



อาสภาสาร

วัดภักทันตะอาสภาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔๙ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

๔๙





ໂສຣໂກ ກັກບຸ

ເຈົ້າອາວາສວັດກັກທັນຕະອາສາກາຣາມ ຈ.ຮລບຸຣີ

โอวาท

“

เรื่องของปัจจุบันไม่ได้ทำให้ใครทุกข์ มันเกิด มันดับของมัน แต่บางครั้งไปทุกข์กับสิ่งที่ล่วงแล้ว กับสิ่งที่ยังไม่เกิด ถ้าเราทัน ปัจจุบัน ไม่ไปหลงยึด มันเหมือนกับว่างเปล่าจากความยึดถือ กิเลสที่เกาะเกี่ยวก็จะลดลง การขัดเกลาไปเรื่อยๆ ทุกอย่างก้าว ทุกกิจกรรม ทุกอารมณ์ที่มากกระทบ เป็นไปเพื่อขัดเกลาจิตใจ ให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ให้หลุดพ้นจากอุปทานที่มีอยู่ แต่ถ้าไม่ทำเช่นนั้นแล้ว มันก็ยาก

”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



สารจากบรรณาธิการ

อหัง อภิวันทิยา ชินํ ติพุทธเขตเตกทิวาการํ
วิสุทธสกุณมมสสสสทิตี สุกุณสมโพธิยคุณุโรกิตํ สอมมสํปํ สिरสา

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าผู้เป็นดวงพระอาทิตย์ดวงเดียวในพุทธเขตทั้ง ๓
ทรงมีพระรัศมีหลายพันคือพระสักกธรรมอันบริสุทธีย่างยิ่ง
ลอยขึ้นเหนือภูเขาเขาคันธมาครคือพระสัพพัญญุตญาณอันพระองค์ตรัสรู้ดีแล้ว
พร้อมด้วยพระธรรมและพระสงฆ์ด้วยเศียรเกล้า
(อนุกรมก ปฐมปฐก)

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสาสาร วารสารรายสี่เดือนของวัดภัก
ทันตะอาสาสาราม ฉบับที่ ๔๙ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๕ กรกฎาคมที่ผ่านมา ตรงกับวัน
เพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ และเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่งคือวันอาสาฬหบูชา
ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธองค์เสด็จพระราชดำเนินจากพุทธคยาสถานที่ตรัสรู้ ไปประกาศพระ
ศาสนาที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี แคว้นมคธ และแสดงปฐมเทศนาโปรดพราหมณ์
ปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ด้วยพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และท่านพระโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาบันแล้ว
พร้อมทั้งได้กราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท พระพุทธองค์จึงทรงประทาน เอหิภิกขุอุปสัมปทา
ว่า “เธอจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุด
ทุกข์โดยชอบเถิด” ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะจึงนับเป็น “พระสงฆ์อรหันตสาวกองค์แรก” ใน
พระพุทธศาสนา ซึ่งวันนั้นเป็นวันเพ็ญ กลางเดือนอาสาฬหะ หรือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ เป็น
วันที่พระรัตนตรัยครบบริบูรณ์ บังเกิดขึ้นในโลกเป็นครั้งแรก คือมี “พระพุทธ พระธรรม พระ
สงฆ์” ครบบริบูรณ์

และเนื่องในโอกาสดังกล่าวจึงขอนำบทความ เกี่ยวกับพระอัญญาโกณฑัญญะจากพระ
คัมภีร์ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค วังคีสสังยุตโกณฑัญญสูตรที่ ๙ และพระอรรถกถา โดยเป็น
เหตุการณ์ตอนที่พระอัญญาโกณฑัญญะมากราบลาพระศาสดา ขออนุญาตกาลปริณีพพาน มา
แสดงดังต่อไปนี้

..... ครั้งนั้นแล ท่านพระวังคีสะได้ชมเชยท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ
เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคด้วยคาถาทั้งหลายอันสมควรว่า

พระโกณฑัญญะเถระนี้ เป็นผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธรองค์
เป็นผู้มีความเพียรเครื่องก้าวหน้าอย่างแรงกล้า
เป็นผู้ได้ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขทั้งหลายอันเกิดแต่วิเวกเนื่องนิยต์
คุณอันใดอันพระสาวกผู้ทำตามคำสอนของพระศาสดาพึงบรรลु
คุณอันนั้นทุกอย่างอันพระโกณฑัญญะเถระนั้น เป็นผู้ไม่ประมาท
ศึกษาอยู่บรรลุลแล้วโดยลำดับ พระโกณฑัญญะเถระเป็นผู้มีอาณูภาพมาก
เป็นผู้ได้วิชา ๓ เป็นผู้ฉลาดในเจโตปริยญาณ เป็นทายาทของพระพุทธรองค์
ให้อยู่ซึ่งพระบาททั้งสองของพระศาสดา ดังนี้ ฯ

(ตลอดกาลประมาณ ๑๒ ปีก่อนที่จะมากราบลาพระศาสดาเพื่อปรินิพพานนั้น พระอัญญาโกณฑัญญา
ท่านได้อยู่ในสถานที่อยู่แห่งพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ใกล้สระมันทากินีโปกขณิ ในถิ่นช้างตระกูลฉัท
ทันตะ. เพราะมีความเคารพในวิหาร. ความบางส่วนจากอรรถกถาโกณฑัญญสูตรที่ ๙ มีอธิบายดังต่อไปนี้)

ก็ท่านเป็นพระมหาสาวกผู้มีบุญ พระคุณของท่านแผ่ไปในภายในเทวดาและมนุษย์ทั้ง
หลายในหมื่นจักรวาล เหมือนพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า. เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายไป
ยังสำนักของพระตถาคต กระทำการบูชาด้วยของหอมและดอกไม้เป็นต้น คิดว่า ท่านเป็นพระ
สาวกผู้แห่งตลอดธรรมเลิศ แล้วเข้าไปบูชาพระเถระเถิดไป. จจริงอยู่ ธรรมดว่าผู้ที่มาสู่สำนัก
เป็นอันท่านต้องทำธรรมกถา หรือปฏิสันถาร เห็นปานนี้. ก็พระเถระเป็นผู้หนักในวิหาร ด้วย
เหตุนี้ ธรรมนั้นของท่าน จึงปรากฏเป็นประหนึ่งเนินช้า. เพราะท่านเป็นผู้เคารพในวิหารดัง
ว่ามานี้ ท่านจึงไปอยู่ในที่นั้น.

อีกเหตุหนึ่ง ก่อนอื่นในเวลาภิกขาจาร พระสาวกทั้งปวงย่อมไปตามลำดับพรรษา. ก็
ในเวลาแสดงธรรม เมื่อพระศาสดาประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่เขาคงแต่ไว้ตรงกลาง พระธรรม
เสนาบดีนั่ง ณ ข้างพระหัตถ์เบื้องขวา พระโมคคัลลานะนั่ง ณ ข้างพระหัตถ์เบื้องซ้าย. ส่วนเบื้อง
หลังแห่งพระสาวกทั้ง ๒ นั้น เขาปูอาสนะไว้สำหรับพระอัญญาโกณฑัญญะ. เหล่าภิกษุที่เหลือ
นั่งแวดล้อมท่าน. พระอัครสาวกทั้ง ๒ มีความเคารพในพระเถระ เพราะท่านแห่งตลอดธรรม

อันเลิศและเป็นพระเถระผู้เฒ่า. ภิกษุทั้งหลายสำคัญพระเถระเหมือนท้าวมหาพรหม เหมือน กองไฟ และเหมือนอสรพิษ นั่งอาสนะในที่ใกล้ ก็ละอาย เกรงใจ.

พระเถระคิดว่า ก็ภิกษุเหล่านี้บำเพ็ญบารมีสิ้นอสงไขยแสนกัป เพื่อต้องการอาสนะใกล้ บัดนี้นั่งในอาสนะใกล้ จึงยำเกรง ละอายใจต่อเรา เราจะให้ภิกษุเหล่านั้นอยู่โดยความสำราญ. พระเถระเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ปรารถนา จะอยู่ในชนบท. พระศาสดาทรงอนุญาตแล้ว. พระเถระเก็บงำเสนาสนะ ถือบาตรจีวรไปยังริม ธรรมันทากินีโปกขรณี ถิ่นช้างตระกูลฉัททันตะ. เมื่อกาลก่อนโขลงช้างตระกูลประเสริฐประมาณ ๘,๐๐๐ เคยชำนาญการปรนนิบัติพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย พอเห็นพระเถระคิดว่า บุญเขต ของพวกเรามาถึงแล้ว จึงเอาเล็บเขี้ยวที่งัดกรม เอาหญ้าออก นำกิ่งไม้เครื่องกีดขวางออก จัดแจง ที่อยู่ของพระเถระ ทำวัตรทั้งหมด ประชุมปรึกษากันตั้งเวรกันไว้ว่า ถ้าเราจะเสียสละว่า ผู้นี้ จักกระทำกิจที่ควรทำแก่พระเถระไซ้ พระเถระทั้งที่มีบาตรเปล่า จักไปเหมือนไปบ้านญาติโยม เป็นอันมากโดยวาระใดๆ เราก็จักปรนนิบัติโดยวาระนั้นๆ แต่เมื่อเวรของช้างหนึ่งมาถึงเข้า แม้ พวกนอกนั้นก็สมควรละเลย.

ช้างตัวที่อยู่เวร ตั้งน้ำบัวนปากและไม้สีฟันทำวัตรพระเถระแต่เช้าตรู่. ก็สระโปกขรณี ชื่อมันทากินีกว้าง ๕๐ โยชน์. สระนั้นไม่มีสาหร่าย หรือจอกแหนในที่ประมาณ ๒๕ โยชน์. น้ำ นั้นแลย่อมใสเหมือนสีแก้วพลี. ต่อแต่นั้นมีดงปทุมขาวแผ่ขยายไปกึ่งโยชน์ในน้ำแค่นั้น ตั้งล้อม สระ ๕๐ โยชน์. ถัดจากนั้น อันดับแรกมีดงปทุมแดงขนาดใหญ่ ถัดจากนั้นดงกุ่มทแดง. ถัดจาก นั้นดงกุ่มทขาว ถัดจากนั้นดงอุบลเขียว ถัดจากนั้นดงอุบลแดง ถัดจากนั้นดงข้าวสาละแดงมีกลิ่น หอม ถัดจากนั้นผลเกิดแต่ต้นไม้เถา มีรสอร่อยมีฟักทอง น้ำเต้าและฟักเขียวเป็นต้น ถัดจากนั้น ดงอ้อยแผ่ขยายไปกึ่งโยชน์ ในดงอ้อยนั้นมีอ้อยแต่ละต้นขนาดเท่าต้นหมาก ถัดจากนั้นดงกล้วย ซึ่งมีคนกินผลสุกถึง ๒ ผลย่อมลำบาก. ถัดจากนั้นดงขนุนมีผลขนาดตุ่ม ถัดจากนั้นดงมะม่วง ป่า ชมพู่ ดงมะขวิด. โดยย่อ ในสระนั้นขึ้นชื่อว่าผลไม้ที่กินได้ ไม่พึงกล่าวว่ามี.

ในเวลาดอกไม้บาน ลมหอบละอองเกสรเป็นเกลียวไปไว้บนใบกอบปทุม. ในใบกอบปทุม นั้นหยาดน้ำตกเป็นหยดๆ สุกด้วยอาทิตย์แผ่ยอมนั้นเหมือนน้ำตาลเคี้ยว. นี้ชื่อว่าโปกขรมธุน้ำ หวานบนใบบัว. ช้างทั้งหลายนำโปกขรมธุนี้มาถวายพระเถระ. รากบัวขนาดเท่าหัวไก่ แม้ราก

วันนั้น ช้างทั้งหลายก็นำมาถวาย. เหย้าบัวมีขนาดเท่ากลองและใบบัวใหญ่. เหย้าบัวนั้นแต่ละข้อมีน้ำนมประมาณหม้อหนึ่ง เหย้าบัวนั้นช้างทั้งหลายก็นำมาถวาย ช้างทั้งหลายปรงเมล็ดบัวกับน้ำตาลกรวดถวาย. เอาอ้อยวางบนแผ่นหินแล้วใช้เท้าเหยียบน้ำหวานไหล ออกซังเต็มแอ่งและบ่อ. สุกด้วยอาทิตย์เผากลายเป็นนมก้อนดั่งก้อนหิน นมก้อนนั้น ช้างทั้งหลายก็นำมาถวาย. ในชนุนกล้วยมะม่วงสุกเป็นต้น ไม่จำต้องกล่าวถึง. เทพบุตรชื่อนาคทันตะ อยู่ ณ เขาไกรลาส. พระเถระไปที่ประตูวิมานของเทพบุตรนั้น บางครั้งบางครั้ง เทพบุตรนั้นเอาข้าวปายาสไม่มีน้ำที่ปรุงด้วยเนยใสใหม่และผงบัวหวานบนใบบัวบรรจุเต็มบาตรถวาย.

ได้ยินว่า ครึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ ท่านได้ถวายสลากน้ำนมพร้อมด้วยเนยใสหอมระรื่นตลอด ๒ หมื่นปี. ด้วยเหตุนี้ โภชนะจึงเกิดขึ้นแก่ท่านด้วยอาการอย่างนี้. พระเถระอยู่อย่างนี้ตลอด ๑๒ ปี ตรวจดูอายุสังขารของตน รู้ว่าสิ้นแล้ว คิดว่าเราจักปรินิพพานที่ไหน เหาะไปยังสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยคิดว่า ช้างทั้งหลายบำรุงเราถึง ๑๒ ปี กระทำกิจที่ทำได้ยาก เราจักขออนุญาตพระศาสดา ปรินิพพานในที่ใกล้ๆ ช้างเหล่านั้นแหละ.

..... พระเถระรู้ว่าบริษัทประชุมกัน จึงทำปฏิสันถารกับพระศาสดา ขออนุญาตกาลปรินิพพานว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อายุสังขารของข้าพระองค์สิ้นแล้ว ข้าพระองค์จักปรินิพพาน.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า โกณฑัญญะ เธอจักปรินิพพานที่ไหน.

ทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ช้างทั้งหลายที่เป็นอุปฐากของข้าพระองค์ได้กระทำกิจที่ทำได้ยาก ข้าพระองค์จักปรินิพพานในที่ใกล้ๆ ช้างเหล่านั้น.

พระศาสดาทรงอนุญาต.

พระเถระทำประทักษิณพระศพลแล้วกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การเห็นครั้งนั้น เป็นการเห็นครั้งแรกของข้าพระองค์ ครั้งนี้เป็นการเห็นครั้งสุดท้าย ดังนี้ เมื่อมหาชนคร่ำครวญอยู่ ถวายบังคมพระศาสดาแล้ว ออกมายืนที่ชุมประตู สั่งสอนมหาชนว่า ท่านทั้ง

หลายอย่าเศร้าโศกเลย อย่าคร่ำครวญเลย เป็นพระพุทธานุเจ้าก็ตาม เป็นพุทธสาวกก็ตาม สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว ชื่อว่าไม่แตกทำลาย ย่อมไม่มี ดังนี้ เมื่อมหาชนกำลังเห็นอยู่นั้นแล ก็เหาะขึ้นไปยังเวหาส ลงที่ริมสระมณฑาทิพย์ สรงน้ำในสระโบกขรณี นุ่งสบงห่มจีวรแล้ว เก็บงำเสนาสนะ เข้าผลสมาบัติล่วง ๓ ยาม ปรินิพพานเวลาจวนสว่าง. ต้นไม้ทุกต้นในหิมวันตประเทศได้โน้มโน้ม ออกผลบูชาพร้อมกับเวลาพระเถระปรินิพพาน.

ช้างตัวเข้าเฝ้าไม่รู้ว่พระเถระปรินิพพาน จัดน้ำบัวนปากและไม้ชำระฟันทำวัตรปฏิบัติ แต่เข้าตรู้นำของควรเคี้ยวและผลไม้มายื่นอยู่ที่ท้ายที่นั่งกรม. ช้างนั้นไม่เห็นพระเถระออกมาจนพระอาทิตย์ขึ้น คิดว่า นี้อะไรกันหนอ เมื่อก่อนพระผู้เป็นเจ้าจกรม ล้างหน้าแต่เข้าตรู วันนี้ยังไม่ออกจากบรรณศาลา จึงเขย่าประตูกฎี แลดูเห็นพระเถระกำลังนั่ง จึงเหยียดวงออกลูบคลำ ค้นหาลมอัสสาสปัสสาสะ รู้ว่าลมอัสสาสปัสสาสะขาด พระเถระปรินิพพานแล้ว จึงสอดวงเข้าไปในปากร้องเสียงดังลั่น. ทัวหิมวันตประเทศได้มีเสียงบันลือเป็นอันเดียวกัน. ช้าง ๘,๐๐๐ ประชุมกัน ยกพระเถระขึ้นนอนบนกระพองของหัวหน้าโหลง ถือกิ่งไม้ที่มีดอกบานสะพรั่งแวดล้อม แห่ไปทั่วหิมวันต์แล้วมายังที่ของตนตามเดิม.

ท้าวสักกเทวราชปรึกษาพระวิชณุกรมเทพบุตรว่า พ่อ พี่ชายของพวกเราปรินิพพานแล้ว เราจักกระทำสักการะ เถอจงเนรมิตเรือนยอดขนาด ๙ โยชน์ล้วนแล้วด้วยรัตนะทุกอย่าง. พระวิชณุกรมเทพบุตรทำตามเทวบัญชาแล้ว ให้พระเถระนอนในเรือนยอดคั่น ได้มอบหมายให้แก่ช้างทั้งหลาย. ช้างเหล่านั้นยกเรือนยอดเวียนเขาหิมวันต์ประมาณ ๓,๐๐๐ โยชน์หลายรอบ. พวกอากาศเทวดารับจากวงของช้างเหล่านั้นแล้วเล่นสาธุกิฬาแสดงคารวะ. ต่อแต่นั้น วัสสพลาหกเทวดา สัตพลาหกเทวดา วาตพลาหกเทวดา เทพชั้นจาตุมาหาราช เทพชั้นดาวดึงส์ รวมความว่า เรือนยอดได้ไปจนถึงพรหมโลกโดยอุบายนี้ ด้วยประการฉะนี้.

พวกพรหมได้ให้เรือนยอดแก่พวกเทวดา พวกเทวดาได้ให้เรือนยอดแก่ช้างทั้งหลายตามเดิมโดยลำดับด้วยประการฉะนี้อีก. เทวดาแต่ละองค์ได้นำท่อนจันทน์ประมาณ ๔ องค์ลิมา. ได้มีจิตกาธานประมาณ ๙ โยชน์. พวกเทวดายกเรือนยอดขึ้นสู่จิตกาธาน. ภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปเหาะมาสาธยายตลอดคืน. พระอนุรุทธเถระแสดงธรรม. เทวดาเป็นอันมากได้ตรัสรู้ธรรม.

วันรุ่งขึ้น เวลาอรุณขึ้นนั่นเอง เทวดาทั้งหลายให้ดับจิตภาวนาแล้ว เอาพระธาตุมีสีดัง ดอกมะลิตูมบรรจุผ้ากรองน้ำ นำมาวางไว้ในพระหัตถ์ของพระศาสดา ในเมื่อพระองค์เสด็จออก ถึงชุมประตูพระวิหารเวฬุวัน. พระศาสดาทรงรับผ้ากรองน้ำ บรรจุพระธาตุแล้ว ทรงเหยียดพระหัตถ์ไปที่แผ่นดิน. พระเจดีย์เหมือนฟองเงินชำแรกแผ่นดินใหญ่ออกมา. พระศาสดาทรงบรรจุพระธาตุในพระเจดีย์ด้วยพระหัตถ์ของพระองค์.

ได้ยินว่า พระเจดีย์นั้นก็ยังคงอยู่จนถึงทุกวันนี้แล.

ทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับพระอัญญาโกณฑัญญในกาลปรินิพพาน ที่ได้นำมาเสนอไว้ เพื่อให้ท่านสาธุชนได้ระลึกถึง เนื่องในวันอาสาฬหบูชา ในวันที่ ๕ กรกฎาคมที่ผ่านมา ซึ่งตรงกับวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘

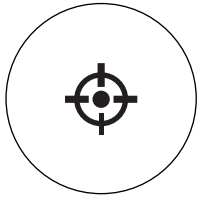
สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออาณิสสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

บรรณาธิการ

๑๒ ก.ค. ๒๕๖๓





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนดีโก

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

คุณณภัทรณีย์ นุตติพรรณ
ดร.นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

ถอดเทปธรรมะ

พระมหากำจัด เอกจารีย์
ผศ.ดร.วราพร วีระพลากร

กองบรรณาธิการ

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

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์

คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

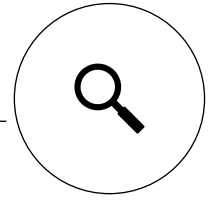
ขอบคุณรูปภาพจาก www.freepik.com

พิมพ์ที่ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์

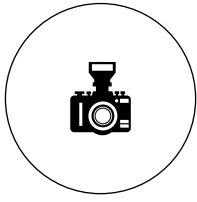
๑๐๕/๑๑๐-๑๑๒ ซอยประชาอุทิศ ๔๕ ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
<https://www.thitiporn.com>

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

สารบัญ



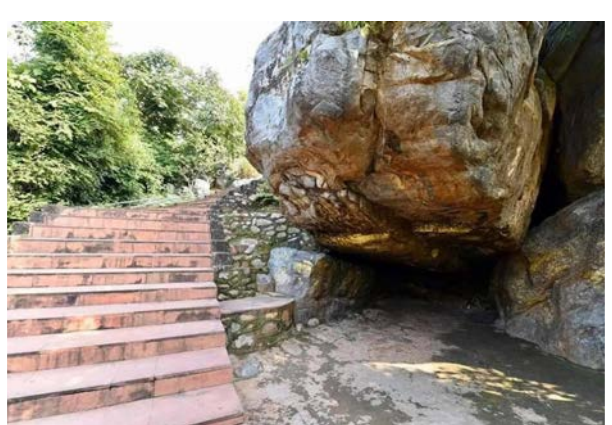
สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๒
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๖
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๓๒
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๔๘
ปกิณกะธรรม	๕๒
เรื่องเล่าจากพระสูตร	๕๖
ธรรมะน่ารู้	๖๒
English column	๖๔
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๗๒
คุยกับหมอ	๗๘
ตารางกิจกรรม	๘๖



ประมวลภาพกิจกรรม

จาริกบุญ จาริกธรรม

เส้นทางตามรอยบาทที่ยาตราแห่งองค์พระพุทธรศาสดา ณ ประเทศอินเดีย







วันวิสาขบูชา



วันอาสาฬหบูชา





ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)

กำลังของขณิกสมาธิ



ลืม เวลา พา สุขใจ

พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกันให้พวกเรานั่งกรรมฐาน ฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้เป็นวันจันทร์ที่ ๔ เดือนมิถุนายน ตรงกับปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ วันอาทิตย์ผ่านไปแล้วก็ยังเป็นวันจันทร์ สมมติกันแล้วก็วนมาใหม่ เป็นอยู่อย่างนี้ บางครั้งเราก็ลืมไปบ้างว่าวันไหนเป็นวันไหน เพราะใจเราจดจ่ออยู่กับงานอยู่กับหน้าที่ หรืออยู่กับการอบรม จิตเจริญปัญญาก็มี ไม่ได้นึกถึง ไม่ได้คิดถึง ไม่ได้คำนึงถึงเรื่องเวลาเวลาที่ผ่านมา ฉะนั้นบางครั้งก็เหมือนเราลืมเรื่องเวลา เรื่องวัน เรื่องเดือน เรื่องปีไป แต่บางครั้งเราก็นึกได้ หรือระลึกว่าผ่านมากี่วัน กี่เดือน กี่ปีแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ผ่านไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าคนที่คำนึงหรือยึดถือกับเรื่องเวลาว่าเท่านั้นเท่านี้ บางครั้งก็จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เพราะการรอ เพราะการคอย ให้เวลาที่เราปรารถนาจะได้ หรือปรารถนาจะไป หรือปรารถนาจะออกจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าได้ตามปรารถนาที่ดีใจ ถ้าไม่ได้ตามปรารถนาก็อาจจะรู้สึกไม่ค่อยดีใจ แต่เสียใจ อย่างนี้เป็นต้น อย่างเรามาเข้าประพฤติปฏิบัติธรรม บางคนก็มีระยะเวลา พอเหนื่อยมาพอห่อมา พอเพลอกก็ไปนึกถึง คือนึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือบางครั้งก็นึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็มี บางครั้งจิตเราก็นวนเวียนอยู่กับความรู้สึกซึ่งเป็นเรื่องเก่าๆ เรื่องอดีตนั้นแหละ บางครั้งก็เป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ก็คือเป็นเรื่องของอนาคต บางคนก็รอ บางคนก็คอย คนที่อดทนได้ดีไป คนที่อดทนไม่ได้ก็กระวนกระวายในจิตใจ พอระยะเวลาเหมือนกับระยะเวลาที่เราจะกลับ หรือระยะเวลาที่เราจะออกไป มันก็มีทั้งรู้สึกดีใจที่จะได้ออกกรรมฐาน หรือดีใจที่จะได้ไม่ต้องเดิน ต่อนั่ง ต่อกำหนดเยอะๆ อย่างเงี้ยะก็มี จิตมันก็ดีใจ หรือบางคนก็รู้สึกเป็นกังวลใจ ว่าออกไปแล้วจะวางจิตวางใจยังงัย ถ้าเจออารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ บางคนก็กังวลว่าจะนำธรรมชาติที่อบรมมา หรือจะทำยังงัยกับจิตที่ฝึกมา จะวางท่าที่แบบไหนอย่างไร อย่างเนี้ยะ ก็อาจจะเป็นกังวล อันนี้คือเรื่องจิตใจ เรื่องอารมณ์ เรื่องความรู้สึกของแต่ละคนที่เกิดขึ้น อาจจะไม่เหมือนกัน บางคนก็คำนึงถึงเรื่องอนาคตมาก แต่บางคนก็จมอยู่กับเรื่องเก่าๆ เรื่องอดีต ซึ่ง

บางครั้งทั้งสองอย่างเนี่ยะ เรื่องเก่าคือเรื่องอดีตก็เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และทุกอย่างก็จบไปแล้วด้วย เราก็ไม่มีโอกาสกลับไปแก้ไข หรือบางครั้งสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นที่เรากังวลไปเองอย่างเงี้ยะ บางครั้งก็มี ซึ่งถ้าจะแก้ไขหรือทำให้ดี ก็ต้องเปลี่ยนแปลงที่เหตุปัจจัยที่เป็นปัจจุบัน มันสกปรกมาจากอดีตอย่างเงี้ยะ เหมือนกับร่างกายเรามันสกปรกในแต่ละวัน เราก็อาบน้ำ แปรงฟัน แล้วแต่ อันนี้คือเรื่องร่างกาย เรื่องความสะอาดภายนอก เราก็ทำความสะอาดเป็นปกติ วันไหนที่ไม่ได้ชำระล้างร่างกาย หรือบางคนไม่ได้อาบน้ำ ไม่ได้แปรงฟัน ไม่ได้ทำความสะอาดร่างกายก็จะรู้สึกไม่ดี แต่ถ้าได้อาบน้ำชำระล้างร่างกายก็รู้สึกสบายเนื้อสบายตัว อย่างเงี้ยะ นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้น ส่วนสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเนี่ยะ ทั้งดีและไม่ดี ทั้งเราจะสมปรารถนา หรือไม่สมปรารถนาอย่างไร ก็เป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นนะ จะได้ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจอะไรพวกนี้ บางคนก็ต้องอดทนรอ อดทนคอย แต่ก็ห้ามใจไม่ให้ไปคิดถึงในเรื่องที่ยังมาไม่ถึงไม่ได้ แก้ไขได้ยังไง ก็อยู่กับปัจจุบันอีกเหมือนกัน สิ่งที่ยังไม่แปดยังไม่เปื้อน สิ่งที่ยังไม่สกปรก หรือไม่สะอาด เพราะมันยังไม่เกิดขึ้นในสิ่งที่เราคิดไปเอง ในสิ่งที่มันยังไม่มี เราคิดให้มันมี ทั้งๆ ที่มันยังไม่มี เราก็ต้องทำยังไง ก็คือต้องกำหนดรู้ที่ปัจจุบันนี้แหละ ที่รูป ที่นาม ที่อารมณ์ที่กำลังเกิดดับอยู่เฉพาะหน้าเราเนี่ยะ ถ้าเราไม่สามารถอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันได้เนี่ยะเราจะทุกข์ทรมาน ก็จะอยู่กับอดีตบ้าง อยู่กับอนาคตบ้างอย่างเงี้ยะ พอเท่าทันก็ทำให้เราสะอาดใจ ใจสะอาดขึ้น ร่างกายสะอาดใจก็สะอาดเหมือนกับมันเป็นอดีตไป ก็เหมือนกับมันผ่านการใช้งานมานะ แต่ตอนนี้ปัจจุบันนี้เนี่ยะ มันรู้สึก มันเหนียวเนื้อ เหนียวตัว เราก็ต้องอาบน้ำ หรือตอนนี้จิตใจมันขุ่น มันมัว ก็ทำยังไง ก็ชำระจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการเจริญพระกรรมฐานอย่างที่เราทำเนี่ยะ เจริญจิตภาวนา มีสติระลึกรู้ไปที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมในแต่ละวันเนี่ยะ ก็เป็นการชำระใจ เกิดความรู้เกิดความเข้าใจ ทั้งฟังทั้งปฏิบัติ ทั้งแยกคายในสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาด้วย แล้วก็นำมาทำ เวลาถูกกระทบต่างๆ เนี่ยะ ก็เป็นบททดสอบใจเราไปด้วยในตัว คนไหนระมัดระวังดี ก็เหมือนกับเราทำงานที่ต้องเสี่ยง ถ้าระวังดีโอกาสที่จะบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุมันก็น้อย หรือบางครั้งก็ทำงานที่มันอาจจะเปียก อาจจะสกปรกอย่างเงี้ยะ ถ้าเราระมัดระวังดี ก็อาจจะสกปรกน้อย เปียกน้อยอย่างเงี้ยะ นี่ก็คืออยู่ที่ปัจจุบันนี้แหละ อยู่ที่ปัจจุบันนี้ ขณะนี้เดี๋ยวนี้แหละ ไม่ได้ว่าพรุ่งนี้ หรือเมื่อวานนี้ ไม่ใช่ แต่คนเราชอบไปคิดถึงเมื่อวาน คือเวลาที่มันล่องไป แล้วก็ชอบไปคิดถึงพรุ่งนี้ที่ยังมาไม่ถึง แต่ไม่ทำขณะนี้หรือวันนี้ให้ดี บางครั้งก็ทุกข์กับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือบางครั้งก็ทุกข์กับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ยังไงก็มี ชีวิตของคนเราบางครั้งก็วนเวียนอยู่แค่นี้เอง วนเวียนอยู่แต่ละวัน แต่ละวัน ถ้ากลับสนิทไปแล้วมันก็จะจบไป ตื่นขึ้นมาก็เป็น



ใหม่ เป็นอยู่อย่างนี้แหละ ถ้าคนไหนยึดถือหรือสำคัญมันหมายมากก็ทุกข์มากหน่อย ในเรื่องที่มีที่เป็น แต่ถ้าไม่ได้คิดมากอยู่กับปัจจุบัน มีอะไรก็กำหนดรู้ไป มีอะไรก็ทำไป บางครั้งก็มีความสุขดีเพราะละวางอดีต และก็ละวางสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่เอามาคิดคำนึง เวลา ก็เลยผ่านไปเร็วนะ บางคนก็เวลาผ่านไปเร็วเพราะไม่ได้นึกถึงเลย เข้ากรรมฐานห้าวัน สิบวัน หรือเป็นเดือนก็แป๊บเดียว หมดไปแล้ว ส่วนบางคนมาสามวันก็คิดตั้งแต่วันแรก นอนก็ไม่ค่อยหลับ ว่าเมื่อไหร่จะถึงวันที่สาม พึงเดินเข้ามาเองแต่นึกถึงแล้วว่าเมื่อไหร่จะถึง นี่แหละ

กวาด ก็มี ความสุข ที่กวาด

บางครั้งก็ทุกข์เหมือนเราอยู่ในชีวิตประจำวันนี้แหละ บางคนก็ทุกข์ในสิ่งที่ยังไม่เกิดนั้นแหละอย่างที่บอก หรือบางคนก็ทุกข์ในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว เหมือนย้อนไปดูว่า เอ๊ะ! เหมือนไปนับก้าวตัวเอง ไปนับพฤติกรรมที่ผ่านมานั้นแหละบางครั้งมันก็เลยทุกข์ แต่พออยู่กับปัจจุบันทุกอย่างมันก็เป็นปกติดีนะ ตอนนั้นที่เรามีสติ ขณะที่เรามีสติเนี่ยะเราก็อาจจะไม่โลภ ไม่โกรธใคร ไม่โลภอยากได้ของใคร ไม่พยายามปกป้องร้ายใคร ไม่เห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม เพราะเห็นถูก คือเห็นรูปเห็นนามที่เกิดดับอยู่ตามสภาพที่มันเป็นจริง ถ้าอยู่กับการปฏิบัติอย่างนี้ไปได้เรื่อยๆ บางครั้งมันก็สบายใจดี เหมือนกะเราละวางภายใน ไม่ได้ละทิ้งหน้าที่แต่อย่างใด หน้าที่การงานที่มีก็ทำไป แต่ละความรู้สึกที่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น ก็เลยทำให้เรามีความสุขกับการทำหน้าที่กับการทำงาน อย่างบางคนกวาด ก็มีสุขนะที่กวาด ไม่ต้องมีเหตุผลอะไร บางครั้งพอมันมีเหตุผลมากขึ้นเนี่ยะ บางครั้งมันก็ทุกข์เหมือนกันนะ ทุกข์เพราะเหตุผลเยอะไป ทุกข์เพราะข้ออ้าง หรือทุกข์เพราะทำไปแล้วเพื่อโน้น เพื่อนี้ บางครั้งก็ทุกข์มันเยอะ แต่กวาดคือกวาด มันก็จบ ส่วนผลมันก็คือสะอาดมาก สะอาดน้อย ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ได้กวาดไปแล้ว ถ้าทำถูกตามขั้นตามตอนถูกต้อง ผลของมันก็สะอาดอยู่แล้ว แต่บางครั้งเราก็คิดไกลไปกว่านั้น หาเหตุผลในบางเรื่อง กลัวจะทำได้ไม่ดีบ้าง อย่างนี้เป็นต้น กลัวทำแล้วจะไม่ใช่ที่ถูกใจของใครต่อใคร หรือทำแล้วจะมีคนชมมัย อย่างเงี้ยะ ถ้าคนไม่ชมก็เป็นทุกข์อีกแหละ ถ้าคนชมก็รู้สึกดีใจหน่อย เหมือนมีกำลังใจต่ออย่างเงี้ยะ นั่นแหละ บางครั้งมันก็เหมือนกับเราทำบางสิ่งบางอย่างแต่เราก็รอคอยสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ทำเพื่อธรรม ทำเพื่อธรรม ก็คือทำเพื่อธรรมะนั่นแหละ หรือทำเพื่อธรรมก็คือเราได้ทำแล้ว ทำด้วยศีล ทำด้วยสมาธิ ทำด้วยปัญญา สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาถ้าทำด้วยศีล ก็เหมือนกับกายก็ถูกจัดระเบียบ วาจาก็ถูกจัดระเบียบ ใจก็ถูกจัดระเบียบไปด้วย ความสำรวมกาย วาจา ใจ เกิดขึ้นโดยทันทีทันใด ในขณะที่โยคีหรือโยคาว

จรรทั้งหลายลงมือทำ ลงมือปฏิบัติ ลงมือกำหนด ก็คือลงมือถ่วงน้ำหนักนั้นแหละ ถ้ามีบาปก็ถ่วงบาปนะ ถ้าเป็นกิจของชาวบ้าน ก็เว้นกิจกรรมของชาวบ้าน ก็เป็นกิจของผู้ปฏิบัติ คือละเว้นจากสิ่งเหล่านั้น ทำอย่างไรจะให้ศีลบริบูรณ์ เพราะถ้าทำแล้วด้วยการเดินจงกรมหรือการนั่งสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ตลอด ความสำรวมต่างๆ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำให้ศีลที่เราสมาทานไปด้วยเนี่ยะ มีผลทำให้สิกขาบทนั้นบริสุทธิ์ บริบูรณ์ เพราะในระหว่างที่ประพฤติดุริยปฏิบัติธรรมอยู่เนี่ยะ ไม่ได้ไปละเมิดสิกขาบทใดๆ เลย ในระหว่างที่เราอยู่เนี่ยะ บางคนอยู่เจ็ดวัน บางคนอยู่สิบห้าวัน บางคนอยู่เป็นเดือน บางคนอยู่สามเดือนก็มี หรือร้อยยี่สิบวันอย่างเงี้ยะ หรือบางคนมีศรัทธามากก็ปฏิบัติอยู่เป็นปี อันนี้คนที่มีความภาวนามาก ส่วนคนที่ภาวนาบ้างแล้วนำไปใช้กับชีวิตประจำวันบ้าง ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง บางครั้งคนที่ภาวนาอย่างเดียว สิ่งภายนอกก็อาจจะกระทบได้น้อยเพราะสภาพแวดล้อมเนี่ยะเอื้อเอื้อต่อการภาวนา เหมือนกับจัดสภาพแวดล้อมไว้ให้ที่เรียกว่าเกื้อกูลได้มากกว่า แต่ถ้าเราอยู่ข้างนอกสภาพแวดล้อมมันอาจจะไม่เอื้อ ถ้าสติไม่ดี ความอดทนไม่เพียงพอ ความพากเพียรไม่ค่อยมีก็ลำบากที่เราจะทำได้ พอกระทบนิดกระทบหน่อย บางคนก็ตบะแตกแล้ว อยู่ไม่ไหว ใจมันดีียวก็โกรธ ดีียวก็เกลียด ดีียวก็โลภ ดีียวก็หลง บางครั้งก็ทนไม่ไหว เจอใครต่อใคร เจอคนรอบข้าง หรือเจอคนในสังคม บางครั้งก็พูดรู้เรื่อง บางครั้งก็พูดกันไม่รู้เรื่องก็มี สิ่งที่มาทำให้อารมณ์เราหวั่นไหวระมัดระวังมาก ฉะนั้นเวลากำหนดเนี่ยะกำหนดยากหน่อย แต่ถ้าคนกำหนดได้เนี่ยะก็ดี ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้เนาะ ก็ทำได้ เพียงแต่ว่าเราต้องรู้ให้ถูก รู้ว่าสิ่งที่มากระทบเนาะไม่ใช่ของเราแล้วก็ไม่ใช่เรา ถ้าคิดว่าเป็นเราบางครั้งเราก็กวนกันนั้นแหละ เพราะคำพูดถ้าจำได้ว่าพูดอะไร พูดดีหรือพูดไม่ดี แต่ถ้าเราคิดว่าคำที่ไม่ดีเนาะเป็นคำคำปู้ปอบ เราก็มองเราทันที เราถูกคำ ถ้าคำขมนั้นเราชอบใจ ก็จะคิดว่าคำขมเรา อย่างเงี้ยะ นั้นแหละ มันก็มาหาเราทันที แต่ถ้าเราทันกับคำคำหรือคำขมเหล่านั้นมันก็เป็นเพียงแค่สภาพธรรมะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง อันนี้ก็อยู่ได้ ใจก็ยังเย็นอยู่ ใจก็ยังสงบ ไม่กวัดแกว่ง แต่เมื่อไหร่ที่เราเผลอ เราลืม ไม่ได้เห็นตามจริงอย่างนี้ ไม่ได้เห็นว่าธรรมะมันไม่ใช่เราคือเป็นอนัตตาเมื่อไหร่ เมื่อนั้นบัญญัติอารมณ์ต่างๆ สิ่งสมมติต่างๆ ก็เข้ามา สมมติว่าเป็นเรา เราเห็น เราได้ยิน เราได้กลิ่น เราได้รส เราถูกต้องสัมผัส เรารู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ เราชอบ เราชัง เราหลง ไปหมด ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เหมือนกะว่า คนที่ทนได้ก็เก่งอยู่นะ ก็เก่ง แต่บางครั้งเนี่ยะ ที่ทนได้เพราะว่าบางคนก็เก็บไว้ เก็บไว้สะสมไว้ กลายเป็นความเครียดสะสมก็มี

มี เพื่อน ที่ไม่ทุกข์

ไม่มี เพื่อน ที่ไม่ทุกข์

ในโลกแห่งความเป็นจริงที่ทุกคนแข่งขันกัน พอทรัพยากรมันน้อยลง หรือคนแก่งแย่งกันมากขึ้น แข่งขันกัน และความขัดแย้งก็มีไม่เฉพาะอื่นไกลหรอก ในกลุ่มเพื่อนฝูงหรือหมู่ญาติกัน บางครั้งถ้าคุยกันไม่รู้เรื่องก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เป็นทุกข์นี้คือสภาพแวดล้อมจากภายนอกมันจะมีเยอะกว่าที่เราหลีกเลี่ยง หรือเว้นจากตรงนั้นมาสู่ตรงนี้ มาสู่ที่สำหรับภาวนา แต่ไม่ใช่ไม่มีนะ มันมี คนมีกิเลสอยู่เนี่ยะ คนยังไม่หมดกิเลสไปที่ไหนเนี่ยะ ถ้ามีตั้งแต่สองคนขึ้นไปมันก็วุ่นแล้วละ วุ่นน้อยหน้อยก็แค่สองคน อาจจะคุยกันรู้เรื่องเป็นบางครั้ง บางครั้งก็คุยกันไม่รู้เรื่องก็มี บางครั้งก็ดีกัน บางครั้งก็ทะเลาะกัน ก็มีปัญหายาอย่างนี้แหละ ถ้าพื้นฐานไม่เข้าใจกันก็จะทะเลาะกัน เคยมีพระเหมือนกัน ไปรุดงค์ด้วยกัน ตอนแรกก็ไปดีแหละ สมาทานกันไป จากนั้นพอไปแล้วเนี่ยะ พอขึ้นเขาลงห้วยมันเหนื่อย เพื่อนก็เดินไม่รอกัน อย่างนี้เป็นต้น อีกรูปก็กลัว เดินทิ้งห่างกันไป แต่ตอนไปนี่ก็เป็นอีกอย่าง พอความเหนื่อยความเพลีย ความท้อแท้ต่างๆ เกิดขึ้น อ้าว! ตอนนี้ชักมีเรื่องคุยกัน เอาไปเอามา ต้องแยกทางกันนะ เดินไปด้วยกันไม่ได้แล้ว ต้องไปอยู่คนเดียว พอไปอยู่คนเดียวก็ โอ้ว! กลัวอีกแล้ว ก็ต้องหาที่ ที่แรกก็จะอยู่ป่าอยู่เขาอยู่ห่างจากหมู่บ้านอะไรพวกนี้ เอาไปเอามา ก็ต้องอาศัยวัดบ้าน อาศัยไกลๆ บ้าน อย่างนี้เป็นต้น มันก็เกิดความกลัวขึ้นมา คือ มันไม่แน่นอนนะ พอไปคนเดียวเนี่ยะ ก็เป็นเรื่องจิตใจ ถ้าจิตใจมันไม่มั่นคง มันแผ่ส่ายอยู่ บางครั้งพอลัวมากๆ ก็อยู่ไม่ได้หรอก หรือบางครั้งไปนั่งที่ไหนนะ จะเริ่ดวางก็ตาม ที่ถ้าก็ตาม โคนไม้ก็ตาม หรือป่าเขาที่ไหนก็ตาม ถ้าใจเราไม่สงบ ป่าที่มันสงบๆ มันก็ไม่สงบหรอก มันอยู่ที่ใจเรา บางครั้งอุตส่าห์ไป บางครั้งนี่แหละถ้าเราควบคุมใจไม่ได้หรือไม่มีสติรู้เท่าทันจิตใจเนี่ยะก็ยาก ภาวนาไปด้วยความยากลำบากนะ ถ้าคนไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียรเพียงพอ ไม่รักษาสัจจะที่ให้ไว้กับตัวเองเนี่ยะ

บางครั้งก็อยู่ไม่รอดนะ ก็อยู่ไม่รอด อยู่ไม่ไหวเพราะว่าบางครั้งก็ไม่มีอะไรทดสอบหรอก แต่เรานั้นแหละทดสอบตัวเอง ใจเราที่มันยังมีกิเลสอยู่นั้นแหละมันพาเราไปไม่ตลอดรอดฝั่ง บางครั้งก็โทษดินโทษฟ้า โทษสภาพอากาศ ก็โทษไปได้ นะ แต่ว่าใจเรานี้แหละ ที่มันยังมีกิเลสอยู่นี้แหละ มันเลยพาให้เราไม่รอด บางครั้งสุขภาพร่างกายพอหยุดหน่อยพักหน่อย บางครั้งมันก็ฟื้นฟูดูแลคืนมา ก็ได้ แต่ใจเรานี้ เอ้อ! มันไม่ดีซักที นะ เดียวมันก็ขึ้นเดียวมันก็ลง มันพุ่มนั่บพอบอยู่เรื่อยๆ บางครั้งก็ยากที่จะควบคุมดูแล รักษายากมากเลย ยิ่งเวลาที่เราไปภาวนา เวลาที่เราหลีกเลี่ยงจากหมู่ไปอยู่คนเดียวเนี่ยะ เองง่ายๆ แค่อุ้ที่ห้องกรรมฐานเนี่ยะ แค่แยกไปอยู่กุฏิเนี่ยะ พอมาเดินศาลาก็อย่างนี้ พอแยกไปอยู่ห้องก็อย่างนี้ ตอนแรกก็รู้สึกดีแหละ พอตอนหลังก็แย เพราะใจมันแผ่ส่าย คิดมากกว่าเดิมอีก แต่บางครั้งเราก็ได้เห็นว่ เอ้อ! มันไม่ได้อยู่ที่โน่นที่นี้ะ จริงอยู่ บางครั้งเราหลีกเลี่ยงบางครั้งมันก็ดีใจช่วงนี้ แต่พอจิตเรามาเริ่มคุ้นกับที่นั่นละก็ เอาอีกแล้ว แต่บางครั้งพออยู่ใกล้เพื่อนใกล้ฝูงบางครั้งก็ระมัดระวังหน่อย พอเห็นเพื่อนเห็นฝูงปฏิบัติ แต่ถ้าอยู่ใกล้เพื่อนใกล้ฝูงที่ไม่ได้ปฏิบัติมันก็เป็นอีกแบบหนึ่ง เนี่ยะก็วุ่นวายเหมือนกัน ฉะนั้นท่านจึงสอนให้เราหลีกเลี่ยง หลีกออกจากหมู่จากคณะที่วุ่นวาย นะ แต่ว่าหมู่คณะที่ทำความเพียร ต่างคนต่างทำ ไม่ได้สนใจกันหรอก ต่างรูปก็ต่างกำหนด ต่างคนก็ต่างเดินต่างนั่ง ไม่มีใครสนใจใครสนใจตัวเอง เอาใจใส่ดูแลตัวเองตลอด ฉะนั้นเวลาที่ผ่านมาไปเร็ว บางครั้งก็รู้สึกว่ เออ! อยู่ใกล้เพื่อนใกล้ฝูงเนี่ยะดี คือ ไม่ได้เหมือนกับเราคลุกคลีกัน อยู่ในที่เดียวกันนั้นแหละ แต่ต่างคนต่างบำเพ็ญภาวนา ต่างคนต่างทำความเพียร บางครั้งความรู้สึกก็เหมือนกับรู้สึกอบอู่ รู้สึกมีกำลังใจอย่างหนึ่ง ถึงไม่ได้คุยกัน ต่างคนต่างปฏิบัติก็เป็นความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง แต่พอเราแยกออกไปก็อีกอย่างหนึ่ง นั้นแหละ พอห่างออกไปเราก็ต้องสังเกตจิตใจเราให้ดี สังเกตจิตใจเราให้ได้ บางช่วงมันไปอ่อนแอตอนไหน มันเข้มแข็งตอนไหน เหมือนบางคนเนี่ยะมีเพื่อนก็รู้สึกเข้มแข็งขึ้น พอไม่มีเพื่อนก็อ่อนแอก็มี นั่นละ บางครั้งเราก็ต้องเสริม บางครั้งใจเรามาอ่อนไหว บางครั้งมันก็ไม่อ่อนไหว ก็ขึ้นอยู่กับสตินะ สติเราทันมั้ละ ถ้าเท่าทันในสถานการณ์ต่างๆ มันก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร นะ แต่ถ้าสติเราไม่ทันกับจิตเนี่ยะมันเหมือนสถานการณ์นั้นมันเหมือนเลวร้ายไปเรื่อย โบราณถึงบอกว่าตั้งสติไว้ได้แล้วทุกอย่างมันก็จะดีขึ้นนะ แต่พอขาดสติแล้วก็ เอ้! ทุกอย่างมันแย่ไปด้วย ดูดีๆ นะ ดูดีๆ ไม่ต้องเชื่อหรอก เราต้องพิสูจน์ด้วยตัวเอง

กระทบ แต่ไม่ กระเทือน

อย่างเวลาประพุดิปฏิบัติ เราพิสูจน์ธรรมะของพระพุทธเจ้า อยู่แล้วนะ ว่ามันเกิด มันดับ จริงมัย มันเป็นอัตตา หรือมันเป็นอนัตตา จริงมัย อยู่ที่มีการฝึกอบรม เพราะการฝึกอบรมเนี่ยะเป็นการดูภายใน นะ กระทบก็จริง มันไม่กระเทือนก็มีนะ หรือบางทีก็แค่กระเทือนแต่ ไม่ได้รู้สึกเป็นเดือดเป็นร้อนอะไรหรือเป็นเดือดเป็นแค้นอะไร ก็มี อันนี้ ก็อยู่ที่สติ ฉะนั้นความสำรวมที่เกิดขึ้น ความระมัดระวังที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ก็เหมือนกับเป็นการจัดระเบียบ จัดอยู่ในกลุ่มของศีลนี้แหละ ความ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำรวมอินทรีย์ทั้งหก เวลาที่เราประพุดิ ปฏิบัติธรรม ความสำรวมเหล่านี้มีมาหมด ก็ปิดกั้นทวารทั้งหกได้ดี ศีล เหล่านี้ป้องกันกิเลสที่จะมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ เรียกว่า ป้องกันกิเลสได้ทันทั่วทั้งนี้ะ เมื่อป้องกันกิเลสได้ทันทั่วทั้งนี้เราก็ก็นั่งจิตที่ จะไปล่วงละเมิดสิกขาบทต่างๆ ที่เราสมาทานไปแล้ว ก็ทำให้ศีลแต่ละ ข้อ แต่ละข้อสมบูรณ์ไปด้วย บริสุทธิ์ไปด้วย บริสุทธิ์ด้วยการภาวนานะ

การภาวนาทำให้เราได้ชำระศีลให้หมดจดยิ่งขึ้นไปด้วย จากไม่หมดจดก็หมดจด จากไม่เคยอาบน้ำก็ได้อาบน้ำ อย่างน้อยก็มีศีล เห็นมัยได้เว้น ถ้าอยู่ข้างนอกเนี่ยะก็มีมันคนละเรื่อง สภาพแวดล้อมอาจจะเป็นตัวบีบบังคับ ถ้าเราไม่เข้มแข็งจริงเนี่ยะก็อาจจะทนไม่ไหว ก็ไปทำ ไปพูด ละเมิดสิกขาบทได้ง่ายกว่า แต่ถ้าอยู่อย่างเจี๊ยะ สภาพแวดล้อมมันไม่เอื้อที่จะให้ไปทำอย่างนั้นอยู่แล้ว แถมเราปฏิบัติต่อเนื่องเนี่ยะ แน่นอน ศีลก็หมดจดยิ่งขึ้น อันนี้แหละป้องกันกิเลสอย่างเห็นได้ชัด สำรวม กาย วาจา ใจ หรือสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ระมัดระวัง ทวารทั้งหก หรือทวารทั้งสาม กายทวาร วจิตวาร มโนทวาร ป้องกันได้

ขณิก สมาธิ

ที่นี้เรื่องของจิตใจก็เหมือนกัน เรื่องจิตใจบางครั้งมันก็ไม่สงบหรอก โดยธรรมชาติของจิตใจเราเนี่ยะ ความระมัดระวังที่เรามีในขณะที่ที่ฝึก ในขณะที่ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถย่อยก็ตาม มันไม่ได้เลือกนะ ไม่ได้เลือกไม่ได้เลือกว่าตอนนี้เราเดินจงกรมอยู่ ตอนนี้นั่งสมาธิอยู่ ตอนนี้นำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ เมื่อไหร่เราขาดสติ จิตก็ไปคิดเรื่องที่ยังมาไม่ถึงก็มี หรือสิ่งที่ล่วงแล้วก็มีไปคิดเรื่องอดีต ไปคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงคืออนาคต มันไม่ได้อยู่กับรูปหรือนามที่กำลังเกิดดับอยู่ในปัจจุบันขณะ มันเผลอไป พอเผลอไป พอเราได้สติ เออ! มันก็อยู่ ก็เกิดการสำรวจใจ เกิดจิตตั้งมั่นแต่ละขณะ เรียกว่าขณะที่เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงเนี่ยะ สมาธิก็ตามมา เรียกว่า ขณิกสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะที่เราเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง เขาเรียกว่าสายปัญญา หรือว่าวิปัสสนานำที่ท่านพระอานนท์ท่านกล่าวเอาไว้ว่า วิปัสสนานำสมาธิก็ตาม หรือสมาธินำเหมือนกับเป็นตัวหลักแล้วปัญญาก็ตาม อันนี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็คือ เห็นสภาวะธรรมหรืออารมณ์ต่างๆ เกิดดับตั้งแต่แรก ฉะนั้นทุกครั้งที่มีสติก็เหมือนกับจิตก็มีสมาธิที่ตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ที่ไหน อยู่ที่มีการเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงนั่นแหละ ปัญญาเกิด พอเห็นแล้วก็ไม่มียินดีไม่มียินร้าย ใจก็ไม่ได้ไปชอบ ใจก็ไม่ได้ไปชัง ใจก็ไม่ได้ไปหลง ความสงบก็มีไปโดยปริยาย ไม่ใช่ว่าไม่สงบนะ สงบ จิตก็ตั้งมั่น ถ้ามันคงมากๆ โนนนะ ขึ้นญาณชั้นสูงสุดนั่นนะ สังขารูปেকชาญาณ จะเห็นว่า เออ! มันละมันคงนักแล แต่ในญาณต้นๆ อย่างจี้กัธรรมดา พอเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงไปเรื่อยๆ สะสม อันนี้มีสมาธินะ พอต่อเนื่องมากขึ้นเนี่ยะ เห็นอยู่เรื่อยๆ เห็นอยู่บ่อยๆ ก็ไม่มีเรา เมื่อไม่มีเราก็กไม่มีทุกข์ เมื่อไม่มีเราก็กไม่มีเขา เมื่อไม่มีเราก็กมีแต่สภาพรูปธรรมนามธรรมที่เกิดๆ ดับๆ อยู่เท่านั้นเอง หรือมีแต่จิตที่รู้อารมณ์ หรืออารมณ์ที่ถูกจิตรู้ ที่เกิดดับอยู่เป็นปกติ ไม่ได้มีอะไรน่ายึด น่าถือ น่าสำคัญมันหมาย ในเมื่อเห็นอยู่อย่างเนี่ยะตลอดสมาธิก็มีกำลัง ขณิกสมาธิเนี่ยะไม่ได้มีกำลังน้อยๆ แค่ขณะหนึ่งนะ แต่หลายๆ ขณะ ก็มีกำลังมากมายมหาศาล เหมือนกับกำลังของการเกิด



ดับของหลอดไฟนี้เห็นมัย มันเกิดดับรวดเร็ว เรามองไม่เห็นหรือกว่าจุดดับมันคือยังงั ้เห็นแต่แสงสว่าง เกิดดับแล้วมันคายแสงสว่างออกมา ฉะนั้นเราไม่เห็น จิตก็เกิดดับเร็ว เกิดดับเร็วอยู่อย่างนี้ตลอด ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริงก็แน่นอน ถามว่ามีผลมัย มี มีโดยอัตโนมัติมันแหละ แต่ถ้ามีเราเนี่ยะมันก็เป็นอีกอย่างหนึ่งนะ ถ้ามีเรา ถ้าไม่มีเรามันก็ไม่มีภาระอย่างอื่น มันก็จบที่ปัจจุบันขณะนั้นแหละ ที่รูปที่นามที่กำลังเกิดดับอยู่ ากยก็เบาใจก็เบา ภาระที่ยึดถือมาในอดีตหรือภาระที่ยังมาไม่ถึงก็ไม่หลงไปหอบหิ้วเอามันมา

ที่ฟัง อัน ประเสริฐ สืออย่าง

เหมือนสมัยนี้ที่เค้ามีบัตรเครดิตที่เค้ามีเงินให้กู้ยืมในอนาคต
อย่างเงี้ย เค้าเรียกว่าเอาความทุกข์มาไว้อ่อนได้ แล้วก็ทุกข์ยิ่งขึ้น
นะ คือทุกข์ไปก่อนได้ เหมือนกับสภาวะจิตของเราเนี่ยแหละ บางเรื่อง
ยังไม่เกิดขึ้นเราก็ไปนึกถึงแล้ว ทุกข์ ส่วนเรื่องที่แล้วมาแล้วมันยังจำ
ได้บ้างมันก็ยังไม่เท่าไร แต่เรื่องในอนาคตเนี่ยะบางครั้งคนเราก็ทุกข์
ได้ นั่นแหละ เพราะเรายึดถือ เหมือนเราออกเรียวออกแรง เพื่อใช้หนี้
ในอนาคต เหมือนคนที่หนี้ในอนาคตนั้นก็ต้องเหนื่อยเพื่อต้องหา
ตังค์ใช้หนี้ไค้นะ ใช้หนี้ อย่างเงี้ย มันก็เหมือนกัน เวลาไปคิดถึงเรื่อง
อนาคตมันก็เหมือนเรา เฮ้อ! ใช้หนี้ นะ เหมือนกับใช้หนี้อารมณ์ ใช้หนี้
ความรู้สึก ในสิ่งเหล่านั้นมันยังไม่เกิด แต่เราก็ไปทุกข์กับมันแล้ว ไป
กังวลกับมันแล้ว ไปวิตกทุกข์ร้อนในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องแล้ว เนี่ยะบาง
ครั้ง ก็มี หรือแม้แต่เรื่องจริงที่ทุกคนก็หนีไม่พ้นเนี่ยะก็ไปวิตกกังวล
อย่างเช่นเรื่องความตาย ทุกคนก็หนีไม่พ้นอยู่แล้ว มีใครบ้างที่ไม่ตาย
เราก็ต้องฝึกหัด ชัดเกล้า หรือซักซ้อม หรือหมั่นระลึกถึงเอาไว้เรื่อย ๆ
เนือง ๆ มันจะได้ไม่กลัวเวลาต้องเผชิญ ถ้าปุณฺณกก็กลัวทุกรายนั่นแหละ
ไม่ต้องปากแข็งหรอก เพราะยังไม่เห็นความจริง ภาวนาอยู่ พองหนอ
ยุบหนอ พอเอาเข้าจริง ๆ เนี่ยะ เสร็จทุกราย นะ กลัวตายทั้งนั้นแหละ
ไม่ต้องห่วงหรอก ตราบใดที่ยังไม่หลุด ไม่พ้นนะ พอถึงตรงนั้นแล้วเนี่ยะ
คนเรากลัวทุกคน นะ แต่ถ้าเห็นความจริงไปแล้วเนี่ยะ มีที่ฟังภายใน
แล้วเนี่ยะ เห็นความจริงอันประเสริฐสืออย่าง ที่ในพระสูตรที่ท่านบอก
ว่าในเขมาเขมสรณทีปิกคาถาเนี่ยะ ในธรรมบท เห็นอริยสัจคือความ
จริงอันประเสริฐสืออย่าง เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็นทางดับทุกข์
เห็นทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ เห็นอริยสัจสี่เป็นครั้งแรกแล้ว โสดา
บันแล้วเนี่ยะ ยอมรับได้ เพราะเป็นเรื่องจริง เพราะเห็นความจริงแล้ว
เป็นเรื่องจริง แต่ปุณฺณกเนี่ยะ เออ! พอมีคนมาให้สติสังคฺหนอยก็ เอ้อ
ดีขึ้น มีขวัญ มีกำลังใจ สู้! สู้! อย่างเงี้ยๆ เออพอสักพักหนึ่ง หงอยอีก
แล้ว แพบอีกแล้ว ไม่ไหว ต้องคอยบ่มอยู่เรื่อย นะ นั่นแหละ เหมือน
ต้องคอยปลูก ต้องคอยปลูก คอยกระตุ้นอยู่เรื่อย ๆ ไม่นั่นก็ เพราะยัง

ไม่เห็นความจริง จริงแท้ เพียงแต่รู้ว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายเท่านั้นเอง แต่ยังไม่ได้ประจักษ์
 แจ่มในปัจจุบัณขณะ จริงๆ เนี่ยเค้าเรียกว่า คนเราก็ตายทุกขณะนั่นแหละ เกิดดับ เกิดดับ ตาย
 ไปทุกขณะ ทุกขณะ แยกไปทุกขณะ ถ้าบอกเจ็บก็เจ็บไปทุกขณะ ตายก็ตายไปทุกขณะ จนกระทั่ง
 ขณะสุดท้าย สมุทเทหขณะนั้นละ เรียบร้อยเลย ขณะเด็ดขาดเลย มรณะ ตาย ชีวิตไม่เหลือ พอ
 ถึงวันนั้น อันเนี่ยะคือก็เป็นเรื่องความจริง ฉะนั้นเราฝึกฝนอบรมจิตใจเนี่ยะ ถ้าเห็นรูปเห็นนาม
 ตามความเป็นจริงอย่างเงี้ยะใจมันสงบ เพราะว่ามันไม่ดิ้นรน เพราะมันเห็นความจริงแล้ว มัน
 ไม่นินดี ไม่นินร้าย เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับไป มันเป็นอย่างนี้ อันนี้ปัญญา นำ สมาธิ
 ก็มีตามมา ทีนี้ปัญญาก็เรียกว่า ปัญญาเจริญขึ้น นะ ปัญญาเจริญขึ้นเพราะมีสติ นี่แหละ สติ
 ปัญญา สติสัมปชัญญะเจริญขึ้นเรื่อยๆ เพราะเห็นอะไร เพราะเห็นความจริงอยู่เนืองๆ จากที่ไม่
 เห็นจริง ตอนนี้ก็เห็นจริง พอเห็นจริงแล้วเนี่ยะความสงบหรือความไม่สงบมันเป็นเรื่องธรรมดา
 มันเกิดแล้วมันก็ดับ เรื่องราวที่ผ่านมาแล้วหรือยังไม่เกิดขึ้นเนี่ยะมันก็เป็นเหมือนกะว่า ในเมื่อรู้
 จริงแล้วมันก็เกิดแล้วมันก็ดับ เหมือนกันหมด เหมือนกันหมดนะ ไม่ได้เลือกว่าคนรวย คนจน คน
 โฉน คนนี้ คนดี คนเลว ไม่ได้เลือกนะ ก็เป็นเหมือนกันหมด เกิดแล้วก็ต้องตาย ถ้ามองธรรมดา
 ธรรมดา หรือเกิดแล้วก็ดับ ดับไปเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติเลย คนที่ไม่เข้าใจความจริง
 ก็จะยึดมั่น ถือมั่น นี่เป็นเรื่องของการอบรมปัญญา เมื่อเราอบรมปัญญามาถูกทางเนี่ยะ ไม่ต้อง
 กลัวว่าจะไม่มีสมาธิหรอก นะ คนที่ฝึกแล้วปฏิบัติแล้วยืนยันได้เลยว่า จิตมันสงบดียิ่งกว่าความ
 สงบที่เราไม่รู้เรื่อง เพราะเรารู้เรื่องใจมันเลยไม่วุ่นวาย หนึ่งเราไม่กังวล สองเราไม่ทุกข์ไม่ร้อน
 กับสิ่งที่จะเกิดหรือไม่เกิด นะ เพราะมันเกิดแล้วมันก็ต้องดับ ไม่กังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แล้วก็
 ไม่อาลัยอาวรณ์กับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว คืออดีตนิมิต คืออดีตเนี่ยะ เมื่อรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้
 เนี่ย ใจมันไม่ไปไหนหรอก เพราะใจมันมีปัญญา มันฉลาดแล้ว มันฉลาดแล้ว มันไม่โง่ แล้วก็
 ไม่ไปทุกข์กับรูปกับนามอีกแล้ว ไม่ไปทุกข์กับสิ่งสมมติว่าเป็นของเราหรือตัวเราแล้วนั่นละ ความ
 สงบอย่างนี้สำคัญ เพราะเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ แต่ความสงบที่เราอยู่ในฌานเนี่ยะ
 เราจะต้องมีเวลานะ อันนั้นเอาไว้ชีวิตพระที่ไม่ต้องไปทำโน่นทำนี่ ก็ดี นะ ถึงแม้ไม่ได้บรรลุ อย่าง
 น้อยก็หลับตาอยู่ในฌาน ไม่ต้องยุ่งเรื่องชาวบ้านก็ดีเหมือนกัน อันนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่ถ้ามี
 ปัญญาด้วยนี่ก็ โอ! ก็ยิ่งดี เพราะพระพุทธเจ้าสอน ต้องมีปัญญา ต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มันก็จะ
 ยังไม่หลุดพ้นก็เป็นเพียงแค่ความหลุดพ้นชั่วคราวเท่านั้นเอง แต่ยังไม่หลุดพ้นถาวร คือยังไม่
 ได้หลุดพ้นจากกิเลส ถ้าผลอกิเลสมันก็ต้องย้อนมาให้คุณให้โทษเราอีก นะ ให้คุณ เรามองเป็น
 คุณ ไม่งั้นท่านไม่เรียกว่ากามคุณหรอก มันมีคุณ สมัยก่อนหลวงพ่อบอกว่าถ้าแก่

ทุกข

เพราะข้ออ้าง

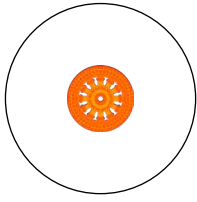
เพราะเหตุผลเยอะไป

เพราะทำไปแล้วเพื่อสิ่งนั้นสิ่งนี้

อารมณ์กรรมไม่ได้เพราะยังมีมาก ยังหนุ่มๆ แน่นๆ อยู่ สึกไปมีภรรยาแล้วก็หาย อารมณ์พวกนี้ ท่านบอก เออ ก็หายจริงๆ ไม่ฟุ้งซ่าน ไปฟุ้งซ่านเรื่องลูก เรื่องแฟนต่ออีก เรื่องครอบครัวไปโน่น แต่ตอนอยู่เป็นพระก็ โอ้ว! คิดโน่น คิดนี้ ท่านบอก อุ้ว! ท่านนี่ฟุ้งซ่านเยอะเหลือเกิน ท่านบอกถ้าสึกไปแล้วก็หายเลย ท่านบอกเออนั้นแหละ มันก็เป็นอย่างนั้น อันนั้นคือฟุ้งเยอะ แต่ถ้ามีมานก็ระงับได้ นะ แต่ว่าพอเจอไม่ได้หยุดอยู่ในฌานเนี่ยะ นิเวศพวกนี้มันก็ทำร้ายอีก มันก็ย้อนมาทำให้จิตใจปั่นป่วน แต่ถ้าทางโลกเค้าถือว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นคนด้วยซ้ำไปนะ ในทางโลกนะ แต่ในทางธรรมท่านกลับให้ลด ให้ละ ให้เว้นจากสิ่งเหล่านี้ คือ ให้รู้เท่าทันมันแหละ เราห้ามไม่ให้กระทบไม่ได้ ตาก็ต้องเห็นอยู่ดี แต่เห็นแล้วเนี่ยะเราเลือกที่จะไม่ชอบก็ได้ ไม่ชังก็ได้ ขอให้มีสติเท่าทัน หูเนี่ยะก็ห้ามไม่ให้ได้ยินก็ได้ มันได้ยินแล้วเนี่ยะทำยังไงเราจะไม่ทุกข์ จะไม่มีกิเลส นั่นละ พุดง่ายๆ จมูกเนี่ยะก็ห้ามไม่ได้ ถ้ามันยังดีๆ อยู่ที่มีมันจะได้กลิ่นนะ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น บางครั้งก็เลือกไม่ได้อีกเหมือนกัน แต่เราเลือกได้ที่จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง อย่างเงี้ยะ หรือลิ้นที่ลิ้มรสเนี่ยะ เราก็เลือกไม่ได้อีกเหมือนกัน หรือบางคนบอกเลือกได้ พอแตะไปแล้วเนี่ยะมัน เอ้! นี่มันเผ็ดน้อ หรือมันเปรี้ยว บางครั้งก็คำนวณด้วยสายตา แต่พอกินจริงมันก็อาจจะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ แต่เราก็ทำได้ที่จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เมื่อกระทบแล้วหรือสิ่งที่มากระทบกายอย่างเงี้ยะ กระทบไปแล้ว เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เลือกที่จะไม่ชอบหรือชังก็อยู่ที่สติอยู่ที่ปัญญา ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นมาเนี่ยะ ก็อยู่ที่สติอยู่ที่การอบรมปัญญาของเรา ถ้าเท่าทัน โอ้ว! ธรรมะนี่มันเป็นอนัตตา แน่นนอน มันก็สลายความยึดมั่นถือมั่นที่มี ใจก็ว่าง ว่างจาก



อุปาทาน พอว่างอย่างจี๋ ว่างไม่ทุกข์ คนที่บอกว่างแล้วทุกข์นี่ เพราะมันว่างนานเลยทุกข์ ก็ยึด ความว่างอยู่ ถ้าว่างจริงๆ ว่างจากกิเลส ว่างจากตัณหา ว่างจากอุปาทานจริงๆ เนี่ยะก็นิพพาน แล้ว นั่นละ แต่นี่มันยังไม่นิพพาน ใจมันยังฟุ้งซ่านไปโน่นไปนี่อยู่ มันก็ไม่ใช่แน่นอนอยู่แล้ว นะ มันเป็นความรู้สึกที่ว่า ว่าง หรือว่ามีอุปาทานในความรู้สึกแบบนั้น พอได้ยินคำว่าว่าง พอได้ยิน คำว่า ว่าง อยู่เรื่อยๆ บางครั้งมันก็ยึดไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ สำคัญมันหายไปก็มี พอทำไปซัก หน่อย อู๊ย! ว่างอีกแล้ว อย่างเงี้ยะ บางคนติดอยู่ซึ้งอยู่อย่างนี้นานเหมือนกัน ถ้ามาที่วัดภททัน ตะฯ เนี่ยะบางครั้งให้เดินจงกรมเยอะๆ บางคนก็หายเกลี้ยงเลยก็มี นะ เดี่ยวให้กวาดขยะเนี่ยะ บางครั้งหายเลยก็มี นะ เหมือนกับเริ่มใหม่เลย อย่างนี้เป็นต้น นะ วิธีแก้ก็มีเหมือนกัน กวาดๆ ไป เออ พอใจมันอยากนั่งอยากเดินแล้วทีนี้ มานั่งมาเดินมันมีอารมณ์ไว้ให้กำหนดก็มี ฉะนั้น บางครั้งอุปาทานเนี่ยะมันไม่ได้แก้ง่ายๆ บางเรื่องบางอย่างพอแก้ได้แล้วมันก็ปลอดโปร่ง ทะลุ โปร่งดี อันนี้เป็นปัจจัยตั้งนะ รู้ได้เฉพาะตน ฉะนั้นโยคีทั้งหลายก็พยายามนะ พยายามฝึกไป อบรมไปเรื่อยๆ นะ ศีล สมาธิ ปัญญา เนี่ยะทำให้มันยิ่งขึ้น นะ ถ้ายิ่งขึ้นเมื่อไหร่ นั่นละเราก็จะมี ที่พึ่ง เมื่อไหร่ที่เราเห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่อย่าง นั่นแหละคือที่พึ่งที่ประเสริฐ คือ ที่พึ่งสูงสุด บุคคลอาศัยที่พึ่งนั้นแล้ว ท่านบอกว่าพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ นั่นเป็นจุดมุ่งหมายของ การปฏิบัติขึ้นมาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้ตั้งใจนะ ต่อไปนั่งสมาธิต่อ ก่อนที่จะแผ่เมตตา อารมณ์ไหนชัดเจน อารมณ์นั้นก็พยายามกำหนด



นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

กสสม (๘)



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ คราวที่แล้วเราได้แสดงเรื่องของกามาจรกุศลกรรมกันไปบ้างแล้วนะคะ ฉบับนี้เราจะมาต่อกันด้วยเรื่องของกุศลกรรมบท ๑๐ ซึ่งได้กล่าวไปแล้ว ๔ ข้อ มารู้จักอีก ๖ ข้อที่เหลือกันค่ะ ติดตามกันได้เลยนะคะ

๕. เวยยาวัจจะ

คือการช่วยเหลือในกิจการต่างๆ บุคคลที่มีความพยายามเป็นพิเศษ คือเข้าถึงความเป็นผู้กังวลเอาใจใส่ บุคคลนั้น ชื่อว่า พยาวัฏฐะ ได้แก่ผู้จัดการ หรือผู้ทำการช่วยเหลือกิจการต่างๆ การกระทำของบุคคลผู้มีความเอาใจใส่เป็นพิเศษ ชื่อว่า เวยยาวัจจะ ได้แก่การช่วยเหลือกิจการต่างๆ ที่เกี่ยวกับปริยัตติธรรม การปฏิบัติธรรมการบริจาทาน การดูแลผู้เจ็บป่วย การปฏิสังขรณ์วัดวาอาราม และปูชนียสถาน เป็นต้น แม้การช่วยเหลือทำกิจการงานต่างๆทางโลกที่ไม่มีโทษของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เหล่านี้ ก็จัดเป็นเวยยาวัจจะทั้งสิ้น

๖. ปัตติทาน

คือ การให้ส่วนบุญที่ตนได้มา ได้แก่ การอุทิศส่วนบุญกุศลไปให้ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ญาติพี่น้อง และ สรรพสัตว์ทั้งปวงที่ล่วงลับไปแล้ว องค์ธรรมได้แก่ เจตนาในมหากุศลจิตตูปบาทที่เกิดขึ้นขณะตั้งใจอุทิศส่วนบุญ อาจมีข้อสงสัยอยู่ว่า เมื่ออุทิศส่วนบุญกุศลให้บุคคลอื่นเช่นนี้แล้ว บุญนั้นจะลดน้อยลงหรือไม่ ข้อนี้แก้ว่า มิได้ลดน้อยลงแต่อย่างใด มีแต่จะกลับเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นไปอีก ทั้งนี้เพราะการให้บุญกุศลนั้น ต่างกันกับการให้วัตถุสิ่งของที่มีอยู่ อุปมาเหมือนการจุดเทียนขึ้นเล่มหนึ่ง แม้จะนำไปจุดต่อให้แก่เทียนเล่มอื่นจำนวนหลายร้อยหลายพันเล่มก็ตาม แสงสว่างของเทียนเล่มแรก ก็มีได้หมดสิ้นไปแต่ประการใด มีแต่จะได้รับแสงสว่างเพิ่มมากขึ้นจากแสงเทียนที่ต่อจุดใหม่เหล่านั้น การอุทิศส่วนบุญให้แก่บุคคลอื่นๆก็เช่นเดียวกัน ย่อมช่วยทำให้กุศลที่ตนได้มา มีอำนาจยิ่งๆขึ้นไปทุกครั้งที่มีการอุทิศให้ฉันนั้น

๗. ปัตตานุโมทนา

คือการน้อมรับส่วนบุญที่เขาอุทิศให้ ด้วยการอนุโมทนาตามด้วยความอิมใจ โดยเปล่งวาจาว่า สาธุ โดยเจตนา เจตนานั้นแหละชื่อว่า ปัตตานุโมทนา ได้แก่มหากุศลเจตนาที่เกี่ยวกับการอนุโมทนา และปัตตานุโมทนาที่สมบูรณ์นั้น จะต้องได้แก่เจตนาในมหากุศลโสมนัส ส่วนเจตนาในมหากุศลอุเบกขา ชื่อว่าเป็นปัตตานุโมทนา ที่ไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะจิตขณะนั้นขาด

ปิติโสมนัสต่อบุญกุศลที่เขาอุทิศให้ เพียงแปลงวาจาว่า สาธุ ตามมารยาทของตนเท่านั้น ฉะนั้น การอนุโมทนาที่เป็นปัตตานุโมทนาทุกสัณฐานอย่างสมบูรณ์ จึงต้องมีจิตประกอบ ด้วยความปิติโสมนัส และยิ่งประกอบด้วยญาณปัญญาด้วยแล้ว ก็จะเป็นปัตตานุโมทนาทุกสัณฐานอย่างประเสริฐ

ท่านผู้อ่านคะ การอนุโมทนาส่วนบุญที่ผู้กระทำมิได้นำมาบอกกล่าวอุทิศส่วนบุญนั้นให้ แต่ประการใด แต่เมื่อเราเห็นผู้อื่นกำลังทำบุญกุศลอยู่ มีการบริจาคทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือเห็นปูชนียสถาน วัตถุก่อสร้างที่จารึกชื่อผู้สร้างถวาย ก็เกิดปิติโสมนัส และแปลงวาจาสาธุ อนุโมทนา เหล่านี้ไม่ได้ชื่อว่าเป็นปัตตานุโมทนาโดยตรง หรือ การประกาศชื่อผู้บริจาคจตุปัจจัย เชิญชวนให้มาร่วมอนุโมทนา ก็ไม่ชื่อว่าเป็นปัตตานุโมทนาโดยตรงเช่นกัน เป็นเพียงโดยอนุโลม เท่านั้น ส่วนการอนุโมทนาที่เป็นปัตตานุโมทนาโดยตรงนั้น ได้แก่บุญกุศลที่ผู้กระทำได้นำมาบอกกล่าวแผ่ส่วนบุญอุทิศให้เรา ส่วนบุญที่เขาแผ่ให้นั้นมีดังนี้คะ

ปัตติ คือส่วนบุญที่เขาแผ่ให้ นั้น มี ๒ ประการคือ

๑. อุทฺทิสฺสิกปัตติ คือส่วนบุญที่เขาแผ่ให้โดยเจาะจง

๒. อนฺุทฺทิสฺสปัตติ คือส่วนบุญที่เขาแผ่ให้โดยไม่เจาะจง

การแผ่ส่วนบุญทั้ง ๒ ประการนี้ ผู้ที่ได้รับส่วนบุญชนิดที่เขาแผ่ให้โดยเจาะจง เมื่อแปลงวาจารับส่วนบุญนั้นว่า สาธุ แล้ว ก็ได้รับผลทันที

สำหรับการแผ่ส่วนบุญชนิดที่เขาแผ่ให้โดยไม่เจาะจง อาณิสสแห่งการอนุโมทนานี้ ย่อมไม่สูญหายไปไหน เมื่อได้รับส่วนบุญชนิดให้โดยเจาะจง เวลานั้นการอนุโมทนาชนิดไม่เจาะจง ก็เข้าอุดหนุนส่งเสริมส่วนบุญ ที่เป็นการแผ่โดยเจาะจงให้มีกำลังกล้าแข็งยิ่งขึ้นในทันทีทันใด

การอุทิศส่วนบุญที่กล่าวมาแล้วนี้ มุ่งหมายถึงการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว และผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนั้น ได้ไปเกิดเป็นปรตตูปชีวิกเปรต หรือวินิปาติกอสุรา และเวมานิกเปรต เท่านั้น สำหรับในหมู่มนุษย์ด้วยกัน ก็มีการอนุโมทนาส่วนบุญชนิดเจาะจง หรือไม่เจาะจงได้เช่นเดียวกัน แต่ผลที่ได้รับนั้น ไม่ใช่เป็นที่อยู่อาศัย ข้าวของเครื่องใช้ หรืออาหารการกินเหมือนกับที่พวกเปรตได้รับไม่ คงเป็นเพียงการได้รับความนิยมนิยมชมชอบว่าเป็นคนใจดี เป็นที่รักของปวงชนทั่วไป และตนเองก็ได้รับผลที่เป็นความสุขกายสบายใจ ไม่เดือดร้อนเท่านั้น

๘. อัมมัสสวนะ

คือการฟังธรรม องค์ธรรมได้แก่ เจตนา ในมหากุศลจิตตูปบาท ที่มีโยนิโสมนสิการ เป็นประธาน การตั้งใจฟังฟังวิชาการต่างๆที่ไม่มีโทษ ก็สงเคราะห์เข้าในอัมมัสสวนกุศลได้ทั้งสิ้นค่ะ การฟังธรรม มี ๒ ประการคือ

๑. การฟังธรรมเพื่อให้คนทั้งหลายชื่นชมว่า เราเป็นผู้มีศรัทธา ได้แก่การฟังธรรมที่ปรารภว่า เมื่อเราได้ไปฟังธรรมเสมอๆ คนทั้งหลายจะพากันนิยมชมชื่นว่า เราเป็นผู้มีใจดี มีศรัทธา การฟังธรรมชนิดนี้ เป็นอัมมัสสวนกุศลที่ไม่แท้จริง เพราะเจือด้วยกิเลส ย่อมมีผลน้อย มีอานิสงส์น้อย

๒. การฟังธรรมเพื่อให้จิตใจอ่อน โดยมีสติปัญญา รู้จัก บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส เลิกละความเคยชินที่เป็นโทษเสียได้ การฟังธรรมชนิดนี้ จัดเป็น อัมมัสสวนกุศลอย่างแท้จริง มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

๙. ธรรมเทศนา

คือ การแสดงพระธรรมเทศนา ได้แก่เจตนาที่ในมหากุศลจิตตูปบาท ที่มี โยนิโสมนสิการ เป็นประธาน การแนะนำชี้แจงวิชาการต่างๆที่ไม่มีโทษ ก็สงเคราะห์เข้าในธรรมเทศนาก็ได้เหมือนกัน วิชาที่ไม่มีโทษ เช่น

ศิลปายตนวิชา ได้แก่ วิชาขี่ช้าง ขี่ม้า และขับรถ เป็นต้น

กมมายตนวิชา ได้แก่ วิชาสักการกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม และ หัตถกรรม เป็นต้น

วิชชาฐานวิชา ได้แก่ วิชาเศรษฐศาสตร์ แพทยศาสตร์ ดาราศาสตร์ โหราศาสตร์ เป็นต้น

การสอนวิชาต่างๆเหล่านี้ พระภิกษุ สามเณรทั้งหลายสอนไม่ได้ มีโทษต้องอาบัติ เพราะมิใช่เป็นฐานะในพระพุทธศาสนา เพียงแต่เป็นวิชาชีพสำหรับคฤหัสถ์เท่านั้น

การแสดงธรรมเทศนาที่มีอานิสงส์มาก ได้แก่ ผู้แสดงธรรมด้วยใจบริสุทธิ์ มิได้หวังในลาภ สักการะ ยศ ความยกย่อง แต่อย่างไร มุ่งแต่ที่จะให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ มีความรู้ความเข้าใจ ในเหตุและผลอย่างเดียว การแสดงธรรมอย่างนี้จัดเป็นธรรมเทศนากุศลที่แท้จริง และมีอานิสงส์มาก

ส่วนธรรมเทศนาที่มีอานิสงส์น้อย ได้แก่ ผู้แสดงธรรมด้วยใจที่ไม่บริสุทธิ์ โดยมุ่งหวังในลาภ สักการะ ยศ ความยกย่อง พร้อมทั้งจิตคิดด้วยว่าจะให้คนทั้งหลายได้รู้ว่า ตนนี้เป็นครู อาจารย์ชั้นพระธรรมภิกขุ การแสดงธรรมอย่างนี้จัดเป็นเทศนากุศลที่ไม่แท้ ไม่ถูก มีอานิสงส์น้อย ไม่ไพบูลย์

๑๐ ทิฏฐุชุกรม

คือ การกระทำความเห็นให้ตรงกับความเป็นจริง ได้แก่ กัมมัสสกตาญาณ พร้อมด้วย กุศลเจตนา กัมมัสสกตาญาณ คือ ปัญญาที่รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายมีสิทธิ์ในการกระทำของตนเอง ที่เรียกว่ากรรมสิทธิ์ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี และไม่ดียังกันทั้งสิ้น ส่วนทรัพย์สินเงินทอง บิดา มารดา สามี ภรรยา และบุตรธิดา เหล่านี้ มิใช่เป็นสิทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นโดยแท้จริง เพราะไม่อาจนำติดตามสัตว์ไปในภพอื่นได้ อย่าว่าแต่จะนำไปภพอื่นได้เลย แม้ในภพชาตินี้เอง ก็ยังมี กรรมสิทธิ์ไม่แน่นอนด้วยซ้ำไป เพราะยังมีภัยต่าง ๆ นานามาแย่งชิงเอาไปได้ ความเห็นที่ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเจ้าของกรรมสิทธิ์แห่งการกระทำของตนไม่มีใครจะแย่งชิงเอาไปได้ เช่นนี้ ชื่อว่า ทิฏฐุชุกรม

ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กัมมัสสกตาญาณ มี ๓ ประการคือ

๑. *สุตมยปัญญา* ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน เป็นปัจจัยให้เกิดกัมมัสสกตาปัญญา เช่น เรื่องภูมิ ปฏิสนธิ กรรม และกิเลส เป็นต้น

๒. *จินตามยปัญญา* ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาในความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย เช่น คิดเกี่ยวกับความมีโรค ไม่มีโรค ความโง่ ความฉลาด สุข ทุกข์ อายุยืน อายุสั้น มั่งมี หรือยากจน เหล่านี้เป็นต้น เป็นปัจจัยให้เกิดกัมมัสสกตาญาณ มีการพิจารณาเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นต้น

๓. *ภาวนามยปัญญา* ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา เป็นปัจจัยให้เกิดกัมมัสสกตาญาณ มีการเห็นนามรูป พร้อมทั้งปัจจัยของนามรูป เป็นต้น

อาจกล่าวได้ว่า ปัญญามี ๒ อย่างคือ ปัญญาที่เป็นเหตุอย่างหนึ่ง กับปัญญาที่เป็นผลอย่างหนึ่ง ปัญญาที่เป็นเหตุนี้ ได้แก่ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา ทั้ง ๓ ประการนี้ ส่วนปัญญาที่เป็นผลนั้น ได้แก่ กัมมัสสกตาญาณ ด้วยเหตุนี้เอง ถึงแม้ว่าชนทั้งหลายจะยังละสักกายทิฐิไม่ได้ก็จริง แต่เมื่อมีความเห็นตรงอยู่ในเครื่องวัดปัญญาที่เรียกว่า ทสวัตถุสสัมมาทิฐิ ๑๐ ประการนี้อย่างถ่องแท้แล้ว ก็ชื่อว่า กัมมัสสกตาญาณที่สำเร็จเป็นทิฏฐุชุกรมกุศล ปรากฏขึ้นแล้ว

ทสวัตถุสสัมมาทิฐิ ๑๐ ประการ คืออย่างนี้ค่ะ

๑. อตฺถิ ทิณฺณํ เห็นว่าการให้ทานนั้นได้รับผลดีมีประโยชน์
๒. อตฺถิ ยิตฺถํ เห็นว่าการบูชาต่างๆ ได้รับผลดีมีประโยชน์
๓. อตฺถิ หุตํ เห็นว่าการต้อนรับเชื้อเชิญ ได้รับผลดีมีประโยชน์
๔. อตฺถิ สุกตฺตทุกฺกตํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก เห็นว่าการทำดี และทำชั่ว เหล่านี้ มีการได้รับผลทั้งทางตรง และทางอ้อม
๕. อตฺถิ อยํ โลกํ เห็นว่าภพหน้ามี คือโลกและผู้ที่กำลังปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ มีเพราะมีการเกิด
๖. อตฺถิ ปโร โลกํ เห็นว่าภพหน้ามี คือโลก และผู้ที่จะไปบังเกิดในอนาคตมี เพราะผู้ที่ยังมีกิเลส เมื่อตายลง ต้องมีการเกิดอีก
๗. อตฺถิ มาตา เห็นว่าคุณของมารดา มี คือ การทำดี ทำชั่ว ต่อมารดานั้น มีการได้รับผล
๘. อตฺถิ ปิตา เห็นว่าคุณของบิดามี คือ การทำดี ทำชั่ว ต่อบิดานั้น มีการได้รับผล
๙. อตฺถิ สุตฺตา โอปปาติกา เห็นว่าสัตว์ที่บังเกิดขึ้นโดยเติบโตในฉัพพณฺทณฺที คือสัตว์ นรก เปรต เทวดาและพรหม

๑๐. อตฺถิ โลเก สมณพฺรหฺมณา สมคฺคตา สมมาปฏิบัติ นนา เย อิมญฺจ โลกํ ปฺรณฺย โลกํ สยํ อภิณฺญา สจฺฉิกิตฺวา ปเวทนฺติ ฯ เห็นว่าสมณพราหมณ์เหล่าใด มีการรู้แจ้งทั้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยตนเองแล้วสามารถชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ สมณพราหมณ์ที่ถึงพร้อมด้วยความสามัคคี และปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเหล่านั้นย่อมมี

ทสวัตถุสสัมมาทิฐิ ๑๐ ประการนี้ ใช้เป็นเครื่องมือตรวจสอบความเห็นของตนว่า มีความเห็นถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ ถ้าเห็นว่าเราถูกต้องครบถ้วนทั้ง ๑๐ ประการ ตามที่แสดงมานี้ ก็นับว่า ความเห็นอย่างนี้ เป็นทิฐิสุขุกรรม คือความเห็นชอบ แต่ถ้ายังเห็นไม่หมดครบทั้ง ๑๐ ประการ เห็นชอบด้วยเพียง ๒-๓ ข้อเท่านั้น ก็ยังจัดเป็นทิฐิสุขุกรรม อันเป็นความเห็นชอบไม่ได้ เพราะคนส่วนมากมักมีความเห็นไม่สุขุมลุ่มลึก อาจมีความเห็นชอบได้เฉพาะในข้อ ๑-๒ ซึ่งยังหยาบอยู่ ผิวนินอยู่ ตั้งแต่ข้อ ๔ เป็นต้นไป ย่อมคิดไม่ถึงและมองเห็นได้ยาก ที่เป็นเช่นนี้ เพราะบุคคลเหล่านี้ ส่วนมากไม่มีสุตมยปัญญา คือขาดการสดับตรับฟัง ไม่มีจินตามยปัญญา คือขาดการใคร่ครวญนึกคิดพิจารณา และไม่มีภาวนามยปัญญา คือขาดการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ฉะนั้น ผู้ใด ถ้าความเห็นของตนยังไม่ถูกต้องตรงตามหลักของทศวัตถุสสัมมาทิฐิทั้ง ๑๐ ประการนี้ ควรพยายามอบรมศึกษา ทั้งในด้านปริยัติ และปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงแก้ไขความเห็นของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ อันเป็นผลกำไรในชีวิต บัณฑิตย่อมเห็นการเสียสละ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ของตน ว่าเป็นกำไรชีวิต

สำหรับผู้มีความเห็นตรงตามหลักทศวัตถุสสัมมาทิฐิ ครบถ้วนทุกประการแล้ว ก็เป็นอันว่า ก็มีสสกตาญาณได้เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้นั้น การบริจาทาน รักษาศีล เจริญภาวนาของผู้นั้น ย่อมมีผลานิสงส์มากคະ ต่อไปก็จะได้แสดงเรื่องของ**ทิวฐุชุกรม**ในเจตนาทั้ง ๓ นะคะ

๑. **ทิวฐุชุกรมในบุพเจตนา** เช่น ผู้ที่มีความเห็นยังไม่ถูกต้องต่อพุทธศาสนาในเรื่องการตาย การเกิด ภพภูมิอันเป็นที่สวดยทุกข์และสุข มีนรก สวรรค์ เป็นต้น ว่า มนุษย์เราเมื่อตายแล้ว ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ เป็นมนุษย์อีกก็ได้ เกิดเป็นเทวดาก็ได้ หรือสัตว์เดรัจฉานตายแล้ว เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นเดรัจฉานอีกก็ได้ ต่อมาได้สำนึกรู้สึกตัวว่า ความเห็นของตนยังไม่ถูกต้องต่อพุทธศาสนา ตนควรจะศึกษาเล่าเรียนธรรม เพื่อทำความเห็นของตนให้ถูกต้อง การสำนึกตัวได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็น**ทิวฐุชุกรม**ในบุพเจตนา องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลจิต ๘

๒. **ทิวฐุชุกรมในมูญเจตนา** เช่น ผู้ที่คิดตกลงใจจะศึกษาเล่าเรียนความเป็นไปของร่างกาย และจิตใจ ก็เริ่มทำการศึกษาเล่าเรียนความเป็นไปในเรื่องที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต และข้อธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องนี้โดยเฉพาะ ได้รับความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งมีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในเรื่องการตายการเกิด ตลอดจนนรกสวรรค์ เหล่านี้เป็นต้น ว่าแท้จริงแค่นั้น เพียงใด ขณะมีความเห็นแจ่มแจ้งนี้แหละ เป็น**ทิวฐุชุกรม**ในมูญเจตนา คือมหากุศลญาณสัมปยุตจิตเกิดขึ้น คิดพิจารณาความเป็นไปของชีวิตจิตใจในขณะนั้น องค์ธรรมของ**ทิวฐุชุกรม**ในมูญเจตนา จึงได้แก่ มหากุศลญาณสัมปยุตจิต ๔ ดวง

๓. **ทิวฐุชุกรมในอปรเจตนา** เช่น ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีแล้ว พิจารณาถึงความ เป็นไปของตนว่า แต่ก่อนเราเคยมีความเห็นผิดหลายอย่างหลายประการ บัดนี้เราได้ทำความเห็นของเรา ให้ตรงต่อคำสอนในพุทธศาสนาแล้ว การพิจารณาเช่นนี้ เป็น**ทิวฐุชุกรม**ในอปรเจตนา ซึ่งพิจารณาด้วยมหากุศลจิต ๘ ดวง ดวงใดดวงหนึ่ง ฉะนั้น องค์ธรรมของ**ทิวฐุชุกรม**ในอปรเจตนา จึงได้แก่ มหากุศลจิต ๘

ก็เป็นอันว่าเราได้รู้จัก บุญกิริยาวัตถุ ทั้ง ๑๐ ครบถ้วนละ ต่อไปเรามาดูกันนะคะว่า ถ้าจะสงเคราะห์ **บุญกิริยาวัตถุทั้ง ๑๐ ลงใน ทาน ศีล ภาวนา** จะเป็นอย่างไรบ้าง

ปตติทาน และ ปตตานโมทนา สงเคราะห์ไว้ใน **ทานกุศล**

อปจายนะ และ เวยยาวัจจะ สงเคราะห์ไว้ใน **ศีลกุศล**

ธรรมสวนะ ธรรมเทศนาและทิวชุกรม สงเคราะห์ไว้ใน **ภาวนากุศล**

เหตุผลในการสงเคราะห์ปตติทานและปตตานโมทนาดังในทาน เพราะทานกุศลเป็น ปฏิปักษ์ต่อ**อิสสา และมัจฉริยะ**

อิสสา คือ ความไม่พอใจในทรัพย์สมบัติ หรือคุณความดีของผู้อื่น

มัจฉริยะ คือ ความหวงแหนสมบัติ หรือคุณความดีของตน

ทั้งสองอย่างนี้เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริจาคทาน ผู้ที่จะบริจาคทานได้ ต้องเอาชนะอิสสา และมัจฉริยะนี้ให้ได้เสียก่อน การบริจาคทานจึงจะสำเร็จได้ ถ้ายังมีอิสสาอยู่ตราบไต่ ย่อมเกิดความไม่พอใจที่บริจาค คือผู้รับ จะได้รับวัตถุสิ่งของไปจากตน และถ้ายังมีมัจฉริยะอยู่ตราบไต่ ก็ย่อมเกิดความไม่พอใจในการที่ทรัพย์สมบัติของตนต้องหมดไป ด้วยเหตุนี้ อิสสาและมัจฉริยะ จึงเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริจาคทาน

การเกิดขึ้นของปตติทาน และปตตานโมทนา ก็เช่นเดียวกัน คือถ้าผู้ใดยังมีอิสสา ก็ย่อมไม่พอใจในการที่จะให้ผู้อื่นได้รับส่วนบุญจากตนโดยสะดวกสบาย ไม่ต้องลำบาก และถ้ายังมีมัจฉริยะอยู่ ก็จะไม่พอใจในการแบ่งส่วนบุญของตนให้กับบุคคลอื่น ฉะนั้น ปตติทานกุศลจะสำเร็จได้ ต้องทำการปราบอิสสาและมัจฉริยะให้ได้เสียก่อน เช่นเดียวกับทานกุศล

ในปตตานโมทนาจึงเช่นเดียวกัน ถ้าจิตยังคิดอิสสาอยู่ จะเกิดความพอใจในการทำคุณความดี คือ ทาน ศีล ภาวนา ของผู้อื่นไม่ได้ ยิ่งเขากลับมาแผ่ส่วนบุญให้ตน ยิ่งเห็นเป็นการโอ้อวดเย้ยหยัน จึงไม่อาจจะน้อมรับส่วนบุญที่เขาแผ่ให้ได้ และถ้ายังมีมัจฉริยะอยู่ คือความหวงแหนทรัพย์สมบัติของตน จะเอาอย่างคนที่เขาแผ่ให้ ตนก็ยังทำไม่ได้ ดังนั้นจึงไม่ยอมรับส่วนบุญของใครที่เขาแผ่ให้ ด้วยเหตุนี้ ปตตานโมทนากุศล จะสำเร็จขณะใด ขณะนั้นต้องปราบอิสสาและมัจฉริยะ ลงให้ได้เสียก่อน จึงสงเคราะห์ปตติทาน และ ปตตานโมทนา เข้าในทานกุศล

การภาวนา ทำให้เรา



ได้ชำระศีลให้หมดจดยิ่งขึ้นไป



เหตุผลในการสงเคราะห์อภัยายนะและเวยยาวัจจะลงในศีล เพราะ**อภัยายนะ และ เวยยาวัจจะ**ทั้งสองประเภทนี้ คือ ความประพฤติดั้งเดิมของคฤหัสถ์ และ บรรพชิต จัดเป็นจาริตตศีล ได้แก่ ศีลที่สำเร็จด้วยการปฏิบัติ

อภัยายนะ คือ การประพฤติกว้างอ่อนน้อม

เวยยาวัจจะ คือ การช่วยเหลืออันเป็นประโยชน์ทั้งทางปริยัติ และ ปฏิบัติ

สิ่งนี้เป็นการกระทำตน และทำงานให้ดีมีประโยชน์ ซึ่งสัตบุรุษทั้งหลายย่อมชื่นชม จึงจัดสงเคราะห์ไว้ในศีลกุศล

ส่วนเหตุผลในการสงเคราะห์ อัมมัสสวนะ ธรรมเทศนา และ ทิฏฐุชุกกรรมลงในภาวนากุศล เพราะงานทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมเกื้อกูลความสงบ และปัญญาในกุศลธรรม ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น เหมือนการเจริญสมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน เหตุนี้จึงสงเคราะห์เข้าไว้ในภาวนากุศล ดังนี้

สำหรับธรรมเทศนานั้น มีพุทธพจน์ว่า *สพพทานํ อมมทานํ ชินาติ* แปลความว่า การให้ธรรม ย่อมชนะการให้ทั้งปวง จึงสามารถจะสงเคราะห์ธรรมเทศนาเข้าในทานกุศลได้ด้วย

ส่วนทิฏฐุชุกกรรม นั้นเป็นเครื่องหมายแสดงความสมบูรณ์ของบุญกิริยาวัตถุทั้งปวง หมายความว่า ทิฏฐุชุกกรรมนี้สงเคราะห์เข้าในทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศลได้ทั้งหมด เพราะทิฏฐุชุกกรรมนี้เปรียบเหมือนนายท้ายเรือที่คอยถือหางเสือให้แล่นไปให้ตรงทิศทางอยู่เสมอ ถ้าขาดผู้ถือหางเสือแล้ว เรือจะแล่นตรงไปไม่ได้ ผู้ที่บริจาคตาน รักษาศีล เจริญภาวนา ถ้าไม่มีทิฏฐุชุกกรรมร่วมประกอบด้วยแล้ว ทาน ศีล ภาวนาเหล่านี้ ก็ย่อมส่งผลได้ไม่สมบูรณ์ กล่าวคือเมื่อให้ผลเกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาชั้นต่ำ ก็จะมีอวัยวะบกพร่องไม่สมบูรณ์ หรือไม่ก็จะเป็นผู้โง่เขลาเบาปัญญา ได้รับความเดือดร้อนในเรื่องสมบัติอยู่เสมอ กุศลเหล่านี้ที่ได้กระทำไปส่วนใหญ่ เมื่อว่าโดยองค์ธรรมแล้ว ได้แก่ ทวิเหตุกโอมกกุศล (จะได้กล่าวต่อไป)

ส่วนกุศลของบุคคลที่มีทิฏฐุชุกกรรม ประกอบอยู่ด้วยนั้น ย่อมมีผลสมบูรณ์ กล่าวคือ เมื่อให้ผลเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา ก็ให้เกิดเป็นมนุษย์มีอวัยวะสมบูรณ์ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ได้รับความสุขกายสบายใจ ในเรื่องทรัพย์สินสมบัติอยู่เป็นนิตย์ กุศลเหล่านี้ที่กระทำไป ว่าโดยองค์ธรรม ได้แก่ ติเหตุกอกุฏฐกุศล หรือรองลงมาก็ได้แก่ ติเหตุกโอมกกุศล

ท่านผู้อ่านที่เคารพ ทรัพย์สมบัติในโลกนี้ เราไม่สามารถจะนำติดตัวไปในโลกหน้าได้ใช่ไหมคะ แต่มีทรัพย์อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเราสามารถจะฝากไว้ในชั้นรศันดานแห่งตน เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน นั่นคือ อุปนิธิภณท์ ทรัพย์ที่ว่่านนี้เป็นกามาวจรกุศลกรรม มีอยู่ ๙๐ ประการ คือ **สุจริต ๓๐ บุญกิริยา ๓๐ และบารมี ๓๐** มาดูรายละเอียดกันค่ะ

สุจริตกรรม ๓๐ คือ กุศลกรรมบถ ๑๐ คูณด้วย เจตนา ๓ กาล เป็น ๓๐

บุญกิริยา ๓๐ คือ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คูณด้วยเจตนา ๓ กาล เป็น ๓๐

บารมี ๓๐ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา สัจจะ อธิชฐาน ขันติ วิริยะ เมตตา และอุเบกขา รวมบารมี ๑๐ ที่เป็นสามัญ และที่เป็น อุปบารมี และปรมัตถบารมี รวมเป็น ๓๐

สรุปว่า กามาวจรกุศลกรรมที่ได้แสดงมาแล้วนั้น คือ เจตนาที่อยู่ใต้อกุศล ๑๒ และมหากุศลจิต ๘

เมื่อว่าโดยองค์ธรรม มี ๒๐ ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ มหากุศลจิต ๘

เมื่อว่าโดยทวาร มี ๓ ได้แก่ กายทวาร วจิตวาร และมโนทวาร

เมื่อว่าโดยกิจการงาน มี ๓๐ ได้แก่ ทุจริต ๑๐ สุจริต ๑๐ และ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

ต่อไปเราจะแสดงการให้ผลของกามาวจรกุศลกรรมนะคะ

มนุษย์และ เทวดาทั้งหลาย ที่มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์เหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของมหากุศลกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มีมหาวิปากจิต ๘ ดวง ดวงใดดวงหนึ่ง เป็นปฏิสนธิจิต ที่เรียกว่า สเหตุกปฏิสนธิ ส่วนมนุษย์และเทวดาบางพวกที่เกิดมาไม่สมบูรณ์ คือร่างกายและจิตใจ มีอาการพิกลพิการ เป็นใบ้ บ้า บอด หนวก โง่เขลา มาแต่กำเนิด ย่อมมีอุเบกขาสันตริณกุศลวิบาก เป็นปฏิสนธิจิต หรือเรียกว่า สุกตอเหตุกปฏิสนธิ จึงอาจกล่าวได้ว่า สเหตุกผล ได้แก่ มหาวิปากจิต ๘ ส่วนอเหตุกผล ได้แก่ อเหตุกกุศลวิปากจิต ๘

ในผลทั้ง ๒ อย่างนี้ มหาวิปาก ๘ เป็นผลที่ได้รับเฉพาะในกามสุคติภูมิ ๗ เท่านั้น ส่วนอเหตุกกุศลวิปากจิต ๘ นั้น เป็นผลที่ได้รับในกามภูมิ ๑๑ และ รูปภูมิ ๑๕ (เว้นอสัญญสัตตภูมิ) ตามสมควรแก่ทวารและอารมณ์ กล่าวคือ ในภูมิและบุคคลที่มีทวารครบ ก็ได้รับอารมณ์ครบ อเหตุกวิปากจิตก็ย่อมเกิดได้ทั้ง ๘ ดวง ถ้าภูมิหรือบุคคลที่มีทวารไม่ครบ ก็ได้รับอารมณ์ไม่ครบ ฉะนั้น อเหตุกวิปากจิตย่อมเกิดขึ้นได้ตามทวารที่มีอยู่ และมีหน้าที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ในอารมณ์ที่ดีของมนุษย์ เทวดา พรหม และอบายสัตว์ ได้ตามสมควร

ท่านผู้อ่านที่เคารพคะ ในมหากุศลกรรม ๘ นั้น ใ้ว่าจะมีลักษณะเหมือนกัน ให้ผลเช่นเดียวกันทั้งหมดไม่ เราจึงอาจจำแนกประเภทของมหากุศลโดยเหตุได้ ๒ อย่างคือ **ติเหตุกุศลกรรม และ ทวิเหตุกุศลกรรม**

ติเหตุกุศลกรรม เช่น ขณะที่ทำกุศลต่างๆ มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ด้วยกาย วาจา และใจก็ตาม กุศลจิตของผู้นั้นประกอบด้วยกัมมัสสกตาญาณ หรือ วิปัสสนาญาณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กุศลชนิดนี้ชื่อว่า ติเหตุกุศล เพราะเป็นกุศลที่เกิดพร้อมด้วยกุศลเหตุ ๓ ประการ คือ โอลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ ดวง

ทวิเหตุกุศลกรรม เช่น ขณะที่ทำกุศลต่างๆ มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ด้วยกาย วาจา และใจ ก็ตาม กุศลจิตของผู้นั้น มิได้ประกอบด้วยกัมมัสสกตาญาณ หรือ วิปัสสนาญาณแต่อย่างใด กุศลชนิดนี้ ชื่อว่า ทวิเหตุกุศลกรรม เพราะเป็นกุศลที่เกิดพร้อมด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ โอลภเหตุ และ อโทสเหตุ เท่านั้น องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลญาณวิปยุตตจิต ๔

เป็นที่น่าสังเกตว่า มหากุศลกรรมทั้ง ๒ ชนิดนี้ ติเหตุกุศลนั้น เป็นกุศลกรรมที่ประกอบด้วยปัญญา ถ้าประกอบด้วยกัมมัสสกตาญาณ คือมีปัญญารู้เรื่องกรรม และผลของกรรมว่า ทำดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว บรรดาสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ มีกรรมเป็นใหญ่ มีกรรมเป็นผู้จัดแจง เมื่อได้กระทำลงไปแล้ว ย่อมต้องได้รับผลของการกระทำนั้นๆ อย่างแน่นอน จะช้าหรือเร็วเท่านั้น

ถ้ามหากุศลประกอบด้วยวิปัสสนาญาณ คือมีปัญญารู้ว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม คงมีแต่นามกับรูป ๒ อย่างเท่านั้น และนามกับรูปนี้ก็เป็นอย่างไม่เที่ยง เกิดแล้วย่อมดับไป ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น ปัญญาที่รู้เรื่องกรรมก็ดี รู้เรื่องนามกับรูปก็ดี เหล่านี้ย่อมมีได้แต่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้น ส่วนทวิเหตุกุศล ย่อมเกิดกับชนในศาสนาอื่นๆได้ แม้ในคนป่าคนดง หรือสัตว์เดรัจฉานบางพวก ทวิเหตุกุศลย่อมเกิดขึ้นได้

ติเหตุกกุศล และ ทวิเหตุกกุศล ยังจำแนกออกไปได้อีกอย่างละ ๒ พวกคือ

ติเหตุกกุศล ชนิดอุกกัฏฐะ คือ **ชั้นสูง** **ชนิดโอมกะ** คือ **ชั้นต่ำ**

ทวิเหตุกกุศล ชนิดอุกกัฏฐะ คือ **ชั้นสูง** **ชนิดโอมกะ** คือ **ชั้นต่ำ**

อุกกัฏฐะกุศล คือ กุศลชั้นสูงนั้น หมายความว่า ในการกระทำกุศลใดๆก็ตาม ย่อมจะต้องมีความตั้งใจในการกระทำเสมอ ซึ่งความตั้งใจในการกระทำนี้เรียกว่า เจตนา และความเป็นไปของเจตนาย่อมเกิดอยู่ตลอดเวลาในการกระทำ ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ คือ บุพเจตนา ได้แก่ความตั้งใจก่อนการกระทำ มุญจเจตนา ได้แก่ความตั้งใจขณะกระทำ และ อปรเจตนา ได้แก่ความตั้งใจเมื่อได้กระทำแล้ว ถ้าการกระทำกุศลใดมีความตั้งใจดี มีความบริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา ไม่มีอกุศลเข้าเจือปน จัดว่าเป็นอุกกัฏฐะกุศล คือ กุศลชั้นสูง เช่นในการบำเพ็ญกุศลต่างๆ มี ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ก่อนลงมือกระทำ จิตใจของผู้นั้นมีเจตนาตั้งใจจะประกอบกิจการงานอันเป็นกุศลนั้นอย่างแน่วแน่ แม้จะเหนื่อยยากลำบากอย่างไร ก็ไม่ท้อถอย เช่นนี้ เชื่อว่าบุพเจตนาของผู้นั้นบริสุทธิ์ และเมื่อได้บำเพ็ญกุศลต่างๆเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็มีความยินดี ไม่คิดถึงความเหนื่อยยากหมดเปลืองแต่อย่างใด มีแต่ความปลาบปลื้มใจในการทำกุศลนั้นอยู่เสมอ เช่นนี้ เชื่อว่าอปรเจตนาของผู้นั้นก็เป็นที่ไปโดยบริสุทธิ์ ทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศลที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นติเหตุกกุศล หรือทวิเหตุกกุศลก็ตาม จัดเป็นชนิด **อุกกัฏฐะ**

โอมกะกุศล เป็นกุศลชั้นต่ำ ได้แก่ การกระทำกุศลที่มีอกุศลเจือปน หมายความว่า บุคคลที่บำเพ็ญกุศลต่างๆ มี ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ก่อนลงมือกระทำ ผู้นั้นมีได้มีความตั้งใจและเต็มใจจะกระทำ หากแต่กระทำไปด้วยความจำเป็นบังคับ หรือเห็นผู้อื่นเขาทำกุศล ตนก็คิดทำแข่งกับเขาบ้าง หรือมีฉะนั้นก็ทำกุศลเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตัวในทางโลก เช่นนี้ ก่อนกระทำคือ บุพเจตนาของผู้นั้นเป็นที่ไปโดยไม่บริสุทธิ์ และครั้นเมื่อทำไปแล้วก็ไม่เกิดปีติสมนัสอย่างใด กลับกลุ้มใจเสียตายทรัพย์ หรือคิดถึงความต้องการเหนื่อยยากลำบากต่างๆบ้าง เช่นนี้เชื่อว่า อปรเจตนาของผู้นั้นไม่บริสุทธิ์ ด้วยเหตุนี้ ทาน ศีล ภาวนา ที่เกิดขึ้นแก่ผู้นั้น จะเป็นติเหตุกกุศล หรือ ทวิเหตุกกุศลก็ตาม ล้วนจัดเป็นกุศลชั้นต่ำชนิด **โอมกะ**

ตามเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นว่า สำคัญอยู่ที่เจตนาในการกระทำ ๒ ประการ คือ บุปเจตนา และ อปรเจตนา ที่จะเป็นเครื่องวินิจฉัยว่ากุศลนั้นๆ จัดเป็นอุกัฏฐกุศล หรือ โอมกกุศล และในเจตนาทั้ง ๒ ประการนี้ อปรเจตนามีความสำคัญมากกว่า เพราะอปรเจตนาที่เกิดขึ้นภายหลังการกระทำกุศลนั้น อาจเกิดได้เป็นเวลานานเท่าอนัน และยังเป็นเจตนาที่บริสุทธิ์ด้วยแล้ว ยิ่งกระทำให้มีกำลังมาก ด้วยเหตุนี้แม้บุพเจตนาจะไม่บริสุทธิ์ แต่อปรเจตนาบริสุทธิ์ ก็จัดเป็นอุกัฏฐกุศล แต่ถ้าบุพเจตนาบริสุทธิ์ ส่วนอปรเจตนาไม่บริสุทธิ์ กุศลนั้นย่อมตกเป็น โอมกกุศลไป นั่นก็คือ อปรเจตนามีความสำคัญมากกว่าบุพเจตนานั่นเอง

เรื่องกามารวจรกุศลกรรมเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นประโยชน์แก่เราชาวพุทธทั้งหลาย เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง อันจะเกื้อกูลช่วยให้เราได้สั่งสมบุญบารมีไว้ เพื่อจะได้เป็นเสบียงเลี้ยงตัวในสังสารวัฏ トラบจนกว่าจะทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งจนถึงฝั่งพระนิพพานกันนะค่ะ ฉบับหน้าจะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับกุศลในแบบอื่นๆต่อไปค่ะ ขอความสวัสดี และความเจริญในธรรมจงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกๆท่านนะค่ะ พบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

“

ศีล สมาธิ ปัญญา
ทำให้มันยิ่งขึ้น ถ้ายิ่งขึ้นเมื่อไหร่ เราก็จะมีที่พึ่ง
เมื่อไหร่ที่เราเห็นอริยสัจ
ความจริงอันประเสริฐสวยงาม
นั่นแหละคือที่พึ่งที่ประเสริฐ ที่พึ่งสูงสุด

”





พระธรรมจากหลวงปู่ใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ

แนวทาง ปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๑๐)



เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จงกำหนดจิตนั้นว่า อยากลุกนอนๆ ในทันใดนั้นส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศรีษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ทับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกเท้าซ้าย ยกเท้าขวา ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้ พึงกำหนดให้หมด ครึ่งก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ในขณะที่นั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า ลุกนอนๆ เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า นั่งนอนๆ ขณะนั่งนั้นอาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขา ขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนี้ การแสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้ปฏิบัติธรรม อาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิยังอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้นก็จะอย่าได้ลดความพยายาม ที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะกำหนดได้ เมื่อเจริญไป สติสมาธิก็จะแข็งแกร่งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไหวตามอาการของการเคลื่อนไหวนั้น เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมจะไหวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวทางในการกำหนดเท่านั้น จากหลักการนี้จะเห็นว่ามีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าพึงท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับ เรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ขำระกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานอาหาร เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชามเอื้อมมือหยิบถูกถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหารกัมศรีษะรับประทาน หมดแล้ว กลืนอาหารที่รวม ฯลฯ พึงกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ว่ารับประทาน

เท่าที่กล่าวนี้ ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อมมีการพลั้งเผลอบ้าง เป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำชับอย่าให้เกิดความเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นการกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะขอกกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่งเพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติกัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมไม่มีมากนัก เช่น ในการเดินก็ใส่ใจการก้าวอย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า ซ้าย

อย่างหนอ ขว้างหนอ ระบายเดียว ขณะที่เดินช้าๆ ก็กำหนด ๒ ระบายในก้าวหนึ่งว่า ยกหนอ เขยิบหนอ ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ขณะนอนก็ พองหนอ ยุบหนอ เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใดต้องกำหนดแล้ว ก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป นับว่าไม่เกินความสามารถอย่างไรเลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักผลิตผลิตเพลินไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ไปก็จงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับแนบใน อารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จึงกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความ เคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้นตามความชำนาญ เพราะแรกกำหนดจิตที่ผลิต ไปด้วยการชะมັถเข้มข้น บ่อยครั้งเข้าจิตนั้นก็จะเริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิตติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดอารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้มากขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนด พอง-หนอ พองรูปกับจิตที่รู้ในรูปพองย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่กำหนด ยุบ-หนอ รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้นก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนด อยู่นั้นนอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมี บุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อ การกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็จะรู้สึกว่า รูปพอง กับจิตที่รู้นั้น แม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการ เคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูปของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้น ย่อมสลายไปสิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้ง ว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า ญาณ

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็น ปฐมญาณ ของวิปัสสนาญาณ นับว่าเป็นญาณที่มีความสำคัญยิ่ง ในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบเนื่องกันไปแล้ว พลังสมาธิก็ย่อมเติบโตกล้าขึ้น มาเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะของสามัญชนคนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดา ย่อมเห็นว่า รูปนามนี้ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็กๆ นั้นเอง โตเป็นผู้ใหญ่มาความจำเมื่อเด็กๆ นั้นเองที่ติดตามมาจนเป็นผู้ใหญ่ ทั้งรูปทั้งนามนี้แหละคือเรา ร่างกาย และจิตใจนี้คือเรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดารูปที่เกิดขึ้นมาก็ย่อมดับลงสิ้น ไม่มี รูปธรรม นามธรรมใดที่จะคงทรงอยู่ได้เลย เมื่อเกิดแล้วก็ย่อมดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกัน อยู่เช่นนี้ตลอดเสมอไป



จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
(* โปรดติดตาม แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่ ๑๑ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๕๐)



ปกิณณกะธรรม

ส. มณี ^[๑]

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

มัจจุราชไม่เคยปราณีใครเลย



คนเราทุกคนที่เกิดมามีกำลังเดินทางไปสู่จุดหมายสุดท้ายของชีวิตกันทั้งสิ้น ไม่มีใครหยุด ไม่มีใครพักอยู่กลางทางได้ ต้องเดินทางไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงจุดหมาย เหมือนดวงอาทิตย์เดินทางไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะตกดินไป อันจุดหมายของชีวิตนั้นก็คือ ความตายที่เราขนานนามกันว่า “พญามัจจุราช” ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครได้รับสิทธิพิเศษจากพญามัจจุราช ทั้งพญามัจจุราชก็ไม่เคยให้สิทธิเช่นนั้นแก่ใครทั้งสิ้น ทั้งยังไม่รับสินบนของใคร ไม่เห็นแก่หน้าใครทั้งสิ้น ยุติธรรมและเที่ยงตรงที่สุดกว่าทุกสิ่งในโลกนี้ เมื่อถึงเวลาของใครแล้ว ก็มาคร่าเอาชีวิตของผู้นั้นไปทันที แต่ถึงกระนั้นพญามัจจุราชก็ยังใจดีและปราณีมนุษย์อยู่ คือ ก่อนจะมาเอาชีวิตไปนั้น ได้ส่งบริวารมาเตือนให้เรารู้ตัวก่อนเสมอ บริวารของพญามัจจุราชที่ถูกส่งมานั้น คือ พยาธิ กับชรา หรือความเจ็บป่วยกับความแก่ ทั้งสองอย่างนี้เป็นบริวารมือซ้ายและมือขวาของพญามัจจุราช ชื่อสัตย์ต่อพญามัจจุราชเสมอ ดังนั้น เมื่อพยาธิหรือชราอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างปรากฏแก่ผู้ใด ผู้นั้นผู้นั้นพึงรู้เถิดว่าพญามัจจุราชท่านมาเตือนให้เรารู้ตัวแล้ว จะทำอะไรก็ให้รีบ ๆ ทำเสียอย่าได้มัวประมาทอยู่เลย

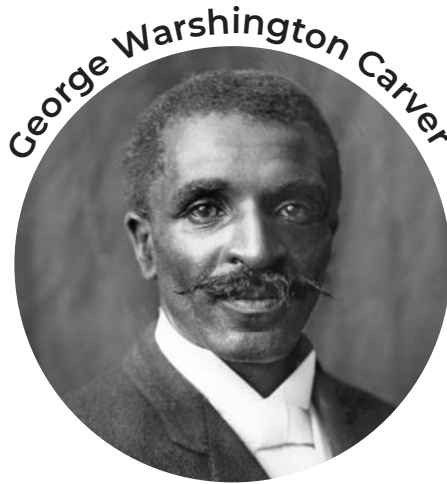
คนที่มัวประมาทมัวรอโน่นรอนี้อยู่ผู้ดวันประกันพรุ่งผัดเวลาอยู่ก็มักจะหมดโอกาสที่จะทำสิ่งที่ควรทำ เมื่อถึงเวลา เรี่ยวแรงก็จะหมดไปเรื่อย ๆ อายุก็มากขึ้นเรื่อย ๆ แม้อยากจะทำก็ทำไม่ไหว แม้ขอเวลาขอโอกาสให้ร่างกายแข็งแรง ให้อาการดีขึ้นเพื่อมาทำความดีทำบุญทำกุศลก่อนจะจากโลกนี้ไป พญามัจจุราชเขาคงไม่ยอม เพราะหมดเวลาไปแล้วและเตือนให้รู้ล่วงหน้ามานานแล้ว จึงต้องไปตามอำนาจของพญามัจจุราช และไปอย่างมือเปล่า ไม่มีหลักประกันอะไรเลยในชีวิตนี้ น่าเสียดายที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนาแต่ไม่ทำบุญทำกุศลประพฤติปฏิบัติธรรมฝึกตนเองให้มีความดีที่ได้เกิดมานั่นเอง

”

เมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า
ก็ย่อมจะไม่หวั่นไหว ประดุจขุนเขา
สิ่งรอบข้างเป็นเพียงของเล็กน้อยเท่านั้น
คงยากที่จะทำให้สั่นคลอนได้

“

เหยอ ลีวซูไค่



ข้อคิดคำคม

เรื่อง “ผึ่งป่าบินไม่ได้”

ที่บริษัทเยนเนอรัลมอเตอร์ มีแผ่นป้ายติดฝาผนังเอาไว้ให้คนของบริษัทได้เห็นทุกวันว่า “ตามทฤษฎีพลศาสตร์ทางอากาศและอาจจะมีการทดลองแล้วก็ได้ว่า ผึ่งป่ามันบินไม่ได้ อาจจะเป็นเพราะว่าขนาดน้ำหนักและรูปร่างของมัน เมื่อเทียบกับขนาดของปีกที่กางเต็มที่แล้ว จึงทำให้มันไม่สามารถบินได้ แต่ผึ่งป่าอ่านความจริงทางวิทยาศาสตร์ไม่ออก ทดลองไม่เป็นเอาแต่บินทำเดี๋ยว จนบินได้ในที่สุดสร้างน้ำผึ่งวันละเล็กวันละน้อยอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน”

ผึ่งป่าพวกนี้สอนมนุษย์เราได้เป็นอย่างดี ผึ่งไม่เคยยึดติดว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอ แต่อาศัยความเพียรพยายามมุ่งมั่นตลอดเวลาสามารถทำลายกำแพงขีดจำกัดทางวิทยาศาสตร์ได้หมด

เมื่อผึ่งป่ายังทำได้ ทำไมมนุษย์ตาดำ ๆ อย่างพวกเราจะก้าวข้ามกำแพงขีดจำกัดอันนี้ไม่ได้เชียวหรือ คนเราเกิดมามีใจจน ไม่ได้ได้รับการศึกษา อาการไม่ครบ ๓๒ครอบครัพล่มสลาย ถูกทอดทิ้ง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ขีดจำกัดของมนุษย์ ในเมื่อหลายคนประสบความสำเร็จในโลกนี้ก็ล้วนมีขีดจำกัดด้วยกันทุกคน แต่ทำไมเขานำพาชีวิตของเขาไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้

ยอร์ช วอชิงตัน คาร์เวอร์ เป็นลูกทาสในเรือนเบี้ยแต่สุดท้าย คนอเมริกันต้องจารึกในฐานะนักวิจัยที่เสียสละมากที่สุดที่เคยมีมา



เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโก ภิกขุ



ธรรมกับอธรรมจะลงกันไม่ได้ เพราะว่าธรรมย่อมนำไปถึงที่สุดคือพระนิพพาน ส่วนอธรรมนำไปถึงทุกขาคือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน (ขุ.ชา.อ. ๘/๔๒๖/๔๒๑) ความเดิมตอนที่แล้ว ได้เล่าถึงตอนพระเจ้าสุตโสมโพนธิสัตว์ ได้ลาพระราชบิดา-มารดาเพื่อกลับไปหาโจรโปรสาทตามสัญญาที่ให้ไว้ แต่พระราชบิดา-มารดาได้ห้ามปรามโดยยกเหตุผลต่าง ๆ มากมาย แม้กระทั่งว่าจะยกกองทัพไปปราบโจรโปรสาทเลยทีเดียว แต่สุตโสมโพนธิสัตว์ได้ตรัสห้ามและยืนยันความสัตย์ที่ตนได้ตรัสไว้กับโจรโปรสาทว่า “เมื่อเสร็จกิจแล้วจะกลับมาหา” จากนั้นได้กราบทูลลาพระราชบิดา-มารดา เดินทางกลับไป โดยมีเสนา อำมาตย์ ข้าราชการบริพาร และประชาชนที่จงรักภักดีติดตามไปจนถึงชายป่า แล้วไม่ยอมกลับด้วยความจงรักภักดี และกลัวพระเจ้าสุตโสมจะมีภัยอันตราย จะติดตามไปในป่าด้วย พระโพนธิสัตว์จึงยื่นคำขาดว่า “หากใครจงรักภักดีต่อเรา จงกลับไปห้ามผ่านเขตผืนนี้เข้ามา” โดยหยิบเอากิ่งไม้มาวางขวางทางไว้ด้วยความจงรักภักดีของข้าราชการบริพารและประชาชนทั้งหลายที่ติดตามไป จึงไม่มีใครกล้าก้าวล่วงเขตแดนนั้นตามไปอีกจึงพากันกลับไป พระเจ้าสุตโสมโพนธิสัตว์ได้เดินทางเข้าป่าไปยังที่อยู่ของโจรโปรสาทเพียงลำพัง

ส่วนโจรโปรสาทได้ปลงใจแล้วว่า พระเจ้าสุตโสมคงไม่ยอมกลับมาแน่ ๆ เพราะคิดว่า “บุคคลเมื่อรอดพ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชไปแล้ว ไม่มีใครอยากกลับเข้ามาหาความตายอีกหรอก เอาเถอะจะกลับมาหรือไม่กลับเราก็มีเหล้ากษัตริย์อยู่ในมือหลายพระองค์ที่จะทำการบูชาญัตต่อเทวดา” จึงได้เตรียมสุกกองไฟใหญ่ เอาไม้มาตั้งเหลาเป็นหลาวแหลมอยู่ ขณะนั้นพระโพนธิสัตว์ก็เดินเข้าไปหา โปรสาทหันไปมองแล้วดีใจใหญ่จึงถามว่า “สหายเอ๋ย! การกิจไปพบพราหมณ์ของท่านเสร็จสิ้นแล้วหรือ” พระโพนธิสัตว์จึงตอบว่า “การกิจของเราเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงกลับมาขอให้ท่านจงฆ่าเราแล้วนำไปบูชาเทวดาเถิด” โปรสาทได้ฟังดังนั้นจึงคิดว่า “พระเจ้าสุตโสมนี้ไม่มีความกลัวต่อความตายที่อยู่เบื้องหน้าแม้แต่น้อยเลย นี่มันอานุภาพของอะไร หรือจะเป็นอานุภาพแห่งมนต์คาถาที่ได้ฟังมาจากพราหมณ์หนุ่มที่ไปพบนั้น อย่างไรก็ตามเราจะถามดู เผื่อเราจะได้ไม่ต้องสดุ้งหวาดหวั่นเพราะกลัวต่อความตายบ้าง” จึงกล่าวว่า “ท่านสุตโสมการฆ่าท่านแล้วปึงย่างเคี้ยวกินในภายหลังก็ยังไม่สาย ไม่เสียหายสำหรับเรา กองไฟนี้ก็ยังมีความอยู่มากรอให้เป็นถ่านเพลิงจะสุกดี แต่ขอรอก เราขอฟังมนต์คาถาที่ชื่อ “สตารหา” (มีค่าตั้งร้อย) ที่ท่านได้ฟังมาจากพราหมณ์หนุ่มที่ไปพบนั้นก่อน

พระเจ้าสุตโสมเมื่อได้ฟังดังนั้น จึงคิดว่า “เราจะต้องข่มคนใจบาปอย่างโปรสาทให้ละอายชั่วกลัวบาปเสียก่อน แล้วจึงจะให้ฟังสตารหาคาถา” คิดดังนี้แล้วจึงตั้งใจให้มีเมตตา

ตรัสว่า “โปริสาทสหายเอ๋ย! ท่านเป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้องจึงประพฤติดิฉัตรธรรม จนต้องหนีออกจากแคว้นแคว้นมาทนทุกข์ยากลำบากอยู่ในป่า ส่วน“สตรหาคาถา” ล้วนแต่สรรเสริญธรรม ธรรมกับอธรรมเข้ากันไม่ได้ คนผู้ประพฤตินิไม่ชอบธรรม จิตใจหยาบช้า มีฝ่ามือชุ่มด้วยเลือดเป็น นิตยนั้น ย่อมไม่มีสัจจะ ธรรมะจักมีแต่ที่ไหน การสดับสตรหาจะมีประโยชน์อะไร”

ด้วยอานุภาพแห่งเมตตาของพระโพธิสัตว์ แม้โจรโปริสาทได้ฟังดังนั้นก็ยังไม่รู้สึกโกรธ จึงกล่าวว่า “สหายสุดโสมเอ๋ย ท่านว่าเราเป็นคนไม่ดี ที่คนทั้งหลายเที่ยวล่าสัตว์ป่า ฆ่าเนื้อเพื่อ ปากท้องตั้งมากมาย บั่นปลายชีวิตในโลกหนักก็เท่าเทียมกัน มันต่างกันตรงไหนคนกับสัตว์ก็เป็น สัตว์โลกเหมือนกัน เมื่อคนกินสัตว์ได้ทำไมคนจะกินคนไม่ได้”

พระโพธิสัตว์จึงกล่าวว่า “โปริสาทสหายเอ๋ย มีเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด (อันเดียวกันกับเนื้อ ๑๐ อย่างที่ห้ามพระฉัน) อหังคาริยผู้รู้ชัดดิฉัตรธรรมไม่ควรเสวย พระองค์ก็เป็นหน่อเนื้ออหังคาริย พระองค์หนึ่งเสวยเนื้อมนุษย์ซึ่งเป็นเนื้อที่ไม่ควรเสวย เพราะฉะนั้น พระองค์จึงชื่อว่า “ประพฤตินิ ไม่ชอบธรรม” เมื่อ โปริสาทได้ฟังดังนั้นก็จึงจนต่อเหตุผลรู้สึกตัวว่าเป็นกษัตริย์แต่ปฏิบัติตนไม่ ชอบธรรม แต่ก็ยังอยากจะเหินบแนมสุดโสมว่า “ท่านก็เป็นกษัตริย์ฉลาดในขัดติยธรรมนัก นี รอดพ้นจากเงื้อมมือของโจรอย่างเราไปแล้ว ไปถึงปราสาทราชมณเฑียร อันเป็นสถานที่ เพลิดเพลินในกามคุณารมณ์อย่างดีเยี่ยมแล้ว ยังกลับมาสู่เงื้อมมือของเราผู้เป็นศัตรูอีก อย่าง นี้เรียกว่าฉลาดตายละ”

พระโพธิสัตว์กล่าวว่า “เหล่าชนผู้ฉลาดในขัดติยธรรม แต่ปฏิบัติอย่างท่านต้องตกนรก เป็นอันมาก เราจึงละขัดติยธรรมมาเป็นผู้รักษาความสัตย์ จึงกลับมาหาท่าน ดูกรโปริสาท เชิญ ท่านรับบุญอายุเถิด” โปริสาทยังได้ตอบต่อว่า “ปราสาทราชวัง มี ราชสมบัติ ช่าง ม้า สตรีที่ น่ารักวิเศษ ทำไมท่านจึงเอามาแลกกับความสัตย์แบบโง่ ๆ” พระโพธิสัตว์จึงกล่าวว่า “ รสทั้ง หลายบรรดามีอยู่ในโลก สัจจะเป็นรสที่ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สมณพราหมณ์ที่ตั้งอยู่ในความ สัตย์ย่อมข้ามพ้นฝั่งแห่งชาติและมรณะได้ ทักษะของผู้เป็นบัณฑิตย่อมห่างไกลจากทักษะของ ผู้เป็นพาล”

โปริสาทได้ฟังดังนั้นก็จึงมองดูใบหน้าของของพระโพธิสัตว์ที่ส่องใสไร้ความวิตกกังวลใด ๆ ทั้งที่กองถ่านเพลิงลุกโพล่ง หลาวแหลมวางอยู่ต่อหน้า แต่ไม่สะทกสะท้านเลย จึงคิดว่า “นี่มัน อานุภาพแห่งสตรหาคาถา หรืออานุภาพแห่งความสัตย์กันแน่” จึงถามย้ำอีกว่า “ท่านพ้นจาก เงื้อมมือของเรา กลับไปถึงแคว้นแคว้นอันน่ารักวิเศษ ยังกลับมา ท่านยึดมั่นความสัตย์ จนไม่กลัว ความตายแม้แต่น้อยเลยหรือ”

ผู้ทำกรรมดีไว้แล้วย่อมไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อความตาย

พระโพธิสัตว์เมื่อจะแสดงลีลาแห่งพุทธะจึงกล่าวว่า

“เราได้ประกอบกัลยาณธรรมหลายอย่าง (กรรมดี) เช่น การบูชาอัญมณีไพฑูลย์ ที่บัณฑิตสรรเสริญก็ได้ทำแล้ว ได้ทำการบำรุงพระชนกและพระชนนีแล้ว เราปกครองราชสมบัติ โดยธรรมแล้ว การอุปการะต่อประยูรญาติและมวลมิตรก็ได้ทำแล้ว ทานก็ให้แล้วมากมายแก่มวล มหาชน ทั้งอุปถัมภ์สนับสนุนสมณพราหมณ์ให้อิ่มหนำสำราญ เราได้ชำระเส้นทางไปยังปรโลก ให้บริสุทธิ์แล้ว ผู้ที่ตั้งอยู่ในธรรม เช่นนี้ ใครเล่าจะกลัวตาย เราจึงไม่เดือดเนื้อร้อนใจที่จักไปยัง ปรโลก ดูกรโปริสาท เชิญท่านจงบูชาอัญมณีอย่างเนื้อเรากินเถิด”

โปริสาทเมื่อได้ฟังดังนั้น เกิดความสะดุ้งหวาดกลัวจึงคิดว่า “สุดโสมนี้เป็นสัตว์บุรุษ เพียบพร้อมด้วยความรู้และความประพาสดี ทั้งกล่าวธรรมได้ลึกซึ้งกินใจ หากเราจะกินเนื้อเขาเสีย หัว จะแตกเจ็ดเสี่ยง แผ่นดินจะแยกสุมร้างเราแน่” จึงกล่าวว่า “ข้าแต่ท่านสุดโสม ผู้รู้ว่าเป็นยา พิษ จะฟังกินยาพิษ หรือจับอสรพิษที่มีฤทธิ์ร้ายแรงมีเดชกล้าได้หรือ หากเราจะกินเนื้อบุคคลผู้ กล่าวคำสัตย์เช่นท่าน ศีรษะของเราจะแตกเป็น ๗เสี่ยงแน่” แล้วกราบทูลต่อไปว่า “นรชนใด เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ย่อมรู้แจ้งบุญและบาป หากหม่อมฉันได้ฟังธรรมจากพระองค์ ใจของหม่อมฉันจะยินดีในธรรมได้บ้างกระมัง”

พระเจ้าสุดโสมทราบถึงจิตใจที่อ่อนโยนลงของโปริสาท เหมือนภาชนะที่พร้อมจะรองรับ น้ำธรรมอันใสบริสุทธิ์ จึงตรัสสหัสสารคาถา ดังนี้;

๑. ผู้สมาคมกับสัตว์บุรุษแม้คราวเดียวก็คุ้มครองผู้นั้นได้ การสมาคมกับอสัตว์บุรุษแม้มากมายก็คุ้มครองอะไรไม่ได้เลย
๒. บุคคลพึงคบหาสัตว์บุรุษ ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับสัตว์บุรุษ เพราะเมื่อรู้ทั่วถึงธรรมของ สัตว์บุรุษแล้ว ย่อมถึงความเจริญฝ่ายเดียว ไม่มีความเสื่อม
๓. ราชนธอันวิจิตรตระการตา ยิ่งคร่ำคร่าเก่าแก่ลงได้ และแม้สรีระก็เข้าถึงชราโดยแท้ แต่ธรรม ของสัตว์บุรุษ ย่อมไม่เข้าถึงความคร่ำคร่าเก่าแก่ และชราได้เลย สัตว์บุรุษเท่านั้นท่านย่อมรู้จักกันได้
๔. ไฟและแผ่นดินแม้ไกลกันเพียงใด ผีของมหาสมุทรกล่าวกันว่าห่างไกลไม่มีทางบรรจบกันได้ แต่ธรรมของสัตว์บุรุษ และธรรมของอสัตว์บุรุษ นักปราชญ์ทั้งหลาย กล่าวว่าห่างไกลกันยิ่งกว่านั้น

”

ธรรมกับอธรรมจะลงกันไม่ได้
เพราะว่าธรรมย่อมนำไปถึงสุคติคือพระนิพพาน
ส่วนอธรรมนำไปถึงทุกคติ
คือ นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
(พ.ชา.อ. ๘/๔๒๖/๔๒๑)

“

โจรโปริสาท เมื่อได้ฟังสัทสสารคาถานี้แล้ว มีจิตใจอ่อนโยน เกิดความประทับใจ มีปิติเกิดขึ้น นึกถึงสมัยเคยเป็นศิษย์ร่วมสำนักเดียวกัน ที่อาจารย์มอบให้ท่านสุตโสมทำหน้าที่สอนแทนเป็นประจำ จึงชื่นชมในธรรม ไม่มีอะไรจะตอบแทนธรรมอันงดงามและไพเราะเช่นนี้ จึงกล่าวว่า “ข้าแต่ท่านสุตโสมสหายผู้จอมกษัตริย์ พระองค์ตรัสคาถาเหล่านี้มีอรรถมีพยัญชนะดี มีความไพเราะ หม่อมฉันได้สดับแล้ว เพลิดเพลิน ปลื้มปิติใจ ชื่นใจ อิ่มใจเป็นอย่างมาก หม่อมฉันขอถวายพร ๔ ประการแก่พระองค์”

พระโพธิสัตว์จึงตรัสว่า “ดูกรโปริสาท ท่านเป็นผู้มีจิตใจอันกลับกลอก ไม่รู้จักบาปบุญ ไม่รู้จักนรกและสวรรค์ ไม่รู้สิ่งเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ เป็นผู้ติดในรส ประกอบทุจริต จะให้พระอะไรหม่อมฉันได้ แม้พระองค์ให้พรแล้ว ก็จะกลับไม่ให้อีกก็ได้ จะมีบัณฑิตใดเข้ามาเป็นพยานวินิจฉัยความทะเลาะวิวาทนี้ได้”

โปริสาทต้องการให้พระโพธิสัตว์เชื่อมั่นจึงกล่าวว่า “คนเราให้พรใดแล้วจะกลับไม่ให้ย่อมไม่ควร ดูกรพระสหาย ขอพระองค์จงทรงมันพระทัยรับพรเถิด แม้ชีวิตหม่อมฉันก็จะสละถวายได้”

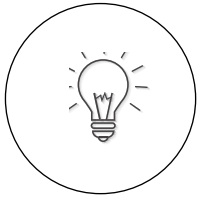
พระสุตโสมโพธิสัตว์คิดว่า “หากเราจะขอให้โปริสาท (พระเจ้าพรหมทัต) นี้ เลิกกินเนื้อ มนุษย์เป็นข้อแรก จะเป็นการลำบากยากใจเป็นยิ่งนัก เพราะการติดในรสถึงกับทำทุจริตมา ยาวนานนั้นมันยากที่จะเลิกได้ อย่างไรก็ตามเสียเราจะขอพรข้ออื่น ๆ ก่อน” จึงกล่าวว่า “พระอริยะ กับพระอริยะย่อมมีศักดิ์เสมอกัน ผู้มีปัญญากับผู้มีปัญญาย่อมมีศักดิ์เสมอกัน ขอให้พระองค์จง



มีอายุยืนเป็นร้อยปี นี่เป็นพรข้อแรกที่หม่อมฉันปรารถนา” โปริสาทคิดว่า “เราเกือบจะทำผิดอย่างใหญ่หลวงต่อสัตบุรุษอย่างสุดโสมนี้เสียแล้ว ขนาดเขารอดกลับไปแล้วยังกลับมาหาเราผู้เป็นโจรกินเนื้ออีก และเมื่อเราจะให้พร เขายังขอพรข้อที่เป็นประโยชน์ต่อเราเป็นประการแรกอีก” จึงกล่าวว่า “หม่อมฉันให้พรพระองค์”

พระเจ้าสุตโสมจึงขอพรประการที่สองว่า “ขอให้พระองค์อย่ากินเนื้อกษัตริย์ทั้งหลายที่จับมา นี่เป็นความปรารถนาข้อที่สอง และขอให้พระองค์ปล่อยพระราชาทิ้งหลายให้กลับไปพระนครอย่างอิสระ นี่เป็นพรข้อที่สาม” โปริสาทจึงกล่าวว่า “หม่อมฉันให้พรพระองค์ทั้งสามข้อนั้น”

พระเจ้าสุตโสมจึงขอพรข้อที่สี่ว่า “ประชาชนในแว่นแคว้นของพระองค์เกิดความหวาดหวั่นขวัญเสียกันมานาน บ้านไม่เป็นบ้าน ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ เพราะกลัว ต่อไปนี้ขอให้พระองค์เลิกกินเนื้อมนุษย์ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป” โจรโปริสาทตอบเขาตัวเองแล้วอุทานว่า “นี่ก็แล้วว่าท่านต้องขอข้อนี้ แต่นั่นมันคือชีวิตของหม่อมเราเลยนะ ที่เราต้องระหกระเหินเร่รอนมาอยู่ในป่านี้ ก็เพราะอยากกินเนื้อคน ถ้าจะให้เลิกคงเลิกไม่ได้ เพราะลงทุนไปเยอะแล้ว ตรงนี้ทำให้นึกถึงผู้ที่ติดยาหรือสุบหรึนะ ถ้าจะให้เลิกกันง่าย ๆ มันคงยาก ดังนั้น พระโพธิสัตว์ท่านจะเกลี้ยกล่อมโจรโปริสาทให้งดกินเนื้อคนได้สำเร็จหรือไม่ ขอเชิญติดตามอ่านในตอนต่อไป ขอความเป็นผู้มีปัญญาสัมมาทิฐิ จงบังเกิดมีแก่เราท่านทั้งหลาย ตลอดทั้งลูกหลาน อนุชนรุ่นหลังต่อ ๆ ไป จงเป็นไปในทุกภพทุกชาติ จนกว่าจะถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านเทอญ



ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิชัมมัตถสังคหฎีกา วิถีมุตตสังคหะ)

ภพภูมิ ๓๑ (ตอนที่ ๕ นรกภูมิ)



นรกภูมิ อธิบายบทว่า นิรย โดยพิสดาร

คำว่า นิรย เมื่อตัดบทแล้วเป็นดังนี้คือ นิ+อย ในที่นี้ นิ เป็นปฏิเสธบท แปลว่าไม่มี, อย แปลว่า ความเจริญหรือความสุข, เมื่อรวมกันเข้าเป็น นิรยะ มีวจนัตถะว่า

อยติ วฑฺฒติติ อโย

ความสุขความสบายย่อมเจริญขึ้น เพราะเหตุนั้น สุขความสบายนั้น จึงชื่อว่า อย อีกนัยหนึ่ง อยิตัพโพ สาทิตัพโพติ อโย สุขความสบายเป็นธรรมชาติที่สัตว์ทั้งหลายพึงปรารถนาด้วยอำนาจแห่งโลกะ เพราะเหตุนี้ สุขความสบายนั้น จึงชื่อว่า อย

นตฺถิ อโย เอตฺถาติ นิรโย

ความสุขความสบายไม่มีในภูมิใด เพราะเหตุนี้ภูมินั้น จึงชื่อว่า นิรย [แปลว่า “นรก”]

มหานรก ๘ ชุม

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ๑ สัณฺฑีวนรก | ๕ มหาโรรุวนรก (ชาลโรรุวนรก) |
| ๒ กาฬสุตตนรก | ๖ ตาปนนรก |
| ๓ สังฆาตนรก | ๗ มหาตาปนนรก (ปตาปนนรก) |
| ๔ โรรุวนรก (ธุมโรรุวนรก) | ๘ อวิจินรก |

อุสสทนรก ๕ ชุม

- | | |
|---------------|----------------|
| ๑ คุณนรก | ๔ อสิปัตตวนนรก |
| ๒ กุกกุฬนรก | ๕ เวตตรณีนรก |
| ๓ สิมพลีวนนรก | |

ในมหานรกชุมหนึ่งๆ มี อุสสทนรก ๑๖ ชุม เป็นบริวาร ฉะนั้น อุสสทนรกทั้งหมดจึงมี ๑๒๘ ชุม

หมายเหตุ : ที่นับเป็น ๑๒๘ นี้ นับโดยทิศทั้ง ๔ คือ ในทิศหนึ่งๆ มี อุสสทนรก ทิศละ ๔ = ๑๖ ชุมเล็ก $\times$ ๘ ชุมใหญ่ = ๑๒๘ ถ้านับโดยทิศทั้ง ๘ แล้ว ในมหานรกชุมหนึ่งๆ มีอุสสทนรกเป็น บริวารชุมละ ๓๒ ชุมเล็ก = ๓๒ ชุมเล็ก $\times$ ๘ ชุมใหญ่ = ๒๕๖ ชุม

ในบรรดาอุสสทนรกทั้ง ๕ นั้น ให้นับ อสิปัตตวนนรก และ เวตตรณีนรกรวมกันเป็นขุมเดียว จึงนับได้เป็น ๔ ขุม ในที่นี้ คำว่า อุสสท แปลว่า มีมาก ดังมีวจนัตถะว่า อุสสัทนฺติ นานาทุกขา เอตถาติ สสทา ทุกซ์คือความลำบากต่างๆ มีมากในนิรยภูมินี้ จึงชื่อว่า อุสสท อุสสทนรก ๑๒๘ ขุม เรียกว่า จุฬนรก ก็ได้

ที่ตั้งแห่งมหานรก ๘ ขุม

มหานรก ๘ ขุม ตั้งอยู่ภายใต้มนุษย์โลกตรงกันกับชมพูทวีป ที่ติดต่อกับพื้นแผ่นดินที่มนุษย์อาศัยอยู่นี้ความหนาสองแสนสี่หมื่นโยชน์ ชั้นบนครึ่งหนึ่งเป็นดินธรรมดาเรียกว่า ปัสุปลวิ มีหนาความแสนสองหมื่นโยชน์ ชั้นล่างครึ่งเป็นหิน เรียกว่า สิลापถวิ มีความหนาแสนสองหมื่นโยชน์

มหานรกทั้ง ๘ ขุมนี้ ตั้งอยู่ภายในดินธรรมดาเฉพาะขุมหนึ่งๆ ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์ โดยลำดับ คือ

นับจากพื้นชมพูทวีปลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๑ ชื่อสัณฺฑชีวนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากสัณฺฑชีวนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๒ ชื่อกาฬสตุตตนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากกาฬสตุตตนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๓ ชื่อสังฆาตตนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากสังฆาตตนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๔ ชื่อโรรูนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากโรรูนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๕ ชื่อวามหาโรรูนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากวามหาโรรูนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๖ ชื่อตาปนนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

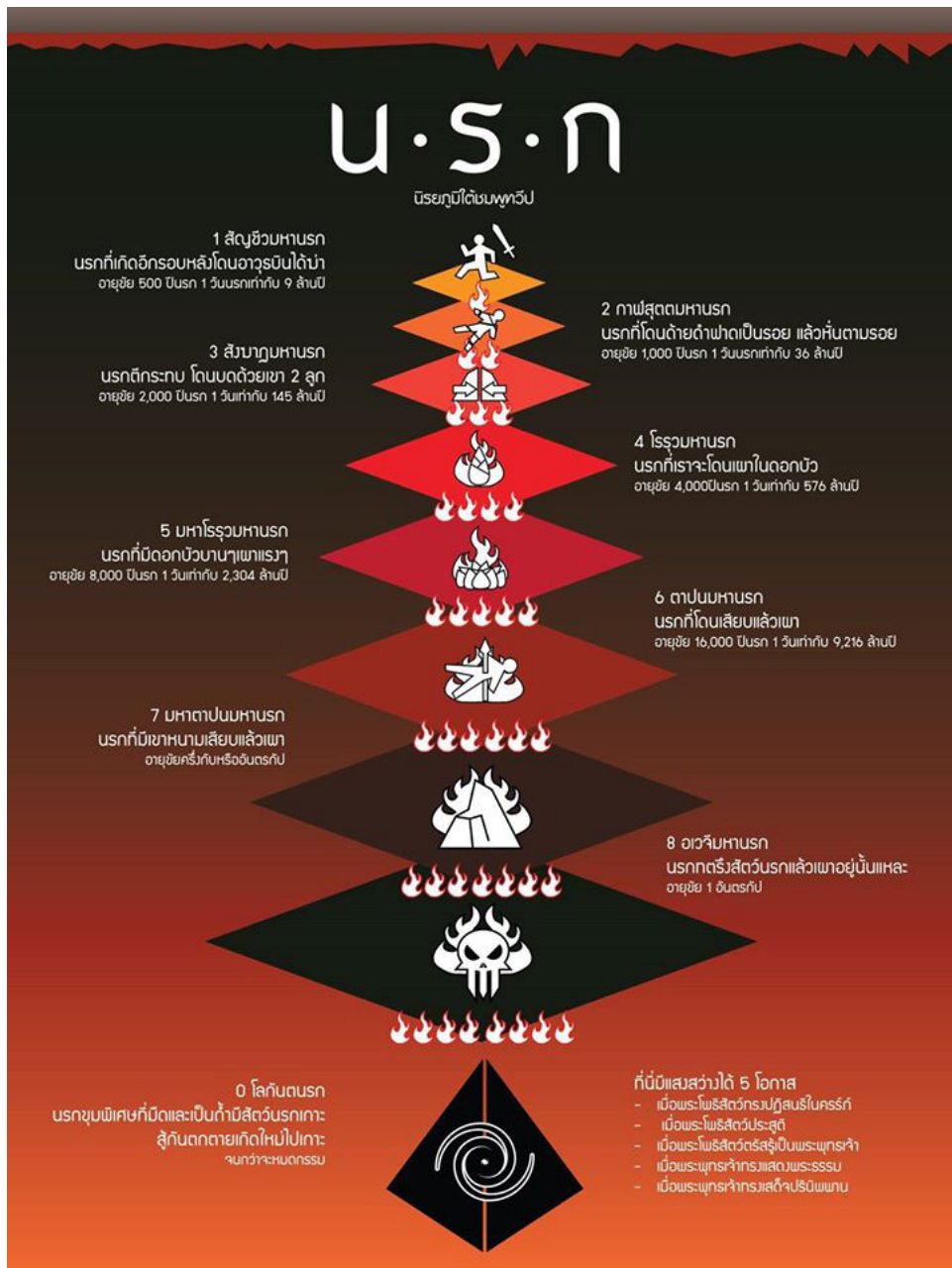
นับจากตาปนนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๗ ชื่อตาปนนรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

นับจากมหตาปนนรกลงมาถึงมหานรกขุมที่ ๘ ชื่ออวิจินรก ห่างกัน ๑๕,๐๐๐ โยชน์

ดังนี้

หมายเหตุ : มหานรกทั้ง ๘ ขุมนี้ เป็นอุโมงค์อยู่ภายใต้พื้นแผ่นดินดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ เมื่อถึง ๑๕,๐๐๐ โยชน์แล้วก็ เป็นอุโมงค์ชั้นหนึ่งๆ เป็นลำดับไป

พื้นแผ่นดินที่หนา ๒๔๐,๐๐๐ โยชน์นี้ ตั้งอยู่บนก้อนน้ำแข็งที่หนา ๔๘๐,๐๐๐ โยชน์ ก้อนน้ำแข็งนี้ตั้งอยู่บนพื้นลมหที่หนา ๙๖๐,๐๐๐ โยชน์ [โยชน์หนึ่งๆ เมื่อวัดด้วยไมล์ ประมาณ ๑๓ ไมล์ เมื่อวัดโดยกิโลเมตร เท่ากับ ๒๐ กิโลเมตร] ต่อจากพื้นลมนี้ออกเป็นอากาศว่างเปล่าเรียกว่า เภฏฐิมอชฎากาศ (บรรยากาศชั้นล่าง) บรรยากาศที่อยู่เบื้องบน จากเนวสัณฺณานาสัณฺณายตนภูมิขึ้นไปเรียกว่า อุปริมอชฎากาศ (บรรยากาศชั้นบน)

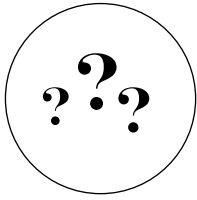


ภาพประกอบ: Facebook 'Thai Graphic'

ที่ตั้งแห่งอุสสทนรก ๕ ชุม

อุสสทนรก ซึ่งเป็นนรกชุมเล็กๆ นั้น ตั้งอยู่แห่งเดียวกันกับมหานรกก็มี ตั้งอยู่ตามป่า, ภูเขา, มหาสมุทร แม่น้ำคงคา ทวีปเล็กๆ และเกาะที่ไม่มีคนอยู่ก็มี

(* โปรดติดตาม ธรรมะน่ารู้ - เรื่อง ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๖ ใน อาสภาสาร ฉบับที่ ๕๐)



English column

Sayadaw U Pandita

The Seven Factors of Enlightenment (Part V)



INVESTIGATION: THE SECOND ENLIGHTENMENT FACTOR *(continued...)*

3. A Balanced Mind

The third support for the arising of investigation is balancing the controlling faculties of faith, wisdom, mindfulness, energy and concentration. We treated them at length in an earlier chapter. Four of these five faculties are paired: wisdom and faith, effort and concentration. The practice depends in fundamental ways upon the equilibrium of these pairs.

If faith is stronger than wisdom, one is apt to become gullible or to be carried away by excessive devotional thoughts, a hindrance to practice. Yet, on the other hand, if knowledge or intelligence is in excess, a cunning and manipulative mind results. One can deceive oneself in many ways, even about the truth.

4-5. Avoiding Fools, Making Friends with the Wise

The fourth and fifth supports for investigation are to avoid foolish, unwise persons and to associate with wise ones. What is a wise person? One person may be learned in the scriptures. Another may be able to think things through with great clarity. If you associate with these people, your theoretical learning will surely increase and you will cultivate a philosophical attitude. This activity is not at all bad. Another sort of wise person, however, can give you knowledge and wisdom beyond what is found in books. The scriptures tell us that the minimum prerequisite defining such a person is that

he or she must have practiced meditation and reached the stage of insight into the arising and passing away of all phenomena. If one has not reached this stage, it goes without saying that one should never try to teach meditation, since associating with one's students will not foster the arising of dhamma vicaya in them.

6. Reflection on Profound Truth

The sixth support for investigation is reflection on profound Dhamma. This instruction to think about something might seem contradictory. Basically it means reflecting on the nature of physical and mental phenomena from the vipassanā point of view: as aggregates, elements and faculties, all of them impersonal.

7. Total Commitment

The last important support for the arising of investigation is total commitment to cultivating this factor of enlightenment. One should always have the inclination toward investigation, toward direct intuitive insight. Remember that it is not necessary to rationalize or intellectualize your experiences. Just practice meditation, so that you can gain a firsthand experience of your own mind and body.

COURAGEOUS EFFORT: THIRD FACTOR OF ENLIGHTENMENT

The third enlightenment factor, effort or vīriya, is the energy expended to direct the mind persistently, continuously, toward the object of observation.

In Pāli, *vīriya* is defined as *vīrānaṃ bhāvo*, which means “the state of heroic ones.” This gives us an idea of the flavor, the quality, of effort in our practice. It should be courageous effort. People who are hardworking and industrious have the capacity to be heroic in whatever they do. It is effort itself, in fact, that gives them a heroic quality. A person endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties he or she may encounter in executing a chosen task.

Commentators say that the characteristic of effort is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Effort is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one’s teeth.

Yogis need patience and acceptance from the very beginning of practice. If you come to a retreat, you leave behind the pleasant habits and hobbies of ordinary life. You sleep little, on makeshift mattresses in tiny cells. Then you get up and spend the day trying to sit immobile and cross-legged, hour upon hour. On top of the sheer austerity of practice, you must be patient with your mind’s dissatisfaction, its longing for the good things of home.

Anytime you actually get down to the work of meditation, moreover, you are likely to experience bodily resistance and some level of pain. Say you are trying to sit still for an hour with your legs crossed. Just fifteen minutes into the sitting, a nasty mosquito comes and bites you. You itch. On top of that, your neck is a bit stiff and there’s a creeping numbness in your foot. You

may start to feel irritated. You are used to a luxurious life. Your body is so pampered and spoon-fed that you usually shift its position whenever it feels the slightest discomfort. Now, alas, your body must suffer. And because it is suffering, you suffer as well.

Unpleasant sensations have the uncanny ability to exhaust and wither the mind. The temptation to give up can be very great. Your mind may fill with rationalizations:

“I’ll just move my foot a tiny inch; it’ll improve my concentration.” It may be only a matter of time before you give in.



Patient Endurance

You need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If you raise your energy level, the mind gains strength to bear with pain in a patient and courageous way. Effort has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. To increase your energy level, you can encourage yourself, or perhaps seek out the inspiration of a spiritual friend or guide. Fed with a bit more energy, the mind grows taut and strong once more.

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





ประสบการณ์ใคร่อย่

ธมฺมสาโรภิกขุ



อาตมาบวชเป็นพระครั้งนี้ ครั้งที่ 2 ไม่รวมบวชเณร เป็นการบวชแบบไม่มีกำหนดสักก่อนบวชครั้งนี้พระอาจารย์กรรมฐานของอาตมา หลวงพ่อทองใบ จรณธมโม ละสังขารไปปี 59 ท่านสั่งให้ไปจำศีลที่วัดภักทันทะอาสาaram อาตมา มาถึงวัดในวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2554 วันศุกร์ที่อาตมาจำเรื่องราวครั้งนั้นได้ไม่ช้าว่าเป็นคนความจำดีหรือสำเร็จวิชา 8 ประการแต่อย่างใดแต่ที่จำรายละเอียดได้ดีเพราะเป็นคนชอบเขียนไดอารี่

ช่วงเวลานั้นยังเป็นอาเลี้ย ขับริถถามทาง มาผิดๆถูกๆ จึงมาถึงเป็นเวลา 13:00 น เป็นการมาครั้งแรกไม่รู้จักใครเลยและต่อจากนี้จะขอใช้คำแทนตัวเองว่าข้าพเจ้า เมื่อข้าพเจ้ามาถึงก็ลงทะเลียนขอยู่และอยู่แบบตามสบายเพราะลาออกจากงานแล้ว ต้องการมีเวลาปฏิบัติธรรมเต็มที่ก่อนบวชแต่มี เงื่อนไขเล็กๆในใจว่าจะบวชให้โยมพ่อที่เป็นมะเร็งได้ทันเห็นผ้าเหลืองเมื่อลงทะเลียนและรับทราบตารางการปฏิบัติธรรมก็รู้สึกภูมิใจว่าที่นี่ใช้สรรพนามเรียกว่า โยคี รู้สึกมันไม่ไปกระตุ้นความรู้สึกเก่าๆที่เคย ครอบครูเรียนคาถาอาคม และเคยฝึกสมาธิในทางไสยศาสตร์ บริกรรมหัวใจเทพให้เกิดอำนาจ จนจิตต้องเตือนตัวเองว่ามาปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นพุทธสาวกนะจะเมื่อเห็นสภาพแวดล้อมในวัดแล้วก็รู้สึกว่าท่านเจ้าอาวาสต้องเป็นคนใจดีจึงถามหาเจ้าอาวาสทันทีท่านเจ้าอาวาสพระอาจารย์ วิ. ไม่อยู่ไปอินเดียต้องพรุ่งนี้จึงกลับฉะนั้นวันนี้รับศีลและแนวทางปฏิบัติจากแม่ชีครูฝึกไปก่อนสถานที่พักผ่อนของข้าพเจ้าอยู่กุฏิท้ายสุดปลายกำแพงวัดเมื่อมองเลยกำแพงวัด เป็นเนินเขามีสุสาน ฮวงซุ้ยเป็นแนวยาวข้าพเจ้าอยู่กุฏิท้ายสุดจึงเข้าใจว่ากุฏิเป็นหลังๆที่เดินผ่านมาได้มีผู้มาอาศัยอยู่ก่อนแล้วจึงออกสำรวจดูปรากฏว่าไม่มีใครอยู่เลยในระยะ 300 เมตรภายในวัด ทั้ง 3 ด้านแล้วนอกกำแพงวัดเป็นแนวฮวงจุ้ยมีข้าพเจ้าพักอยู่แต่ผู้เดียว ถึงเวลาทำวัตรเย็นจึงต้องเดินไกลหน่อยมารวมตัวทำวัตรเย็น นั่งสมาธิเดินจงกรม พร้อมกับพนักงานขายหญิงการไฟฟ้า 80 กว่าคนและมีผู้มาด้วยตัวเองแบบข้าพเจ้าอีก 20 กว่าคนรวมแล้วก็ประมาณ 100 กว่าคนเมื่อฉันน้ำปานะแล้วก็แยกย้ายกันไปพักผ่อนมารวมตัวทำวัตรเช้าปฏิบัติกรรมฐานอีกครั้งเวลา 3:30 น กุฏิโดดเดี่ยวที่ข้าพเจ้าไปอยู่นั้นยกพื้นสูงเพื่อป้องกันสัตว์เลื้อยคลานและวัชพืชใกล้กันเป็นต้นไทรใหญ่ ขนาด 5 คนโอบ เลยต้นไทรไปเป็นห้องน้ำจึงรีบเข้าห้องน้ำแปรงฟันให้เรียบร้อยและรีบเข้ากุฏิปฏิบัติธรรมเพราะอากาศหนาวเย็นฝนตกพริ้วๆ ตลอดได้เกิดเวทนาอย่างหนึ่งขึ้นในใจเป็นเวทนาที่ไม่เคยเกิดขึ้นมานานแล้วคืออาการกลัวผีอย่างจับจิตจับใจตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ครอบครูเรียนวิชาอาคม บวชเณร ก็แบกกลดถือธุดงค์ก็ไม่เคยกลัวผีอีกเลยครั้งถึงวัยทำงานทำธุรกิจต้องเดินทางไปทั่วประเทศต้องพักโรงแรมตลอดเวลาไม่เคยจองห้องพักเลยเมื่อถึงโรงแรมและห้องพักเต็มก็จะบอกพรอนว่าขอพักห้อง

ที่ไม่มีใครกล้าพักก็จะมีห้องพักทุกครั้งไปแล้วก็ ผ่านมาได้ทุกครั้งแต่ครั้งนี้ในกุฏิพระในเขต
ธรณีสงฆ์แท้ๆ ความกลัวผีนาคเสียวสันหลังได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ภายในกุฏิ
เป็นมุ้งลวดทุกด้านแล้วหน้าต่างปิดเปิดเป็นกระจกใสสูงเท่าคนยืน จึงมองเห็นภายนอกกุฏิได้
ทุกด้านโปร่งใสไม่มีผ้าม่าน

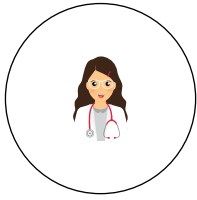
การที่มองเห็นภายนอกได้ทุกด้านและชัดเจนอย่างนี้ยิ่งเพิ่มความหวาดกลัวขึ้นไปอีก
หลายเท่า มีสิ่งลึกลับอาถรรพ์ที่ทรงพลังอำนาจแต่มองไม่เห็นรอคอยอยู่นอกกุฏิเป็นอันมาก
อาถรรพ์ผีร้าย พวกนี้แหละที่กระหายและคอยลงโทษให้ร้ายและเบียดเบียนผู้ที่เคยทำบาปทำ
ชั่วโดยที่ไม่เกรงใจพระศาสนา และข้าพเจ้าก็เป็นผู้หนึ่งที่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น ทั้งความกลัวผี
ทั้งความสำนึกบาปและความไม่คุ้นกับสถานที่มันตาโถมเข้ามาในจิต จึงรู้ตัวว่าไม่สามารถเจริญ
กรรมฐานได้แต่กลับมีน้ำตาไหลออกมาแทน เวลา 21:00 น ไฟส่องแสงทางและไฟห้องน้ำก็มีด
ลง เอาละสิที่นี้จะทำอะไรดีล่ะกู มีความรู้ชั้นสูงที่รู้กันในหมู่นักเดินทางว่าวิธีที่จะแก้อาการ
กลัวผีได้ต้องนับถือและเคารพเจ้าที่เจ้าทางที่ช่องว่างใต้หลังคามีพระพุทธรูปราชจำลองขนาด
5 นิ้วประดิษฐานอยู่ขนาดซ้ายขวาด้วย ภาพสีใส่กรอบเป็นภาพหลวงปู่ใหญ่ พระมหาเถรจารย์
ย ดร.ภัททันตะ และอีกภาพเป็นภาพพระอาจารย์ พระครูภาวนาวราลังการ ครั้นไหว้มาที่ภาพ
หลวงปู่ใหญ่ เวลานั้นเข้าใจว่าท่านยังไม่ละสังขารและเป็นอาจารย์ใหญ่ที่อยู่โดดเดี่ยวต้องมีเรื่อง
สำคัญจริงๆ จึงเข้าพบท่านได้ในภาพถ่ายสายตาหลวงปู่ใหญ่แข็งกร้าวและเข้มงวดมาก สายตา
ของท่านเหมือนกับจะบอกว่าปฏิบัติให้คุ้มกับข้าวทุกเม็ดที่เจ้ากินเข้าไป ครั้นไหว้มาที่ภาพพระ
อาจารย์มีรอยยิ้มนิดๆ ที่มุมปาก เป็นการยิ้มแบบหยิ่ง ๆ เหยียด ๆ ให้กับวัฏสงสารและพญามาร
ทั้งหลายแต่สายตาของพระอาจารย์นี่สิที่สะดุดใจมันเป็นสายตาของผู้ที่ต้องแบกภาระหนักหน่วง
และเหน็ดเหนื่อยเหลือเกินจึงหันมาไหว้พระประธานบ้าง ครั้นมองซึ่งเข้าไปในสายพระเนตร
ของพระประธาน เหมือนกับพระองค์ท่านจะสั่งว่าให้เลิกฟุ้งซ่านแล้วปฏิบัติธรรมได้แล้ว ถ้าจิต
ของข้าพเจ้ามีพลัง และบริสุทธิ์พอก็อยากจะส่งกระแสจิตตอบพระองค์ท่านไปว่าจะให้ข้าพเจ้า
ปฏิบัติธรรมได้อย่างไรในเมื่อมีเสียงคนเดินอยู่รอบๆ กุฏิอยู่ตลอดเวลา ถ้าคิดโนแ่งดีก็คงเป็นเจ้า
หน้าที่ของทางวัดออกตรวจตราและดูแลสถานที่แต่ก็ให้แปลกใจตรงที่เจ้าหน้าที่ไม่ใช่ไฟฉายและ
ไม่เดินตรงทางเดินแต่กลับไปเดินฝ่ากอหญ้าและวัชพืช แต่ที่แปลกกว่านั้นคือ

ตามปกติเวลาคนเดินเสียงกบเขียดหรืออะไรจะต้องเจ็บบเสียง แต่นี่กลับส่งเสียงดังขึ้น
กว่าเดิม จากความรู้ชั้นสูงที่ทำให้หายกลัวผี ข้าพเจ้าจึงก้มลงกราบพระที่ช่องใต้หลังคานั้นคือ
กราบไปเรื่อยๆ และไม่เปิดตาเพราะกลัวจะเห็นภาพ นอกกุฏิ ครั้นกราบลงหลายสิบครั้งรู้สึกว่

เสียงเดินจะใกล้กุฏิเข้ามาเรื่อยๆและไม่ใช่ว่าคนเดียวจะด้วยรู้สึกว่าจะมาหลายคนหรือว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ของทางวัดเดินมาพูดคุยหรือตักเตือนอะไรจึงเปิดตาและมองออกไปปรากฏว่าภายในกุฏิปิดไฟฟ้ายิ่งมองไม่เห็นภาพนอกที่มีตสนิท จึงดับไฟฟ้าเผื่อจะได้รู้ผู้ที่อยู่นอกกุฏิเขาทำอะไรกันหรือเป็นพวกจับกบจับเขียดหรือเป็นพวกชอบขโมยของวัดก็ไม่เห็นมีใครสักคนจึงเกิดความคิดว่า นั่งสมาธิแล้วเอาบุญกุศลจากการนั่งสมาธินั้นแหละแผ่เมตตาให้พวกเขาไป ส่วนว่า เขาจะไม่รับหรือว่าบุญกุศลเขาเหนือกว่า เพราะอยู่วัดมานานกว่า มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งจึงนั่งสมาธิแบบเปิดตาจะได้ทราบความเคลื่อนไหวนอกกุฏิด้วย แต่เสียงที่จะไม่มองไปที่ต้นไทรใหญ่ เพราะบริเวณนั้น น่ากลัวมากๆ จึงนั่งสมาธิแผ่เมตตาและหามุมแคบๆในกุฏิด้านที่จะไม่ต้องเห็นต้นไทรใหญ่และนอนหลับไป หลับสนิทเพราะเหนื่อยและอากาศที่นี้บริสุทธิ์มากเมื่อส่องไฟฉายดูนาฬิกาเป็นเวลา 03:00 น. เกิดความขัดแย้งขึ้นในใจ คือเปิดไฟฉายและออกไปฉีแล้วออกไปฉีจะเจออะไรไหมถ้าไม่เจอก็ดีไปแต่ถ้าเจอก็คงไม่ถึงตายเพราะไม่เคยมีใครถูกผีหลอกตายแล้วทำไมยังมีคนกลัวผีอยู่ทั่วไป ที่เขากลัวผีไม่ใช่กลัวตายแต่เขากลัวเป็นบ้าหรือถูกผีเข้าคนเราพอเป็นบ้าแล้วบริหารอินทรีย์ 5 ไม่ได้ ปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ เกิดมาก็เท่ากับเสียชาติเกิด สรุปคือไม่ออกไปฉีเมื่อต้องฉีจึงทำให้นอนไม่หลับและอีกอย่างใกล้เวลาทำวัตรแล้วจึงไม่นอนต่อ ถ้านั่งจะยิ่งปวดฉีจึงเดินจงกรมดีกว่าเวลาเดินหันหลังให้ภาพ ต้นไทรใหญ่จะเปิดตาเดินแต่ถ้าเดินหันหน้าไปทางต้นไทรใหญ่จะปิดตาเดินฉะนั้นช่วงปิดตาเดินนี้แหละจะทำให้เพียงครึ่งเดียวและภาวนาว่าอยากกลับหนอ อยากกลับหนอเดินจงกรมพอเหงื่อซึมๆ ทั้งที่อากาศหนาวเหน็บ รู้สึกว่าทั้งร่างกายและจิตใจเข้มแข็งอย่างประหลาดทั้งที่ภายนอกกุฏิมีเสียงเหมือนผู้คนมาตั้งวงกินข้าวกัน เสียงระฆังดังขึ้นถึงเวลาต้องเปิดไฟฉายและเดินไปบริเวณลานทำวัตร แล้วหนอ เวลา 3:30 น ภายนอกมีตสนิทฝนตกพริ้ว ๆทางเดินเชิญเฉอะแฉะและยังสับสนกลับ สรุปก็คือ จะไม่ออกไปทำวัตรแต่จะเดินจงกรมแบบปิดตาในกุฏินี้แหละ เมื่อคิดเพลินไปอย่างนี้ทำให้ปิดตาเดินเลยขอบเขตไปจึงเดินมา ขนขอบหน้าต่างซึ่งเบื้องหน้าของข้าพเจ้าก็คือต้นไทรใหญ่นั้นเอง แล้วจะภาวนาว่าอะไรจะภาวนาว่าผิดที่หนอหรือยืนหนอหรืออยากกลับหนอหรือตายหนอ ฉับพลันนั้นข้าพเจ้าก็ได้เห็นผีเป็นผีที่น่ากลัวที่สุดและความน่ากลัวก็ยิ่งทวีมากขึ้น ผีที่หัวโหยและกินของสดได้ทุกอย่าง ถูกน้ำย่อยๆกระเพาะอาหารจนหายหมด แล้วมาย่อยส่วนอื่นๆ จนเหลวฟองไปหมด ผีเจ็บปวดจนลูกตาทะลักออกมาจึงจับลูกตามาเคี้ยวกิน ลูกตามีสายยาวออกมาไป ดึงสมองติดออกมาเคี้ยวกินเข้าไปด้วย ผีตัวเดิม เมื่อไม่มีลูกตา ก็ไขว่คว้าสะเปะสะปะมาเจอผีท้องแก่ใกล้คลอดผีตัวเดิมก็เข้าแหวกท้องเอาเด็กในท้องออกมากินผีท้องแก่โกรธแค้นดึงลั่นผีตัวเดิม



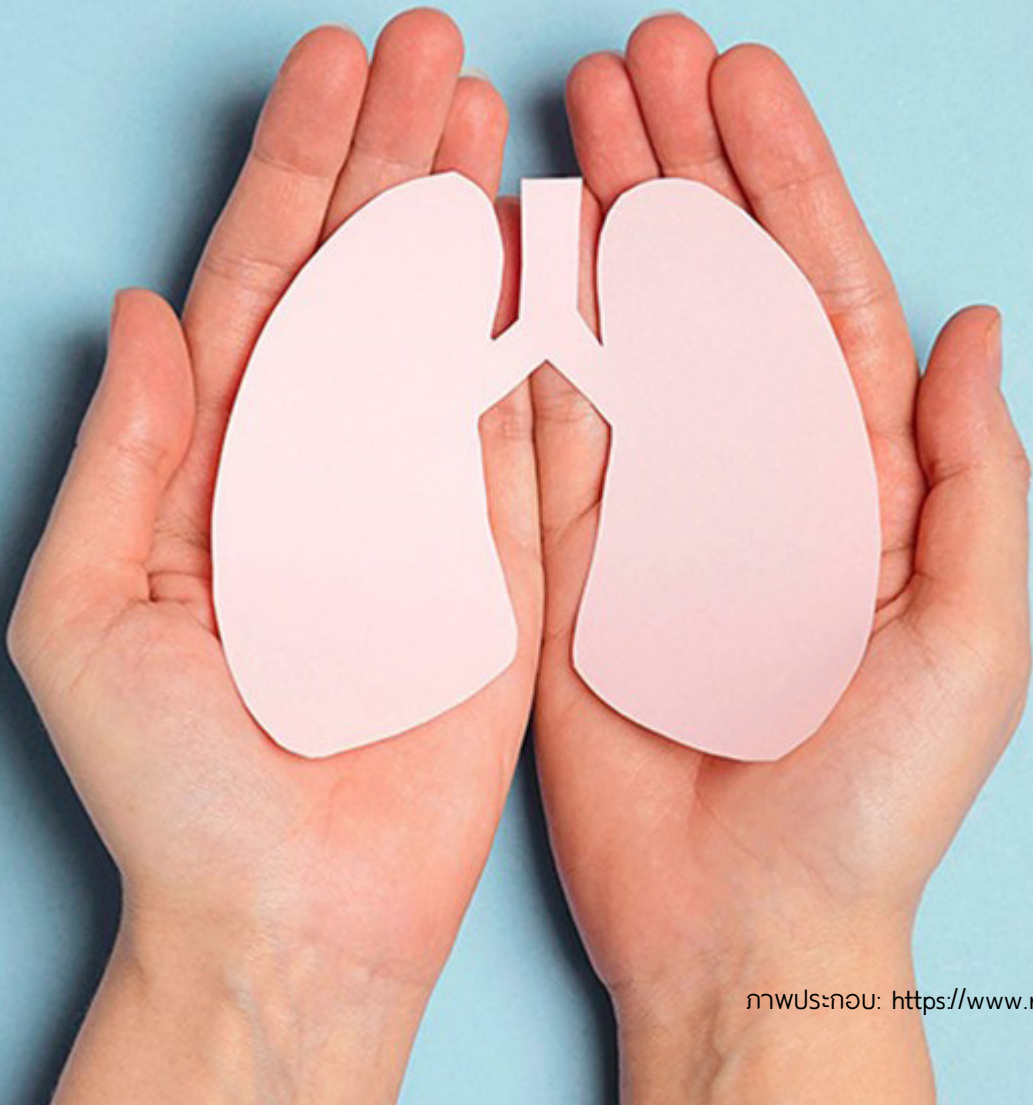
ถ้าเลือดเนื้อของเรา พอจะประทังความหิวโหย ของพวกเขาได้ ก็ยินดีที่จะสละให้ ความคิดที่จะไม่ไปทำวัตรเปลี่ยนไป ถ้าจะเข้าไปนิต เพราะต้องแะฉี่และล้างหน้าก็ยังดี เมื่อไปถึง เป็นเวลาที่ญาติธรรมกำลังนั่งสมาธิกันอยู่ มีอาสนะปลายแถวฝ่ายซ้ายว่างอยู่หนึ่งที่บ่งบอก ถึงประสิทธิภาพของการดูแลเอาใจใส่ของครูฝึกที่นี่ ก็ปฏิบัติจนถึงเวลาฉันเช้า เป็นอาหารเช้า ที่อร่อยที่สุดในโลกเพราะฉันไปพร้อมกับความรู้ที่ว่า การหยิ่งและเหยียดวิญญูสงสารและพญามารมันเป็นอย่างไรหลังจากฉันเพล ทราบว่าท่านเจ้าอาวาสกลับถึงวัดแล้ว และจะมีการสอบ อารมณกรรมฐานตามปกติ ก็รีบมาก่อนเวลาเล็กน้อย จะได้ไม่ต้องรอคิวกัน ก็ได้พบกับพระ อาจารย์เป็นครั้งแรก แรกที่เห็นพระอาจารย์รู้สึกแปลกใจที่พระอาจารย์ไม่มีอาการเหนื่อยอ่อน หรือเพลียเครื่องเลย อีกทั้งมีความรู้สึกสนิทคุ้นเคยกัน จึงไม่สอบอารมณกรรมฐานแต่กลับไป คอยเรื่องการใช้ชีวิตในเพศบรรพชิตแทน พูดคุยกันพอสมควรก็มีผู้มารอสอบอารมณจึงออกมา ปฏิบัติธรรมถึงเวลาค่ำพระอาจารย์ นำนั่งกรรมฐานและเทศน์ 1 กัณฑ์ในสมุดไดอารี่เขียนว่า พระอาจารย์เทศน์ได้ดีและซาบซึ้งมากอยากให้คนทั้งโลกได้มานั่งฟังนี้ถ้าเป็นคนธรรมดาคงไม่สามารถทำแบบนี้ได้คือลงจากเครื่องมาก็ไม่ได้หยุดพักหรือฉันอาหารเสริมเลย และขณะที่เทศน์ อยู่ฉันพระอาจารย์ก็แสดงอาการเหนื่อยอ่อนให้เห็นโดยการยกมือขึ้นปิดปากและไอแฉึกๆ และ พระอาจารย์ก็พูดขึ้นว่าดินะที่มันโอหนอ ถ้าไอเลิฟยูก็จบกัน อ้อลืมบอกไปพนักงานการไฟฟ้า ที่เป็นโยคีหญิงรุ่นนั้น มีที่หน้าตาน่ารักก็หลายท่านและพระอาจารย์ในเวลานั้นยังผิวคล้ำ กรำ แดด คางยังเหลี่ยม แก้มยังตอบและตาคมไม่กลมกลิ้งและหย่อนคล้อยอย่างเวลานี้ ถึงตรงนี้คง ต้องขอจบเรื่องประสบการณ์ใคร่อย่ แต่คงไม่มีใคร่อย่ซะทีเดียวเพราะมีหลายท่านคงรู้ว่าอาตมา เป็นใครและที่นี้ที่สมุทรปราการนี้อาตมาก็ดังพอสมควร แต่ถึงอาตมาจะดังไปอีกก็เท่าที่ตาม ก็ ยังไม่ได้ครั้งพระอาจารย์เพราะท่านพระอาจารย์ท่านดังไปถึงสามโลก



คุยกับหมอ

หมอพิมพ์

วัคซีนโรคปอด (ต่อ)



การปฏิบัติตัวเพื่อใช้ในการป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน ช่วงที่ผ่านมาเราทุกท่านได้ประสบกับโรคติดเชื้ออุบัติใหม่ “โควิดสิบเก้า” (COVID-19) หรือ โควิดนาไวรัส (Corona virus) ซึ่งเป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ โดยระบาดไปทั่วโลก และทำให้ผู้ติดเชื้อบางรายเสียชีวิต และในช่วงสิงหาคมของทุกปี ก็มักเป็นช่วงที่ใช้หวัดใหญ่ระบาดมากที่สุด คอลัมน์คุยกับหมอวันนี้ จึงขอแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อใช้ในการป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมาฝากกันค่ะ

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจคืออะไร?

ยกตัวอย่างโควิดสิบเก้า เป็นเชื้อไวรัสอุบัติใหม่ชนิดหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยสามารถแพร่กระจายผ่านทาง การสัมผัสฝอยละอองและพื้นผิวที่มีเชื้อ (Droplet transmission) ภายหลังการติดเชื้อประมาณ 5-6 วัน จะมีระยะที่ยังไม่มีอาการในช่วง 24-48 ชั่วโมง แต่สามารถแพร่กระจายเชื้อแก่ผู้อื่นได้ เมื่อเริ่มมีอาการผู้ติดเชื้อจะเริ่มมีไข้ น้ำมูก ไอ จาม หายใจลำบาก ท้องเสีย ปวดเมื่อยตามตัว โดยจะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก และเสียชีวิต ส่วนไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นกัน อาการแสดงคล้ายคลึงกันและสามารถติดต่อได้ทั้งทางการสัมผัสฝอยละอองและพื้นผิวที่มีเชื้อ (Droplet transmission) และการสูดฝอยละออง (Airborne transmission) ได้นั่นเองค่ะ

เราจะป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้อย่างไร?

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการล้างมือบ่อย ๆ อย่างถูกวิธี ไม่สัมผัสใบหน้า หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย รับประทานอาหารโดยใช้ช้อนกลาง หรือแยกชุดอาหารกับผู้อื่น ทานอาหารที่ปรุงสุก ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ยากเลย หากเราตั้งใจและมีสติเสมอ



การล้างมือบ่อย ๆ อย่างถูกต้อง ต้องทำอย่างไร?

การล้างมือสำคัญยิ่งกว่าวิธีการป้องกันอื่น ๆ หากเราล้างมือบ่อย ๆ และถูกวิธี ก็จะทำให้เราลดโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้ออย่างมีนัยสำคัญ โดยการล้างมือสามารถล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ตั้งแต่ร้อยละ 70 ขึ้นไป อย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาทีให้ทั่วทั้งมือ โดยทำตามวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

โดยแนะนำให้ล้างมือก่อนและหลังสัมผัสสิ่งของ/กลอนประตู/ปุ่มเปิด-ปิดไฟ หรือ ลิฟท์ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเข้าห้องน้ำ และหมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องใช้งานบ่อย ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว กระเป๋ โตะทำงาน ธนบัตรและเหรียญ เป็นต้น

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย?

เนื่องจากเราไม่สามารถทราบได้ว่าใครเป็นผู้ป่วยติดเชื้อทางเดินหายใจ ยกเว้นเสียแต่ว่าบุคคลที่เราใกล้ชิดมีประวัติสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโดยตรง หรือแสดงอาการติดเชื้อทางเดินหายใจ ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนชุกชุม เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงหนัง ตลาดนัดที่แออัด สนามมวย สถานบันเทิงทุกประเภท หรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้ยาก เป็นต้น จดเดินทางไปประเทศกลุ่มเสี่ยงของโรคดังกล่าว ก็จะเป็นการลดโอกาสการติดเชื้อได้นั่นเองค่ะ

การใส่หน้ากากอนามัยจำเป็นหรือไม่?

การใส่หน้ากากอนามัยในความจริงแล้ว เหมาะสำหรับเฉพาะผู้ป่วยติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อขณะไอ หรือจาม, บุคคลที่ต้องใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองฝอยกระเด็นถูกใบหน้า โดยเฉพาะจมูกและปาก, หรือบางอาชีพที่ต้องทำงานในสถานที่ที่มีผู้คนชุกชุม เช่น ขับรถโดยสารสาธารณะ สนามบิน แต่เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันก็แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยหากต้องออกนอกบ้านจนกว่าสถานการณ์แพร่ระบาดจะสงบ

โดยความสำคัญของหน้ากากอนามัยคือ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อของผู้สวมใส่ ในขณะไอ หรือจาม และป้องกันฝอยละอองจากสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อทางเดินหายใจให้แก่ผู้สวมใส่ ดังนั้นการเลือกหน้ากากอนามัยที่ดีและการสวมใส่ที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญ

หน้ากากอนามัยที่ดี เป็นอย่างไร?

หน้ากากอนามัยจะต้องมีคุณสมบัติกันน้ำที่ผิวด้านนอก และสามารถดูดซับน้ำด้านในที่ทำกรสวมใส่ ดังนั้นหากหน้ากากผ้ามีคุณสมบัติดังกล่าว ก็สามารถใช้ทดแทนหน้ากากอนามัยแบบ surgical mask ได้





หน้ากากอนามัยชนิด surgical mask ใช้อย่างไรให้มีประสิทธิภาพ?

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ทำความสะอาดมือก่อนใส่หน้ากาก
2. หันด้านที่มีสีออกด้านนอก(ด้านที่กันน้ำ) หันด้านสีขาวเข้าตัว(ด้านที่ซับน้ำ)
3. จับสายจากด้านข้างแล้วคล้องที่หลังหู
4. กดแกนโลหะด้านบนให้แนบกับหน้า
5. ดึงหน้ากากด้านล่างให้ถึงใต้คาง

วิธีการถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ใช้นิ้วเกี่ยวสายคล้องเพื่อทิ้งลงถังขยะ
ไม่ต้อง碰หน้ากากอนามัยก่อนทิ้ง
เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากโดยตรง
2. ห้ามสัมผัสหน้ากากโดยตรง
3. หากสัมผัสหน้ากากที่ใช้แล้ว ให้ล้างมือให้สะอาด

ถ้าไม่มีหน้ากากอนามัยทำอย่างไร

1. หาก ไอ จาม ให้ใช้แขนเสื้อหรือผ้าปิดปากแทน
ไม่ควรใช้มือเพราะเชื้อโรคจะติดมากับมือ ทำให้มีโอกาสนำเชื้อสูง
2. พกแอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์
ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ที่เหมาะสมคือ 70% หรือไม่ต่ำกว่า 50%
3. เช็ดที่จับประตู หรือสิ่งของที่มีคนจับบ่อย ๆ

เอกสารอ้างอิง

- ศ. พญ. ศศิโสภิณ เกียรติบูรณกุล(2563). ความเหมือนและความแตกต่าง Covid-19 กับไข้หวัดใหญ่(ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://med.mahidol.ac.th/th/COVID-19/information/26mar2020-1129>
- ผศ. นพ. กำธร มalarธรรม(2563). เรื่องที่ควรรู้ก่อนใส่หน้ากากอนามัย แบบไหนถึงถูกต้อง(ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/เรื่องที่ควรรู้ก่อนใส่/>
- พญ. รพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอร์ด(2563). วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน สะอาดง่าย ห่างไกล Covid-19 (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://med.mahidol.ac.th/th/COVID-19/regulation/14apr2020-1213>
- ผศ. นพ. ภาวิทย์ เพียรวิจิตร(2563). 10 จุดสะสม Covid-19(ออนไลน์). สืบค้นจาก. <https://med.mahidol.ac.th/th/COVID-19/regulation/18apr2020-1542>



รัตนสูตร

บทสวดจัดภัยโรคระบาด ความอดอยาก

ชาวมหาวิหาร

รัตนสูตร หรือรัตนปริตร เป็นพระสูตรในพระสุตตันตปิฎก หมวด
ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ จัดเป็นหนึ่งในพระปริตร
หรือพระคาถาพรรณาสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย และเป็นพระสูตรที่พระอานนท์รับการ
ถ่ายทอดมาจากพระพุทธเจ้าเพื่อใช้สวดขจัดปัดเป่าภัยพิบัติร้ายแรงทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพื่อโปรด
ชาวกรุงเวสาลีให้รอดพ้นจากโรคระบาดอหิวาตกโรค ปัดเป่าภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวงที่กำลัง
รุมเร้า และให้รอดจากการเผชิญกับความอดอยากเพราะฝนแล้งจนผู้คนล้มตายเกลื่อนกลาดเป็น
จำนวนมาก ต้องนำศพไปทิ้งนอกเมือง นอกจากนี้ยังมุ่งหมายให้ชนทั้งหลายได้มีดวงตาเห็นธรรม

‘รัตนสูตร’ มีใจความดังนี้

**ยานิระ ภูตานิ สะมาคะตานิ ภูมมานิ วา ยานิระ อันตะลิกเข สัพเพ วะ ภูตา สุมะนา
ภะวันตุ อะโหปี สักกัจจะ สุนันตุ ภาสิตัง**

เหล่าภูตทั้งหลาย ทั้งที่อยู่ ณ ภาคพื้นก็ดี ทั้งที่อยู่ในอากาศก็ดี ที่มาชุมนุมกันอยู่ ณ สถานที่นี้
ก็ดี ขอหมู่ภูตทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีใจดีเถิดและเจริญฟังคำสวดดีพระรัตนตรัย อันข้าพเจ้ากล่าว
โดยเคารพเถิด

**ตัสส์มา หิ ภูตา นิสาเมละ สัพเพ เมตตัง กะโรละ มานุสสิยา ปะชาเยะ ทิวา จะ รัตโต จะ
หะรันติ เย พะลิง ตัสส์มา หิ เน รักขะละ อัปปะมัตตา ฯ**

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

**ยังกัญจิ วิตตัง อิระ วา หุรัง วา ลักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณัตถัง นะ โน สะมัง อตฺถิ ตะเถ
คะเตนะ อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๑**

ทรัพย์อย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้ หรือในโลกอื่น หรือรัตนะอันใดอันสูงค่าในสรวงสวรรค์ ทรัพย์
หรือรัตนะนั้นๆ ที่จะเสมอด้วยพระตถาคตเจ้า ไม่มีเลย ข้อนี้นี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง
ในพระพุทธเจ้า ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีเถิด

**ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณัตถัง, ยะทังคะคา ลักกะมุณี สะมาหิโต นะ เตะนะ ธัมเมนะ
สมัตถิ กัญจิ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๑**

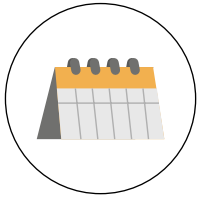
พระศากยมุณีเจ้า ทรงมีพระหฤทัยดำรงมั่น ได้บรรลุธรรมอันใด เป็นที่สิ้นกิเลส เป็นที่สิ้นราคะ
เป็นอมตะอย่างแท้จริง สิ่งใดๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้น ย่อมไม่มี ข้อนี้นี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง
ในพระธรรม ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีเถิด

**ยัมพุทธะเสฏฺฐิ ปะริวัณณะยิ สุจิง สะมาธิมานันตะริกัณฺเฑมาหุ สะมาธินา เตะนะ สะโม นะ
วิชชะติ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ ๑**

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุดทรงสรรเสริญสมาธิว่าเป็นธรรมอันสะอาด บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวว่า
สมาธิเป็นคุณธรรมอันให้ผลโดยลำดับสม่าเสมอ คุณธรรมอื่น ที่เสมอด้วยสมาธินั้น ย่อมไม่มี
ข้อนี้นี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระธรรม ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีเถิด

**เย ปุคคะลา อัญญะ สะตัง ปะลัตถา จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ เต ทักขิณียา สุคะตัสสะ
สาวะกา เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ
สุวตฺถิ โหตุ ๑**

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



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๓

มกราคม

๑ มกราคม (วันพุธ)	วันขึ้นปีใหม่
๘ - ๑๒ มกราคม (วันพุธ-วันอาทิตย์)	จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศศรีลังกา
๑๙ - ๒๖ มกราคม (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)	คอร์สปัญญาบูชา

กุมภาพันธ์

๘ กุมภาพันธ์ (วันเสาร์)	วันมาฆบูชา
๑๓ - ๑๗ กุมภาพันธ์ (วันพฤหัสบดี-วันจันทร์)	จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศพม่า
๒๒ - ๒๙ กุมภาพันธ์ (วันเสาร์-วันเสาร์)	คอร์สปัญญาบูชา

มีนาคม

๕ - ๑๕ มีนาคม (วันพฤหัสบดี-วันอาทิตย์)	จาริกบุญ 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)	วันอาสาฬหบูชา
๖ กรกฎาคม (วันจันทร์)	วันเข้าพรรษา
๖ กรกฎาคม - ๒ ตุลาคม (วันจันทร์-วันศุกร์)	คอร์สสังฆานุปัสสนา (คอร์ส ๓ เดือน)
๒๘ กรกฎาคม (วันอังคาร)	วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

สิงหาคม

๑๒ สิงหาคม (วันพุธ)	วันแม่แห่งชาติ
---------------------	----------------

ตุลาคม

๒ ตุลาคม (วันศุกร์)	วันออกพรรษา
๓ ตุลาคม (วันเสาร์)	วันตักบาตรเทโวโรหณะ
๔ ตุลาคม (วันอาทิตย์)	กฐินสามัคคี
๑๓ ตุลาคม (วันอังคาร)	วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
๒๒ - ๒๙ ตุลาคม (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)	คอร์ส มุทิตาอาจริยปฏิบัติบูชา ประจำปี ๒๕๖๓
๒๓ ตุลาคม (วันศุกร์)	วันปิยมหาราช

พฤศจิกายน

๖ - ๑๖ พฤศจิกายน (วันศุกร์-วันจันทร์)	ปฏิบัติธรรม ณ เมืองคยา
	รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย
๒๒ - ๒๙ พฤศจิกายน (วันอาทิตย์-วันอาทิตย์)	คอร์สปฏิบัติบูชาเนื่องในวันครบรอบมรณภาพ
	หลวงพ่อกัณฑ์ทันตะ อาสนมหาเถระ
๒๔ พฤศจิกายน (วันอังคาร)	ครบรอบวันละสังขารหลวงปู่ใหญ่

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 (วันพฤหัสบดี-วันเสาร์)	ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64875-0

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39552-1

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64876-9

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39554-8

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64886-6

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39551-3

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ และค่าเครื่องมือวัสดุ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64885-8

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุ สามเณร และผู้ปฏิบัติธรรม

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64878-5

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

ธ.กรุงเทพ สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ ๖ เดือน เลขที่ 353-216894-9

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอาสภาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนนิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-23760-4

ชื่อบัญชี ภัททันทะอาสภาคาร

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64877-7

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันตะอาศภาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันตะอาศภาราม
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันตะอาศภาราม (กองทุนอุโบสถ)

ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง เลขที่ 210-0-39551-3

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง เลขที่ 117-2-64886-6

โทร. 086-8198358, 085-6787160, 034-160509

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com



9 สิ่งของที่เป็นประโยชน์ต่อพระสงฆ์



1. หนังสือธรรมะ
สารคดี หรือ
หนังสือความรู้อื่นๆ



9. ผ้าไตรจีวร
ควรเลือกผ้ามีสลิ้น
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...

อาสาฬาสาร วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๖ ฉบับ ๔๙ ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๓
จัดทำโดย

วัดกัททันตะอาสาฬาสาร

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

