคควรทำอย่างไร?

ท่านควรเข้าพบแพทย์และแจ้งข้อมูลการสัมผัสและอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ภายหลังการสัมผัสผู้ป่วย วัณโรคอย่างน้อยประมาณ 10 สัปดาห์ แพทย์จะทำการตรวจคัดกรองวัณโรค (PPD skin test หรือ Mantoux test) โดยการฉีดยาทดสอบเข้าใต้ชั้นผิวหนัง และนัดมาแปลผลที่ 48-72 ชั่วโมง เพื่อดูว่าร่างกายมีเชื้อวัณโรคหรือไม่ และทำการถ่ายภาพทางรังสีทรวงอกหรือเอกซเรย์ เพื่อดูรอยโรคในทรวงอก หากผิดปกติแพทย์ จะทำการรักษาหรือเฝ้าระวังต่อไปค่ะ

โรคนี้รักษาหายหรือไม่?

ในปัจจุบันมียาปฏิชีวนะรักษาโรควัณโรคปอดและสามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่จะต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องอย่างเคร่งครัดตามคำสั่งแพทย์และห้ามขาดยาเป็นเวลาอย่างน้อย 6-9 เดือน หรืออาจนานกว่านั้นหาก เป็นเชื้อดื้อยา หรือตัวโรคกลับมาเป็นซ้ำ เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาดังกล่าว ยานานหลักจะเป็นยาชนิดรับประทาน ส่วนยาฉีดจะใช้เป็นบางกรณีขึ้นอยู่กับคำสั่งแพทย์นั่นเองค่ะ

กินยาไปแล้วอย่างน้อยกี่สัปดาห์จึงจะไม่แพร่กระจายโรค?

โดยปกติแล้วผู้ป่วยที่ติดเชื้อวัณโรคปอด จะต้องอยู่ในห้องแยกจากผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องอยู่ห่างจาก เด็กและผู้สูงอายุ ต้องใส่หน้ากากอนามัยเพื่อลดการแพร่กระจายโรค ต้องหยุดงาน และไม่ไปตั้งแหล่งชุมนุม หากเชื้อโรคตอบสนองต่อยา โดยที่ผู้ป่วยรับประทานยาอย่างเคร่งครัด จะใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์จากนั้น ก็สามารถออกจากห้องแยกได้นั่นเองค่ะ

เป็นโรคนี้จะเป็นซ้ำได้อีกหรือไม่ ?

เนื่องจากเป็นโรคติดเชื้อ ดังนั้นหากได้รับเชื้อโรคซ้ำ/ภูมิคุ้มกันต่ำลง ก็อาจติดเชื้อได้ หรือ ผู้ป่วยวัณโรคปอดบางราย ภายหลังการติดเชื้อและรักษาหายแล้ว อาจมีรอยโรคในปอด เช่น ผัง ผืด/แผลเป็น ทำให้มีโอกาสติดเชื้อ ได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

เราจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ได้อย่างไร?

รักษาร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ หลีกเลี่ยงไปในแหล่งชุมชนที่ผู้คนแออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาดนัดที่แออัด คอนเสิร์ต หรือ หากต้องสัมผัสผู้ป่วยจะต้องสวมหน้ากากป้องกัน เช่น เอ็นเก้าสิบห้า (N95) จึงจะสามารถป้องกัน ได้ดีที่สุด ส่วนหน้ากากอนามัยจะป้องกันได้เพียงสารคัดหลั่งอนุภาคใหญ่ๆ ที่แพร่กระจายใน อากาศเท่านั้น ทำให้โอกาสการป้องกันยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับเอ็นเก้าสิบห้า

โรควัณโรคปอดเป็นโรคที่อยู่ใกล้ตัวมากกว่าที่เราคิด ดังนั้นหากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอ เรื้อรังที่มีอาการแยลงเกินสามสัปดาห์ขึ้นไป ไอปนเลือด น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ร่วมกับมีประวัติ สัมผัสผู้ป่วยวัณโรคควรเข้ารับการตรวจในโรงพยาบาล และทุกท่านควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ พักผ่อนจิตใจ โดยการเจริญสติให้เป็นนิสัย นั้นเองค่ะ

ที่มา

: <https://med.mahidol.ac.th/ic/sites/default/files/public/pdf/Form%20TB%20surveillance.pdf>

: World Health Organization. Global tuberculosis report 2019. Geneva: WHO press, 2016. p.224 : Nachippan A, et al. Pulmonary tuberculosis: Role of radiology diagnosis and management. RadioGraphics 2017;37:52-72

: <https://www.cdc.gov/tb/topic/basics/signsandysymptoms.html>



รัตนสูตร

บทสวดขจัดภัยโรคระบาด ความอดอยาก

ชาวมหาวิหาร

รัตนสูตร

หรือรัตนปริตร เป็นพระสูตรในพระสุตตันตปิฎก หมวด ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ จัดเป็นหนึ่งในพระปริตร หรือพระคาถาพรรณนาสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย และเป็นพระสูตรที่พระอานนทร์รับการถ่ายทอดมาจากพระพุทธเจ้าเพื่อใช้สวดขจัดปัดเป่าภัยพิบัติร้ายแรงทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพื่อโปรดชาวกรุงเวสาลีให้รอดพ้นจากโรคระบาดอหิวาตกโรค ปัดเป่าภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวงที่กำลังรุมเร้า และให้รอดจากการเผชิญกับความอดอยากเพราะฝนแล้งจนผู้คนล้มตายเกลื่อนกลาดเป็นจำนวนมาก ต้องนำศพไปทิ้งนอกเมือง นอกจากนี้ยังมุ่งหมายให้ชนทั้งหลายได้มีดวงตาเห็นธรรม

‘รัตนสูตร’ มีใจความดังนี้

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ ภูมมานิ วา ยานีระ อันตะลิกเข สัพเพ วะ ภูตา สุมะนา
กะวันตุ อะโธปิ สักกัจจะ สุนันตุ ภาลิตัง

เหล่าภูตทั้งหลาย ทั้งที่อยู่ ณ ภาคพื้นก็ดี ทั้งที่อยู่ในอากาศก็ดี ที่มาชุมนุมกันอยู่ ณ สถานที่นี้
ก็ดี ขอหมั่นสวดทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีใจดีเถิดและเชิญฟังคำสวดดีพระรัตนตรัย อันข้าพเจ้ากล่าว
โดยเคารพเถิด

ตัสมา หิ ภูตา นิสาเมณะ สัพเพ เมตตัง กะโรณะ มานุลียา ปะชาเย ทิวา จะ รัตโต จะ
หะรันติ เย พะลิง ตัสมา หิ เน รักชะณะ อัมปะมัตตา ฯ

ดูก่อนภูตทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ท่านทั้งหลายทั้งปวงจงฟังข้าพเจ้า ขอท่านทั้งหลาย จงกระทำ
เมตตาจิต ในประชาชาวมนุษย์เถิด ซึ่งเขาทั้งหลาย ทำเทวตาพลีอยู่ ทั้งกลางวันกลางคืน
เพราะเหตุนั้นแล ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่ประมาท ช่วยคุ้มครองรักษาเขาเหล่านั้นด้วยเถิด

**ยังกัญจิ วิตตัง อิธะ วา หุรัง วา สักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณัตถัง นะ โน สมะมัง อตฺถิ ตะธา
คะเตนะ อิทัมปิ พุทฺเธ ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๗**

ทรัพย์อย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้ หรือในโลกอื่น หรือรัตนอันใดอันสูงค่า ในสรวงสวรรค์ ทรัพย์
หรือรัตนนั้นๆ ที่จะเสมอด้วยพระตถาคตเจ้า ไม่มีเลย ข้อนี้อ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง
ในพระพุทธเจ้า ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีเถิด

**ขะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณัตถัง, ยะทัชฺชมะคา สักยะมุณี สะมาทิตฺโต นะ เตะนะ ธัมเมนะ
สมัตถิ กัญจิ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๗**

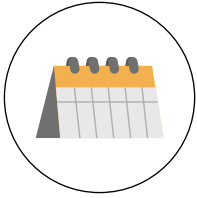
พระศากยมุณีเจ้า ทรงมีพระหฤทัยดำรงมั่น ได้บรรลุธรรมอันใด เป็นที่สิ้นกิเลส เป็นที่สิ้นราคะ
เป็นอมตะอย่างแท้จริง สิ่งใดๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้น ย่อมไม่มี ข้อนี้อ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง
ในพระธรรม ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีเถิด

**ยัมพุทฺธะสฺสเฏฐุ ปะริวัณณะยิ สุจิง สะมาธิมานันตะริกัณฺเณมาหุ สะมาธินา เตะนะ สะโม นะ
วิชชะติ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๗**

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุดทรงสรรเสริญสมาธิว่าเป็นธรรมอันสะอาด บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวว่า
สมาธิเป็นคุณธรรมอันให้ผลโดยลำดับสม่ำเสมอ คุณธรรมอื่น ที่เสมอด้วยสมาธินั้น ย่อมไม่มี
ข้อนี้อ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระธรรม ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีเถิด

**เย ปุคคะลา อัญฺฐะ สะตัง ปะสัตถา จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ เต ทักขิณะยา สุคะตัสสะ
สาวะกา เอเตสุ ทินนานิ มะหัปปะลาณิ อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ
สุวตฺถิ โหตุ ๗**

บุคคลเหล่าใด นับเรียงองค์ได้เป็น 8 นับเป็นคู่ได้ 4 คู่ อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญแล้ว บุคคล
เหล่านั้น เป็นสาวกของพระสุคตเจ้า เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ทานทั้งหลาย ที่บุคคลถวายใน
ท่านเหล่านั้น ย่อมมีผลเป็นอันมาก ข้อนี้อ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระสงฆ์ ด้วยคำสัตย์นี้
ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีเถิด



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๓

มกราคม

๑ มกราคม (วันพุธ)

วันขึ้นปีใหม่

๘ - ๑๒ มกราคม (วันพุธ-วันอาทิตย์)

จารีกบฏ จาริกธรรม ณ ประเทศศรีลังกา

๑๙ - ๒๖ มกราคม (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)

คอร์สปัญญาบูชา

กุมภาพันธ์

๘ กุมภาพันธ์ (วันเสาร์)

วันมาฆบูชา

๑๓ - ๑๗ กุมภาพันธ์ (วันพฤหัสบดี-วันจันทร์)

จารีกบฏ จาริกธรรม ณ ประเทศพม่า

๒๒ - ๒๙ กุมภาพันธ์ (วันเสาร์-วันเสาร์)

คอร์สปัญญาบูชา

มีนาคม

๕ - ๑๕ มีนาคม (วันพฤหัสบดี-วันอาทิตย์)

จารีกบฏ จาริกธรรม ณ ประเทศอินเดีย

๒๒ - ๒๙ มีนาคม (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)

คอร์สปัญญาบูชา

เมษายน

๖ เมษายน (วันจันทร์)

วันจักรี

๑๓ - ๑๕ เมษายน (วันจันทร์-วันพุธ)

วันสงกรานต์

๑๙ - ๒๖ เมษายน (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)

คอร์สปัญญาบูชา

พฤษภาคม

๑ พฤษภาคม (วันศุกร์)

วันแรงงาน

๑ - ๗ พฤษภาคม (วันศุกร์-วันพฤหัสบดี)

คอร์สวิสาขภavana

๖ พฤษภาคม (วันพุธ)

วันวิสาขบูชา และผ้าป่าสามัคคี

มิถุนายน

๓ มิถุนายน (วันพุธ)

วันเฉลิมพระชนพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ

พระบรมราชินี

กรกฎาคม

๕ กรกฎาคม (วันอาทิตย์)

๖ กรกฎาคม (วันจันทร์)

๖ กรกฎาคม - ๒ ตุลาคม (วันจันทร์-วันศุกร์)

๒๘ กรกฎาคม (วันอังคาร)

วันอาสาฬหบูชา

วันเข้าพรรษา

คอร์สสัจจานุปัสสนา (คอร์ส ๓ เดือน)

วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

สิงหาคม

๑๒ สิงหาคม (วันพุธ)

วันแม่แห่งชาติ

ตุลาคม

๒ ตุลาคม (วันศุกร์)

๓ ตุลาคม (วันเสาร์)

๔ ตุลาคม (วันอาทิตย์)

๑๓ ตุลาคม (วันอังคาร)

วันออกพรรษา

วันตักบาตรเทโวโรหณะ

กฐินสามัคคี

วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล

พระปรมาภิไธยวชิราวุธ

๒๒ - ๒๙ ตุลาคม (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)

คอร์ส มุทิตาอาจริยปฏิบัติบูชา ประจำปี ๒๕๖๒

๒๓ ตุลาคม (วันศุกร์)

วันปิยมหาราช

พฤศจิกายน

๖ - ๑๖ พฤศจิกายน (วันศุกร์-วันจันทร์)

ปฏิบัติธรรม ณ เมืองคยา

รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย

๒๒ - ๒๙ พฤศจิกายน (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)

คอร์สปฏิบัติบูชาเนื่องในวันครบรอบมรณะภาพ

หลวงพ่อกัณฑ์นตะ อาสมมหาเถระ

๒๔ พฤศจิกายน (วันอังคาร)

ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่ไฉน

ธันวาคม - มกราคม ๒๕๖๔

๕ ธันวาคม (วันเสาร์)

วันคล้ายวันพระราชสมภพ รัชกาลที่ ๙

๑๐ ธันวาคม (วันพฤหัสบดี)

วันรัฐธรรมนูญ

๑๖ - ๒๓ ธันวาคม (วันพุธ-วันพุธ)

International mindfulness

meditation retreat

๓๑ ธันวาคม - ๒ มกราคม

ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า

(วันพฤหัสบดี-วันเสาร์)



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆภายในวัด 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)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

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 และค่าเครื่องมือวัสดุ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

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

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุ สามเณร และผู้ปฏิบัติธรรม

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

กองทุนอาสาฬหาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

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

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันตะอาศภาราม ต.หนองไฟแก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันตะอาศภาราม
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันตะอาศภาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

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

โทร. ๐๘๖-๘๑๙๘๓๕๘, ๐๘๕-๖๗๘๗๑๖๐, ๐๓๔-๑๖๐๕๐๙

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com



9 สิ่งของที่เป็นประโยชน์ต่อพระสงฆ์



1. หนังสือธรรมะ
สารคดี หรือ
หนังสือความรู้อื่นๆ



9. ผ้าไตรจีวร
ควรเลือกผ้ามีสีลิน
เพราะเหมาะกับ
สภาพอากาศร้อน



8. ผ้าขนหนูสีสุภาพ



7. รองเท้า
เพื่อให้พระสงฆ์ได้ใส่ไปเรียน
หรือไปกิจนิมนต์ตามที่ต่างๆ



2. ใบมีดโกน
พระสงฆ์ต้องโกนผมทุกวันโกน



3. ชุดเครื่องเขียน
เพื่อใช้เรียนพระปริยัติธรรม
และจดกำหนดนัดหมายต่างๆ



4. อุปกรณ์ทำความสะอาด
สำหรับทำความสะอาดกุฏิ
ศาลา และอุโบสถ



5. เครื่องใช้ไฟฟ้า



6. ยาสามัญประจำบ้าน

CREDIT:

<https://www.yakdai.com/lifestyle/special-article/merit/>
<https://www.yakdai.com/lifestyle/special-article/10-things-that-good-for-monk/>

www.infographicthailand.in.th
www.infographicthailand.com
facebook.com/infographic.thailand



กรุณาส่ง...

อาสาฬหมาส วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๖ ฉบับ ๔๘ ประจำเดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๖๓
จัดทำโดย

วัดกัททันตะอาสาฬหการาม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี

โทรศัพท์ ๐๓๘-๑๖๐-๕๐๙, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘ ID Line @watbhaddanta.com

e-mail: bhaddanta@gmail.com website: www.watbhaddanta.com

