



อาสาฬหสาร

วัดภักทันทะอาสาฬาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๕๕ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

๕๕





“

รูปหรือนามที่มันเกิดดับทุกขณะ
ถ้าไม่มีอุปาทานไปทำให้มันบิดเบี้ยวไปเป็นอย่างอื่น
กิเลสมันก็ดับไปด้วย ลองดูว่าจิตกับอารมณ์
มันเกิดพร้อมกับจิต มันก็ดับไปพร้อมกับจิต
ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับของมัน แต่ถ้ามันมีเหตุปัจจัย
มันก็ปรุ่งต่อ ก็ปรุ่งต่อ ปรุ่งต่อไปไม่มีวันจบสิ้น กลาย
เป็นภพ เป็นชาติ เป็นชรา เป็นมรณะไป
เป็นโสกะ ปรีเทวะ เป็นทุกข์ไป ทั้งทุกข์กายทุกข์ใจ

”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. โสโรโท ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาการาม จ.ชลบุรี



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนะตะยัสสะ
ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระรัตนตรัย



สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสภสาร วารสารรายสี่เดือนของ วัดภทท์นันทะอาสภาราม ฉบับที่ ๕๕ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๕ ในช่วงเมษายนที่ผ่านมาก็ยังอยู่ในช่วงที่โรคโควิด ๑๙ สายพันธุ์ใหม่ๆ ยังระบาดอยู่ในประเทศไทย ซึ่งมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นประมาณสองหมื่นคนในแต่ละวัน แต่ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ก็มักจะมีอาการไม่รุนแรงเพราะโดยมากได้รับการฉีดวัคซีนกันไปแล้วอย่างน้อยสามเข็ม ในช่วงเทศกาลสงกรานต์นี้ ทางวัดก็ได้มีการจัดกิจกรรมพิธีทำบุญวันสงกรานต์ โดยมีผู้ร่วมงานจำนวนไม่มากเกินไป และมีการสวมหน้ากากตลอดในระหว่างงาน โดยในช่วงเช้าได้จัดให้มีพิธีใส่บาตรข้าวสุกและทำบุญบั้งสุกุลอุทิศบุญให้ผู้วายชนม์ อาทิ หลวงพ่อใหญ่ ดร.ภทท์นันทอาสภะมหาเถระ คุณแม่ชีขวัญ บางกระสอ คุณแม่ชีลำจวน อติเรก

สำหรับเนื้อที่ในคอลัมน์นี้จะขอนำ เกร็ดความรู้เรื่อง อปปริทานคุณประดับพระพุทธเจ้า ๔๐ ประการ มาฝากไว้ครับ

โดยเรื่องนี้เป็นเหตุการณ์ตอนหนึ่งที่เกิดขึ้น ในครั้งที่ทรงกระทำยมกปาฏิหาริย์โปรดพระเจ้าสุทโธทนะและหมู่เจ้าศากยวงศ์ โดยต่อจากนั้นพระทศพลทรงดำริว่า เราจักแสดงกำลังของพระพุทธเจ้าของพระองค์มิให้ใครเปรียบได้ จึงเพิ่มพระมหากรุณาให้สูงขึ้น ทรงเนรมิตจกกรมในที่ประชุมหมื่นจักรวาลบนอากาศ เสด็จยืน ณ ที่จกกรมสำเร็จด้วยแก้วทุกอย่างในเนื้อที่กว้าง ๑๒ โยชน์ ทรงแสดงปาฏิหาริย์แสดงถึงอำนาจแห่งสมาธิและญาณของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอันไม่ทั่วไปแก่ผู้อื่น ต่อจากนั้นทรงเนรมิตจกกรมประดับด้วยแก้วบนท้องฟ้า เสด็จจกกรม ณ ที่จกกรมนั้น ทรงแสดงธรรมสมควรแก่อัธยาศัยของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ด้วยพระพุทธานุภาพอันไม่มีที่เปรียบ ในครั้งนั้นพระสารีบุตรก็ได้ตามพิจารณาระลึกถึงพระพุทธานุภาพอันมีอานุภาพเป็นอจินไตยได้ถึง ๔๐ ประการ ดังข้อความจาก ปรมัตถทีปนี อรรถกถาขุททกนิกาย จริยาปิฎก ที่แสดงดังต่อไปนี้

เมื่อพระตถาคตทรงแสดงปาฏิหาริย์ แสดงถึงพุทธานุภาพของพระองค์อย่างนี้แล้วทรงแสดงธรรม ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ยืนอยู่บนภูเขาคิชฌกูฏในกรุงราชคฤห์ เห็นด้วยทิพยจักขุ เกิดจิตอัศจรรย์ไม่เคยมีด้วยการเห็นพุทธานุภาพนั้น จึงเกิดความคิดขึ้นว่า เอาละ เราจักทำพุทธานุภาพให้ปรากฏแก่โลกให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จึงแจ้งความนั้นแก่ภิกษุ ๕๐๐ ซึ่งเป็นบริวารของตน

ทันใดนั้นเองจึงมาทางอากาศด้วยฤทธิ์พร้อมกับบริวาร เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายบังคมด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ประคองอัญชลีขึ้นเหนือศีรษะ กราบทูลถามถึงมหาภิณห์ และการบำเพ็ญบารมีของพระตถาคต.

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกระทำท่านพระสารีบุตรนั้นให้เป็นกายสักขีคือพยานทางกาย เมื่อจะทรงแสดงพุทธานุภาพของพระองค์ แก่พวกมนุษย์ที่ประชุมกัน และเทวดาพรหมในหมื่น จักรวาลจึงทรงแสดงพุททวงศ์.

สมดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า :-

พระสารีบุตรผู้มีปัญญามาก ฉลาดในสมาธิมาน บรรลุบารมีด้วยปัญญา ย่อมทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นนายกแห่งโลกว่า ข้าแต่พระมหาวีระผู้สูงสุดกว่าคน อภิณห์ของพระองค์ เป็นเช่นไร ข้าแต่ท่านผู้ทรงปัญญาในกาลไร ที่พระองค์ทรงปรารถนาความตรัสรู้อันอุดม.

ท่าน คีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตาและอุเบกขาเป็นเช่นไร. ข้าแต่ท่านผู้ทรงปัญญา ผู้เป็นนายกแห่งสัตว์โลก บารมี ๑๐ ที่พระองค์ทรงบำเพ็ญแล้ว เป็นเช่นไร.

อุปบารมีเป็นอย่างไร ปรมัตถบารมีเป็นอย่างไร.

พระองค์ผู้มีพระสุรเสียงไพเราะ ดุจนการะเวก ข้าพระองค์เมื่อจะยังหทัยให้เยือกเย็น ยังมนุษย์พร้อม ด้วยเทวดาให้รื่นเริง จึงทูลถามขอพระองค์ทรงพยากรณ์ แก่ข้าพระองค์เถิด.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพุททวงศ์อย่างนี้แล้ว

ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรส่งญาณมีพระพุทธานุภาพเป็นอารมณ์ว่า

โอ การถึงพร้อมด้วยเหตุ การถึงพร้อมด้วยผล การสำเร็จแห่งมหาภิณห์ของ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีอย่างนี้ ตลอดกาลเพียงนี้ ทรงกระทำ สิ่งที่คนทำได้ยาก นี่เป็นผลอันสมควรแก่การสะสมโพธิสมภารอันเป็นวิธีอย่างนี้ คือ ความเป็น พระสัพพัญญู ความเป็นผู้ชำนาญในกำลังทั้งหลาย ความเป็นผู้มีฤทธิ์มากอย่างนี้ ความเป็นผู้มี อานุภาพมากอย่างนี้.

ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรนั้น ตามไปตามระลึกถึง โดยติดตามธรรมถึงพระพุทธ ญาณอันมีอานุภาพเป็นอนินไตยมีอานุภาพอย่างนี้ คือ

๑. ศีลคุณ	๒. สมาริคุณ	๓. ปัญญาคุณ
๔. วัมุตติคุณ	๕. วัมุตติญาณทัสสนคุณ	๖. หิริโอตตัปปะ
๗. ศรัทรา	๘. วัริยะ	๙. สติลัมปชัญญะ
๑๐. ศีลวิสุทริ	๑๑. ทิฏฐิวิสุทริ	๑๒. สมณะ
๑๓. วัปัสสนา	๑๔. กุศลมูล ๓	๑๕. สุนริต ๓
๑๖. ลัมมาวิตถ ๓	๑๗. อนวัชชลัญญา (ลัญญาที่ไม่มีมีโทม) ๓	๑๘. ราตุ ๓
๑๙. สติปัญฐาน ๔	๒๐. ลัมมปปราน ๔	๒๑. อทริบาท ๔
๒๒. อริยมรรค ๔	๒๓. อริยลัจ ๔	๒๔. ปฏิลัมภิกา ๔
๒๕. โยนิปริจเจกทญาณ (ญาณกำหนดกำเนิด) ๔	๒๖. อริยวงค์ ๔	๒๗. เวสารัชชญาณ ๔
๒๘. ปราณียังคะ (องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียร) ๕	๒๙. ลัมมาสมาริม้องค์ ๕	๓๐. อินทริย์ ๕
๓๑. พละ ๕	๓๒. นิสสรณียราตุ ๕ (ราตุนำออกไป)	๓๓. วัมุตตายตญาณ ๕ (ญาณมีอายตนะพ้นไปแล้ว)
๓๔. วัมุตติปริปาจนียรรรม ๕ (รรรมอันเป็นความงอกงามแห่งวัมุตติ)	๓๕. สาราณียรรรรม ๖	๓๖. อนุสสติ ๖
๓๗. การวะ ๖	๓๘. นิสสรณียราตุ ๖	๓๙. ลัตตวิหารรรรม ๖ (รรรมเป็นเครื่องอยู่เนื่องๆ)
๔๐. อนุตตริย ๖	๔๑. นิพเพรภาคิลัญญา ๖ (ลัญญาอันเป็นส่วนแทงตลอด)	๔๒. อทัญญา ๖
๔๓. อสาราณญาณ ๖	๔๔. อปริหานียรรรรม ๗	๔๕. อริยทริพย์ ๗
๔๖. โพชนงค์ ๗	๔๗. ลัมปปริสรรรม ๗	๔๘. นิททลวัตถุ ๗ (เรื่องชี้แจง)
๔๙. ลัญญา ๗	๕๐. ทักขิไณยบุคคลเทศนา ๗ (การแสดงถึงทักขิไณยบุคคล)	๕๑. ชีณาสวพลเทศนา ๗ (การแสดงถึงกำลังขของพระชีณาสพ)

๕๒. ปัญญาปฏิลาภเหตุเทศนา ๘ (การชี้แจงถึงเหตุได้ปัญญา)	๕๓. ลัมมัดตะ ๘	๕๔. การท้าวล่วงโลกธรรม ๘
๕๕. อารัมภวัตถุ ๘ (เรื่อง ปรารถ)	๕๖. อักขณเทศนา ๘ (การแสดง แบบสายฟ้าแลบ)	๕๗. มหาปุริสวัตถุ ๘
๕๘. อภิกายตนเทศนา ๘ (การ แสดงอายตนะของท่านผู้เป็น อภิกุ)	๕๙. วิโมกข์ ๘	๖๐. โยนิโสมนสิการมูลกะ ๙ (ธรรมเป็นมลแห่งโยนิโสมนสิการ)
๖๑. ปาริสุทธิปราณียังคะ ๙ (องค์แห่งธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง ความเพียรอันบริสุทธิ์)	๖๒. ลัตตาวาส ๙	๖๓. อาฆาตปฏิวินัย ๙ (การจัดความอาฆาต)
๖๔. ปัญญา ๙	๖๕. นานัตตเทศนา ๙ (การแสดงความต่างกัน)	๖๖. อนุப்புพวิหารธรรม ๙
๖๗. นาดกรณธรรม ๑๐	๖๘. กสิณายตนะ ๑๐	๖๙. กุศลกรรมบถ ๑๐
๗๐. ลัมมันตะ ๑๐	๗๑. อริยวาสะ ๑๐	๗๒. อเลกขธรรม ๑๐
๗๓. สอนะ ๑๐	๗๔. ตถาตคพล ๑๐	๗๕. เมตตานิสสังสะ ๑๑ (อานิสงส์เมตตา)
๗๖. อาการของธรรมจักร ๑๒	๗๗. คุณรูตังคะ ๑๓	๗๘. พุทธญาณ ๑๔
๗๙. วัมุดติปริปาจนียธรรม ๑๕	๘๐. อานาปานัสสติ ๑๖	๘๑. อุปัมปรียธรรม ๑๖ (ธรรมที่ ไม่เป็นปริมปรา)
๘๒. พุทธธรรม ๑๘	๘๓. ปัจจเวกชนญาณ ๑๙	๘๔. ญาณวัตถุ ๔๔
๘๕. อุภยัพพญาณ ๕๐	๘๖. กุศลธรรมเกิน ๕๐	๘๗. ญาณวัตถุ ๗๗
๘๘. มหาวิชรญาณ อันเป็นจารีตร่วมกับสมาบัติสองล้านสี่แสนโกฏี และเทศนาญาณเป็นเครื่องค้นคว้า และพิจารณา		
๘๙. สมันตปิฎฐาน อันมีน้อยไม่มีที่สุด		
๙๐. อาสยาภิญาณ ญาณประกาศอริยาคัยเป็นต้นของสัตว์ไม่มีที่สูงสุดในโลกธาตุอันหาที่สุดมิได้ของพระ ปัญญาธิกัลมสัมพุทธเจ้าอันไม่ทั่วไปแก่ผู้อื่น		

รวมทั้งสิ้นเป็น อปริหานคุณประดับพระพุทธเจ้า ๘๐ ประการ ซึ่งเป็นพระพุทธคุณอันมีอานุภาพเป็นอจินไตย ที่พระธรรมเสนาบดีสาธิตบุตรตามระลึกถึงได้

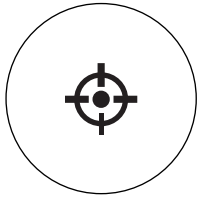
สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออาณิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

บรรณาธิการ

๒๐ เมษายน ๒๕๖๕





วัดสุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนติโก

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

พระธีรภัทร จนทสุวณโณ
พระเคน สทฺธาธิโก
ดร.นาฏนภาพค์ โพธิ์ไพจิตร
คุณณภัทรณีย์ นุตติพรรณ

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

ถอดเทปธรรมะ

พระมหากำจัด เอกจรัส
ผศ.ดร.วราพร วีระพลากร

กองบรรณาธิการ

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

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์

คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

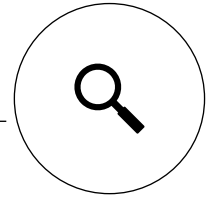
ภาพหน้าปกจากเว็บไซต์ 84000 พระธรรมชั้นดี

พิมพ์ที่ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์

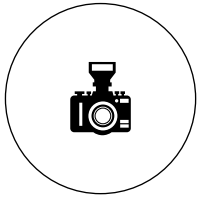
๑๐๕/๑๑๐-๑๑๒ ซอยประชาอุทิศ ๔๕ ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
<https://www.thitiporn.com>

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

สารบัญ



สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๒
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๘
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๘
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๔๒
ปกิณกะธรรม	๕๐
เรื่องเล่าจากพระสูตร	๕๔
ธรรมะน่ารู้	๖๒
English column	๖๘
แว่นธรรมปฏิบัติ	๗๔
คุยกับหมอ	๘๔
ตารางกิจกรรม	๘๘



ประมวลภาพกิจกรรม

ธรรมบรรยาย
โดย พระครูภาวนาวราลังการ วิ.



เรื่อง อุปสรรคที่คอย
ขัดขวาง
ความก้าวหน้าใน
การปฏิบัติธรรม



เรื่อง การให้ผลของ
“กรรม”



เรื่อง การเจริญ
“สติปัฏฐาน”
นั้นเป็นอย่างไร



รสรรมบรรมย่าย
โดย
พระอาจารย์อำนาง ขนุติโก



รสรรมบรรมย่าย
โดย
พระอาจารย์มหากองม่น
สุทรจิดุโต



รสรรมบรรมย่าย
โดย
พระอาจารย์มหาสมเกียรติ
สัลลวโร

กิจกรรม วันสงกรานต์



กิจกรรม วันวิสาขบูชา





ขอเรียนเชิญร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี
เพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น
ผ้าป่าบริวารกฐิน กองละ ๙๙๙ บาท
ณ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี
วันอาทิตย์ที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๐.๐๐ น.

สามารถร่วมบุญผ่านบัญชี
ธนาคารวัดภักทันทะอาสาฬหาราม(กองทุนอุโบสถ)
ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ 117-2-64886-6
ธนาคารกรุงไทย เลขที่ 210-0-39551-3

PromptPAY



วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)
PATTABHAKTANTASASANARAM

LINE



@watbhaddanta.com

โทร 086-8198358, 084-6787160, 038-160509



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมสนับสนุน
การเผยแพร่ธรรมะและการปฏิบัติธรรม
ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ณ วัดกัททันตะอาสการาม
ใต้ที่ บัญชี วัดกัททันตะอาสการาม
ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี



กองทุนกลาง

117-2-64875-0

กองทุนอุโบสถ

117-2-64886-6

กองทุนเผยแพร่

117-2-64885-8

แจ้งการโอนเงินที่ @watbhaddanta.com

LINE



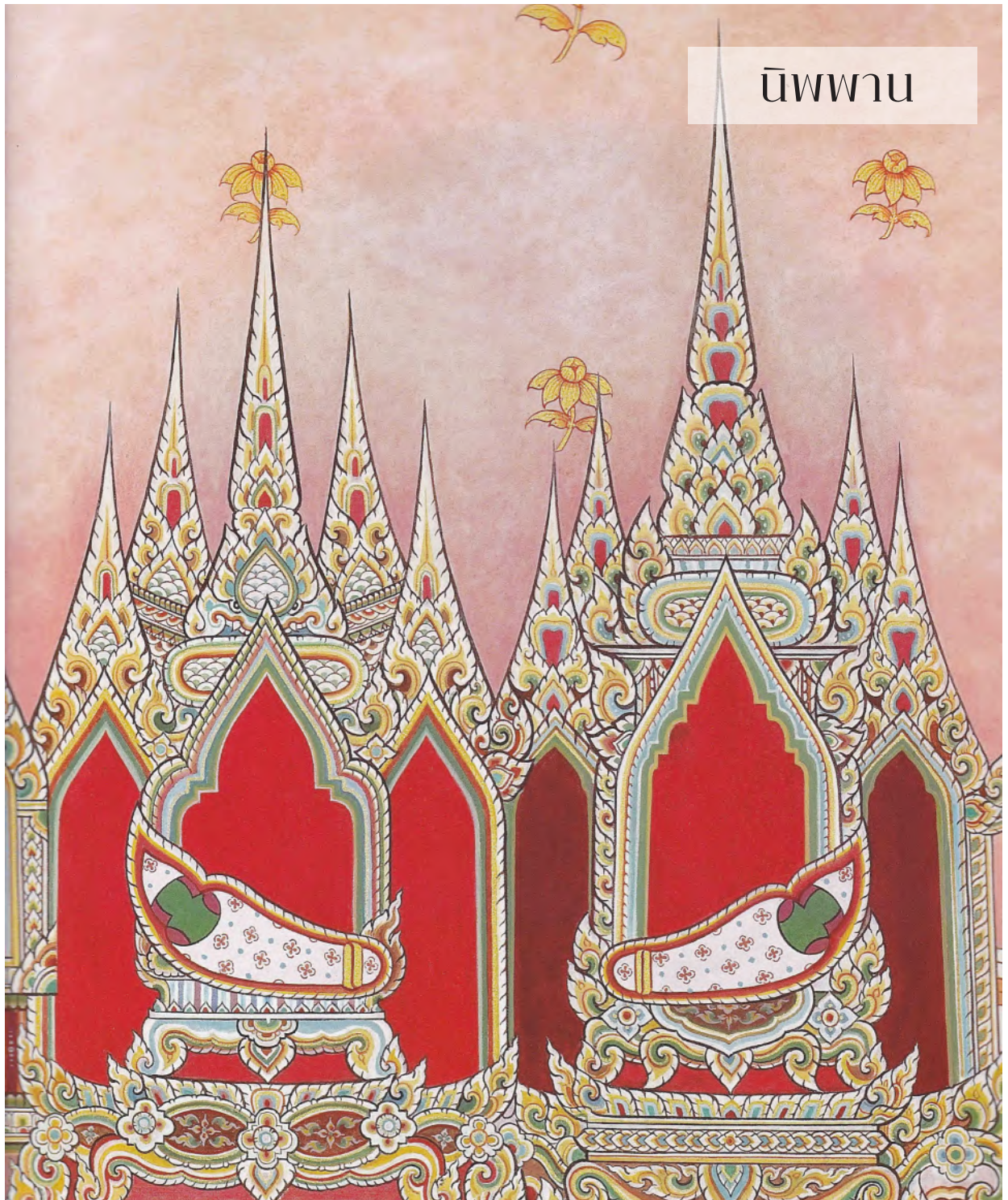
@watbhaddanta.com

ผู้กระแสแห่งบุญ สายธารแห่งธรรม



ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)



พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ มีสติในขณะที่นั่งฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้ตรงกับวัน ๒๓ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔

ประเภทของนิพพาน

อีกสามวันก็ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ หรือเดือนมาฆะ ซึ่งเป็นวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนา คือการบูชาเนื่องในวันเพ็ญ เดือน ๓ ซึ่งมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกับวันมาฆบูชา ซึ่งหนึ่งในนั้นเป็นคาถาแรกซึ่งถือว่าเป็นอุดมการณ์สูงสุด หรือว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน เรารู้จักนิพพาน บางคนก็เข้าใจนิพพานไปเป็นอย่างอื่น นิพพานหมายถึง ดับ นิพพานธาตุ ถ้าเราไปดูนิพพานในชุดทกนิกาย อิติวุตตกะ ท่านแบ่งนิพพานเป็นสองประเภท ในธาตุสูตรแบ่งเป็นสองประเภท

๑. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ

นิพพานที่หมายถึงการดับ ในที่นี้หมายถึงการดับกิเลส และกองทุกข์ทั้งหมด ท่านแบ่งเป็นสองประเภทก็คือ สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ คือนิพพานที่เหมือนกับกิเลส อาสวะ หรือความทุกข์ที่เกิดจากการยึดถือทั้งหมดทั้งปวงเนี่ยะดับไป ดับไปแล้ว แต่ว่าชั้นห้ายังอยู่ ฉะนั้นหน้าที่ในการดูแล บริหารจัดการชั้นห้าเนี่ยะก็ยังมีอยู่ แต่กิเลสหรือความทุกข์ในใจของท่านนะไม่มีแล้ว ก็ไม่มีอุปาทานให้ยึดถือในสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เป็นอย่างหนึ่งที่หนึ่ง ประเภทที่หนึ่ง

๒. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ

ประเภทที่สองเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ คือดับกิเลส พร้อมด้วยเบญจขันธ์ คือกิเลสก็ดับขันธ์ห้าก็ดับไปด้วย หรือบางท่านก็เรียกว่า ชันธนิพพาน ก็มี หรือบางครั้งเราก็จะได้ยินคำว่า ปรินิพพาน คือดับทั้งกิเลสดับทั้งขันธ์ห้าไปด้วย อันนี้คือนิพพานซึ่งถือเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

นิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง

ในพุทธพจน์ที่บอกว่า นิพพานัง ประมะมัง วัชันทิ พุทธา ที่เรา สวดกันในโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งแปลเป็นใจความว่า นิพพาน บัณฑิตก็คือพระพุทธเจ้ากล่าวว่า เป็นธรรมอันยิ่งนะ เป็นธรรมอันยิ่ง เป็นจุดหมายสูงสุด ที่นิพพานในความหมายที่เกี่ยวข้องกับการประพฤติปฏิบัติก็คือ นิพพานที่บุคคลประพฤติปฏิบัติ เหมือนกับรู้ถูกแล้วเข้าใจถูกแล้ว และปฏิบัติถูกแล้ว ก็เลสก็จะดับไป ดับไปเหมือนกัน ดับไปเรื่อยๆ แต่มีทั้งดับชั่วคราวแล้วก็ดับถาวรนะ

ตถังคนิพพาน

ดับอย่างชั่วคราว ก็เป็นเหมือนกับว่า นิพพานก็คือเหตุปัจจัย ในขณะนั้นๆ เหมือนดับไป อย่างโลภะดับไป หมดไป ไม่มีเหตุให้โลภอย่างนี้ก็หมดไปด้วยนะ ก็ดับไป อย่างโยคาวจร โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงพ่อภทท์หันตะอาสะท่านบอกว่าได้นิพพานน้อยๆ เป็นนิพพานชั่วคราว นิพพานชั่วคราว ท่านว่า แต่ต้องรู้รูปหรือนามอย่างถูกต้อง ก็คือรู้รูปรู้นามตามความเป็นจริง เห็นรูปเห็นนามเกิดดับ ก็เลสเข้าไม่ได้ในแต่ละขณะที่กำหนดอาการพองอาการยุบก็ดี นั่งนอนถูกหนอกก็ตาม หรือ กำหนดตามหูกมูกลิ้นกายใจ คือมีสติเท่าทันรูปหรือนามที่เกิดหรือดับ คือเมื่อรู้เกิดรู้ดับ ก็คือรู้สภาพตามที่เป็นจริง เมื่อรู้อย่างนี้กิเลสคือโลภะ กิเลสคือโทสะ กิเลสคือโมหะ มันอาศัยความเห็นผิดไม่ได้ เพราะไม่มีความเห็นผิดในรูปในนาม ในธาตุในชั้นในอายตนะ ก็เลยมันไม่สามารถที่จะอาศัยตรงนั้นได้ ความโลภก็อาศัยไม่ได้ ความโกรธก็อาศัยไม่ได้ เพราะไม่มีความหลง ไม่มี ความหลงนิพพานที่เกิดขึ้นท่านบอกว่า ตถังคะ เรียกว่า ตถังคนิพพาน คือมันดับไปชั่วขณะนั้น

วิกขัมภนนิพพาน

แล้วกำหนดติดต่อดำเนิน กิเลสก็ดับไปเป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นเรียกว่า วิกขัมภนนิพพาน กิเลสดับในลักษณะที่ผู้ที่ปฏิบัติบางครั้งทำต่อเนื่อง ก็เลยไม่มีช่องว่างที่จะให้ความรู้ผิด หรือความเข้าใจผิด หรือหลงไปปฏิบัติผิดๆ มันไม่เกิดขึ้นนะ เมื่อไม่เกิดขึ้นก็มีแต่ความรู้ที่ถูกต้อง ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้องนะ ก็เหมือนกับว่ากิเลสมันก็จะไม่กำเริบ แต่มันก็ยังชั่วคราวนะ มันยังไม่ได้หมด ไม่ได้เด็ดขาด แต่มันก็เป็นปัจจัยเพื่อ ตถังคนิพพาน เนี่ยจะ ก่อส่งต่อให้ วิกขัมภนนิพพาน

ปริเฉทนิพพาน

วิกขัมภนนิพพานก็ส่งต่อเป็นกำลังให้กับเรียกว่า ปริเฉทนิพพาน คือ ดับสนิท ดับอย่างเด็ดขาด คือดับแล้วไม่เกิดอีก อันนี้เป็น โลกุตระ ไม่ใช่โลกียะ สองอย่างเนี่ยะ ตทั้งคณิพพาน วิกขัมภนนิพพาน ท่านบอกว่ามันดับแล้วมันสามารถเกิดอีกได้เมื่อเราประมาทหรือขาดสติ มันก็เกิดได้อีก เพราะมันเป็นเพียงชั่วคราว แล้วมันเป็นโลกียะอยู่เนาะ มันยังไม่ใช่โลกุตระ แต่ถ้าเป็นโลกุตระไปแล้ว พ้นจากกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเนี่ยะ ปริเฉทนิพพานเนี่ยะกิเลสที่ดับไปแล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก ไม่กลับมาเกิดอีก อย่างกิเลสที่เรียกว่าโลภะก็ตี โทสะก็ตีเนี่ยะ อนาคตามีมรรคญาณเมื่อละได้ ตัดได้เด็ดขาดเนี่ยะเหมือนกับว่ามันดับไป ถึงบอกว่า ตทั้งค วิกขัมภน เนี่ยะก็ส่งต่อ

ออกจากสมาธิกิเลสกำเริบ

แต่ไม่เหมือนคนที่บำเพ็ญสมาธิอย่างเดียว สมาธิอย่างเดียวก็คือมุ่งไปที่การกดข่มไว้ เมื่อกดข่มไว้แล้ว อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะไม่ปรากฏ เมื่อไม่ปรากฏเนี่ยะก็ต้อง

ถอยออกมา เรียกว่าถอยออกมาจากสมาธิ จากอรุณมาน จากฌาน จากรูปฌาน หรือถอยออกมาจากสมาธิที่ลึก เมื่อถอยออกมาแล้วเนี่ยะก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลง พอเห็นความเปลี่ยนแปลง บางครั้งมันก็เป็นจุดด้อยอย่างหนึ่ง บางครั้งนิรณที่ไม่เคยมีก็กลับมีขึ้นมา กำเริบขึ้นมา บางครั้งโยคีหรือโยคาวจรเนี่ยะมีความอดทนไม่เพียงพอ บางครั้งก็คิดไปเอง พอเห็นความเปลี่ยนแปลงก็ไม่พยายามที่จะกำหนดรู้ หรือบำเพ็ญเพียรต่อ ก็จะกลับเข้าไปอยู่อย่างเดิมกลับเข้าไปกดไว้หรือบังคับไว้ ก็เลยไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นเมื่อทุกขลักษณะปรากฏ อนิจลักษณะปรากฏ หรืออนัตตลักษณะปรากฏ การบังคับบัญชาไม่ได้พวกนี้ปรากฏ ความจริงปรากฏ บางครั้งคนที่เคยเสพคุ้นกับสมาธินานๆ บางครั้งพอเห็นสิ่งเหล่านี้ใจลึกๆ มันเหมือนไม่ยอมรับ ไม่ยอมรับก็จะคิดว่า เอ! ไม่ถูกหรือไม่ใช่ทาง หรือเป็นไปไม่ได้ กิเลสแบบนี้ไม่เคยมีมานานหลายปีแล้ว ทำไมมันจึงกำเริบขึ้นมามีอย่างนี้เป็นต้น เพราะอำนาจของสมาธิ อำนาจของฌาน อำนาจของสมาบัติ บางครั้งทำให้ไม่ได้ยินดียินร้ายกับสิ่งที่เข้ามา หรือในทำนองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเนี่ยะ ก็อาจจะถูกวิปัสสนูปกิเลสครอบงำทำให้เข้าใจผิดไป ก็จะมีลักษณะคล้ายๆ อย่างติดอยู่ในอุเบกขาอย่างนี้ใน วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ความไม่ยินดี ความไม่ยินร้าย ในรูปหรือนามที่กำลังปรากฏ หรือแม้แต่การรับรู้ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ บางครั้งก็จะมีลักษณะ ไม่เห็นความไม่เที่ยงในความวางเฉยเหล่านี้เนาะ แต่พอเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนอยู่ไม่ได้ เห็นความรู้สึกว่า เอ๊ะ! บังคับไม่ได้เนี่ยะ กลับไม่เข้าใจตามความเป็นจริงอย่างนี้ก็มี นี่ละบางครั้งเรา

ก็ต้องดูดีๆ บางครั้งบางครั้งว่ามันมีความละเอียดมีความซับซ้อน ฉะนั้น *ตทั้งคะ วิชัฆณะ ปริจ* *เฉทะ* เนี่ยก็เด็ดขาด ถ้าดับก็ดับเด็ดขาด

ปฏิบัติสัทธินิพพาน

แล้วยังมีอีกก็คือ *ปฏิบัติสัทธินิพพาน คือมันสงบ ดับด้วยความสงบ* คือมันสงบแล้วก็สงบ *ไม่กลับมาฟังชานอีก* คือสงบแล้วเนี่ยมันก็ไม่กำเริบ มันเป็น*อนุปปชรรณ*ไปแล้วนะ ธรรมที่ไม่กลับมากำเริบอีก เพราะไม่มีปัจจัยไปปรุง ถ้าเป็นสังขารก็เป็นวิสังขาร ไม่มีเหตุปัจจัยไปปรุง แต่ถ้าตทั้งคะ วิชัฆณะ เนี่ยมันยังมีปัจจัยปรุงได้เพราะยังไม่ได้ดับสนิท แต่ถ้าปริจเฉทะ ปฏิบัติสัทธินิพพาน แล้วนิสสรณนิพพาน ท่านว่าคือดับด้วยการออกนะ คำว่าออกในที่นี้ก็คือออกไปจากกิเลสนะ พอออกไปแล้วเนี่ยจะไม่กลับ ออกไปแล้วเนี่ยะกิเลสจะไม่กลับเข้ามาอีก หรือเราจะไม่กลับไปหากิเลสอีกนะ คือออกไปแล้วออกไปเลย ก็คือได้ในความหมายของนิพพาน คือออกจากกิเลส ออกจากเครื่องร้อยรัดต่างๆ

ใกล้นิพพาน

ในธาตุเดิมของคำว่านิพพาน ออกจากเครื่องร้อยรัดต่างๆ ในที่นี้ ก็หมายถึงกิเลส บางคนเรียนมาว่า กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ก็มาจากตัณหา ๓ นั้นแหละ คั้นเค้าไปก็กลายเป็นเยอะเยอะไปหมด แต่จริงๆ ก็มาจากกิเลสตระกูลโลกะนี่แหละ ถ้าเป็นความไม่พอใจก็มาจากตระกูลโทสะ รวมๆ แล้วก็มาจากโมหะ คือความหลงนี่เอง ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติเนี่ยะก็ทำให้เราเหมือนกับใกล้นิพพานนะ ใกล้นิพพาน ใกล้นิพพานไปเรื่อยๆ นะ ไม่ใช่ว่าใกล้นิพพานนะ ถ้ามีสติอยู่กับรูปกับนาม หรือเห็นรูปเห็นนามที่เกิดดับอยู่เป็นปกติเนี่ยะ ไม่ใช่ที่เราห่างนะ แต่เราใกล้นะ ใกล้นิพพาน เหมือนที่เคยอุปมานั้นละ เหมือนเราเดินก้าวที่หนึ่ง ก้าวที่สอง ก็ใกล้เข้าไปเรื่อยๆ แต่จะถึงจุดมุ่งหมายนะ ถึงจุดหมายสูงสุดเนี่ยะ ใกล้ไปเรื่อย ใกล้ไปเรื่อย ใกล้ไปเรื่อยอย่างนี้ กำหนดครั้งที่หนึ่งก็ใกล้ไปอีก กำหนดครั้งที่สองก็ใกล้ไปเรื่อย ถ้าเป็นหลวงพ่อบุญมาท่านก็บอกว่า กำหนดอาการpong ก็ใกล้ไปอีก อาการยุบก็ยิ่งใกล้เข้าไปอีก อาการนั่งก็ใกล้เข้าไปอีก อาการถูกก็ใกล้ไปอีก อาการชาหนอ เจ็บหนอ ก็ยิ่งใกล้ไปอีก คิดหนอ คิดหนอ ฟุ้งชานหนอก็ยิ่งใกล้ไปอีก ตาเห็นอีกเห็นหนอ หูได้ยินได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ ท่านบอกว่าเหมือนคนที่เดินทางไปยังจุดหมาย เหมือนเราเดินทางไปยังจุดหมายสูงสุด ก็เหมือนเดินทางใกล้เข้าไปเรื่อยๆ ใกล้จุดที่เราจะเดินทางไป ไม่ใช่เรากระโดดไปที่เดียวถึงเลย ไม่ใช่ซะ ก็ไป

เรื่อยๆ จะเดินทางไปทางไหนก็ตาม มันก็ไปที่ละหนึ่ง ทีละหนึ่งนะ จะไปแบบทางอากาศอย่างนี้ เห็นมัยมันก็ค่อยๆ บินไป จะไปทางเรือมันก็ค่อยๆ ไป จะไปทางบก ไปยานพาหนะประเภทไหน หรือเดินไปเนี่ยะมันก็ค่อยเป็นค่อยไป แต่ละขณะของมันนะ แต่ละขณะไปที่ละหนึ่ง ทีละหนึ่ง แต่มันเกิดดับนับไม่ถ้วนเท่านั้นเองนะ มันก็เลยเหมือนกับต่อเนื่องกันไป คือล สมมติ ปัญญา หรือ มรรคมงคลแปด ก็เรียกว่าชำระสะสาง หรือลดละ หรือดับกิเลสไปเรื่อยๆ นะ ดับกิเลสไปเรื่อยๆ

จิตปุณฺณ จิตอริยบุคคล

บางครั้งกิเลสหมดแล้ว เบญจขันธ์ก็อาจจะยังเหลืออยู่ บางคนก็จะได้ว่า นิพพานนี้มีจริง จะได้ว่าเวลาที่กิเลสมันหมด มันเป็นอย่างไง เวลาที่กิเลสไม่หมด มันเป็นอย่างไง มันก็จะเปรียบเทียบได้ จิตที่ยังเป็นปุณฺณกับจิตที่เป็นอริยบุคคล มันแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด มันเป็นเรื่องภายใน พอภายในมันไม่มีปัจจัยมาปรุง มันปรุงให้จิตเปลี่ยนไปเป็นโน่นเป็นนี่ เปลี่ยนไปเป็นเราเป็นเขา หรือเปลี่ยนไป เห็นเพี้ยนไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขาไม่ได้ เพราะมันไม่มีเหตุปัจจัยที่จะไปปรุงถ้ามันดับไม่เหลือแล้ว แต่ถ้ามันยังดับไม่หมดเนี่ยะมันก็ธรรมดา มันก็ต้องมีปัจจัยมาปรุง ถ้าเราไม่ปล่อยเนี่ยะมันก็ยังดำเนินต่อไป

สันติสภาวะ

ฉะนั้นนิพพานใกล้ๆ ถ้าเราดับได้ กิเลสมันก็ดับนะ ไปถึงจุดมุ่งหมายทีละหนึ่ง ทีละหนึ่ง ใกล้เข้าไปเรื่อย ใกล้เข้าไปเรื่อย แล้วบางคนก็มองโน่น นิพพานที่อยู่ไกลๆ มองไกลไป อยู่ภายนอก หรือบางคนก็นึกถึงนิพพานเป็นสภาวะ เป็นสันติสภาวะ ก็มองไป แต่จริงๆ รูปหรือนามที่มันเกิดดับทุกขณะ ถ้าไม่มีอุปาทานไปทำให้มันบิดเบี้ยวไปเป็นอย่างอื่น กิเลสมันก็ดับไปด้วย ลองดูว่าจิตกับอารมณ์ มันเกิดพร้อมกับจิต มันก็ดับไปพร้อมกับจิต ถ้าไม่มีเหตุมันก็ดับของมัน แต่ถ้ามันมีเหตุปัจจัย มันก็ปรุงต่อ ก็ปรุงต่อ ปรุงต่อไปไม่มีวันจบสิ้น กลายเป็นภพ เป็นชาติ เป็นชรา เป็นมรณะไป เป็นโสกะ ปริเทวะ เป็นทุกข์ไป ทั้งทุกข์กายทุกข์ใจ มันก็เป็นไปโดยลำดับ เมื่อโยคี โยคาวจร เข้าใจถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็ต้องเหมือนว่าพยายามที่จะไป เหมือนเรามีความปรารถนาที่จะไปยังที่ที่หนึ่งอย่างนี้ คนที่จะไปก็พยายามจะไปถึง บางคนอาจจะพยายามเดินไป เดินไป เดินไปเรื่อยๆ ก้าวแต่ละก้าวของเขาที่เดินไปนะ ถ้าไม่หลงทิศหลงทางก็จะไปถึงจุดหมาย ไปถึงจุดหมายปลายทางที่ปรารถนาไว้

เกลียวคลื่นกิเลส

เกลียวคลื่นกระทบฝั่งเหมือนพุทธบริษัททั้งหลายหรือถ้านับเนื่องในภิกษุ ก็ผู้เห็นโทษเห็นภัยในการเวียนตายเวียนเกิด มุ่งไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ส่วนเรื่องอื่นๆ นั้นมันเป็นผลเหมือนกับว่าเป็นผลพลอยได้ในระหว่างการเดินทาง ถ้าเราไม่หลงสิ่งที่เป็นผลพลอยได้เนี่ยะเราก็จะไม่ติดข้องอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ไม่มีติดไม่มีข้อง มองแล้วดูแล้ว จับต้องแล้วก็ผ่านไป มันเหมือนกับสิ่งที่มันมากระทบมันก็หมด แล้วมันก็มากระทบอีก แล้วมันก็หมดนะ บางครั้งท่านก็อุปมาเหมือนกับฟองคลื่น เกลียวคลื่น เวลาที่มันมีลมแรงนะเราก็จะเห็นว่าคลื่นมันเป็นระลอก ระลอก ระลอก มันมากระทบกับชายฝั่งอย่างนี้ หรือก้อนหินอย่างนี้ แล้วมันก็แตกกระจายกระจาย แล้วมันก็เกิดมาใหม่เป็นระลอก ระลอก ไม่ใช่อันเก่านะ มันก็เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดนะ มันมีเหตุมีปัจจัย บางครั้งแม้อยู่ในสระ เราโยนหินลงไปซึกก้อน เราก็จะเห็นว่ามันกระเพื่อมเป็นระลอก ระลอก ระลอก ไปจนกระทั่งถึงฝั่ง ถ้าเราโยนลงไปอีกก้อนมันก็ต่อไปอีก กระเพื่อม กระเพื่อมไปอีกนะ มันก็จะเห็นอยู่อย่างนี้ นี่คือเหตุปัจจัยนะ ที่มันอาศัยกันไปเรื่อยๆ ถ้ายังมีเหตุมีปัจจัยเนี่ยะมันก็ไม่จบไม่สิ้นนะ มันก็ไม่จบไม่สิ้น มันก็จะกระทบแล้วกระทบอีกอยู่อย่างนี้

ทุกขสัจ

แต่เมื่อหมดเหตุปัจจัย คือหมดสันกิเลสเครื่องร้อยรัดผูกสัตว์เอาไว้ หรือสังโยชน์ เครื่องผูกเครื่องมัดสัตว์เอาไว้ในภพในภูมิต่างๆ เนี่ยะมันหมดไปแล้วนะ เมื่อมันหมดไปแล้วเนี่ยะมันก็ไม่มีความทุกข์ ไม่มีเหตุ ถ้าเราไปดูในเรื่องของ สัจจะทั้ง ๔ ทุกขสัจ มันก็เป็นผลมาจาก สมุทัย คือเหตุ ในเมื่อเราละเหตุแล้วเนี่ยะ นิโรธ ก็คือ ก็หมายถึงนิพพานเหมือนกัน เป็นจุดหมายสูงสุดซึ่งต้องทำให้แจ้งเป็นไฉไลของนิพพาน นิโรธ ความดับทุกข์ แล้วก็ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมรรคมรรค ๘ เนี่ยะก็เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เวลาที่ปฏิบัติเนี่ยะก็เป็นไปด้วยกัน อย่างโยคีเวลามีสติ หรือมนสิการ กำหนดแต่ละขณะที่รูปหรือนามมันปรากฏ แล้วมันก็หายไปดับไป มันเกิดมันดับ กำหนดลงไปทีรูปที่นามเนี่ยะ เรียกว่าการกำหนดหนึ่งครั้งเนี่ยะเหมือนกำหนดรู้ทุกข์ไปด้วย เท่ากับทำสืออย่างไปพร้อมๆ กัน ก็คือ กำหนดรู้ ท่านเรียกว่า ปริยญา ในขณะที่เดียวกันทำอะไร ก็คือละ สมุทัย ก็คือมีกิจที่เรียกว่า ปหานกิจ ปหานไปด้วย ละไปด้วย หรือใครจะบอกว่าปล่อยวางไปด้วยก็ไม่ได้ผิดเพี้ยนนะ แต่ต้องอยู่ในหลัก หรือกิจที่สามนะก็คือเมื่อละได้แล้ว ก็คือสังขิกิริยาปฏิบัติ คือทำให้แจ้งซึ่งนิโรธนะ ทำให้แจ้ง ทำนิโรธให้แจ้งก็คือความดับทุกข์ แล้วก็ทำมรรคมรรค ๘ ให้เจริญ ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพกิจ ก็คือทำให้เจริญนะ ทำให้เจริญขึ้น ฉะนั้น

เวลากำหนดหนึ่งครั้ง กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคให้เจริญ หลวงพ่ออาสภะ ท่านบอกว่ายิ่งปีนนัดเดียวได้นกสองตัว จริงๆ มันหลายตัวนะ หลายเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพียงแค่นั้นนะ แต่ผลของแต่ละหนึ่ง แต่ละหนึ่งเนี่ยะมันทำกิจไปหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ท่านอุปมาเหมือนกับเวลาไฟมันสว่างเนี่ยะ สมัยก่อนนะตะเกียงเวลาถูกจุดขึ้นมาเนี่ยะมันก็ขับไล่ความมืด ในขณะที่เดียวกันเนี่ยะความเสื่อมของมันก็มีด้วย น้ำมันก็หมดไป ไส้ก็หมดไปด้วย ก็เหมือนกิเลส เวลาที่โยคีโยคาวจรกำหนดในแต่ละขณะ แต่ละขณะ มันก็หมดไปด้วยนะ หมดไปด้วย ถ้าเราทำถูกต้องมันก็หมดไปด้วย หมดไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เหมือนเราเดินทางนะ มันก็ไกลไปเรื่อย ไกลไปเรื่อย ไกลเข้าไป ไกลมรรค ไกลผล ไกลนิพพานไปเรื่อยๆ นะ

รักษาสมาธิญาณ

เมื่อเป็นอย่างนี้เนี่ยะโยคีทั้งหลายก็ต้องพากเพียรพยายาม พากเพียรพยายามที่จะระวัง พยายามที่จะเอากิเลสนี้ออก พยายามทำให้ต่อเนื่อง และก็พยายามรักษาสมาธิญาณ หรือความสม่ำเสมอในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติ ถ้าทำได้อย่างนี้เนี่ยะก็แน่นอน สมาธิญาณก็จะเจริญขึ้น ในขณะเดียวกันเนี่ยะสิ่งที่เป็นบาป เป็นอกุศล หรือเป็นกิเลสก็ค่อยๆ เสื่อมไปเรื่อยๆ เสื่อมไปเรื่อยๆ หมดไปเรื่อยๆ หมดไปเรื่อยๆ เมื่อเป็นอย่างนี้ ถ้าชี้แจงมันก็ธรรมดากุศลไม่เพิ่ม แต่ถ้าเราขยันระวัง ขยันนាំมันออก ขยันทำให้ต่อเนื่อง ขยันรักษาสมาธิญาณอยู่ตลอด สิ่งที่เราเรียกว่าบาปที่จะเกิดขึ้นใหม่ มันก็เกิดขึ้นไม่ได้นะ เกิดขึ้นไม่ได้เพราะมันไม่มีที่ให้เกิด หรือมีไปแล้วเนี่ยะมันก็มีแต่จะหมดไป จะหมดไปเรื่อยๆ มันหมดไปเรื่อยๆ เหมือนกับสิ่งที่เรียกว่า มันไม่มีเกิดนะ มันมีแต่ดับไปเรื่อยๆ มีแต่ดับไปเรื่อยๆ มันไม่มีเกิดใหม่แล้วก็ไม่มีปัจจัยปรุงนะ มันก็หมด เหมือนไฟหรือเชื้อเพลิงนั้นแหละ จะมากจะน้อยขนาดไหนก็ตาม ไฟมันก็ไหม้จนหมดนั่นแหละ มันทำหน้าที่ของไฟไป เพราะมันมีเชื้อมา มีเชื้อมากองใหญ่ จะเป็นเศษไม้เศษหญ้า หรือจะเป็นขอนมั่งขอนไม้ใหญ่ๆ ไฟมันก็ไหม้หมดแหละ มันก็จะทำหน้าที่ของมันไปเรื่อยๆ เหมือนตบะ ตบะที่อบรมด้วยศีล อบรมด้วยสมาธิ อบรมด้วยปัญญา อบรมด้วยอริยมรรค มันก็จะเผากิเลส เผาสังโยชนให้หมดไหม้ไปเรื่อยๆ จนกว่าว่ามันจะหมดเชื้อ เชื้อเพลิงมันหมดเมื่อไหร่มันแหละก็ดับไปนะ มันก็ดับไป เหลือแต่ขี้เถ้า แล้วก็ไม่มีที่จะเกิดขึ้นอีกต่อไป

ล่องทุกข์ด้วยความเพียร

โยคีทั้งหลายก็ต้องพยายามนะ พยายามฝึก พยายามปฏิบัติ บางคนก็ตั้งใจมาในช่วงนี้เพราะอยู่ในช่วงของเทศกาลมาฆบูชา บางปีญาติโยมก็มาเยอะพอสมควร เพราะถือว่าเป็นวันสำคัญ อย่างน้อยที่สุดในหนึ่งปีบางคนก็มีโอกาสอยู่กับตัวเองปฏิบัติ ในศีลในสมาธิ ในปัญญา เรียกว่าเน้นภาวนาให้เยอะขึ้นนะ ถ้ามีโอกาส แต่ปีนี้ก็อีกปีหนึ่งนะ ปีที่ผ่านมา ปีนี้อีกปี ก็ปัญหาที่บังคับไม่ได้ เรียกว่าโรคภัยไข้เจ็บ โรคระบาด โควิด-19 นะ มันยังไม่หมด มันยังมีเหตุ มันก็ต่ออีกนะ บางคนก็คิดว่าปีนี้จะดีขึ้น นั่นก็เป็นความคิดเป็นความปรารถนา แต่ทุกอย่างก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราไม่สามารถไปบังคับให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ได้ บางคนก็ไม่ได้เตรียมความพร้อม บางคนก็เตรียมทั้งกายทั้งใจ เตรียมความพร้อมแล้วก็ธรรมดา ฉะนั้นคนเราต้องพร้อมอยู่ตลอด พร้อมอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา เราก็จะเท่าทันมันได้ แล้วก็ใช้วิกฤติเหล่านั้นให้เป็นโอกาส เพราะกิเลสมันไม่ได้อยู่ที่ใคร แต่มันอยู่ในใจเรานี่แหละ เวลากระทบปุ๊บมันไม่ได้ไปโผล่ที่คนอื่นนะ แต่มันโผล่ที่ความเป็นเรา นี่แหละ เราโกรธแล้ว เราโลภแล้ว เราหลงแล้ว เนี่ยะเป็นเราขึ้นมาทันที ถ้าจัดความรู้สึกเหล่านี้ลงไปได้เนี่ยะ แน่นอนมันก็จะหมดเรา ก็จะหมดเรื่อง แล้วก็หมดทุกข์ แล้วก็เข้าถึงจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสในวันมาฆะ ที่บอกว่า นิพพานัง ประมะมัง วะทันติ พุทธา ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่านิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง เป็นธรรมอันยอดอุดมการณ์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จริงๆ มีธรรมะที่เกี่ยวข้องอยู่หลายประการ แต่อันนี้คือจุดหมายสูงสุด ฉะนั้นถ้าเราอยากจะไปถึงจุดหมายสูงสุดที่ไม่มีกิเลส ไม่มีทุกข์ ก็ต้องไปให้ถึงนะ ไปให้ถึง ก็อยู่ที่ความพากเพียรนั่นแหละ บุคคลจะล่องความทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยความเพียร ไม่ได้อาศัยความเกียจคร้าน วิริยนะ ทุกขมัจเจติ บุคคลจะล่องทุกข์ได้ก็ด้วยความเพียร ไม่ได้ด้วยความขี้เกียจนะ ด้วยความพากเพียรพยายาม

ช่วงต่อไปก็ให้พวกเรานั่งสมาธิต่อ กลับไปที่อารมณ์หลักๆ ไปที่อารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์ไหนที่เด่นที่ชัดเจนก็พยายามตั้งสติกำหนด เอาตั้งใจนะ



พุทธทรงข้าวบิณฑก เทพนม ซึ่งนิยมกันว่าเป็นลายชั้นสูงอันมีเกียรติยิ่ง

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพรักทุกท่าน พบกันอีกครั้งนะคะ ฉบับที่แล้วได้พาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับนรกขุมต่างๆ ไปแล้วนะคะ ฉบับนี้จะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับทุกติภูมิที่เหลือคือ ตีรจฉาน เปอต และอสุรกายกันนะคะ เริ่มด้วยตีรจฉานภูมิกันเลยคะ

ตีรจฉานภูมิ

ภูมิของสัตว์เดรัจฉาน มีชื่อว่า *ตีรจฉานภูมิ* สัตว์ตีรจฉานมีความหมายว่า เป็นสัตว์ที่ไปโดยส่วนขวาง หรืออีกนัยหนึ่งว่า เป็นสัตว์ที่เป็นไปขวางจากมรรคผล ตีรจฉานนี้จัดเป็นภูมิหนึ่งก็จริง แต่ว่าไม่มีที่อยู่อาศัยของตนเองโดยเฉพาะ คงอาศัยอยู่ในมนุษย์โลก ส่วนในพรหมโลกนั้นไม่มีสัตว์ตีรจฉานไปอยู่ร่วมด้วยเลย สัตว์ตีรจฉานมีสัญญาที่ปรากฏ มีความเป็นอยู่ และเป็นไปเพียง ๓ อย่างเท่านั้นคือ

๑. *กามสัญญา* รู้จักเสวยกามคุณ
๒. *โคจรสัญญา* รู้จักกิน (รวมทั้งรู้จักนอนด้วย)
๓. *มรณสัญญา* รู้จักกลัวตาย

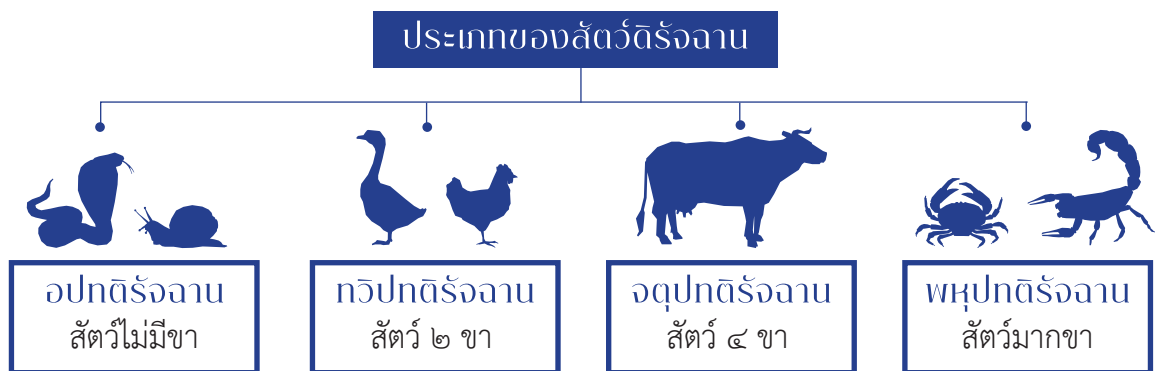
ส่วนอีกอย่างหนึ่งคือ *ธรรมสัญญา* ความรู้จักผิดชอบ ชั่ว ดี หรือรู้จักกุศล อกุศลนั้น สัตว์ตีรจฉานทั้งหลายไม่มี เว้นแต่สัตว์ตีรจฉานบางจำพวก เช่น พระโพธิสัตว์ จึงมีธรรมสัญญาปรากฏได้

สัตว์ตีรจฉานมีจำนวนมากมายเหลือประมาณ มากกว่ามนุษย์มากมายนัก อยู่บนบกเหมือนมนุษย์ก็มี อยู่ในน้ำก็มี และมีมากกว่าอยู่บนบกหลายเท่า รูปร่างก็แตกต่างกันจนสุดจะพรรณนา ส่วนขนาดใหญ่โตมากก็มี เล็กจนแทบจะมองไม่เห็นก็มี ในที่สุดท่านจึงแยกประเภทของสัตว์ตีรจฉานออกเป็น ๔ อย่างเท่านั้น คือ

๑. *อปทตีรจฉาน* จำพวกตีรจฉานที่ไม่มีขาเลย ได้แก่ ปลา งู ไส้เดือน เป็นต้น
๒. *ทวิปทตีรจฉาน* จำพวกตีรจฉานที่มี ๒ ขา ได้แก่ นก เป็ด ไก่ เป็นต้น
๓. *จตุปทตีรจฉาน* จำพวกตีรจฉานที่มี ๔ ขา ได้แก่ ช้าง ม้า โค กระบือ เป็นต้น
๔. *พหุปทตีรจฉาน* จำพวกตีรจฉานที่มีขามาก ได้แก่ กิ้ง ปู แมงมุม ตะขาบ กิ้งกือ เป็นต้น

อนึ่ง บรรดาพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย นับตั้งแต่ได้รับพุทธพยากรณ์เป็นต้นไป แม้จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ก็จะไม่เกิดเป็นสัตว์ที่เล็กกว่านกกระจาบ และจะไม่เกิดเป็นสัตว์ที่ใหญ่กว่าช้าง

สัตว์ดิรัจฉานที่อดอยากก็มี ที่อ้วนพีก็มีมาก ที่เดือดร้อนน้อย มีความสุขมากก็มีเหมือนกัน แต่มีจำนวนน้อย ส่วนมากมักจะเดือดร้อนมาก มีความสุขน้อยเหลือเกิน



เปตติภูมิ (ภูมิของเปรต)

สัตว์ที่ชื่อว่าเปรต เพราะเป็นสัตว์ที่มีความเดือดร้อนเพราะอดอยากหิวโหย ซึ่งต่างกับสัตว์นรกที่มีความเดือดร้อนเพราะถูกทรมาน

ที่อยู่ของเปรตทั้งหลายชื่อว่า เปตติวิสัย ซึ่งไม่มีที่อยู่อาศัยโดยเฉพาะ ฉะนั้นเปรตเหล่านั้นจึงมีอยู่ทั่วไป เช่น ตามป่า ภูเขา เหว เกาะแก่ง ทะเล มหาสมุทร ป่าช้า เป็นต้น

เปรตจึงมีอยู่หลายจำพวก มีทั้งเปรตเล็ก เปรตใหญ่ บางพวกเนรมิตตัวให้เป็นอิฏฐารมณ์ คือเทวดา เป็นมนุษย์ชาย หญิง ดาบส พระ เณร หรือแม่ชี เป็นต้น ถ้าเนรมิตเป็นอนิฏฐารมณ์ เช่น เป็นวัว ควาย ช้าง สุนัข มีรูปร่างน่าเกลียด น่ากลัว และบางทีเนรมิตให้เห็นเลือนราง ไม่ชัดเจนเห็นเป็นเพียงสีดำ แดง เทา บรรดาเปรตทั้งหลายต้องเสวยทุกข์ อดข้าว อดน้ำ บางพวกก็เข้าไปกินเศษอาหารที่ชาวบ้านทิ้ง บางพวกกินเสมหะ น้ำลาย และของโสโครกอื่นๆ ส่วนเปรตที่อาศัยตามภูเขา เช่น ภูเขาศิขณภูฏานั้น ไม่ใช่แต่จะอดอาหารอย่างเดียว ยังต้องเสวยทุกข์ทรมานกายคล้ายสัตว์นรกอีกด้วย

เปรต ๔ จำพวก



ปรตตูปชีวิกเปรต

เป็นเปรตที่เลี้ยงชีวิตอยู่
โดยอาศัยอาหารที่ผู้อื่น
ให้โดยการอุทิศ
ส่วนกุศลให้เป็นต้น



อุปปปาสิกเปรต

เป็นเปรต
ที่อดอยาก หิวข้าว
หิวน้ำ อยู่เป็นนิตย์



นิชฌามัตถิกเปรต

เป็นเปรตที่ถูกไฟเผาให้
เราร้อนอยู่เสมอ



กาลกัญจิกเปรต

เป็นเปรตในจำพวก
อสุรกาย หรือเป็นชื่อ
ของอสุรา
ที่เป็นเปรต

เปรตที่สามารถจะได้รับส่วนบุญส่วนกุศลที่มีผู้อุทิศให้นั้น ได้แก่ ปรตตูปชีวิกเปรต จำพวกเดียวเท่านั้น เพราะเปรตจำพวกนี้ โดยมากอยู่ในบริเวณใกล้ๆ กับมนุษย์ ถึงกระนั้นก็ต้องรู้ว่า เขาแผ่ส่วนกุศลให้ ถ้าไม่รู้ ไม่ได้อนุโมทนา ก็ไม่ได้รับส่วนกุศลนั้นเหมือนกัน

ใน ปาทานอรรคกถา สุตตนิบาตอรรคกถา และ พุทธวิงสอรรคกถา แสดงว่า บรรดา พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย นับตั้งแต่ได้รับพุทธพยากรณ์เป็นต้นไป จะไม่ไปเกิดเป็น อุปปปาสิกเปรต นิชฌามัตถิกเปรต หรือ กาลกัญจิกเปรต ถ้าจะต้องไปเกิดเป็นเปรต ก็จะต้องเป็นปรตตูปชีวิกเปรตประเภทเดียวเท่านั้น

เปรตประเภทอื่นไม่สามารถรับส่วนบุญที่เขาอุทิศให้ได้ เพราะอยู่ห่างไกลจากภูมิมนุษย์ ปรตตูปชีวิกเปรต เป็นเปรตที่เกิดในบริเวณบ้านเรือนของบุคคล เช่นบุคคลเมื่อใกล้จะตาย มีความห่วงใยอาลัยอาวรณ์ในทรัพย์สินเงินทอง ญาติ มิตรสหาย ครั้นถึงแก่ความตาย ก็เกิดใหม่เป็นเปรตอยู่ในบริเวณบ้านเรือนนั่นเอง บางครั้งก็ยังแสดงตนให้ปรากฏแก่ญาติ หรือบุคคลอื่นให้เห็นได้ ตามที่ชาวบ้านทั้งหลายเรียกกันว่า ผี หรือ เปรต นั่นเอง

ฉะนั้น ปรตตูปชีวิกเปรต จึงเป็นเปรตประเภทที่อยู่ใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุด จึงมีโอกาสนี้จะได้รับส่วนบุญที่เขาอุทิศให้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะได้รับส่วนบุญที่ใครๆ อุทิศให้เสมอไป เพราะถ้าหากไม่รู้ว่าเขาอุทิศส่วนบุญให้ ก็ไม่สามารถที่จะรับส่วนบุญนั้นได้ คือ ไม่มีโอกาสอนุโมทนาในทานที่เขาอุทิศให้ตนได้

สัตว์ทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว บ้างก็ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ตามอำนาจของทุกติปภิสันธิ คือพวกที่ทำแต่อกุศลกรรมไว้เป็นส่วนมาก ส่วนพวกที่ทำกุศลกรรมไว้เป็นส่วนมาก ก็ย่อมบังเกิดในสุคติภูมิ เป็นมนุษย์บ้าง เป็นเทวดาบ้าง หรือเป็นพรหมบ้าง สัตว์ที่ล่วงลับไปแล้ว จึงไปบังเกิดอยู่ในภูมิที่แตกต่างห่างไกลจากหมู่มนุษย์ การที่ญาติมิตรทั้งหลายต่างได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่บุคคลที่ล่วงลับไปแล้วเสมอๆ จึงมักไม่สำเร็จประโยชน์อันใดแก่บุคคลที่ล่วงลับไปแล้วนั้น คงเป็นประโยชน์แก่ผู้อุทิศให้ เพราะได้กุศลปัตติทานมัยเท่านั้น เช่น ญาติคนหนึ่งของเราถึงแก่ความตายลง และได้เกิดเป็นมนุษย์ หรือเป็นสุนัขในบ้านของเรา แม้จะได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แล้วก็จริง แต่ก็หาสำเร็จประโยชน์ อันได้แก่ ทารก หรือสุนัขนั้นไม่ และแม้จะเกิดเป็นเทวดา หรือเป็นพรหมก็ตาม อาจเพียงรู้ว่า ญาติของตนได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ แต่ความสุกายสบายใจที่ตนได้รับอยู่นั้น ประณีตกว่าบุญนั้น จึงไม่สำเร็จประโยชน์แก่เทวดาและพรหมเลย

บุญที่ได้กระทำเพื่ออุทิศให้กับญาติผู้ตายนั้น

หากไม่สำเร็จแก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้วนั้น

ก็ไม่เป็นอันสูญหายไปไหน คงเป็นบุญติดอยู่ที่ผู้กระทำเสมอไป
ซึ่งอาจให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้า หรือชาติต่อๆไปได้ตามสมควร

เปรต ๑๒ จำพวก ในคัมภีร์โลกบัญญัติปกรณ์ และฉคตปิปปกรณ์

ซึ่งส่วนมากอาศัยอยู่ที่เชิงภูเขาหิมาลัยในป่าแห่งหนึ่งชื่อ วิชฌาภูวี่

๑. วันดาสเปรต เปรตที่กินน้ำลาย และอาเจียนเป็นอาหาร
๒. กุณปาสเปรต เปรตที่กินซากศพคน หรือ ล้างหัวเป็นอาหาร
๓. คูตขาทกเปรต เปรตที่กินอุจจาระต่างๆ เป็นอาหาร
๔. อัคคิชาลมุขเปรต เปรตที่มีเปลวไฟลุกอยู่ในปากเสมอ
๕. สุกุมุขเปรต เปรตที่มีปากเท่ารูเข็ม
๖. ดันหัญญิตเปรต เปรตที่ถูกดันหาเมียดเมียน ให้หิวข้าว หิวน้ำอยู่เสมอ
๗. สุนิขนามกเปรต เปรตที่มีตัวดำเหมือนดอไม้ที่ถูกเผา
๘. ลัดดงคเปรต เปรตที่มีเล็บมือ เล็บเท้า ยาวและคมเหมือนมีด
๙. ปัพพดงคเปรต เปรตที่มีร่างกายสูงใหญ่เท่าภูเขา

๑๐. อชคฺรังคเปรต เปรตที่มีร่างกายเหมือนงูเหลือม
 ๑๑. เวมานิกเปรต เปรตที่ต้องเสวยทุกข์ในเวลากลางวัน แต่กลางคืนได้ไป
 เสวยสุขในวิมาน
 ๑๒. มหริกเปรต เปรตที่มีทุกข์มาก

เปรต ๒๑ จำพวก ในวินัยและลักษณะสังยุตตพระบาลี

๑. อัญญิลังขลิกเปรต เปรตที่มีกระดูกติดกันเป็นท่อนๆ แต่ไม่มีเนื้อ
 ๒. มังสเปลีกเปรต เปรตที่มีเนื้อเป็นชิ้นๆ แต่ไม่มีกระดูก
 ๓. มังสปิตทเปรต เปรตที่มีเนื้อเป็นก้อน
 ๔. นิจจวิริสเปรต เปรตที่ไม่มีหนัง
 ๕. อสิโลมเปรต เปรตที่มีขนเป็นพระขรรค์
 ๖. สัตติโลมเปรต เปรตที่มีขนเป็นหอก
 ๗. อสุโลมเปรต เปรตที่มีขนเป็นลูกธนู
 ๘. สุกฺโขโลมเปรต เปรตที่มีขนเป็นเข็ม
 ๙. กุติยสุโขโลมเปรต เปรตที่มีขนเป็นเข็มชนิดที่ ๒
 ๑๐. กุมภัตถเปรต เปรตที่มีอ้นทะใหญ่โตมาก
 ๑๑. คูดกุปนิมุกคเปรต เปรตที่จมอยู่ในอุจจาระ
 ๑๒. คูดขาทกเปรต เปรตที่กินอุจจาระ
 ๑๓. นิจจวิตถเปรต เปรตหญิงที่ไม่มีหนัง
 ๑๔. กุคคฺนรเปรต เปรตที่มีกลิ่นเหม็นเน่า
 ๑๕. โอคฺคิลินิเปรต เปรตที่มีร่างกายเป็นด่านไฟ
 ๑๖. อสิสเปรต เปรตที่ไม่มีศีรษะ
 ๑๗. ภิกขุเปรต เปรตที่มีรูปร่างลัณฐานเหมือนพระ
 ๑๘. ภิกขุณีเปรต เปรตที่มีรูปร่างลัณฐานเหมือนภิกษุณี
 ๑๙. ลิกขมานเปรต เปรตที่มีรูปร่างลัณฐานเหมือนลิกขมานา
 ๒๐. สามเณรเปรต เปรตที่มีรูปร่างลัณฐานเหมือนสามเณร
 ๒๑. สามเณรีเปรต เปรตที่มีรูปร่างลัณฐานเหมือนสามเณรี

อสุรกายภูมิ (ภูมิของอสุรกาย)

อสุรกายเป็นหมู่สัตว์ซึ่งไม่สว่างรุ่งโรจน์ โดยความเป็นอิสระและสนุกรื่นเริง คำว่า สว่างรุ่งโรจน์ ไม่ได้หมายถึงรัศมีสีแสงที่ออกจากร่างกาย แต่หมายความว่า มีความเป็นอยู่อย่างผิດเคื่อง เครื่องบริโภคก็แร้นแค้น เครื่องอุปโภคก็ขาดแคลน ทุกข์ยากลำบากเช่นนี้ ใจคอก็กไม่สนุกสนานร่าเริง

หมู่สัตว์ที่เป็นอสุรา ที่เรียกว่า อสุรกาย นั้น มี ๓ อย่างคือ

- ก. เทวอสุรา ได้แก่ เทวดาที่เรียกว่าอสุรา
- ข. เปตติอสุรา ได้แก่ เปตตที่เรียกว่าอสุรา
- ค. นิรยอสุรา ได้แก่ สัตว์นรกที่เรียกว่าอสุรา

ก. เทวอสุรกาย

มี ๖ คือ

๑. เวปจิตติอสุรกาย

ที่เรียกว่าอสุรกาย เพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อเทวดาชั้นดาวดึงส์

๒. ราหูอสุรกาย

๓. สุพลีอสุรกาย

๔. ปฬารอสุรกาย

๕. สัมพรตอสุรกาย

เทวอสุรกายทั้ง ๕ นี้ อยู่ใต้ภูเขาสิเนรุแต่สงเคราะห์เข้าในจำพวกที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเทวดาชั้นดาวดึงส์

๖. วินิปาติอสุรกาย มีรูปร่างเล็กกว่า อำนาจก็น้อยกว่าเทวดาชั้นดาวดึงส์ อาศัยอยู่ในหมู่มนุษย์โลก เช่น ตามป่าตามเขา ตามต้นไม้ และตามศาลที่เขาปลูกไว้ เป็นบริวารของกุมมฏฐเทวดา สงเคราะห์เข้าในจำพวกเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา

ข. เปตอสุรกาย

มี ๓ คือ

๑. กาลกัญจิกเปตอสุรกาย

มีร่างกายใหญ่โต แต่ไม่มีใครมีแรง เพราะมีเลือดเนื้อน้อย มีสีสันทลายไปไม่แห้ง
ตาโปนออกมาคล้ายกับตาของปู มีปากเท่ารูเข็ม และตั้งอยู่กลางศรีษะ
ที่เรียกเปรตพวกนี้ว่าอสุรกาย เพราะไม่สว่างรุ่งโรจน์

๒. เวมานิกเปตอสุรกาย

เสวยทุกข์ในเวลากลางวัน แต่กลางคืนได้เสวยสุขเหมือนกับความสุขในชั้นดาวดึงส์
และเพราะเหตุว่าได้เสวยสุขในเวลากลางคืน
เหมือนกับเทวดาชั้นดาวดึงส์นี้แหละ จึงได้ชื่อว่าอสุรา

๓. อาวุธิกเปตอสุรกาย

เป็นจำพวกเปรตที่ประหัตประหารซึ่งกันและกันด้วยอาวุธต่างๆ
ที่เรียกเปรตจำพวกนี้ว่าเป็นอสุรกาย เพราะมีความเป็นอยู่ตรงกันข้ามกับเทวดาชั้นดาวดึงส์
กล่าวคือ เทวดาชั้นดาวดึงส์มีความรักใคร่ซึ่งกันและกัน
ส่วนอาวุธิกเปรตนี้ มีแต่ประหัตประหารซึ่งกันและกัน

ค. นิรยอสุรกาย

มี ๑ เท่านั้น

เป็นสัตว์นรกจำพวกหนึ่ง ซึ่งมีความเป็นอยู่เหมือนค่างคาว เกาะอยู่ตามขอบจักรวาล
หิวกระหายเป็นกำลัง เกาะไปพลงไต่ไปพลง ไปพบพวกเดียวกัน โผเข้าไปจะกินเป็นอาหาร
ก็พลัดตกลงไปในน้ำกรดข้างล่าง ละลายไปในทันที แล้วเกิดขึ้นมาใหม่ ตกตายไปอีก วนเวียน
อยู่อย่างนี้จนกว่าจะหมดกรรม

ที่เรียกสัตว์นรกจำพวกนี้ว่าเป็นอสุรกาย ก็เพราะว่า มีอารมณ์ตรงกันข้ามกับเทวดาชั้น
ดาวดึงส์ กล่าวคือ เทวดาชั้นดาวดึงส์มีอารมณ์ล้วนแต่ที่เป็นอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าพอใจ) ส่วน
นิรยอสุรกาย มีแต่อนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ) ทั้งนั้น

รวมความว่า อสุรภูมิ หรืออสุรกายภูมิ ถ้าจะสงเคราะห์ก็สงเคราะห์เข้าในเปรตภูมิ แต่
เป็นเปรตจำพวกที่มีความเป็นอยู่พิเศษ เป็นปฏิปักษ์ต่อเทวดาชั้นดาวดึงส์ เปรตพิเศษนี้แหละ
ที่เรียกว่า อสุรกาย

(การเวียนว่ายตายเกิด)



១. របបប្រឹក្សា
២. រដ្ឋបាលក្រសួង
៣. រដ្ឋបាលខេត្ត
៤. រដ្ឋបាលស្រុក
៥. រដ្ឋបាលឃុំ
៦. រដ្ឋបាលសង្កាត់
៧. រដ្ឋបាលភូមិ

มนุษย์ภูมิ

มนุษย์อาศัยอยู่บนพื้นแผ่นดินที่เรียกว่า ทวีป ทวีปใหญ่ในทิศทั้ง ๔ ของภูเขาสีเนรุ แต่ละทวีปใหญ่ในทิศทั้ง ๔ นั้น แวดล้อมด้วยทวีปน้อยใหญ่ เป็นบริวารอีกทวีปละ ๕๐๐ รวมทวีปน้อยมี ๒,๐๐๐ ทวีป

ทวีปใหญ่ หรือ แผ่นดินทั้ง ๔ ทิศ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์นั้น ตามคัมภีร์ (ซึ่งไม่ตรงกับสากลนิยม) มีลักษณะภูมิประเทศแตกต่างกัน สีของน้ำในมหาสมุทร สีของต้นไม้ สีท้องฟ้าก็แตกต่างกัน มีชื่อเรียกต่างๆ กันดังนี้

๑. *อุตตรกुरुทวีป* อยู่ทางทิศเหนือของภูเขาสีเนรุ น้ำในมหาสมุทร ท้องฟ้า และใบไม้ต่างๆ เป็นสีทอง เพราะอุตตรกुरुทวีปนั้น ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของภูเขาสีเนรุ และไหลเข้าด้านนั้นสำเร็จไปด้วยทอง ฉะนั้นสีของน้ำ สีท้องฟ้า และสีใบไม้ จึงมีสีทอง มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในทวีปนี้มีลักษณะใบหน้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม มีคุณสมบัติ ๓ ประการคือ

๑. ไม่ยึดถือเอาทรัพย์สินเงินทองว่าเป็นของตน
๒. ไม่มีการยึดถือในบุตร ภริยา สามี ว่าเป็นของตน
๓. มีอายุยืนถึง ๑,๐๐๐ ปี

มนุษย์ในอุตตรกुरुทวีปนี้ มีการรักษาศีล ๕ เป็นนิตย เมื่อตายแล้วย่อมไปเกิดในเทวโลกแน่นอน หมายความว่า เมื่อตายจากภพมนุษย์แล้ว ย่อมไปบังเกิดในเทวโลก แต่ถึงเวลาที่จุติจากเทวโลกแล้ว อาจไปเกิดในอบายภูมิ ๔ หรือมนุษย์ในทวีปอื่นใดก็ได้ หรือไปเกิดในภูมิใดภูมิหนึ่ง ตามอำนาจแห่งกรรมก็ได้ จะไม่ไปสู่ออบายภูมิเพียงชั่วภพถัดจากที่กำลังเป็นมนุษย์ในอุตตรกुरुทวีปอยู่เท่านั้น

๒. *บุพพวิเทหทวีป* อยู่ทางทิศตะวันออกของภูเขาสีเนรุ ซึ่งด้านนั้นสำเร็จไปด้วยเงิน ฉะนั้นสีของน้ำในมหาสมุทร สีของท้องฟ้า และสีใบไม้ต่างๆ ในทวีปนั้นจึงเป็นสีเงิน มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในทวีปนี้มีลักษณะใบหน้า ตอนบนตัดโค้งมนลง ส่วนล่างคล้ายบาตร มีอายุยืนถึง ๗๐๐ ปี (ไม่มีข้อกำหนดอื่นใดเหมือนในอุตตรกुरुทวีป)

หมายเหตุ: เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๕

วิถีมุตตสังคหวิภาค โดย นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี มูลนิธิแนบมหานิราณนธ์

๓. *อมรโคยานทวีป* อยู่ทางทิศตะวันตกของภูเขาสีเนรุ ใหญ่เขาด้านนั้นสำเร็จด้วยแก้วผลึก ฉะนั้น น้ำในมหาสมุทร ท้องฟ้า และใบไม้ต่างๆ จึงมีสีเป็นแก้วผลึกเช่นเดียวกัน มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในทวีปนี้ มีลักษณะใบหน้ากลมคล้ายวงพระจันทร์ มีอายุยืนถึง ๕๐๐ ปี

๔. *ชมพูทวีป* อยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสีเนรุ ใหญ่เขาด้านนั้นสำเร็จด้วยแก้วมรกต ฉะนั้น แสงของมรกตจึงฉายส่องขับพื้นมหาสมุทร และท้องฟ้า ตลอดจนต้นไม้ต่างๆ เป็นสีเขียวไปด้วย มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในทวีปนี้ มีลักษณะใบหน้าที่รูปไข่ กำหนดอายุขัยไม่แน่นอน โดยความยิ่งหย่อนในคุณธรรม สมัยใดคนชมพูทวีปมีกาย วาจา ใจ เพียบพร้อมยิ่งด้วยคุณธรรม สมัยนั้นคนชมพูทวีปมีอายุยืนถึงอสัณขยปี สมัยใดคนชมพูทวีปมีกาย วาจา ใจ ย่อหย่อนด้วยคุณธรรม สมัยนั้น มีอายุลดน้อยถอยลงมา มีอายุขัยเหลือเพียง ๑๐ ปี

นอกจากนี้ คุณสมบัติของมนุษย์ในชมพูทวีป ยังมีแสดงเพิ่มเติมอีกว่า

๑. มีใจรุ่งเรือง และ กล้าแข็ง หมายความว่า จิตใจของคนชมพูทวีปนั้น กล้าแข็งทั้งฝ่ายดี และ ฝ่ายไม่ดี สามารถสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า อัครสาวก มหาสาวก ปกติสาวก สำเร็จอภิญญาลาภี หรือฌาณลาภี ตลอดจนเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ข้างฝ่ายไม่ดีนั้น ให้กระทำวิบัติตัตตชีวิต บิดา มารดา พระอรหันต์ กระทำโลหิตุปบาท และสังฆเภทได้

๒. มีความเข้าใจในเหตุอันควรและไม่ควร หมายความว่า คนชมพูทวีปย่อมมีความสามารถ ค้นหาเหตุผลของธรรมได้โดยเฉพาะ เช่น การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยจักขุปสาท กับรูปารมณ์กระทบกันเป็นต้น ตลอดจนรู้ภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงได้ เพราะอาศัยมีความเข้าใจในเหตุอันควร และไม่ควรนั่นเอง

๓. มีความเข้าใจในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ หมายความว่า บรรดาสิ่งต่างๆทั้งหลาย ที่สัตว์โลกได้รับ จะเป็นที่น่ายินดีพอใจก็ตาม หรือไม่น่าพอใจก็ตาม ย่อมเกิดจากการทำการพูด การคิด ของสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง ถ้าการทำ การพูด การคิดที่ดี ก็ได้ผลดีมีประโยชน์ แต่ถ้าการทำ การพูด การคิด ที่ไม่ดี ก็ได้ผลไม่ดี ไม่มีประโยชน์ คนชมพูทวีป ย่อมมีความรู้ ความเข้าใจ ในสิ่งที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์นี้ได้อย่างดีว่า การทำ การพูด การคิด อย่างนี้ ให้ผลเป็นทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในชาตินี้ หรือ สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือประโยชน์ในชาติหน้า และปรมาตถประโยชน์ คือประโยชน์อย่างยิ่ง ที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้โดยเด็ดขาด

๔. เข้าใจในสิ่งที่เบญจกุล และอกุศล หมายถึงเข้าใจในการทำดี ทำชั่ว คือการงานที่

เนื่องด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้ เป็นความชั่ว เป็นอกุศล แต่ถ้าการงานใด ไม่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่กลับเนื่องด้วยความไม่โลภ ไม่โกรธ และ ความมีปัญญา และสามารถเข้าใจในกุศล อกุศลได้เป็นอย่างดี เหล่านี้เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ในชมพูทวีป

๕. เป็นลูกของพระเจ้ามนุ หมายความว่า ที่ว่าเป็นลูกหลานพระเจ้ามนุนั้น มีตำนานดังนี้ คือ ในสมัยต้นกัป ประชาชนได้เลือกพระโพธิสัตว์ซึ่งขณะนั้นเป็นมนุษย์ชื่อว่า มนุ ให้ครอง ราชย์เป็นกษัตริย์ปกครองประเทศ และถวายพระนามว่า พระเจ้ามหาสัมมัตตะ พระองค์ทรง วางระเบียบแบบแผน กฎ ข้อบังคับ อย่างเที่ยงธรรม ให้ประชาชนได้ประพฤติปฏิบัติตาม มิได้ มีใครฝ่าฝืนเลย เหมือนหนึ่งบุตรที่ดีทั้งหลาย ประพฤติอยู่ในโอวาทแห่งบิดา เหตุนี้จึงได้ชื่อว่า มนุษย์ เพราะเป็นบุตรพระเจ้ามนุ

มนุษย์ในชมพูทวีป มีคุณลักษณะพิเศษกว่าอีก ๓ ทวีป คือ

ก. สุรภาวะ มีจิตใจกล้าแข็งในการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา

ข. สติมั่นคง มีสติตั้งมั่นในคุณพระรัตนตรัย

ค. พรหมจริยาวาสะ ประพฤติพรหมจรรย์ คือ อุปสมบทได้ ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

ได้

แต่มนุษย์ในชมพูทวีป มีความแตกต่างกันนั้น ในมูลปณณาสกัมมัชฌิมนิกาย ท่านแสดง

ไว้ว่า

ฆ่าสัตว์ ไม่มีความกรุณา เป็นเหตุให้ อายุสั้น

ไม่ฆ่าสัตว์ มีความกรุณา เป็นเหตุให้ อายุยืน



เบียดเบียนสัตว์ เป็นเหตุให้ มีโรครมาก

ไม่เบียดเบียนสัตว์ เป็นเหตุให้ มีโรคน้อย



มักโกรธ มีความคับแค้นใจมาก เป็นเหตุให้ ติวพรรณหยาบ

ไม่โกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ เป็นเหตุให้ ติวพรรณผุดผ่อง



มีใจประกอบด้วยความริษยาผู้อื่น เป็นเหตุให้ มีอาพาธน้อย

มีใจไม่ริษยาผู้อื่น เป็นเหตุให้ มีอาพาธมาก

ไม่บริจาคนานา เป็นเหตุให้ ยากจน อนาคต

บริจาคทาน เป็นเหตุให้ มีโภคสมบัติมาก



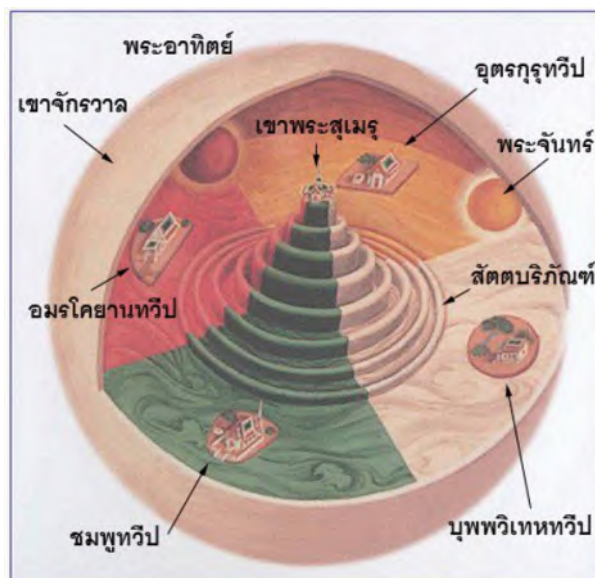
กระด้าง ถือตัว เป็นเหตุให้ เกิดในสกุลต่ำ
ไม่กระด้าง ไม่ถือตัว เป็นเหตุให้ เกิดในสกุลสูง



ไม่ยอกรู้ ไม่ได้ตามผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้ มีปัญญาน้อย
ยอกรู้ หมั่นไต่ถามผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้ มีปัญญามาก

เป็นอย่างไรบ้างคะ ได้พาท่านให้รู้จักกับภูมิของดิรัจฉาน เปเรต และอสุรกาย ซึ่งเป็น
อบายภูมิครบแล้ว และต่อด้วยสุคติภูมิ ภูมิแรกคือ มนุษย์ภูมิแล้ว ฉบับหน้า จะนำเรื่องราวของ
เทวภูมิมาเล่าสู่กันฟังต่อนะคะ เมื่อท่านได้รู้จักอบายภูมิกันแล้ว ก็คงจะทำให้รู้สึกว่ ช่างเป็นภูมิ
ที่น่ากลัว ไม่น่าไปเกิดเลย เราจะหลีกเลี่ยงไม่ไปเกิดในอบายภูมิเหล่านั้นได้ ก็ด้วยการไม่ทำบาป
ไม่ทำอกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ประการ ทำความดี ทำกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เพื่อให้ได้เกิด
ในสุคติภูมิ เพื่อให้ได้มีโอกาสทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้เจริญวิปัสสนา จนกว่าจะหลุดพ้นจากการ
เวียนว่ายตายเกิด นั้นแหละค่ะ จึงจะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตค่ะ

ขอความสวัสดี มีสุขภาพแข็งแรง และความเจริญในธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า จงมีแต่ท่านผู้อ่านที่เคารพทุกท่านคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ





พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

วิปัสสนาทีปนีฎีกา ตอนที่ ๕

จากหนังสือ วิปัสสนาทีปนีฎีกา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ



กัมมัฏฐานปรีถเลกที่ ๙
ในอภิมมัตถลัทธิคหอรรคกถา
(ต่อจาก วิปัสสนาทีปนีฎีกา ตอนที่ ๔ ใน อาสภสสาร ฉบับที่ ๕๔)

อธิบายขยายความในมหาวิปัสสนา ๑๘

(๑) อนิจจานุปัสสนา

อนิจจานุปัสสนา ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ที่เนื่องมาจากการเห็นเป็นประจักษ์แห่งการเกิดขึ้นและดับไปในขณะที่กำหนดรูป-นามอยู่นั้นแหละ ปัญญานี้ได้ ชื่อว่า อนิจจานุปัสสนา ดังนั้น นักศึกษาทั้งหลายพึงทราบความในระหว่างคำว่า อนิจจ อนิจจลักษณะ อนิจจานุปัสสนา ทั้ง ๓ นี้ ว่าจะมีความหมายต่างกัน คือ

อนิจจ ได้แก่ ธรรมที่ไม่เที่ยง

อนิจจลักษณะ ได้แก่ เครื่องหมายที่ให้เราเห็นว่าไม่เที่ยง

อนิจจานุปัสสนา ได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงอยู่เนืองๆ ในรูป-นาม ชั้น ๕ หรือกาย ใจ คือ ปัญญาที่ในมหาภูตล, มหาภิริยา ขณะที่กำหนดรู้รูป-นาม ชั้น ๕ หรือกาย ใจ ดังที่วิสุทธิมัคคอรรคกถาแสดงว่า

อนิจฺจบุตฺติ ขบุรปฺยจกํ กสุมํ อปฺปาทวฺยณฺณตฺตภาวํ หุตฺวา, อภาวโถ วา, อปฺปาทวฺยณฺณตฺตํ อนิจฺจลฺกขณํ หุตฺวา อภาวสขฺยาโถ วา อาการวិการโธ นิพฺพตฺตานํ เอเตเนวากาเรน อฐฺตฺวา ขณฺนขุเคน เกโทติ อตุโถ อนิจฺจานุปัสสนาติ ตสฺสา อนิจฺจตาย วเสน รูปาทิสฺส อนิจฺจบุตฺติ อนุปัสสนา

รูป-นาม ชั้น ๕ ชื่อว่า อนิจจ เพราะว่ามี การวิปริตแปรเปลี่ยนไปโดยความเกิด-ดับ และเป็นอย่างอื่น (ขรา) หรืออีกนัยหนึ่ง เพราะเกิด ขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายดับไปไม่มีเหลือความเป็นไปที่มีอาการแปรเปลี่ยนไปโดยความเกิดดับและเป็นอย่างอื่น ชื่อว่า อนิจจลักษณะ หรืออีกนัยหนึ่ง อาการวิการ กล่าวคือเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายดับไปไม่มีเหลือ ชื่อว่า อนิจจลักษณะ

หมายเอาความสลายโดยการดับไปชั่วขณะแห่งรูป-นาม ชันธ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้วไม่คงอยู่ในอาการนั้นอย่างเดียวนั้นแหละ เรียกว่า อนิจจลักษณะ การพิจารณาเห็นในรูปธรรมเป็นต้นว่า ไม่เที่ยงโดยอำนาจแห่งอนิจจลักษณะ ได้ชื่อว่า อนิจจานุปัสสนา

อนิจจลักษณะทั้ง ๒ มี อุปปาทยวณฺณตตํ และ หุตฺวา อภาว ที่กล่าวมาแล้วนี้ ลักษณะที่ ๒ คือ หุตฺวา อภาว เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่มีเหลือ เป็นลักษณะที่ประเสริฐสำคัญกว่าลักษณะที่ ๑ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะลักษณะที่ ๒ นี้จะมีปรากฏชัดแก่ปัญญาของโยคี ในเมื่อวิปัสสนาญาณเปื่องบนตั้งแต่ภังคญาณเกิดขึ้นเป็นต้นไป ดังนั้นเมื่อได้พิจารณาเห็นรูป-นาม โดยความเป็นอนิจจังตามลักษณะที่ ๒ แล้ว ก็กล่าวได้ว่าอนิจจานุปัสสนานี้ได้เจริญดียิ่งเป็นพิเศษ เหตุฉะนั้น ท่านอาจารย์อาโนนทเถระจึงได้แสดงไว้ในวิภังคมูลฎีกาว่า- หุตฺวา อภาวภูตฺตนาติ อิทํ อิตเรสํ จตฺตุนํ อาการานํ สงฺคหํ กตฺวา วิสุํ วุตฺตํ อนิจจลักษณะทั้ง ๔ ที่นอกจาก หุตฺวา อภาว นั้น ย่อมรวมเข้าในอนิจจลักษณะที่เป็น หุตฺวา อภาว อยู่แล้ว ดังนั้นท่านวิสุทธิมคค อรรถกถาจารย์จึงได้แสดงคำว่า หุตฺวา อภาวภูตฺตนา โดยเฉพาะ

อธิบายว่า ท่านอรรถกถาจารย์ได้แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาว่า รูป-นาม ชันธ ๕ นี้เป็น อนิจจัง เพราะมีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่มีเหลือ (หุตฺวา อภาว) แล้วได้แสดงต่อไปว่า ยังมีลักษณะอีก ๔ ประการ ในการที่จะทำให้รู้ได้ว่า รูป-นาม ชันธ ๕ เป็นอนิจจัง

ลักษณะ ๔ อย่างนั้น คือ :-

๑. อุปปาทยวณฺณตตฺตา มีการเกิดดับเป็นที่สุด
๒. วิปริณาม มีการเปลี่ยนไปไม่คงที่
๓. ตาวกาลี ตั้งอยู่ชั่วขณะ
๔. นิจุจปฏิกุเขป มีการปฏิเสธความเที่ยง คล้ายกับจะรับรองว่าไม่เที่ยง

ลักษณะทั้ง ๔ อันเป็นเครื่องหมายที่จะให้รู้ได้ว่า รูป-นาม ชันธ ๕ เป็น อนิจจัง นี้ ท่านอรรถกถาจารย์หาได้ยกมาแสดงพร้อมกันทั้ง ๕ อย่างไม่ คงยกมาแสดงไว้เป็นประธานเฉพาะแต่คำว่า หุตฺวา อภาว อย่างเดียวเท่านั้น การที่ท่านไม่ได้ยกลักษณะอีก ๔ มาแสดงพร้อมกันไปด้วยนั้น ก็เพราะลักษณะทั้ง ๔ มี อุปปาทยวณฺณตตฺตา เป็นต้นนี้ได้รวมอยู่ในลักษณะ หุตฺวา

อภาว อยู่แล้ว หมายความว่า เมื่อโยคีบุคคลได้พิจารณาเห็นรูป-นาม โดยความเป็นอนิจจังตามลักษณะ หุตฺวา อภาว เวลาใด เวลานั้นก็มีความรู้ในลักษณะทั้ง ๔ นี้ไปด้วย

ธรรมเหล่านี้ได้มีปัจจัย ๔ ประการทำให้เกิดขึ้น ธรรมเหล่านี้ชื่อว่า สังขตธรรม
สังขตธรรมทั้งหลายย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (อุปปาต๊ะ จูติ กังคะ)
อันเป็นสังขตลักษณะ คือ เครื่องหมายที่จะให้รู้จำได้ว่าเป็น
สังขตธรรม และอุปปาต๊ะ จูติ กังคะ ทั้ง ๓ ขณะนี้
เรียกว่า ชาติ ชรา มรณะ (เกิด แก่ ตาย) ก็ได้

สังขตะและสังขตลักษณะ ทั้ง ๒ นี้ เมื่อว่าโดยการพิจารณาเห็นของวิปัสสนาญาณแล้ว
สังขตธรรมเป็นอนิจจัง สังขตลักษณะเป็นอนิจจลักษณะ โดยเหตุนี้ อุปปาต๊ะ จูติ กังคะ แต่ละ
ขณะๆ นี้จึงเป็นอนิจจลักษณะด้วยกันทั้งสิ้น สำหรับกังคะขณะนั้น มีการแสดงถึงความไม่เที่ยง
ให้ปรากฏแจ่มชัดอย่างสมบูรณ์ถูกต้องตามลักษณะที่ได้ชื่อว่าอนิจจังยิ่งกว่าขณะทั้ง ๒ นั้น

ดังนั้น ถ้าหากมีการพิจารณาเห็นแต่เพียงแค่อุปปาต๊ะขณะ, จูติขณะทั้ง ๒ ส่วน
กังคะ ยังไม่ได้มีการรู้เห็นแต่ประการใด การพิจารณาเห็นเช่นนี้ยังไม่จัดว่าได้รู้เห็นอย่าง
ชัดเจนในความเป็นอนิจจัง เพียงแต่กล่าวได้ว่าการอนุมานเอาเองว่า ธรรมเหล่านี้เมื่อมีการ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องมีการดับไป ถ้ามีการดับ ธรรมเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง การอนุมาน
เอาเองเช่นนี้ หาใช่เป็นการรู้เห็นตามความเป็นอนิจจังที่แท้ไม่ ต่อเมื่อพิจารณาถึงลักษณะของ
สังขตธรรม โดยชัดแจ้งอย่างสมบูรณ์แล้ว ขณะนั้นแหละจึงจะได้ชื่อว่ามี การรู้เห็นความ
เป็นอนิจจังที่แท้จริงได้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้ขยายในคำว่า หุตฺวา อภาว ที่แสดงถึง
อนิจจลักษณะต่อไปโดยคำว่า ขณฺณฺเคน เภทฺ ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะประสงค์จะให้รู้ถึงความ
เยียมส่วนหนึ่งในอนิจจลักษณะ ดังที่ท่านอาจารย์ธรรมपालเถระแสดงไว้ในวิสุทธิมัคคมหาฎีกา
ว่า:-

กิตฺวาปี อุปฺปาตาทิวิโรปี สขฺยตลฺกฺขณตฺตาย อนิจฺจลฺกฺขณํ
ตถาปี ชาติชราภีสุ น ตถา อนิจฺจลฺกฺขณํ ปาภํ หุตฺวา อุปฺปฺฐาติ
ยถาวยทฺขณตฺติ อาห ภทฺโธ นาม อนิจฺจตฺตาย ปฺรมา โทฏฺติ.

ขณะทั้ง ๓ มีอุปาทานขณะเป็นต้น แม้ว่าจะเป็นอนิจจลักษณะโดยการเป็นเครื่องหมายของสังขตธรรมด้วยกันก็จริง แต่กระนั้นก็ตาม ขณะเกิดและขณะแกะนั้น อนิจจลักษณะหาใช้ปรากฏชัดเหมือนกับขณะดับไม่ โดยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กล่าวว่า ขณะดับนั้นแหละเป็นส่วนเยี่ยมในอนิจจลักษณะ

อนิจจานุปัสสนาแท้และเทียม

ธรรมที่เป็นอนิจจังและอนิจจลักษณะทั้ง ๒ นี้ ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ว่ามีความหมายต่างกัน แต่กระนั้นถ้าได้มีการกำหนดรู้ในอนิจจธรรม คือ รูป-นาม ที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าแล้ว อนิจจลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะปรากฏเห็น โดยความเป็นอนิจจังในขณะนั้นพร้อมกันไปด้วย การรู้เห็นในความเป็นอนิจจังโดยการกำหนดรู้อยู่เช่นนี้แหละเรียกว่า อนิจจานุปัสสนาแท้

ถ้าหากว่าไม่ได้มีการกำหนดรู้ในอนิจจธรรมที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าแต่ประการใดเพียงแต่ทำการคิดนึกพิจารณาไปในอนิจจลักษณะโดยการปริกรรมว่า สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง อันเป็นบัญญัติอนิจจะอยู่อย่างนี้ อนิจจลักษณะไม่มีโอกาสที่จะปรากฏได้ การปฏิบัติดังนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนาเทียม

ดังที่ท่านมหาพุทโธชาจารย์แสดงไว้ในคัมภีร์อัฐฐาสาลินีอรรถกถาว่า :-

คำบาลี

๑. วุฏฐานคามินี ปน วิปัสสนา กิमारम्मณาติ ลกขณารम्मณาติ.
๒. ลกขณํ นาม ปญญตติคตฺติกํ น วตฺตพพธมฺมกฺตํ.
๓. โย ปน อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาติ ตีณิ ลกฺขณานิ สลลฺกฺขติ ตสฺส ปญฺจ ขนฺธา กณฺฐํ พทฺธกฺกณฺปิ วีย โหนฺติ.
๔. สงฺขารารมฺมณเมว ญฺาณํ สงฺขารโต วุฏฺฐาติ.
๕. ยถา หิ เอโก ภิกฺขุ ปตฺตํ กิณฺติกาโม ปตฺตวานิเชน ปตฺตํ อาภตํ ทิสฺวา ทุมฺมปทุมฺโฐ คณฺทิสฺสามิตี จินฺเตตฺวา วิมฺสमानิ ตีณิ ฉิทฺทานิ ปสฺสเยย.
๖. โส น ฉิทฺทํ นีราลโย โหติ ปตฺเต ปน นีราลโย โหติ.
๗. เอวเมว ตีณิ ลกฺขณานิ สลลฺกฺเขตฺวา สงฺขารํ นีราลโย โหติ สงฺขารารมฺมณเมว ญฺาณณ

สงขารโต ฎฎฎฎฎฎฎฎ เวทิตพพ.

๘. ทุสโสเปเมปิ เอสเวย โย.

คำไทย

๑. คำว่า ฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎ คือ สังขารูปเอกาญาณเบื้องต้นและอนุโลมญาณนั้น มีอะไรเป็นอารมณ์ เพราะมีข้อสงสัยอยู่ว่า ฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎ นี้ มีสังขตธรรมเป็นอารมณ์ หรือมีลักษณะ ๓ เป็นอารมณ์ ถ้ามีสังขตธรรมเป็นอารมณ์แล้ว ลักษณะ ๓ ก็เป็นอารมณ์ ไม่ได้ ถ้ามีลักษณะ ๓ เป็นอารมณ์ ก็ไม่น่าจะกล่าวว่าโคตรภูและมรรคนี้พ้นจากอารมณ์ที่เป็นสังขตธรรม ควรจะกล่าวว่าโคตรภูและมรรคนี้พ้นจากอารมณ์ไตรลักษณ์ โดยเหตุนี้จึงได้ตั้งคำถามนี้ขึ้นตอบอย่างสั้นๆ ว่า ฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎ มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๒. ตามธรรมดาไตรลักษณ์นั้นมีสภาพเป็นบัญญัติ หาใช่เรียกว่าเป็นกามธรรม มหัคคตธรรม และโลกุตตรธรรมแต่ประการใดไม่

๓. แต่ผู้ใดได้กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะอยู่ ขั้น ๕ ที่เกี่ยวกับไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้ที่กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ ก็ย่อมจะปรากฏ แก้วปีสสนาญาณของผู้้นั้น ประดุจดั่งซากงูซากสุนัขเนาผูกห้อยอยู่ที่คอ

๔. เหตุที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์และสังขตธรรมเป็นไปพร้อมๆ กัน ดังที่กล่าวมาแล้ว วิปัสสนาญาณที่มีสังขตธรรมเป็นอารมณ์อยู่นั้น ก็ผ่านไปจากอารมณ์ที่เป็นสังขตธรรม คือ รูปนาม ขั้น ๕

๕. ข้อนี้มีอุปมาว่า ภิกษุรูปหนึ่งไปหาซื้อบาตร ได้เห็นบาตรที่เจ้าของร้านนำมาให้ชม รู้สึกมีความพอใจ คิดว่าจะซื้อบาตรนั้น แล้วจึงตรวจดูอย่างถี่ถ้วนก็เห็นบาตรนั้นมีรูทะลุ ๓ รู ความพอใจต้องการที่จะซื้อก็หมดไป

๖. ในการที่ความพอใจอาลัยรักใคร่ผูกพันหมดไปนั้น ภิกษุรูปนั้นหาใช่หมดความพอใจอาลัยรักใคร่ผูกพันในรูทะลุนั้นไม่ เป็นแต่หมดความพอใจอาลัยรักใคร่ผูกพันในบาตรต่างหาก

๗. ข้ออุปมานี้ฉันใด เมื่อพิจารณารู้เห็นไตรลักษณ์แล้ว ความพอใจอาลัยรักใคร่ผูกพันในสังขตธรรมก็หมดลง เพราะฉะนั้น โคตรภูและมรรคญาณที่เกิดต่อจากฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎ นั้น ก็ผ่านไปจากอารมณ์ที่เป็นสังขตธรรม โดยฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎฎ ที่มีสังขตธรรม พร้อมด้วยไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๘. บัณฑิตทั้งหลายพึงทราบเนื้อความดังนี้พร้อมด้วยข้ออุปมา โดยการซื้อผ้าที่มีรอยขาด ๓ แห่ง ก็ทำนองเดียวกัน

และท่านอาจารย์อานันทเถระก็แสดงไว้ในอัฐสาสนีมูลฎีกาว่า :-

คำบาลี

๑. อนิจจาติอาทินา สงฺขารสฺส ปวตตมาเนน ญาเณน ลกฺขณานิ ตีณปิปฏิวิชฺฌมานิ โหนฺติ
๒. ตทาการสงฺขารคฺคหณโตติ อาห ลกฺขณารมฺมณาติ
๓. สงฺขารารมฺมณาเอว ยถา วุตฺตาทิปาเยน ลกฺขณารมฺมณาติ วุตฺตาทิ ทสฺเสนโต ลกฺขณํ นามาติ อาทิมหา
๔. อนิจจตา ทุกฺขตา อนตฺตตาทิ हि วุสฺสํ คยฺหมานํ ลกฺขณํ ปญฺญตฺติคฺคิกํ ปรมตฺถโต อวิชฺชมานํ
๕. อวิชฺชามานตฺตาเอว ปรีตฺตาทิวเสน น วตฺตพฺพธมฺมภูตํ.
๖. ตสฺมา วิสฺสุ คเหตพฺพสฺส ลกฺขณสฺส ปรมตฺถโต อภาวา อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาทิ สงฺขารสฺส กาวโต สลฺลลฺกฺขณโตว ลกฺขณานิ สลฺลลฺกฺขเติ นามาติ อาห โย ปน อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาทิ ตีณิ ลกฺขณานิ สลฺลลฺกฺขเติติ.
๗. ยสฺมา จ อนิจฺจนฺติอาทินา สงฺขาราว ทิสฺสมานา ตสฺมา เต กณฺฐេ พทฺธกฺกณปิ วีย ปฏิ นิสฺสชฺชนียา โหนฺติ.

คำไทย

๑. ได้รู้แจ้งแทงตลอดไตรลักษณ์โดยวิปัสสนาญาณ ที่พิจารณาเห็นในสังขารธรรมโดยความเป็นอนิจจังเป็นต้น
๒. ถ้ามว่า เหตุใดจึงรู้แจ้งแทงตลอดไตรลักษณ์ ตอบว่า เพราะมีการกำหนดรู้เห็นสังขารธรรมมีอาการทั้ง ๓ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนาญาณมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์
๓. ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนาญาณที่มีสังขตธรรมเป็นอารมณ์นั้น และนั่นแหละมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์เมื่อมีความประสงค์จะแสดงเรื่องนี้จึงกล่าวต่อไปว่า ลกฺขณํ นาม เป็นต้น หมายความว่า ความเป็นไปแห่งการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ของวุฏฺฐานคามินีวิปัสสนาญาณนี้ หาใช่ว่าพิจารณาไตรลักษณ์ในสังขารธรรมโดยทำนองบริกรรมว่า สพฺเพ สงฺขาราว อนิจฺจา เป็นต้นแล้วเห็นไตรลักษณ์ดังนี้ก็หาไม่ได้ หากแต่มีการพิจารณาสังขารธรรมที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วต่อมาไตรลักษณ์ก็ปรากฏขึ้น

๔. อธิบายในคำว่า *ลกขณํ นาม* เป็นต้น ที่ท่านอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ คือไตรลักษณ์ ที่โยคีพิจารณาเอาโดยเฉพาะ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการกำหนดรูป-นามที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าว่า เป็นอนิจจะ เป็นทุกขะ เป็นอนัตตานั้น มีสภาพเป็นบัญญัติ ไม่มีสภาวะปรมัตถ์ปรากฏ

๕. เหตุที่พิจารณาไตรลักษณ์เอาโดยเฉพาะ ไม่มีสภาวะปรมัตถ์ปรากฏนั้นนั่นแหละ จึงกล่าวไม่ได้เลยว่าเป็นธรรมอย่างใด

๖. โดยเหตุที่พิจารณาไตรลักษณ์เอาโดยเฉพาะ มิได้มีการกำหนดรูป-นามที่เกิดอยู่เฉพาะหน้า ซึ่งเป็นพระไตรลักษณ์ที่ไม่มีสภาวะปรมัตถ์ ส่วนผู้ที่พิจารณากำหนดสังขารธรรม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามสภาวะที่เกิดอยู่เฉพาะหน้าเท่านั้น จึงจะเรียกว่าได้กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้แสดงว่า โย ปน อนิจจัง ทุกขัง อนตตาคติ ตีณิ ลกขณานิ สลุลกเขตติ

๗. เหตุที่โยคีบุคคลได้พิจารณากำหนดรู้เห็นสังขารธรรมรูป-นามเหล่านี้ โดยความเป็นจริงคือ อนิจจังเป็นต้นนั่นแหละ เหตุนี้โยคีบุคคลจึงได้สลະคินซึ่งสังขารธรรมเหล่านี้ออกทิ้งเสียให้ห่างไกล ประดุจดังที่ได้ปลดซากงู, ซากสุนัขเนาออกขว้างทิ้งไปให้ไกลฉะนั้น เมื่อสรุปแล้วคงได้ความตามอรรถกถาและฎีกาว่า ***ปัญญาที่พิจารณาเห็นอนิจจลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยอาศัยการกำหนดรู้ในสังขารธรรมรูป-นามตามสภาวะที่เกิดอยู่เฉพาะหน้านั้นแหละได้ชื่อว่า อนิจจานุปัสสนา***

จาก หนังสือ วิปัสสนาที่ปณีต โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
(* โปรดติดตาม วิปัสสนาที่ปณีต ตอนที่ ๖ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๕๖)



ปกิณกะธรรม

กนฺตาโก ภิกฺขุ

ข้อคิด คติธรรม การพัฒนาดน



มนุษย์ หรือ H U M A N ต้องมี 3H-1U-1M-1A-1N

H = HEAD มีปัญญา

ด้วยการแสวงหาตามแบบ หัวใจนักปราชญ์ คือ ส. จิ. ปุ. ลิ. ฟัง คิด ถาม เขียน ดังคำว่า

สุ (สุตตะ) ตั้งใจฟังให้ดี อย่าขี้เกียจ

จิ (จินตะ) คิดให้ละเอียด ข้อสงสัย

ปุ (ปุจฉา) ถามตามเนื้อความ ที่ข้องใจ

ลิ (ลิขิต) เขียนไว้เมื่อสงสัย ได้เปิดดู

มีพุทธศาสนสุภาษิตว่า

“สุ จิ ปุ ลิ วินิมุตโต ภาโว โส ปณฺธิโต ภเว

สุ จิ ปุ ลิ สุตมปฺโน ปณฺธิโตติ ปฺจุจเต”

H = HAND ทำทุกอย่างได้ด้วยสองมือ

ไม่ต้องรอพึ่งเทพนิมิต หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาดลบันดาล เพราะมนุษย์คือผู้สร้างตนเอง (กัมมโยนิ) มีคำสอนของหลวงพ่พุทฺธทาสบพหนึ่งว่า “ตราบใดที่คนเรายังมีมือสองมือ ยังมีสมอง ยังมีเท้าที่จะเดินไปไหนมาไหนได้ แล้วบอกว่าไม่มีอะไรจะกิน คือภาวะของคนสิ้นคิด”

H = HEART มีหัวใจแกร่ง

ด้วยการฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอ เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ จิตดี หนำดี สุขาวดี

U = UNDERSTAND เข้าใจตนเองและผู้อื่น

มีความเข้าใจในโลกและชีวิต เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสรรพสัตว์เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันทิ คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันทิ นั้น จึงไม่ควรทำอะไรให้เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นสัตว์อื่น เข้าอกเข้าใจกัน จะอยู่ที่ไหนให้อยู่ด้วยเมตตา มีน้ำใจต่อกัน

M = MINDFULNESS มีสติ

สิ่งที่ทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ สติ เพราะสติทำให้กิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์แตกต่างจากการดำเนินชีวิตของสัตว์ทั่วไป

A = ACTIVE กระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา

ชีวิตคือการเคลื่อนไหว ถ้าหยุดเคลื่อนไหว คือคนที่ตายแล้ว มนุษย์จึงต้องมีกิจกรรมอยู่ตลอดเวลาแม้ตอนหลับก็ต้องฝัน

N = NORMALLY เป็นอยู่อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ทำตัวให้ยุ่งยาก

มนุษย์ที่สำคัญตนผิด คิดว่าชีวิตตนยืนยาว จึงสร้างตัวตนอัตตาให้ใหญ่โตจนคับโลก จนเบียดเสียดคนอื่นให้ต้องค่า สร้างแต่อัตตาคิดจะครองโลก จึงนำไปสู่สงครามครั้งแล้วครั้งเล่า

ชาวพุทธต้องรู้จักตน รู้จักหน้าที่ ทำตามหน้าที่ จะเกิดศกดีศรีทั้งทางโลกและทางธรรม หน้านอกบอกความงาม หน้าในบอกความดี หน้าทีบอกความสามารถ แต่งหน้านอกให้มันพอดี แต่งหน้าที่ให้มันมาก ๆ หน้าทีชาวพุทธ คือ ปกป้องรักษาพระพุทธศาสนา ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นต้นแบบทั้ง ๓ แบบ คือ

๑. แบบแผนในการดำเนินชีวิต คือ รู้จักการให้ การเสียสละ (ทาน) เพราะการให้มันเบา การรับเอาหนัก จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา จิตที่คิดจะให้มันเบา จิตที่คิดจะเอามันหนัก มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบแผน ทำเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ ชาวพุทธต้นแบบประกอบด้วยสังคหวัตถุ 4 คือ มีจิตใจโอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์ประชาชน วางตนให้เหมาะสม

๒. แบบอย่างที่ดี คือ มีจริยวัตร (ศีล) และจิตใจงดงามผ่องใส (ภาวนา) ตามพระโอวาท การทำจิตให้ผ่องใส ตั้งใจมุ่งมั่นเป็นแบบอย่างของสังคม

๓. แบบฉบับ คือ มีพระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับ คบหาสมาคมได้ทุกฐานะ สงเคราะห์ช่วยเหลือกันยามทุกข์ยาก ไม่แล้งน้ำใจในยามลำบาก การที่จะอยู่ในใจคนอื่นได้ เพราะมีน้ำใจเป็นแบบฉบับในสาม จ คือ (๑) ยามจน (๒) ยามเจ็บ (๓) ยามจาก

ตัวอย่างที่ดี ดีกว่าคำสอนมากมาย การทำหน้าที่ของชาวพุทธ คือ (๑) พุทให้เขาฟัง (แสดงธรรม) (๒) สอนให้เขาจำ (ยกพุทธภาษิตมาสอน) (๓) ทำให้เขาดู (๔) อยู่ให้เขาเห็น (๕) ต้องเย็นให้เขาสัมผัสได้

มนุษย์ควรรู้จักตนพัฒนาตน:

มองตนออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น เห็นตนชัด

(อตุตนา โจทยตฺตานํ: จงเตือนตนด้วยตนเอง)

มองตนให้เห็น โลกภายนอกกว้างไกลใครก็รู้ โลกภายในลึกซึ่งอยู่รู้บ้างไหม ถ้ามองโลกภายนอกมองออกไป ถ้ามองโลกภายในให้มองตน คำว่า “มองตน” ประกอบด้วยพยัญชนะ ๕ ตัว คือ ม - อ - ง - ต - น มีอธิบาย ดังนี้

ม = ม ม้าคึกคัก

เป็นมนุษย์ต้องตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า และต้องมี มธุรวาจา ดังสุนทรภู่ว่า อันรสปาก หากหวานก็หวานเด็ด บอระเพ็ดก็ไม่มากเท่าปากชม ถึงมีดคมก็ไม่มากเท่าปากคม รสหวาน ชมคมไม่มากเท่าปากคน ดังนั้น เป็นมนุษย์ต้องใช้ ม ม้าให้ถูกต้อง คือ มองตนให้ชัด พุดจาให้อ่อนหวาน สมานสามัคคี วิธีที่เป็นประโยชน์

อ : อารมณ์ดี

ตื่นเช้าขึ้นมาอารมณ์ดีตอนเช้า อารมณ์ชาวตอนเพล อารมณ์เย็นตอนค่ำ อารมณ์ชุ่มฉ่ำในตอนกลางคืน อารมณ์สดชื่นในยามรุ่งอรุณ ใจเร้าร้อนเป็นคน ใจกังวลเป็นผีบ้า ใจกล้าเป็นนักรบ ใจสงบเป็นนักปราชญ์ ใจฉลาดเป็นบัณฑิต ใจไม่ยึดติดเป็นนิพพาน อย่าโกรธคนสอน อย่างอนตื้นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยแต่ว่าสนา จะพาฉิบหาย โกรธคือโง่ โมหะคือบ้า ไม่โกรธดีกว่าจะได้ไม่บ้าโง่ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์ดี ทักทายปราศรัยเพื่อนมนุษย์ ไม่ทำหน้าบูดบึ้งตลอดเวลา

จ = งานเป็นหลัก

งานประจำ เช่น งานหลักของนักปฏิบัติธรรม คือ ทำวัตรเช้า-เย็น เจริญภาวนา งานหลักของพ่อค้าแม่ค้า คือ หาผลกำไร

ด = ตั้งใจอยู่ในสิ่งดีงาม

ไม่ให้หลงไหลไปตามอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อันเป็นรากเหง้ามูลเหตุของสิ่งไม่ดีต่าง ๆ

น = น้ำใจ

มีน้ำใจให้แก่เพื่อนมนุษย์ ตลอดถึงสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมด

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงปราศจากทุกข์ มีมีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด..



เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโก ภิกขุ

พรหมชาลสูตร ตอนที่ ๑



ปณฺญา โลกสุมิ ปชฺโชโต ปญฺญาเป็นแสงสว่างในโลก

ขอความเป็นผู้มีปัญญาสัมมาทิฐิ

และความศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยจึงมีแก่ทุกท่าน

สถานการณ์เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในเมืองไทยปัจจุบัน ไม่ว่าจะในระดับองค์กรหรือระดับตัวบุคคล ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นไปในทางที่ไม่ค่อยจะพัฒนา หรือส่งเสริมคุณงามความดี ความเจริญงอกงามเท่าไรนัก มักมีข่าวคราวออกมาให้พบเห็นอยู่เป็นช่วง ๆ ตามสื่อต่าง ๆ ทำให้เป็นเรื่องต้องวางอกปลงใจกันอยู่บ่อย ๆ สิ่งสำคัญอยู่ที่ผู้รับรู้ข่าวสาร จะเข้าใจสถานการณ์ เข้าใจความเปลี่ยนแปลง เข้าใจความเป็นไปของโลกอย่างไร ไม่ให้ตกเป็นทาสของการรับเสฟข่าวสารนั้น ๆ เสพอย่างผู้มีสติ มีปัญญา ตื่นรู้ เท่าทัน ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยภูมิ สติ ภูมิปัญญา ภูมิรู้ ภูมิธรรม ของแต่ละบุคคลในการพิจารณาใคร่ครวญด้วยโยนิโสมนสิการ เลือกรับในสิ่งที่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคมให้มาก ไม่ว่าจะสถานการณ์นั้นจะเป็นทางบวกหรือทางลบ หากมองเข้าหาธรรมก็จะพบว่า เป็นเรื่องปกติธรรมดาของโลกธรรม หมายถึง ธรรมที่มีอยู่ประจำโลก คือ มีได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีถูกนิทา มีสุข มีทุกข์ หากเข้าใจเรื่องโลกธรรมนี้แล้ว การตั้งจิตวางใจก็จะยังดำรงอยู่ในบุญกุศลอย่างชาญฉลาด ไม่เผลอพลาดไปร่วมวงแตกตื่นกับข่าวสารที่ได้รับ จนพลาดพลั้งไปจากทางแห่งความดีงามของตนไป โดยเฉพาะเรื่องที่ได้รับคำยกย่องสรรเสริญ และการถูกนิทาว่าร้าย เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งตรงไปที่พระเจ้าพระสงฆ์ (เพียงบางรูป) นั่นก็ทำให้เป็นข่าวสะเทือนไปทั้งหมด ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มิเพิ่งเกิดขึ้นแต่เคยเกิดเคยมีมาแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล แม้ขณะที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ จนเกิดเป็นเรื่องเล่าในพระสูตรต่าง ๆ มากมาย ดังจะได้นำมาเล่าสู่ฟังต่อไป

ฉบับนี้จะขอนำเอาพระสูตรสำคัญที่ชื่อว่า “พรหมชาลสูตร หมายถึง พระสูตรที่กล่าวถึงข่ายแห่งสัพพัญญุตญาณอันประเสริฐ” ที่พระพุทธองค์ทรงเข้าใจโลกและชีวิตและได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีทางอภิปรัชญาที่มีอยู่ในอินเดีย ทั้งก่อนและร่วมสมัยกับพระพุทธองค์ นั่นคือความคิดความเห็นต่าง ๆ ของมนุษย์ที่มีอยู่ รวมทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี (ทิฎฐิ ๖๒) ที่พระพุทธองค์ทรงยกมาแสดงเพื่อยืนยันว่า พระองค์ทรงรู้ทฤษฎีดังกล่าวอย่างแจ่มแจ้ง และทรงแสดงพรหมชาลสูตรครอบคลุมทฤษฎีเหล่านั้นทั้งหมด เปรียบเทียบเหมือนชาวประมงใช้แหทอดคลุมปลาไว้ได้ทั้งหมดนั่นเอง

ฉะนั้น จะได้นำมาให้อ่านเป็นตอน ๆ ไป เพื่อให้เห็นมุมมอง แนวคิด ทฤษฎีของมนุษย์ในยุคสมัยที่แตกต่างกันนั้นว่าเขามีแนวคิดอย่างไร เรื่องนี้มีมาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ เป็นพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค

เรื่องความเห็น (กัญฐ) ที่แตกต่างกัน

เรื่องราวมีอยู่ว่า ศิษย์กับอาจารย์มีความเห็นไม่ตรงกัน อาจารย์ชื่อ “สุปปิยปริพาชก” ส่วนลูกศิษย์ชื่อ “พรหมทัตตมาณพ” วันหนึ่งได้พาศิษย์ของตนเดินทางไประหว่างเมืองราชคฤห์กับเมืองนาลันทา ในขณะที่พระพุทธรองค์พร้อมด้วยพระสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ ๕๐๐ รูป ก็เดินทางไประหว่างเมืองราชคฤห์กับเมืองนาลันทา ในระหว่างที่เดินทางไปอยู่นั้นฝ่ายสุปปิยปริพาชกได้กล่าวติเตียนพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ ส่วนพรหมทัตตผู้เป็นศิษย์กลับกล่าวยกย่องพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ เข้าทำนองที่ว่า “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเป็นโคลนตม อีกคนตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พราวพราย” ซึ่งอาจารย์กับลูกศิษย์มีถ้อยคำขัดแย้งในลักษณะตรงกันข้ามอย่างนี้ ในขณะที่เดินตามหลังพระพุทธรเจ้าและภิกษุสงฆ์ไป

เมื่อพระพุทธรเจ้าพร้อมกับพระภิกษุสงฆ์เสด็จถึงพระราชอุทยานหลวงชื่ออัมพลัญฐิกา ทรงประทับค้างแรม ณ ที่นั้น สุปปิยปริพาชกพร้อมลูกศิษย์ก็แวะเข้าพักในพระราชอุทยานหลวงนั้นเช่นกัน สุปปิยปริพาชกก็ยังกล่าวติเตียนพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์หลายอย่าง ส่วนพรหมทัตตผู้เป็นศิษย์กลับกล่าวยกย่องพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ หลายอย่างเช่นกัน พอถึงเวลาใกล้สว่าง พระภิกษุสงฆ์หลายรูปได้ตื่นขึ้นมาแล้วนั่งสนทนากันอยู่ในห้องนั้นว่า

“ท่านอาวุโส น่าแปลกจริง ๆ ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรงทราบว่าสัตว์มีธรรมาศัยต่างกัน แต่สุปปิยปริพาชกผู้นี้กลับกล่าวติเตียนพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์หลายอย่าง ตรงกันข้าม พรหมทัตตมาณพผู้เป็นศิษย์ของเขากลับกล่าวยกย่องพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ หลายอย่าง อาจารย์กับศิษย์มีถ้อยคำขัดแย้งในลักษณะตรงกันข้าม ขณะเดินตามหลังมาเมื่อวาน”

พระพุทธรเจ้าทรงทราบการสนทนาของพระภิกษุสงฆ์เหล่านั้น จึงเสด็จไปที่หอพักนั้น ประทับนั่งบนพระพุทธรอาสน์ที่ปูลาดไว้ แล้วตรัสถามว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอนั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พูดถึงเรื่องอะไรค้างไว้”

พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นจึงกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระพุทธเจ้า ได้สนทนากันถึงเรื่องที่สัพยปยปริพาชกได้กล่าวติเตียนพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์หลายอย่าง ส่วนพรหมทัตมาณพผู้เป็นศิษย์ของเขา กลับกล่าวยกย่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลายอย่าง อาจารย์กับศิษย์มีถ้อยคำขัดแย้งในลักษณะตรงกันข้ามกัน เรื่องนี้แหละที่พวกข้าพระพุทธเจ้าพูดคุยกันค้างไว้ ก็พอดี พระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง พระพุทธเจ้าข้า”

วิธีปฏิบัติเมื่อมีคนติเตียนหรือยกย่องพระรัตนตรัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถึงแม้คนพวกอื่นจะฟังกล่าวติเตียนเรา กล่าวติเตียนพระธรรมหรือกล่าวติเตียนพระสงฆ์ก็ตาม พวกเธอไม่ควรผูกอาฆาต แค้นเคืองขุ่นใจคนพวกนั้น ถ้าพวกเธอโกรธเคืองหรือไม่พอใจพวกเขา พวกเธอก็จะประสบอันตราย (หมายถึง มีอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมขั้นสูง) เพราะความโกรธเคืองนั้นได้ อนึ่ง พวกเธอจะรู้ได้หรือว่า ที่พวกเขาพูดนั้นถูกหรือผิด”

พระภิกษุสงฆ์จึงกราบทูลว่า

“รู้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

“คำติเตียนนั้น ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง พวกเธอควรชี้แจงให้เห็นชัดว่า ‘เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่มี และไม่ปรากฏในพวกเรา ภิกษุทั้งหลาย ถึงคนพวกอื่นจะฟังกล่าวยกย่องเรา กล่าวยกย่องพระธรรม หรือกล่าวยกย่องพระสงฆ์ก็ตาม พวกเธอไม่ควรทำความรื่นเรงดีใจ หรือกระหยิ่มใจต่อคนพวกนั้น ถ้าพวกเธอทำความรื่นเรงดีใจ หรือกระหยิ่มใจต่อพวกเขา พวกเธอก็จะประสบอันตราย เพราะความรื่นเรงดีใจนั้นได้เช่นกัน ค่ายกย่องนั้น ถ้าเป็นเรื่อง จริง พวกเธอควรยืนยันให้เขารู้ชัดลงไปว่า ‘เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง ถูกต้อง มีอยู่ และปรากฏในพวกเรา’”

เรื่องที่เขาสรรเสริญหรือติเตียน คือเรื่องศีล (อุพศีล)

ในพรหมชาลสูตรนี้ แบ่งศีลออกเป็น ๓ ระดับ คือ อุพศีล มัชฌิมศีล และ มหาศีล ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลเมื่อจะยกย่องพระองค์จะยกย่องด้วยเรื่องเพียงระดับศีลเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณ (คนที่ยังมีกิเลสหนา ที่เรียกเช่นนี้ เพราะบุคคลประเภทนี้ยังมี เหตุก่อให้เกิดกิเลสอย่างหนานานัปการ ปุณฺณมี ๒ ประเภท คือ อัมมปุณฺณ คนที่ไม่ได้รับการ ศึกษาอบรมทางจิต และกัลยาณปุณฺณ คนที่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิตแล้ว) เมื่อกล่าวว่ายกย่อง ตถาคต ก็จะมีทั้งกล่าวด้วยเรื่อง เล็กน้อย คำต้อยเพียงเรื่องระดับศีลเท่านั้น คือ เขาจะพึงกล่าว ว่า

๑. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธ และศีลศราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

✖

๒. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขา ไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ ไม่ทรงเป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่

✖

๓. พระสมณโคดมทรงละพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์ (ในที่นี้หมายถึงเมถุนวิริติ หรือ การงดเว้นจากเมถุนธรรม) เว้นห่างไกลจากเมถุนธรรม (เป็นกิจของคนคู่ หมายถึงการร่วมประเวณีหรือการเสพสังวาสกัน) อันเป็นกิจของชาวบ้าน

✖

๔. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ ตรัสแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

✖

๕. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากคำส่อเสียด คือ พังความจากฝ่ายนี้แล้ว ไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือพังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้ เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สมานคนที่แตกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ขึ้นชมยินดีเพิลิตเพิลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน ตรัสแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ความสามัคคี

✖

๖. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากคำหยาบ คือ ตรัสแต่คำไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จบใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมาก รักใคร่พอใจ

✖

๗. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ คือ ตรัสถูกเวลา ตรัสคำจริง ตรัสอิงประโยชน์ ตรัสอิงธรรม ตรัสอิงวินัย ตรัสคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา

✖

๘. พระสมณโคดมทรงละทิ้งเว้นขาดจากการพรากรพิชคามและภุตคาม

๙. พระสมณโคดมเสวยมือเดียว ไม่เสวยตอนกลางคืน ทรงเว้นขาดจากการเสวยในเวลาวิกาล (เวลาที่ห้ามไว้เฉพาะแต่ละเรื่อง เวลาวิกาลในที่นี้หมายถึง ฝึกเวลาที่กำหนดไว้ คือตั้งแต่หลังเที่ยงวันจนถึงเวลาอรุณขึ้น)

✖

๑๐. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล

✖

๑๑. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการทัดทรง ประดับ ตกแต่งร่างกาย ด้วยพวงดอกไม้ของหอมและเครื่องประทีปผิวอันเป็นลักษณะแห่ง การแต่งตัว

✖

๑๒. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากที่นอนสูงใหญ่

✖

๑๓. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับทองและเงิน

✖

๑๔. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ (หมายถึง ธัญญาหารที่มีเมล็ดมีเปลือกสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะงอกได้ เช่นข้าวเปลือก)

✖

๑๕. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ

✖

๑๖. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี

✖

๑๗. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย

✖

๑๘. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับแพะและแกะ

✖

๑๙. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับไก่และสุกร

✖

๒๐. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา

✖

๒๑. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับเรือกสวนไร่นาและที่ดิน

✖

๒๒. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร

✖

๒๓. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการซื้อขาย

๒๔. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง ด้วยของปลอมและด้วยเครื่องตวงวัด

✖

๒๕. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวงและการตลบตะแลง

✖

๒๖. พระสมณโคดมทรงเว้นขาดจากการตัด (อวัยวะ) การฆ่า การจองจำ
การตีชิงวิ่งราว การปล้นและการขู่กรรโชก

✖

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่ปุณณคนทั่วไปจะกล่าวยกย่องสรรเสริญพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้
ด้วยเรื่อง เล็กน้อย ต่ำต้อยเพียงเรื่องระดับศีลนี้เท่านั้น พระพุทธองค์จึงสอนว่า ไม่ควรไปรับ
ยินดี พอใจ ในคำสรรเสริญเพียงเล็กน้อยนี้ และไม่พึงผูกโกรธ อาฆาตเค้นคนที่ติเตียนพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ด้วย ทรงพร่ำสอนสาวกให้ระมัดระวังด้วยหลักอินทรียสังวร ให้รู้จักประมาณ
เรื่องปากท้องด้วยหลักโภชนมัตตัญญูตา ให้เท่าทันต้นรู้ด้วยหลักชาคริยานุโยค ซึ่งเป็นแนวทาง
ปฏิบัติที่ไม่ผิด ที่เรียกว่า “อปัณณกปฏิบัติทา”

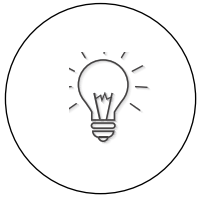
เรื่อง “พรหมชาลสูตร” ตอนจุฬศีลก็เป็นอันจบลงเพียงแค่นี้ โปรดติดตามเรื่อง “พรหม
ชาลสูตร” ต่อไป ขอความเป็นผู้มีเจริญด้วยปัญญาสัมมาทิฐิในธรรมขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า จงมีแก่ทุกท่าน ในทุกภพ ทุกชาติ จนตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ...

“

ธรรมที่มีอยู่ประจำโลก คือ มิได้ลาก เลื่อมลาก ไฉยศ เลื่อมยศ
มิสสรเสริญ มิถูกนิทาน มิสุข มิทุกข์ หากเข้าใจเรื่องโลกธรรมนี้
แล้ว การตั้งจิตดวงใจที่จะยังดำรงอยู่ในบุญกุศลอย่างชาญฉลาด
ไม่เผลอพลาดไปร่วมวงแตกตื่นกับข่าวสารที่ได้รับ
จนพลาดพลั้งไปจากทางแห่งความดีงามของคุณไป

”





ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา วิธิมุตตสังคหะ)

ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๑๑ - นรกภูมิ ตอนที่ ๗



คำถามคำตอบที่เกี่ยวข้องด้วยusun ในเนมิราชชาดก

เวตตรณีสun

- ถาม** พระเจ้าเนมิราชทอดพระเนตรเห็นเหล่าสัตว์ อันทุกข์เบียดเบียนแล้วในเวตตรณีนทีก็
สะดุ้งพระทัยกลัว ตรัสถามมาตุลีเทพบุตรว่า สัตว์เหล่านั้นได้ทำกรรมอันเป็นบาปอย่างไร
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรทูลพยากรณ์ถวายให้ทรงทราบ ว่า สัตว์เหล่าใดที่อยู่ในโลกนี้มีธรรมเป็น
บาป ย่อมเบียดเบียนขัดเคืองผู้อื่นที่หากำลังมิได้ สัตว์เหล่านั้นมีกรรมหยาบร้ายกาจ
เช่นนี้ จึงตกอยู่ในเวตตรณีนที

usunสุนัขต่าง

- ถาม** พระราชาตรัสถามว่า สุนัขแดง สุนัขดำ แร้ง ผูกกา มีรูปร่างน่ากลัว เที้ยวกัดสัตว์นรก
เคี้ยวกิน ความกลัวปรากฏแก่เรา เพราะเห็นสัตว์เหล่านั้นเคี้ยวกินสัตว์ นรก เราขอถาม
ท่านว่าสัตว์เหล่านี้ที่ถูกผูกกาจิกกินได้ทำบาปอะไรไว้ ท่านผู้รู้วิบากแห่งสัตว์มีกรรมเป็น
บาป จงพยากรณ์ บอกเราผู้ไม่รู้
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรทูลตอบว่า สัตว์เหล่านั้น มีความตระหนี่ถี่เหนียว คุด่าสมณพราหมณ์
เบียดเบียนขัดเคืองสมณพราหมณ์ เป็นผู้ที่มีกรรมหยาบร้ายแรง ฉะนั้น ผูกกาจึงได้จิกกิน
สัตว์เหล่านั้น

usunแผ่นดินเหล็ก

- ถาม** พระราชาตรัสถามว่า สัตว์นรกเหล่านั้น ได้ทำบาปอย่างไร จึงถูกเบียดเบียนด้วยท่อน
เหล็กอันลุกโผลงอยู่เห็นปานนี้
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรตอบว่า เมื่อสัตว์นรกเหล่านั้นอยู่ในมนุษยโลกทำบาป คือเบียดเบียน
ประทุษร้ายชายหญิงผู้มีธรรมเป็นกุศล จึงได้มาเสวยทุกข์เวทนาเห็นปานนี้

uskhulumpānawelāng

- ถาม** สัตว์นรกเหล่านั้น ได้ทำบาปอย่างไรไว้หรือจึงได้ร้องครวญครางอยู่ในกองถ่านเพลิง
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรตอบว่า สัตว์นรกเหล่านั้น พยายามโก่งทรัพย์ของประชุมชน คือการเรียไรทรัพย์ของประชาชน โดยอ้างว่าจะเอาไปปฏิสังขรณ์สถาปนาถาวรวัตถุ แล้วทำการติดสินบนประมุข เอาทรัพย์เหล่านั้นใช้เป็นส่วนตัวเสีย กล่าวเท็จว่าได้มาแต่รายนี้เท่านั้น ง่ายไปเท่านั้น ตกอยู่ในทำนองทำการหลอกลวงประชุมชน เพราะกรรมหยาบร้ายอย่างนี้ จึงมาร้องครวญครางอยู่ในกองถ่านเพลิง

โลหกุหมภัสสกที่ ๑

- ถาม** สัตว์นรกเหล่านั้น ทำบาปอะไรจึงตกไปในโลหกุหมภี
- ตอบ** สัตว์นรกเหล่านั้น ทำบาป เบียดเบียน ประทุษร้ายสมณพราหมณ์ผู้มีศีล จึงตกลงไปในโลหกุหมภี

โลหกุหมภัสสกที่ ๒

- ถาม** สัตว์นรกเหล่านั้น ทำบาปอะไร จึงนอนศิโรชะชาอยู่
- ตอบ** เมื่อสัตว์นรกเหล่านั้น ยังมีชีวิตอยู่ ได้จับบนกามาฆ่า ด้วยกรรมอันหยาบร้ายอย่างนี้ จึงได้มานอนศิโรชะชาอยู่

uskhampānācchāḥarān

- ถาม** สัตว์นรกเหล่านั้น ทำบาปอะไร เมื่อเวลาติ่มน้ำ น้ำจึงกลายเป็นขี้เถ้าร้อน
- ตอบ** สัตว์นรกเหล่านั้นมีการงานอันไม่บริสุทธิ์ ข่ายข้าวเปลือกปนด้วยทรายหรือดินเป็นต้น แก่ผู้ซื้อ ฉะนั้น สัตว์นรกเหล่านั้นจึงมีความร้อนยิ่งกว่าไฟ กระจายน้ำมาก เมื่อติ่มน้ำ น้ำก็กลายเป็นขี้เถ้าร้อนไป

อุสทอาวุธต่างๆ

ถาม สัตว์นรกเหล่านั้น ทำบาปอะไรจึงได้ถูกลงโทษด้วยหอกนอนอยู่

ตอบ เมื่อสัตว์นรกเหล่านั้นยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้หลอกลวงฉ้อโกงทรัพย์สินเงินทองของเขา และตัดช่องย่องเบา ปล้น จี้ เอาข้าวของเงินทองตลอดจนสัตว์เลี้ยงเอามาเลี้ยงชีวิต เมื่อทำการหยาบร้าย ดังนี้ จึงมาถูกลงโทษด้วยหอกนอนอยู่

อุสทกองเนื้อ

ถาม พระเจ้าเนมิราช ได้ทอดพระเนตรเห็นสัตว์นรกเหล่าหนึ่งถูกนายนิรยบาลผูกคอด้วยเชือกเหล็กอันลึกลงไป แล้วคร่าตัวมาให้บนลงแผ่นดินที่เป็นแผ่นเหล็กลึกลงไป ทบตีด้วยอาวุธต่างๆ และอีกพวกหนึ่งถูกนายนิรยบาลตัดตัวเป็นชิ้นๆ วางไว้จึงทรงถามพระมาตุลีว่า สัตว์เหล่านั้นทำกรรมอะไรจึงได้เป็นเช่นนี้

ตอบ พระมาตุลีทูลตอบว่า สัตว์นรกเหล่านั้นเคยเป็นผู้ฆ่าแกะ ฆ่าสุกร ฆ่าปลา เป็นต้น ครั้นฆ่าแล้วก็เอาไปวางขายที่ร้านขายเนื้อ เป็นผู้มีการมหาร้ายมากจึงได้มาถูกตัดตัวเป็นชิ้นๆ วางอยู่ดังนี้

อุสทอุจจาละปัสสาวะ

ถาม พระเจ้าเนมิราชทอดพระเนตรเห็นสัตว์นรกเหล่าหนึ่ง กำลังกินมูลและคูอยู่จึงทรงถามว่า สัตว์เหล่านั้นทำกรรมอะไรจึงได้มากินมูลและคูเป็นอาหารดังนี้

ตอบ มาตุลีเทพบุตรทูลตอบว่า สัตว์นรกเหล่านั้นทำความทุกข์เบียดเบียนมิตรสหาย เป็นต้น ตั้งมั่นในความเบียดเบียนผู้อื่นทุกเมื่อ เป็นผู้มีการมหาร้าย ประทุษร้ายมิตร เช่นนี้ จึงได้มาเคี้ยวกินคูอยู่

อุสทเลื้อยหนอน

ถาม สัตว์นรกเหล่าหนึ่งมีความหิวกระหายครอบงำจิตใจ ไม่สามารถกลั้นความหิวไว้ได้ก็เคี้ยวกินโลหิตบุพโพ จึงตรัสถามว่า สัตว์นรกเหล่านั้นทำกรรมอะไรไว้ ?

ตอบ เมื่อสัตว์นรกเหล่านั้นยังมีชีวิตอยู่ในมนุษยโลก ได้ฆ่ามารดา บิดา และพระอรหันต์ ชื่อว่าต้องปาราชิกทางคติเพศ มีการมหาร้ายช้อย่างนี้ จึงต้องมาเสวยทุกข์มีโลหิตและบุพโพเป็นอาหาร

uskbiedหลัก

- ถาม** สัตว์นรกเหล่านี้ ถูกนายนิรบาลเอาเบ็ดลูกโพล่งเป็นไฟโตเท่าลำตาลเกี่ยวลื่น และคร่าตัวให้นอนลงบนแผ่นโลหะที่ลูกโพล่งเป็นไฟ แล้วเอาของเหล็กสับหนึ่งดุกสับหนึ่งโค ฉะนั้น สัตว์นรกเหล่านั้นมีอาจนทุกขได้ จึงพากันดิ้นรนเหมือนปลาตื่นอยู่บนบกต่างร้องไห้ครวญครางอยู่ จึงทรงถามว่า สัตว์นรกเหล่านั้นทำกรรมอะไรไว้
- ตอบ** เมื่อสัตว์นรกเหล่านั้น เป็นมนุษย์เป็นผู้ตีราคาของ ยังราคาซื้อให้เสื่อมไป คือ รับสินจ้างผู้ซื้อของราคามากตีราคาน้อยให้ผู้ซื้อไปทำกรรมอันโง่งเพราะมีความโลภ ปกปิดความโง่งไว้ด้วยถ้อยคำอันอ่อนหวาน ดุจคนทำการตกปลาหุ้มเบ็ดไว้มิดชิดด้วยเหยื่อแล้วตกปลาฆ่าเสีย ฉะนั้น บุคคลที่จะช่วยป้องกันความโง่งของคนเหล่านั้นไม่มีเลย สัตว์นรกเหล่านั้นทำกรรมหยาบร้ายอย่างนี้ จึงต้องถูกเบ็ดเกี่ยวลื่นทนทุกข์อยู่

uskbueaหลัก

- ถาม** พระราชาบรมโพธิสัตว์ ทอดพระเนตรเห็นนางสัตว์นรกเหล่านั้นมีร่างกายอันแตก มีชาติทรมานประอะเปื้อนด้วยโลหิตและบุพโพ มีศีรษะขาดเหมือนฝูงโคที่มีศีรษะขาดบนที่ฆ่า ประคองแขนทั้ง ๒ ร้องไห้ ร่างกายของนางสัตว์เหล่านั้นจมอยู่ในพื้นแผ่นดินเพียงเอวทุกเมื่อ ภูเขาตั้งขึ้นทั้ง ๔ ทิศลูกโพล่งผลัดกันบดนางสัตว์เหล่านั้นให้ละเอียดไปแล้วกลับปรากฏเป็นศีรษะขึ้นมาใหม่อีก เป็นอยู่เช่นนี้ได้หยุดหย่อน สัตว์นรกเหล่านั้นได้ทำกรรมอะไรไว้ จึงมาถูกฝังอยู่เพียงเอวในภาคพื้นดินทุกเมื่อ
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรทูลตอบว่า เมื่อครั้งนางสัตว์นรกทั้งหลายเป็นกฤติดาอยู่ในมนุษยโลก มีการงานไม่บริสุทธิ์ ได้ประพฤติกกรรมอันไม่สมควร คือนางเหล่านั้นเป็นชาตินักเลงละทิ้งสามีไป ยังจิตใจของตนให้ยินดีในบุรุษอื่น ตายแล้วมาเกิดในนรกนี้จึงถูกภูเขาไฟมาแต่ ๔ ทิศ ผลัดกันบดร่างกายให้ปนเป็นจุนจิวิจุนไป

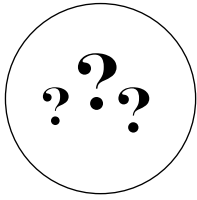
สัตว์นรกที่มีศีรษะก้มลง

- ถาม** สัตว์นรกที่มีศีรษะก้มลงเบื้องล่าง เพราะนายนิรยบาลได้จับสัตว์เหล่านั้นฟุ้งให้ศีรษะก้มลงไป ในนรก เหตุไรสัตว์นรกเหล่านั้นจึงถูกนายนิรยบาลจับตัวฟุ้งให้ศีรษะก้มลงไป
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรทูลตอบว่า สัตว์นรกเหล่านั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ในมนุษย์โลก เป็นผู้ประกอบทราจารกรรม คือล่วงภรรยาแห่งบุรุษอื่น และลักภักษะอันอุดม จึงต้องมาสู่ นรกนี้ เสวย ทุกขเวทนาสิ้นเวลาช้านาน สัตว์นรกเหล่านั้นมีการงานอันหยาบร้าย บุคคลที่จะช่วยป้องกันสัตว์นรกผู้มีปกติทำบาปเช่นนี้ย่อมไม่มี ฉะนั้น สัตว์นรกเหล่านั้นจึงต้องมาเสวยทุกข์อยู่

นรกในป่าช้า

- ถาม** เมื่อพระเจ้าเนมิราชทอดพระเนตรเห็นสัตว์นรกน้อยใหญ่ บางพวกประกอบเหตุการณ์ มีรูปร่างพิลึกอยู่ในนรก สัตว์นรกเหล่านั้นได้ทำบาปอะไรไว้จึงมีทุกข์มากยิ่ง เสวย ทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อนอย่างนี้
- ตอบ** มาตุลีเทพบุตรทูลตอบว่า สัตว์เหล่านั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ในมนุษย์โลกเป็นผู้มีความเห็นผิดหลงทำกรรมจนเคยชินด้วยมิจฉาทิฎฐิ ๑๐ คือ ทานที่ให้ไม่มีผล การบูชาไม่มีผล เช่น สรรงไม่มีผล ผลของความดีชั่วไม่มี มารดาบิดาไม่มี สมณพราหมณ์ไม่มี สัตว์ลอยมาเกิดไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี ชักชวนผู้อื่นให้มีความเข้าใจผิดในทิฎฐิ เช่นนี้ เหตุฉะนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงเสวยทุกขเวทนาอันเผ็ดร้อนมากยิ่ง

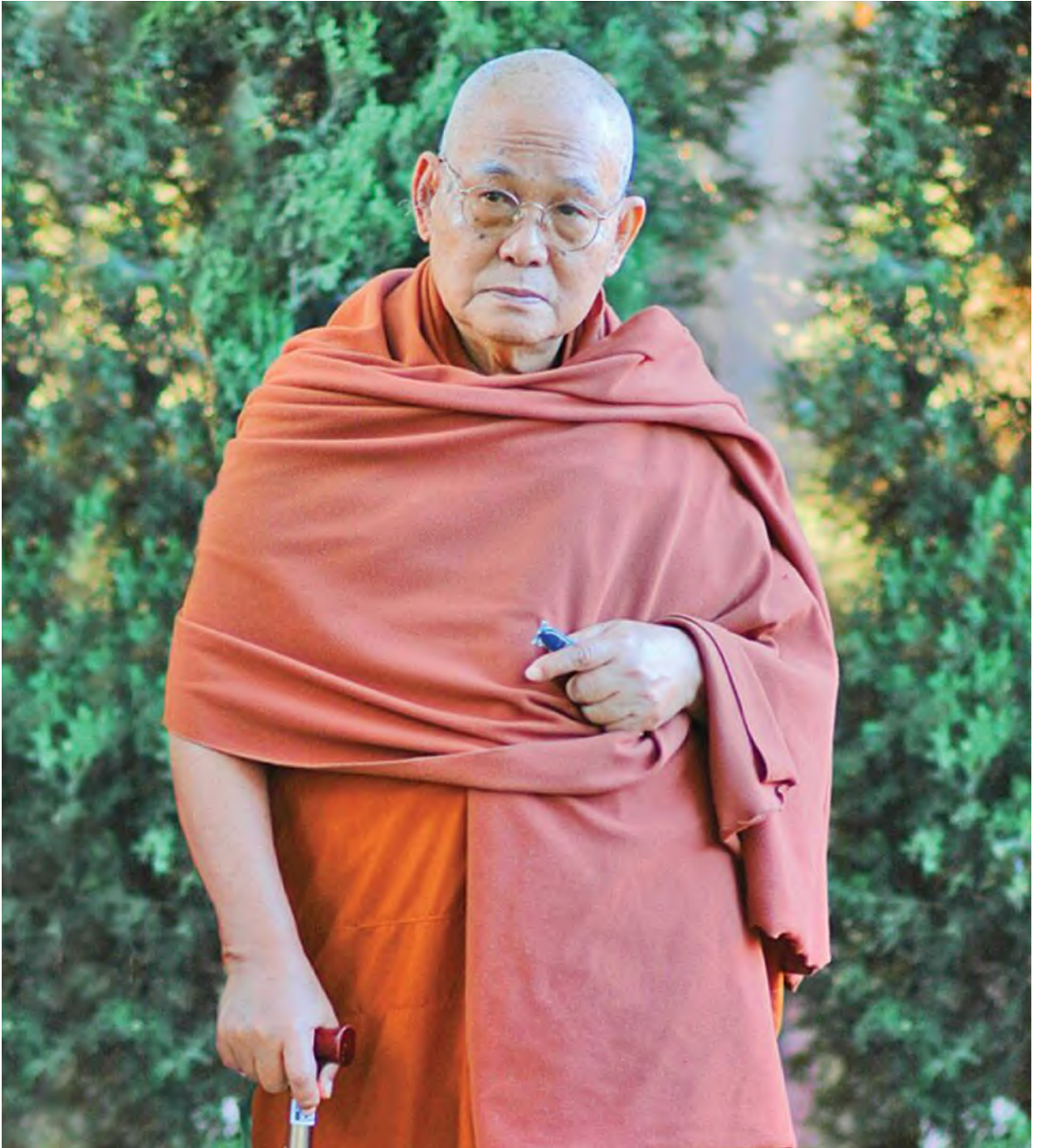
(* โปรดติดตาม ธรรมะน่ารู้ - เรื่อง ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๑๒ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๕๖)



English column

Sayadaw U Pandita

The Seven Factors of Enlightenment (Part XI)



COURAGEOUS EFFORT: THIRD FACTOR OF ENLIGHTENMENT (continued...)

A Vow to Liberate All Beings

One of the Buddha's previous existences was as a hermit named Sumedha. This was during a previous eon and world system, when the Buddha immediately previous to this one, Dīpaṅkara, was alive. The hermit Sumedha had a vision of how much beings suffered in darkness prior to the appearance of a sammā sambuddha, a fully enlightened Buddha. He saw that beings needed to be led safely across to the other shore; they could not arrive alone. Due to this vision, the hermit renounced his own enlightenment, for which he had a strong potential in that particular existence. He vowed instead to spend incalculable eons, however long it would take, to perfect his own qualities to the level of a sammā sambuddha. This would give him the power to lead many beings to liberation, not just himself.

When this being finally completed his preparations and arrived at his lifetime as the present Buddha, he was truly an extraordinary and outstanding person. Upon his great enlightenment, he was endowed with what are known as "the three accomplishments": the accomplishment of cause, the accomplishment of result, and the accomplishment of service.

He was accomplished by virtue of the cause which led to his enlightenment, that is, the effort he put forth

during many existences to perfect his paramis, the forces of purity in his mind. There are many stories of the bodhisatta's tremendous acts of generosity, compassion and virtue. In lifetime after lifetime, he sacrificed himself for the benefit of others. Thus developed, his purity of mind was the foundation for his attainment under the Bo Tree of enlightenment and omniscient knowledge. That attainment is called the accomplishment of result because it was the natural result of his accomplishment of cause, or the development of very strong powers of purity in his mind. The Buddha's third accomplishment was that of service, helping others through many years of teaching. He was not complacent about his enlightenment, but out of great compassion and loving care for all those beings who were trainable, he set forth after his enlightenment and tirelessly shared the Dhamma with all those beings who were ready for it, until the day of his Parinibbāna.

Reflecting on various aspects of the Buddha's three great accomplishments may inspire you to greater effort in your own practice.

Compassion Leads to Action

Compassion was the Bodhisatta Sumedha's sole motivation for sacrificing his own enlightenment in favor of making the incredible effort to become a Buddha. His heart was moved when he saw, with the eye of great compassion, how beings suffered as a result of

misguided activities. Thus he vowed to attain the wisdom necessary to guide them as perfectly as possible.

Compassion must lead to action. Furthermore, wisdom is required so that action may bear useful fruit. Wisdom distinguishes the right path from the wrong path. If you have compassion but no wisdom, you may do more harm than good when you try to help. On the other hand, you may have great wisdom, may have become enlightened, but without compassion you will not lift a finger to help others.

Both wisdom and compassion were perfectly fulfilled in the Buddha. Because of his great compassion for suffering beings, the Bodhisatta was able to go through his samsaric wanderings with enduring patience. Others insulted and injured him, yet he was able to bear these actions with perseverance and endurance. It is said that if you were to combine the compassion that all the mothers on this planet feel for their children, it would still not come near the Buddha's great compassion. Mothers have a great capacity for forgiveness. It is no easy task to bring up children. Children can be very cruel, and at times they can inflict emotional and physical harm on their mothers. Even when harm is grievous, however, a mother's heart usually has space to forgive her child. In the Buddha's heart this forgiving space was boundless. His capacity for forgiveness was one of the manifestations of his great compassion.

Once upon a time the Bodhisatta was born as a monkey. One day he was swinging around in the forest and happened upon a Brahman who had fallen in a crevice. Upon seeing the poor Brahman helpless, the monkey was filled with compassion. This feeling had a great deal of momentum behind it, for by then the Bodhisatta had spent many lifetimes cultivating his parami, or perfection, of compassion.

The Bodhisatta prepared to leap into the crevice to save the Brahman but he wondered if he had the strength to carry the Brahman out. Wisdom arose in his mind. He decided he should test his capability on a boulder he saw lying nearby. Lifting the boulder and setting it down again, he learned that he would be able to accomplish the rescue.

Down the Bodhisatta went and bravely carried the Brahman to safety. Having carried first the boulder and then the Brahman himself, the monkey fell to the ground in exhaustion. Far from being grateful, the Brahman picked up a rock and smashed the monkey's head, so that he could take home the meat for his supper. Awakening to find himself near death, the monkey realized what had happened but did not get angry. This response was due to his perfected quality of forgiveness. He did say to the Brahman, "Is it proper for you to kill me when I've saved your life?"

Then the Bodhisatta remembered that the Brahman had lost his way in the forest and would not be able to get home without help. The monkey's compassion knew no bounds. Clenching his teeth, he refused to die until he had led the Brahman out of the forest. A trail of blood fell from his wound as the monkey instructed the Brahman which way to turn. Upon reaching the right trail, the monkey expired.

If the Buddha had this much compassion and wisdom even as a monkey, you can imagine how much more he had developed these perfections by the time of his enlightenment.

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



แวนธรรมปฏิบัติ ตอนที่ ๑

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ



บทที่ ๑

สัณฺญาโยชน ๑๐

สณฺญาโยเชนฺติ พุณฺสฺสตีติ สณฺญาโยชนานิ

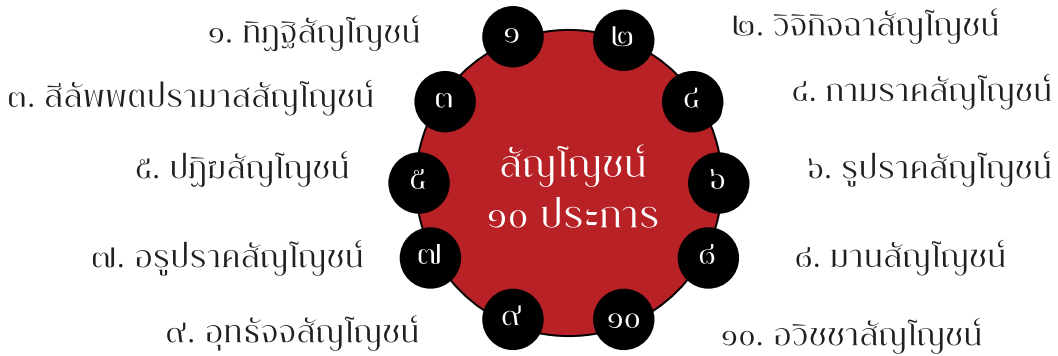
ธรรมชาติใด ทำการร้อยรัดสัตว์ให้ติดอยู่ในสังสารวัฏ
ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สัณฺญาโยชน

อธิบายว่า ธรรมศาสตร์ทั้งหลายที่ต้องเวียนเกิดเวียนตาย และได้รับสุขบ้างทุกข์บ้างนั้น
ย่อมเนื่องมาจากเหตุที่ตนได้ประกอบไว้ เหตุมี ๖ ประการ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล ๓ อกุศล ๓

เหตุฝ่ายกุศล ๓	อโลภเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	อโลภเจตสิก
	อโทสเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	อโทสเจตสิก
	อโมหเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	ปัญญินทรีย์เจตสิก
เหตุฝ่ายอกุศล ๓	โลภเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	โลภเจตสิก
	โทสเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	โทสเจตสิก
	โมหเหตุ	องค์ธรรมได้แก่	โมหเจตสิก

สังโยชนทั้งหลายมีอยู่ ๑๐ ประการ เป็นเครื่องผูกหรือร้อยรัดสัตว์โลกให้ติดอยู่กับภพ
ให้ต้องเสวยผลแห่งการกระทำของตน ไม่ให้มีโอกาสพ้นไปจากสังสารวัฏได้เลย จนกว่าสังโยชน
นั้นจะขาดเพราะถูกทำลายโดนอำนาจของอริยมรรค เท่านั้น จึงจะมีโอกาสพ้นจากสังสารวัฏได้
สังโยชน ๑๐ ประการ คือ

๑. ทิฏฐิสังโยชน
๒. วิจิกิจฉาสังโยชน
๓. สลัทพตพรามาสสังโยชน
๔. กามราคสังโยชน
๕. ปฏิฆสังโยชน
๖. รูปราคสังโยชน
๗. อรูปราคสังโยชน
๘. มานสังโยชน
๙. อุทธัจจสังโยชน
๑๐. อวิชชาสังโยชน



๒. วิจิกิจฉาสัจญ์

สทาว์ วิจันนุโต กิฏฺถิ กิฏฺถิ กิฏฺถิ เอตถายาติ วิจิกิฉา

บุคคลพิจารณา ซึ่งสภาวะธรรม ย่อมตัดสินใจไม่ได้

ย่อมลำบากด้วยธรรมชาตินั้น เพราะฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา เป็นอกุศลธรรม นับเป็นสัจญ์หนึ่ง ในสัจญ์ ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรจะต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่นเดียวกับสัkkายทิฏฐิที่แสดงมาแล้ว

ถาม วิจิกิจฉาหมายความว่าอะไร

ตอบ หมายความว่าความสงสัย

ถาม สงสัยอะไร

ตอบ สงสัยสภาวะ มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น สงสัยอื่นๆ เช่น ความสงสัยในวิชาความรู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หรือสงสัยชื่อคน ชื่อสิ่งของ ชื่อบ้านเมือง เหล่านี้เป็นต้น ไม่จัดเป็นวิจิกิจฉาสัจญ์

ถาม ที่กล่าวเช่นนี้มีหลักฐานแสดงหรือไม่

ตอบ มี พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน โสตาปัตติสงยุตฺต นิกายว่า
 พุทฺเธ อเวจฺจปฺปสาเทน สมฺมุนาคโต โหติ
 ธมฺเม อเวจฺจปฺปสาเทน สมฺมุนาคโต โหติ
 สงฺฆเ อเวจฺจปฺปสาเทน สมฺมุนาคโต โหติ

แปลเป็นใจความว่า

พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณพระพุทธรเจ้า โดยไม่หวั่นไหว
 พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในพระธรรมเจ้า โดยไม่หวั่นไหว
 พระโสดาบันเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในพระสงฆ์เจ้า โดยไม่หวั่นไหว
 อันความประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยนี้
 เป็นสภาพธรรมที่ตรงกันข้ามกับ วิจิกิจฉา

ถาม ขอได้อธิบายถึงความศรัทธาความเลื่อมใส อันทำลายความสงสัยใน
 พระคุณของพระพุทธรเจ้า ว่าเป็นอย่างไร

ตอบ ความเลื่อมใสในพระพุทธรคุณของพระพุทธรเจ้าโดยไม่หวั่นไหวนี้ เป็น
 ความเลื่อมใสอย่างแท้จริง ไม่ใช่เกิดจากความเชื่อตามๆ กันมา เช่น บิดามารดา หรือ
 บรรพบุรุษเป็นพุทธศาสนิกชน บุตรหลานก็นับถือสืบต่อกันมาเช่นนี้ยังไม่จัดเข้าในความเลื่อมใส
 อย่างแท้จริง เพราะอาจเปลี่ยนแปลงได้

ถาม จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรบ้าง

ตอบ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ในเมื่อถูกชักชวนให้เลื่อมใสในศาสนาอื่นด้วยคำ
 พุทอันทาญฉลาดของนักพุดผู้มีวาทศิลป์

ถาม ถ้าเช่นนั้นขอทราบว่ ศรัทธาความเลื่อมใสชนิดที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 นั้นเป็นอย่างไร

ตอบ ความเลื่อมใสศรัทธาชนิดที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงนั้น เรียกว่า
อเวจฺจปฺปสาทอเวจฺจปฺปสาท จะเกิดได้แต่เฉพาะโยคีบุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ กำหนดรูป
 นามตามอารมณ์เป็นปัจจุบันธรรมอยู่ เมื่อเห็นรูปนามตามสภาวะที่เป็นจริงโดยชัดแจ้งแล้ว
 จะรู้สึกด้วยปัญญาญาณว่าสภาพธรรมทั้งหลายมีแต่รูปกับนามเท่านั้น สมจริงตามที่พระพุท
 ธองค์ทรงแสดงเทศนาไว้จริงๆ หนอ ข้อนี้เป็นเหตุให้ อเวจฺจปฺปสาท คือความเลื่อมใสอย่าง
 ไม่หวั่นไหวเกิดขึ้น

ถาม ถ้าเช่นนั้นความเลื่อมใสดังกล่าวนี้ จัดว่าเป็นความเลื่อมใสที่แท้แล้วหรือ

ตอบ ยังก่อน เพราะความเลื่อมใสเช่นนี้ยังอ่อนอยู่ จะเกิดและตั้งอยู่ชั่วขณะ
 ที่กำลังพิจารณาเห็นอยู่เท่านั้น จึงยังไม่สามารถทำลายวิจิกิจฉาได้เด็ดขาด ถึงแม้ว่าจะเห็นรูป
 นามมีความเกิดดับอยู่โดยสภาพของความไม่เที่ยง หรือจะเห็นรูปนามมีความเกิดดับอยู่ โดน
 สภาพของความทนอยู่ไม่ได้ หรือจะเห็นรูปนามมีความเกิดดับอยู่ในสภาพของความเป็นสิ่ง

บังคับบัญชาไม่ได้ไม่ใช่ตัวตน ถอนเสียซึ่งอัตตะความเห็นว่ามีตัวตนก็ดี ก็เห็นชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น การเห็นเช่นนี้ก็ยังไม่อาจทำลายวิจิกิจจนา หรือทำความเลื่อมใสในพระพุทธคุณอย่างแท้จริงได้

ถาม ขอได้แสดงถึง ศรัทธาความเลื่อมใสในพระพุทธคุณโดยแท้จริง ซึ่งสามารถทำลายวิจิกิจจนาได้อย่างเด็ดขาดด้วย ว่าเป็นอย่างไร

ตอบ เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติถึงสังขารูปกขาญาณ มีความวางเฉยต่อรูปนามที่เกิดดับอยู่ตามธรรมดา และเมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้น ทั้งประกอบ ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๕ มี สัทธินทรีย์เป็นต้น สมบูรณ์และสม่ำเสมอขึ้นด้วยดีแล้วจะส่งให้เข้าถึงมรรคญาณ ผลญาณ มินิพพานเป็นอารมณ์ โดยทั้งสังขารอารมณ์ (รูปนาม) ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ชัดด้วยตนเองว่า ได้ถึงแล้วซึ่งมรรคธรรม, ผลธรรม และเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาความเลื่อมใสในพระพุทธคุณโดยเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นจึงทำลายวิจิกิจจนาได้โดยเด็ดขาด เรียกว่า *อเวจจิปปาสาทศรัทธา*

ถาม ถ้าเช่นนั้นหมายความว่า พระอริยบุคคลเท่านั้นที่ทำลายวิจิกิจจนาได้เด็ดขาด ถ้าไม่ใช่พระอริยบุคคลแล้ว ก็ไม่อาจทำลายวิจิกิจจนาได้เด็ดขาดเช่นนั้นหรือ

ตอบ ถูกแล้วถ้าไม่ใช่พระอริยบุคคลแล้วจะทำลายวิจิกิจจนาเป็นสมุจเฉตไม่ได้เลย ข้อนี้เป็นความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธคุณ

ถาม ขอให้แสดงความเลื่อมใสในพระธรรมคุณต่อไป ความเลื่อมใสในพระธรรมคุณนี้มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

ตอบ ความเลื่อมใสในพระธรรมคุณมีหลายชั้น สำหรับความเลื่อมใสอย่างสามัญซึ่งได้แก่ความเลื่อมใสที่เกิดจากการฟังพระธรรมเทศนา คือเกิดความซาบซึ้งในธรรมรสแห่งพระธรรมเทศนานั้น ถึงกับเปล่งวาจาว่า สาธุๆ หรือมีความนิยมนับถือตามบรรพบุรุษเช่นนี้ ยังไม่จัดว่าเป็นศรัทธาอย่างแท้จริง แม้จะมีความเคารพในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพียงนิยมตามๆ กันเท่านั้น เช่นนี้เรียกว่า ปสาทศรัทธา

ถาม ถ้าเช่นนั้น (ขอให้แสดง) ความเลื่อมใสในพระธรรมอย่างแท้จริง (ด้วย)

ตอบ ผู้ที่จะบริบูรณ์ด้วยศรัทธาความเลื่อมใสในพระธรรมอย่างแท้จริงนั้น ต้องเป็นผู้ที่ได้บรรลุอริยธรรม มีจิตหยั่งลงสู่กระแสพระนิพพาน คือได้ผ่านมรรคผลนิพพาน จึงจะได้ชื่อว่ามี ความเลื่อมใสในพระธรรมอย่างไม่หวั่นไหวโดยแท้จริง เพราะได้ประสบพระนิพพานด้วยตนเอง จึงมีความเห็นแน่นอนว่ามรรคผลนิพพานนั้นในโลกนี้มีจริง

ถาม ขอได้แสดงความเลื่อมใสในศรัทธาในพระสงฆ์เจ้าต่อไปว่ามีกี่ประการ และต่างกันอย่างไร

ตอบ ความเลื่อมใสในพระสงฆ์นั้นมี ๒ ประการ ประการแรกคือ เลื่อมใสในสมมติสงฆ์ ความเลื่อมใสเช่นนี้ไม่นับเป็นความเลื่อมใสอย่างแท้จริง ส่วนความเลื่อมใสศรัทธาอันแท้จริงนั้น ได้แก่ความเลื่อมใสในปรมาตมสงฆ์ คือพระอริยบุคคล

ถาม ความเลื่อมใสในปรมาตมสงฆ์นั้น จะเกิดแก่บุคคลใดได้บ้าง

ตอบ เกิดได้ในบุคคลที่เห็นหรือรู้ว่ามีอริยสงฆ์ในโลกอย่างแท้จริง และผู้ที่เห็นหรือรู้ว่ามีอริยสงฆ์อย่างแท้จริงก็ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติจนได้มรรคธรรม ผลธรรมเสียก่อน

ถาม ขอได้ชี้แจงถึงความเลื่อมใสในปรมาตมสงฆ์ หรือพระอริยบุคคลว่ามีลักษณะอย่างไร

ตอบ พระอริยบุคคล ๔ จำพวก ต่างกันโดยการปหานกิเลสด้วยอำนาจของอริยมรรค ๔ ครั้ง คือ โสดาปัตติมรรคเกิดขึ้นย่อมทำลายกิเลส บางส่วนให้หมดไป ผู้ใดปฏิบัติได้บรรลุธรรมขั้นนี้ ตนเองก็มีความรู้ตนเองอยู่ว่า กิเลสของตนบางส่วนได้ถูกทำลายด้วยอำนาจอริยมรรคที่ตนปฏิบัติมา จึงพิจารณาทราบถึงการปฏิบัติของผู้อื่นด้วยการบรรลุธรรมขั้นสูงขึ้นไปมีพระสกทาคามี และพระอนาคามีบุคคลเป็นต้น ว่าท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็ย่อมมีการทำลายกิเลสให้เบาบางและขาดสูญอย่างเด็ดขาดในบางส่วน เช่นที่ท่านได้ปรากฏมาแล้ว แม้ที่สุดการปฏิบัติขั้นสูงสุด อันเป็นการทำลายกิเลสทั้งหมดได้เด็ดขาดโดยไม่เหลือ ด้วยอำนาจอรหัตตมรรคก็ต้องมีได้โดยแน่นอน เช่นนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีศรัทธาโดยแท้จริงเรียกว่า *อเวชจัปสาทศรัทธา* คือเชื่อว่าพระอริยสงฆ์ในโลกนี้มีจริง

ถาม ถ้าเช่นนั้นหมายความว่า อริยบุคคลชั้นโสดาบันนี้สิ้นความสงสัยในพระรัตนตรัยทั้งสิ้นใช่ไหม

ตอบ ใช่ สิ้นสงสัยแน่นอน ดังมีเรื่องปรากฏในสมัยพุทธกาล ซึ่งจะยกมาแสดงเป็นอุทาหรณ์ เพื่อจะได้พิจารณาเปรียบเทียบดู คือมีผู้ชายคนหนึ่งเป็นคนเฉลียวใจนาถาหาที่พึ่งมิได้ ดำรงชีพอยู่ด้วยการขอทาน นอกจากความยากไร้ดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคภัยอันเป็นที่น่ารังเกียจแก่สังคม คือ เป็นโรคเรื้อนอันทำให้ร่างกายพิการอีกโรคหนึ่งด้วย เข้าขึ้นขายผู้หาที่พึ่งมิได้นี้ก็ถดถอย เดินเขยิบไปบ้าง เที้ยวขออาหารจากผู้ใจบุญยังชีพไปวันหนึ่งๆ ชายขอทานผู้นี้ชื่อว่าสุปพุททะ นายสุปพุททะนี้ได้รับความทรมาณจากโรคภัยประจำตัวด้วยอาการคันและเจ็บปวดแสบร้อนเพียงไร ท่านคงพอจะนึกวาดภาพอันแสนสังเวชเหล่านั้นได้

วันหนึ่งนายสุปพุทธะถัดไปถึงพระวิหาร ที่พระบรมศาสดากำลังทรงแสดงธรรม เทศนาสั่งสอนประชุมอยู่ เขามีความเลื่อมใสปรารถนาจะเข้าไปฟังบ้าง แต่ดูสภาพตนเองแล้ว ก็น่าเกลียด จึงยับยั้งไว้ เพียงนั่งแอบอยู่ที่ริมประตูวิหาร แล้วตั้งจิตเจียไสโตประสาทสดับพระธรรมเทศนานั้น

แม้เพียงที่ได้โอกาสอันน้อยในการสดับพระธรรมเทศนานั้นนายสุปพุทธะก็สามารถได้บรรลุธรรมวิเศษ คือโสดาปัตตผลเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาในอริยธรรมที่ตนได้บรรลุ เขาคิดจะเข้าไปถวายอภิวาท และประกาศตนเป็นอุบาสกเฉพาะพระพักตร์พระศาสดา แต่ก็ต้องสะกดใจไว้ด้วยความสลดในเรือนร่างอันน่าสังเวชของตนอีกวาระหนึ่ง

ครั้นพระพุทธรองค์จบพระธรรมเทศนาแล้ว หมู่พุทธบริษัททั้งหลายก็พากันออกจากพระวิหารไปสู่เคหสถานแห่งตนๆ จนหมด เขาก็เกิดความคิดที่จะเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาอีก แต่แล้วก็ท้อใจในสภาพของตน จึงค่อยๆ ถัดพาร่างอันทรุพลออกมาพ้นบริเวณวิหารนั้น

ในการนั้นจอมอัมรินทราธิราช ปรารถนาที่จะทดลองความเลื่อมใสศรัทธาของนายสุปพุทธะ จึงปรากฏกายให้นายสุปพุทธะเห็นพระองค์ด้วยเทวานุภาพ พร้อมกับบรรลือสั่งหนาทว่า เงิน! เงินเป็นสิ่งพึงปรารถนา เจ้าเป็นผู้ยากจนเชื่องใจไร้ทรัพย์ ถ้าเจ้ากล่าวว่า พระพุทธไม่มี พระธรรมไม่มี พระสงฆ์ไม่มี เราจะให้ทรัพย์แก่เจ้า ๆ ก็จะพ้นจากความยากจน

ฝ่ายนายสุปพุทธะ เมื่อได้ยินพระดำรัสของท้าวอัมรินทร์เช่นนั้น รู้สึกไม่พอใจเป็นอย่างยิ่ง จึงกล่าวบริภาษตอบไปด้วยคำว่า ท่านนี้เป็นใคร ท่านจงไปให้พ้น ท่านสิเป็นผู้ยากจนแท้จริง เราเป็นผู้ร่ำรวยอย่างประเสริฐสุด เพราะเราเป็นผู้สมบูรณ์ ด้วยอริยทรัพย์ ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา อันพระบรมศาสดาตรัสว่ามีแก่บุรุษ สตรีผู้ใด ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่ยากจน ท่านสิ เป็นบุคคลผู้ยากจน ท่านจงหลีกเลี่ยงไปให้พ้นเรา เราไม่ต้องการอะไรจากท่านผู้เป็นพาล

ครั้นเมื่อท้าวอัมรินทร์ได้สดับวาตะของนายสุปพุทธะเช่นนั้น ก็ทรงตระหนักในพระทัยว่า บุรุษผู้มีร่างพิการนี้เป็นผู้ได้บรรลุธรรมวิเศษโดยแท้จริง จึงอันตรธานหายเข้าไปในทันใดนั้น แล้วทรงปรากฏร่างเฉพาะพระพักตร์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายอภิวาทและยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนหนึ่ง แล้วทูลแสดงเรื่องที่ตนได้ไปทดลองความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยของนายสุปพุทธะถวาย

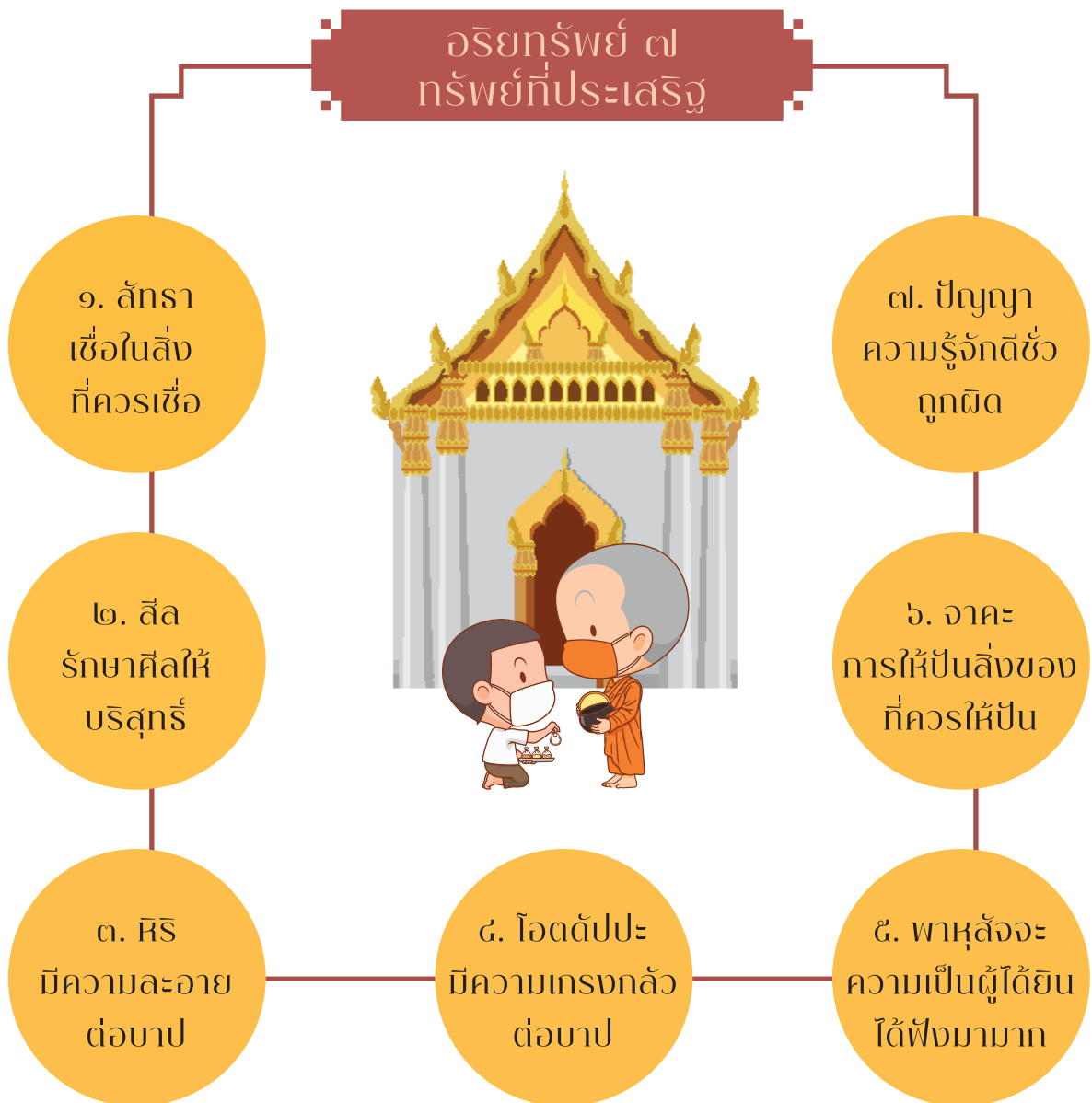
ครั้นท้าวอัมรินทร์ทูลสิ้นกระแสความแล้ว พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า ขอถวายพระพร อย่าว่าแต่มหาบพิตรจะได้กล่าวดั่งนั้นแก่สุปพุทธะอุบาสกแต่ลำพังมหาบพิตรแต่องค์เดียวเลย แม้จะมีท้าวอัมรินทร์สัก ๑๐ องค์ไปกล่าวดั่งนั้น สุปพุทธะก็จะไม่กล่าวคำปฏิเสธพระรัตนตรัยเลย เพราะเธอได้บริบูรณ์ด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัย โดยแท้จริง ทำลายเสียซึ่งความเคลือบแคลงสงสัยในพระรัตนตรัยสิ้นแล้ว เธอประกอบพร้อมด้วยศรัทธา ความเชื่อในพระรัตนตรัย ศีลความงดเว้นจากการทุจริตทางกายวาจา หิริ (ความละอายต่อบาป) โอตตปปะ (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) สุตะ (การฟัง) จาคะ (การสละบาป) ปัญญา (การแทงตลอดอริยสัจ ๔) เธอได้ถึงแล้วซึ่งความเป็นผู้มั่งคั่งด้วยอริยทรัพย์อันประเสริฐ เป็นอริยสาวกในพระพุทธศาสนา

ในระยะเวลาอันกระชั้นชิดกันนั้น ปรากฏว่ามีนางยักษิณีตนหนึ่ง ซึ่งเป็นเวรกับนายสุปพุทธะในอดีตชาติที่แล้วมา ได้มาพบนายสุปพุทธะสัญญาอยู่ในถนนด้วยสภาพที่น่าเวทนา อาศัยอำนาจที่ตนเคยจองเวรกันไว้ในอดีตชาติ จึงทำให้นางยักษิณีตนนั้นมุ่งทำลายชีวิตนายสุปพุทธะ จำแลกร่างกายจากนางยักษิณีเป็นกระบือแม่ลูกอ่อน รึงตรงเข้าใช้เขาคันแหลมคมขวิดร่างกายนายสุปพุทธะด้วยกำลังอันแรงและรวดเร็วยิ่ง ไม่ทันที่ผู้ใดจะทำการช่วยเหลือได้ พลันชีวิตของนายสุปพุทธะก็ถึงกาลอวสานในบัดนั้น และด้วยความสมบูรณ์แห่งอริยทรัพย์ จึงได้ปฏิสนธิเป็นเทพบุตรผู้มีอายุมากในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์พิภพ ถึงกับเป็นที่เพ่งเล็งของเหล่าเทพบุตรผู้เจริญด้วยมहिทธิศักดิ์มาก่อน ซึ่งบัดนี้สุปพุทธะเทพบุตรไม่ได้ จึงพากันวิพากษ์วิจารณ์สุปพุทธะเทพบุตรถึงสภาพความเป็นอยู่ในโลกมนุษย์ ว่าเป็นผู้ยากไร้ อนาคตและมีร่างกายสกปรกโสโครกด้วยโรคอันน่าสยงถึงเพียงนั้น ไม่น่าเลย ที่จะมาเป็นผู้มีมहिธานุภาพยิ่งกว่าพวกเราผู้เปี่ยมด้วยเทวฤทธิ์มาก่อน

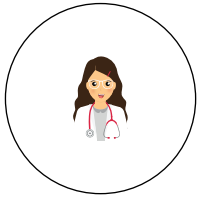
เมื่อข่าวเพ่งเล็งของเทพบุตรเหล่านั้นทราบถึงท้าวอัมรินทร์ ท้าวเธอจึงเรียกประชุมเทพบุตรเหล่านั้น และทรงกล่าวสุนทรกถาแสดงคุณคือ อริยทรัพย์ ๗ ประการ ซึ่งสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมอยู่ในขันธสันดานของสุปพุทธะเทพบุตร ผู้เป็นอริยสาวกแต่เมื่อครั้งยังเป็นอยู่ด้วยร่างของบุรุษผู้พลภาพพร้อมทั้งประธานโอวาทแก้ทวยเทพเหล่านั้น ให้ทราบถึงคุณแห่งอริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการ ว่าประเสริฐยิ่งกว่าทรัพย์ใดๆ แม้ทรัพย์อันเป็นทิพยสมบัติในเทวสถาน

เทพดาทั้งหลาย เมื่อได้สดับทေးโองการจากท้าวอมรินทร์ดังนั้น พลันก็บังเกิดความเลื่อมใสในคุณ คืออริยทรัพย์ทั้ง ๗ มีศรัทธา เป็นต้น ต่างพากันเคารพยำเกรง สุปพุทธเทพบุตรสืบแต่นั้นเป็นต้นมา

นี่เป็นอุทาหรณ์ที่แสดงถึงความเลื่อมใสศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยซึ่งปรากฏแก่พระอริยบุคคลผู้ผ่านมรรคญาณ ผลญาณโดยแท้จริง







คุยกับหมอ

หมอพิม

ออฟฟิศซินโดรม



สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน คอลัมน์คุยกับหมอปัญหานี้ มารู้จักโรคที่ไม่ไกลตัว อย่างโรคออฟฟิศซินโดรม (office/myofascial pain syndrome) โรคนี้สามารถเกิดได้กับ คนที่นั่งทำงานโดยเฉพาะในบริษัทนาน ๆ (เป็นที่มาของชื่อโรค) โดยไม่ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรืออยู่ท่าเดิมเป็นเวลานาน เช่น การนั่งสมาธิ ดังนั้นคอลัมน์คุยกับหมอ จึงขอมาพูดถึงเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม ทั้งการเกิดของโรค รวมถึงการรักษาเบื้องต้นที่สามารถทำเองได้ไม่ยากค่ะ

ออฟฟิศซินโดรมคืออะไร (office syndrome)

เป็นกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial pain syndrome) ที่เกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ หรือเกิดจากการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ โดยมักเกิดที่บริเวณกล้ามเนื้อและพังผืดคอ บ่า ไหล่ หลัง เป็นต้น หรืออาจเกิดจากการที่มีความผิดปกติบริเวณกระดูกสันหลัง เช่น หมอนรองกระดูกฉีกขาด (annular tear) หรือเกิดความเสื่อมหรืออักเสบที่ข้อของกระดูกสันหลัง (facet joint arthropathy) ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังทำงานทดแทนหน้าที่ของกระดูกสันหลังและข้อ มากเกินไปจนเป็นต้น โดยเมื่อกกล้ามเนื้อทำงานหนักมากๆ กล้ามเนื้อจะก่อตัวตึงเป็นก้อน (taut band) ซึ่งจะเป็นตำแหน่งของจุดกดเจ็บ(trigger point) และทำให้ผู้ที่เป็นนั้ปวดร้าวไปบริเวณกล้ามเนื้อข้างเคียง ได้นั่นเองค่ะ

อาการของออฟฟิศซินโดรม

จะมีการปวดกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ ของร่างกาย มักจะปวดตื้อๆ เมื่อยๆ ทั่วๆ โดยอาจจะบอกจุดกดเจ็บไม่ได้ โดยตำแหน่งมักจะเป็นกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ คอ บ่า (เช่น trapezius, levator scapulae, rhomboids, supraspinatus, and infraspinatus muscles) โดยมักจะมีจุดตึงกล้ามเนื้อ (taut band) ซึ่งเป็นจุดกระตุ้นความปวด (trigger point) และอาจจะมี การปวดร้าวไปตำแหน่งข้างเคียง (referring pain) ได้ เช่น ร้าวไปต้นคอ ขึ้นศีรษะหรือขมับ ร้าวลงแขน เป็นต้น

ออฟฟิเชียลโสมเกิดกับใคร

โรคนี้สามารถเกิดได้กับคนที่นั่งอยู่ท่าเดิมเป็นระยะเวลานาน ๆ โดยไม่ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เล่นโทรศัพท์เป็นเวลานานๆ เช่น การนั่งสมาธิ การไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ

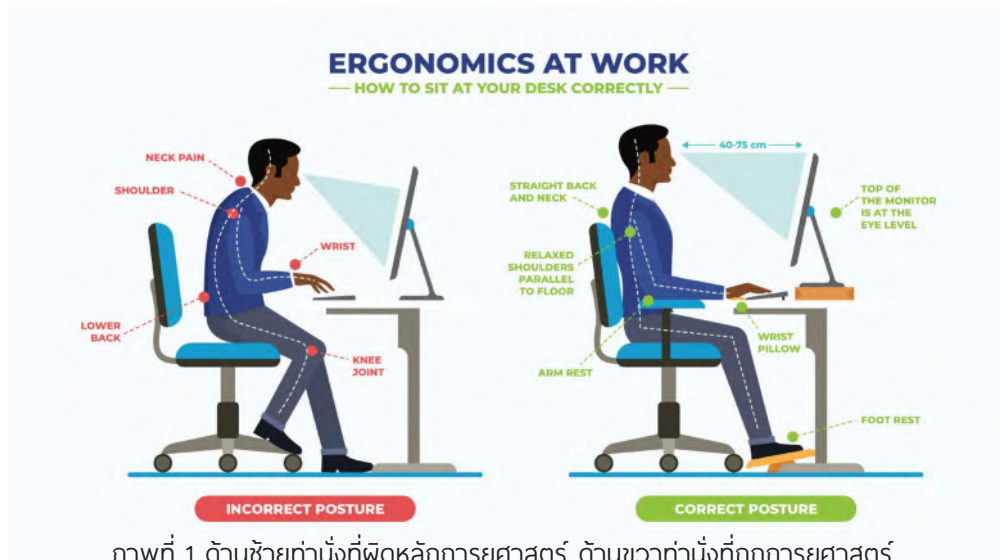
การรักษาออฟฟิเชียลโสม

การป้องกันสาเหตุที่ทำให้เกิด (ทุกข์) เป็นสิ่งสำคัญที่สุด นั่นก็คือการปรับอิริยาบถที่เหมาะสมกับสรีระร่างกาย เช่น การนั่งหลังตรง ทำให้กระดูกสันหลังโค้งทั้งหมดสามโค้งตามสรีระมนุษย์ (ดังภาพที่ 2) โดยอาจทำม้วนผ้าหรือหมอนบางๆ มาหนุนบริเวณหลังล่าง (lumbar spine) นั่งเอาก้นชิดขอบหลังของเก้าอี้/พนักพิงหลัง ต้นขาขนานกับพื้นโลก ปรับจอคอมพิวเตอร์ให้ตรงกับระดับสายตา ข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับขอบโต๊ะเป็นต้น หรือหากต้องนั่งสมาธิเป็นเวลานานๆ อาจทำการลุกเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสลับเดินจงกรม ยืดเหยียดพอสมควร

หากมีอาการของออฟฟิเชียลโสมแล้วนั้น ก็มีวิธีการรักษาหลากหลายมาก แต่ที่ง่ายและได้ผลชัดเจน ทำได้ด้วยตนเองนั่นคือการยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่เป็น ซึ่งจะมีหลากหลายท่า ขึ้นอยู่กับตำแหน่งกล้ามเนื้อที่ปวด หมอพิมพ์ได้ขอนำภาพจากทาง website เป็นตัวอย่างให้ดูกันค่ะ (ดังภาพที่ 3) โดยการทำแต่ละท่าจะทำท่าเดิมและข้างเดิม ค้างไว้แค่พอตึงแต่ไม่ถึงกับเจ็บ ทำละ 10-15 วินาทีเท่ากับ 1 เซต พักซักครู่ จากนั้นทำข้างเดิมซ้ำทั้งหมด 10 เซตแล้วจึงเปลี่ยนข้างและควรทำทุกวัน วันละ 1-3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับอาการหนักเบา แต่หากเป็นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่มีโรคทางกระดูกสันหลัง หรือหลอดเลือดแข็งตัว ที่มักเจอในผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันโลหิตสูง โรคไตเสื่อมเรื้อรัง หรือโรคหัวใจ เป็นต้น การทำการยืดกล้ามเนื้อดังกล่าวอาจจะเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและกระดูกบริเวณคอได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทำการยืดกล้ามเนื้อ ว่าจะมีโอกาสเป็นอันตรายหรือบาดเจ็บหรือไม่

การรักษาอื่นๆที่แพทย์อาจแนะนำในกรณีที่ปวดมาก เช่น การใช้เข็มจิ้มปมกล้ามเนื้อ (trigger point dry needling) การฉีดยาสเตียรอยด์หรือยาชาเข้าปมกล้ามเนื้อ การฝังเข็มด้วยแพทย์แผนจีน การใช้เครื่อง ultrasound ชนิดความถี่สูง เป็นต้น ทั้งนี้วิธีการรักษาขึ้นกับอาการกับคำแนะนำของแพทย์ และการตัดสินใจเข้ารับการรักษาของผู้ป่วยค่ะ

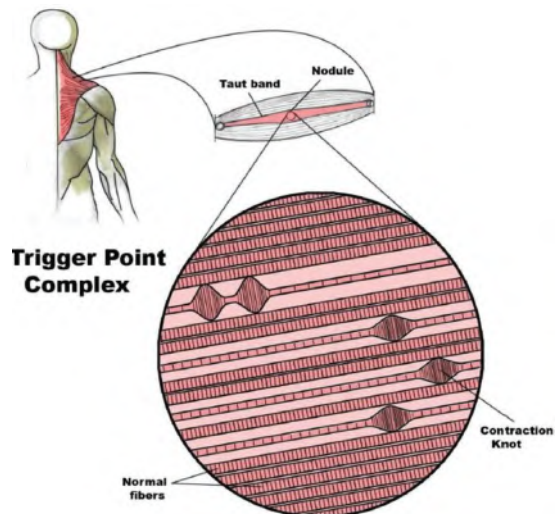
กล่าวโดยสรุป โรคออฟฟิศซินโดรมอาจจะไม่ได้เกิดเฉพาะกับพนักงานออฟฟิศ แต่เกิดได้กับทุกคนรวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม การรู้สาเหตุการเกิดโรค การป้องกัน และการรักษา จะทำให้เราห่างไกลจากโรคดังกล่าวได้อย่างมากค่ะ



ภาพที่ 1 ด้านซ้ายทำนองที่ผิดหลักการยศาสตร์ ด้านขวาทำนองที่ถูกการยศาสตร์



ภาพที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อง่าย ๆ ในออฟฟิศ



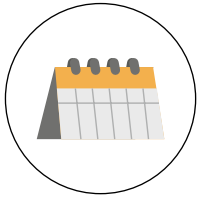
ภาพที่ 3 จุดปมกล้ามเนื้อ (taut band) ทำให้เกิดจุดกระตุ้นความปวด trigger point

อ้างอิง: <https://healthjade.net/myofascial-trigger-points>

อ้างอิงจาก

- <https://emedicine.medscape.com/article/305937-overview#:~:text=Pain%20attributed%20to%20muscle%20and,support%20the%20shoulders%20and%20neck.>

- <https://www.sukumvithospital.com/content.php?id=3495>



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๕

มกราคม

๑ มกราคม

วันขึ้นปีใหม่

กุมภาพันธ์

๑๖ กุมภาพันธ์

วันมาฆบูชา

๑๒ - ๑๖ กุมภาพันธ์ (วันจันทร์-วันอาทิตย์)

คอร์สสมาธิภาวนา

เมษายน

๖ เมษายน

วันจักรี

๑๓ - ๑๕ เมษายน

วันสงกรานต์

พฤษภาคม

๑ พฤษภาคม

วันแรงงาน

๔ พฤษภาคม

วันฉัตรมงคล

๑๓ พฤษภาคม

วันพืชมงคล

๑๓ - ๑๖ พฤษภาคม

คอร์สวิชาภาวนา

๑๕ พฤษภาคม

วันวิสาขบูชา และผ้าป่าสามัคคี

๒๓ พฤษภาคม

วันอัฐมีบูชา

มิถุนายน

๓ มิถุนายน

วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ

พระบรมราชินี

กรกฎาคม

๑๓ กรกฎาคม - ๑๐ ตุลาคม

คอร์สสั่งงานปัสสนา (คอร์ส ๓ เดือน)

๑๓ กรกฎาคม

วันอาสาฬหบูชา

๑๔ กรกฎาคม

วันเข้าพรรษา

๒๘ กรกฎาคม

วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระ
พระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลง
กรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

สิงหาคม

๑๒ สิงหาคม

วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า
สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี
พันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ

ตุลาคม

๑๐ ตุลาคม

วันออกพรรษา

๑๑ ตุลาคม

วันตักบาตรเทโวโรหณะ

๑๓ ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรม
ชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร

๑๖ ตุลาคม

กฐินสามัคคี

๒๒ - ๒๙ ตุลาคม

คอร์สมูทิตาอาจารย์ปฏิบัติบูชา ครั้งที่ ๙

๒๓ ตุลาคม

วันปิยมหาราช

พฤศจิกายน

๘ พฤศจิกายน

วันลอยกระทง

๒๔ - ๒๗ พฤศจิกายน

คอร์สอาจารย์อาสาปฏิบัติบูชา

๒๔ พฤศจิกายน

ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่ไใหญ่

ธันวาคม

๕ ธันวาคม

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาท
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลย
เดชมหาราช บรมนาถบพิตร (วันพ่อแห่งชาติ)

๑๐ ธันวาคม

วันรัฐธรรมนูญ

๓๑ ธันวาคม

วันสิ้นปี



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 ศาสนนิยสภา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อกว้างใหญ่)

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

ชื่อบัญชี ภักทันทะอาสภาคาร

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านม่วง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันทะอาสาฬหาราม
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

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

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

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com





ขอเรียนเชิญร่วมทำบุญ

กองทุนบูชาพระธรรม 84,000 พระธรรมชั้นร์
เพื่ออุโบสถและห้องปฏิบัติธรรมวัดกัททันตะอาสการาม
กองทุนละ 1,000 บาท จำนวน 84,000 กอง



ร่วมบุญได้ที่ ธนาคารกสิกรไทย

กองทุน 84,000 พระธรรมชั้นร์ สาขาหนองปรือ
เลขที่บัญชี 102 174 8745

ร่วมบุญแล้ว ให้สแกน QR CODE กรอกรายละเอียด
เพื่อรับลำดับเลขพระธรรมชั้นร์และซองที่ระลึก

หรือติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแจ้งความประสงค์ร่วมบุญ
ที่เบอร์โทร 086 819 8358, 094 553 4431



สแกนที่นี่

กรุณาส่ง...

เอกสาร วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๔๕ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
จัดทำโดย

วัดกัททันตะวาสการาม

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

