



อาสภสาร

วัดภักทันทะอาสาฬาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๕๘ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๕๘





“

เมื่อสิ่งเหล่านั้นมีสิ่งนี้จึงมี มีแล้วให้กำหนดรู้ นั่นแหละ
คือการยอมรับ แล้วก็กำหนดต่อไปอีก เมื่อกำหนดได้
จนเกินเหตุ เหตุมันก็เปลี่ยน เหตุเดิมมันก็จะไม่เกิดอีกมัน
เปลี่ยนแล้ว เพราะเหตุมันเป็นกุศล อกุศลมันก็ไม่เข้า
แต่ถ้าเราผลออีก อกุศลก็เข้าอีกเหตุเดิมก็อาจ
กลับมาอีก แต่ถ้ามีสติ มันก็เกินอกุศล กุศลก็แข็งแรง
เติบโตขึ้นมาอีก สลับกันไปกันมาอยู่อย่างนี้

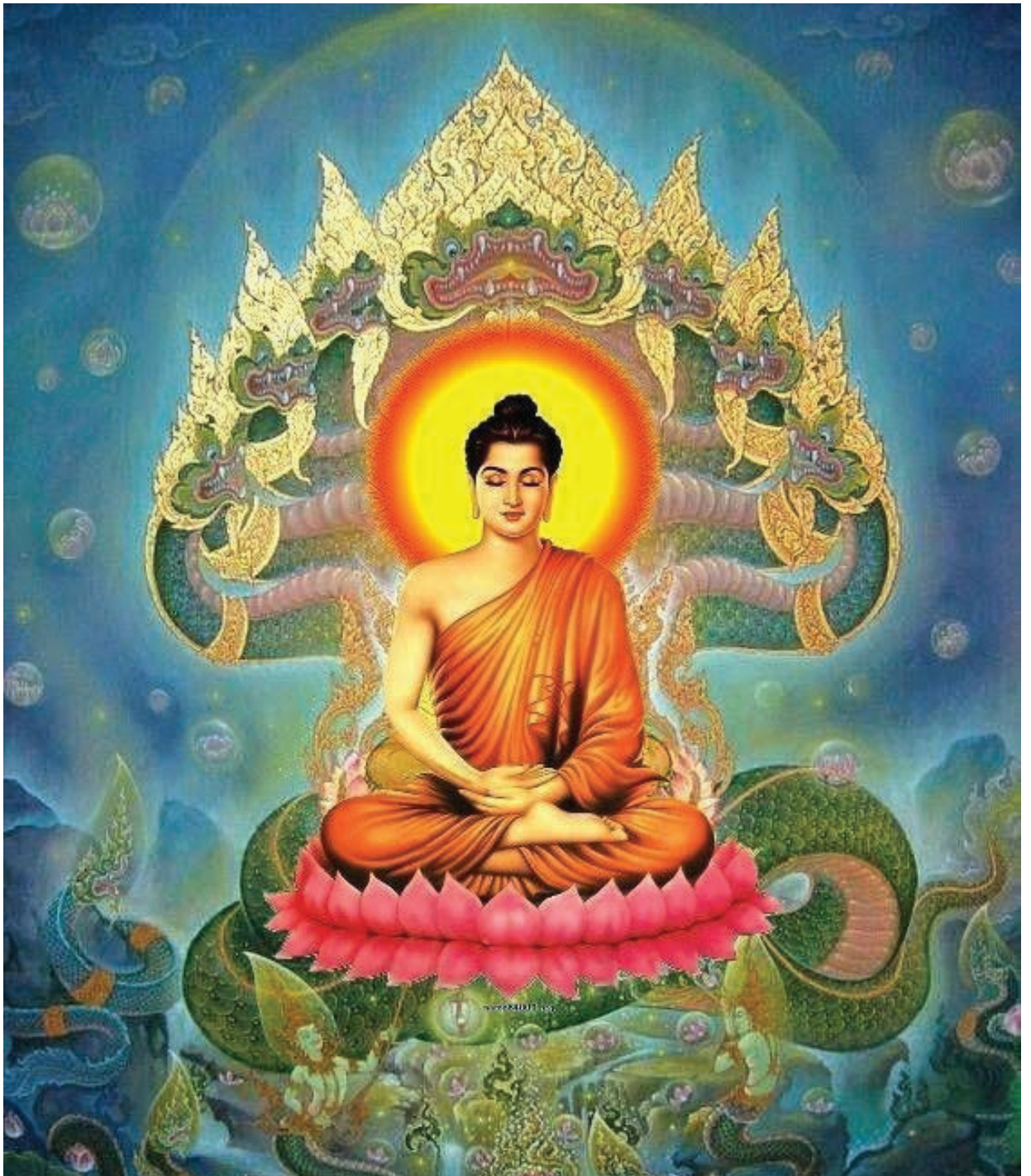
”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. โสโรโท ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาการาม จ.ชลบุรี



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนะตะยัสสะ
ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระรัตนตรัย



สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสภสาร วารสารรายสี่เดือนของ วัดภักทันทะอาสาฬาราม ฉบับที่ ๕๘ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖ ในช่วงที่ผ่านมาก็มีกิจกรรมสำคัญต่างๆหลายกิจกรรมที่ทางวัดได้จัดขึ้น เช่น คอร์สปฏิบัติธรรมช่วงวันวิสาขบูชา และพิธีทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคีเนื่องในวันวิสาขบูชา อันเป็นที่ตรงกับวันประสูติ ตรัสรู้ ประนินพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยในปีนี้มีญาติโยมมาร่วมทำบุญเป็นจำนวนมาก เนื่องจากภาวะวิกฤตโรคระบาดโควิด-19 ที่เกิดขึ้นมาในช่วงปีก่อนๆ ในประเทศไทยก็ได้บรรเทาลงไปมากแล้ว โดยในช่วงค่ำของวันวิสาขบูชาในปีนี้ได้มีการจัดพิธีเวียนเทียนรอบพระอุโบสถใหม่อีกด้วย สำหรับส่วนของบทความในคอลัมน์นี้จะขอนำบทความเรื่อง *บารมี ๑๐ ทศ* มาฝากให้ดังนี้ครับ

บารมี คือ คุณงามความดีที่ควรบำเพ็ญ คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมา คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ เป็นธรรมส่วนหนึ่งที่สำคัญในอันที่ช่วยเหลือเกื้อหนุนให้ถึงซึ่ง โพธิญาณ ดังที่ในชินลัการฎีกา แสดงว่า

ปาริ นิพพานํ อโยนติ คจฺจนฺติ เอตาหิตี ปารมีโย
การกระทำที่ประกอบด้วย กุศลเจตนาที่ยังให้ถึงฟากฝั่งพระนิพพานนั้นเรียกว่า บารมี

บารมี = ปรม (ประเสริฐ) + อิ (การกระทำ) = การกระทำที่ประเสริฐ

จริยปิฎกอรรรถถา แสดงลักษณะของบารมีว่า

สพเพปิ ปารมีโย ปราณุคฺคหฺลกุขณา
ปวงบารมี ย่อมมีการอนุเคราะห์แก่บุคคลอื่น เป็นลักษณะ

บารมี ๑๐ ทศ ก็คือ บารมี ๑๐ ประการนั่นเอง ได้แก่

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------|
| ๑. ทานบารมี | ปฏิบัติกรรม คือ | มัจฉริยะ |
| ๒. สีลบารมี | ปฏิบัติกรรม คือ | ทุสสี |
| ๓. เนกขัมมบารมี | ปฏิบัติกรรม คือ | กามะ |
| ๔. ปัญญาบารมี | ปฏิบัติกรรม คือ | อญาณะ |

๕. วิริยบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	โกสัชชะ
๖. ขันติบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	อขันติ
๗. สัจจบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	วิสังวาทะ (ตบตา, หลอกหลวง, พุดปด)
๘. อธิฐานบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	อนธิฐาน
๙. เมตตาบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	โทสะ
๑๐. อุเบกขาบารมี	ปฏิบัติภักขธรรม คือ	โลภธรรม

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและสื่อดิจิทัล ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

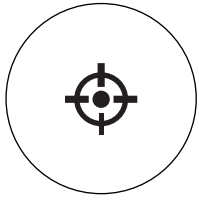
ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

บรรณาธิการ

๑๕ มิ.ย. ๒๕๖๖







วัดอุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองม้น สุทธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนติโก

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

พระธีรภัทร จนทสุวณโณ
พระเคน สหธาธิโก
ดร.นาฏนภาพค์ โพธิ์ไพจิตร
คุณณภัทรณีย์ นุตติพรรณ

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรางกูร

ถอดเทปธรรมะ

พระมหากำจัด เอกจारी
ผศ.ดร.วราพร วีระพลากร

กองบรรณาธิการ

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

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์

คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

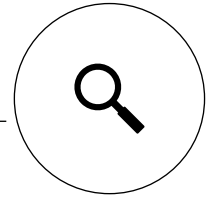
ภาพหน้าปกจากเว็บไซต์ 84000 พระธรรมชั้นดี

พิมพ์ที่ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์

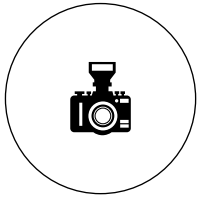
๑๐๕/๑๑๐-๑๑๒ ซอยประชาอุทิศ ๔๕ ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
<https://www.thitiporn.com>

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

สารบัญ



สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๐
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๖
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๖
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๔๒
ปกิณกะธรรม	๕๐
เรื่องเล่าจากพระสูตร	๖๐
ธรรมะน่ารู้	๖๖
English column	๗๒
แว่นธรรมปฏิบัติ	๗๘
คุยกับหมอ	๘๔
ตารางกิจกรรม	๙๐



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๒๙
ระหว่างวันที่ ๓๑ มี.ค. - ๒๙ เม.ย. ๖๖ แคมป์สน จ. เพชรบูรณ์





กิจกรรม
 คอรัลวิสาขบูชา ๒ - ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖



กิจกรรม วันสงกรานต์ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๖





ขอเชิญร่วมทำบุญทอดผ้าป่าวิสาขบูชามหาคุศล
เพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น
ในวันเสาร์ที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ น.

กองละ ๙๙๙ บาท หรือบริจาคตามกำลังศรัทธา

สามารถร่วมบุญได้ที่บัญชี วัดกัททันตะอาศาราม(อุโบสถ)



ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ 117-2-64886-6

ธนาคารกรุงไทย เลขที่ 210-0-39551-3



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

“ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย อำนาจแห่งบุญกุศลที่ท่าน
ร่วมบุญในครั้งนี้ จงประมวลเป็นบุญญาภาพให้ท่านประสบแต่
ความสุข ความเจริญ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ
ธนะสารสมบัติ และธรรมสารสมบัติ เทอญ”





ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมสนับสนุน
การเผยแพร่ธรรมะและการปฏิบัติธรรม
ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ณ วัดกัททันตะอาศาราม
ใต้ที่ บัญชี วัดกัททันตะอาศาราม
ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี



กองทุนกลาง

117-2-64875-0

กองทุนอุโบสถ

117-2-64886-6

กองทุนเผยแพร่

117-2-64885-8

แจ้งการโอนเงินที่ @watbhaddanta.com

LINE



@watbhaddanta.com

สู่กระแสแห่งบุญ สำนักรารแห่งธรรม



ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสวโท)

ความกลัว



พระโยคาวจร แม่ชี โยคี ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน นั่งสมาธิพยายามมีสติในขณะที่นั่งฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันที่ตรงกับวันศุกร์ที่ 21 เดือนมกราคมปีพุทธศักราช 2565

เกิดจากจิตใจ

การอยู่ปฏิบัติบางครั้งเวลาอยู่ไปนานๆ โยคีเวลาอยู่ไปนานๆ ก็ารู้สึกว่าอยู่คนเดียวแต่ในความเป็นจริงนะก็ไม่ได้อยู่คนเดียว คำว่าไม่ได้อยู่คนเดียวเนี่ยก็คือความคิดความจำอะไรต่างๆ ทั้งเรื่องที่ผ่านมาแล้ว ทั้งเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เหมือนกับแฉะเวียนมาเยือนไม่ขาด เรื่องที่เคยผ่านมาแล้ว นึกถึง คิดถึง เอามาคิดเป็นตุเป็นตะ เป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา หรือบางครั้งเรื่องที่ยังไม่มีหรือยังไม่เกิดขึ้น ก็ดันไปจินตนาการถึงว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ บางครั้งก็เกิดความวิตกกังวล วิตกกังวลไปก่อน บางคนก็วิตกกังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บซึ่งบางครั้งมันยังไม่เกิด แต่บางครั้งจิตมันมีปฏิกิริยา มีกังวล มันก็เลยมีอาการคล้ายๆ จะเป็นก็มี คล้ายๆ จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็มี โรคพวกนี้มันเกิดขึ้นจากจิต โรคเกิดจากจิตใจ บางครั้งนึกไปยังไม่มันก็เป็นอย่างนั้น เหมือนกับนึกว่า เอ! ท้องจะเสียก็มีท้องเสีย จะมีน้ำมูกก็มี นึกว่าจะไอบางทีมันก็คันคอขึ้นมาไอ นึกจะจาม เอ้า! จามก็มี เป็นไข้ก็เป็นไข้ คล้ายๆ อย่างนั้น แต่พอใจไม่คิดไม่กังวล เหมือนลืม อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่ทำแล้วบางครั้งลืมไป ไม่เห็นมีอาการพวกนี้เลย

สภาวะธรรม

นี่คือสิ่งหนึ่ง จริงๆ มันก็คือถ้าเรามองเป็นธรรมะก็เป็นสภาวะธรรมนั่นแหละ ถ้ามองเป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นเราเป็นเขา เป็นสมมุติโน่นนี่ก็ยุ่งยาก ถ้ามองตามที่มีที่เป็น มันมีมาก็มีไป มีเกิดก็มีดับ ก็เป็นอยู่อย่างนี้ตลอด แต่บางครั้งคือบางเรื่องเราอยากจะให้มันอยู่แต่บางเรื่องเราก็อยากให้มันไปในสิ่งที่เราคิด หรือบางครั้งเรื่องที่คิดเนี่ยมันยังไม่จบ มันก็ยังอยากจะคิดต่อ ถ้าพูดให้ตรงเราก็เรียกว่ามันตรงยังไม่พอ มันยังเอร็ดอร่อยไม่ถึงที่สุดของมัน มันก็เลยต้องปรุงไปเรื่อยๆ ปรุงไปเรื่อย ปรุงยังไม่จบ จนรู้สึกมันเผ็ดมันร้อน ทุกข์ขึ้นมาจริงๆ นั่งก็ไม่เป็นสุข เดินก็ไม่เป็นสุขแล้ว กำหนดอิริยาบถย่อยก็ไม่ได้เรื่องได้ราวแล้ว ผุดลุกผุดนั่งไปหมด นั่นแหละบาง

ครึ่งมันก็เลยร้อนไปหมด อยู่กับที่ไม่ได้ มันร้อน ถามว่ามันเกิดขึ้นเพราะใคร ก็เกิดขึ้นเพราะมีเรานี้แหละ ถ้าไม่มีเรามันก็ไม่ใช่นั่น แต่พอมีเรามันก็เหมือนกับมีทุกอย่าง มาทุกอย่างไปทุกอย่าง แต่เราก็กว้างความเป็นเราไม่ได้ ถ้ากว้างความเป็นเราได้มันก็มีแต่ความจริงที่ปรากฏ แต่เมื่อวางไม่ได้ก็มีเราเข้าไปร่วมด้วยตลอด เข้าไปร่วมด้วยทุกเศษทุกกรณี หรือทุกเรื่อง ทุกเรื่องราวทุกเหตุการณ์ บางครั้งก็เลยทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่เรื่อย บางครั้งวันไหนกำหนดดีก็รู้สึกว้าว เอ๊ะ! อยู่อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน คิดไปอีกละ อยู่อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน อยู่คนเดียวก็มีความสุขดี ไม่ต้องมีอะไรกังวล แต่พออีกวันหนึ่ง เอ้า! คนละเรื่องเลย อยู่อย่างนี้ไม่ได้หรอก อยู่นานๆ เดี่ยวเป็นบ้าตายเลย วาจัน เอ้า! คิดไปคนละเรื่องเลยทีนี้ นี่แหละความที่มันไม่อยู่กับร่องกับรอยจริงๆ แล้วก็คือความไม่เที่ยงนั่นเอง มันเปลี่ยนได้เสมอเพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหมือนยึดถือหรือติดข้องกับเรื่องใดหรือสิ่งใด มันก็จะรู้สึกว่าเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้นตลอด ทั้งๆ ที่มันก็มา มันก็ไปของมันตามเรื่อง เมื่อมีเหตุมีปัจจัย ถ้าไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยมันก็คงไม่มาไม่ไป แต่ก็มีเหตุมีปัจจัยมันก็มา ก็ไป เหมือนเดินจงกรมอยู่นั่นแหละ บางครั้งก็เดินระยะแรกๆ ก็ตาม เดินขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ บางคนพอเดินระยะนี้ก็รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย บางครั้งก็ไม่มีความคิด คำว่าไม่มีความคิดเนี่ยไม่ใช่ไม่มีนะ มี แต่บางครั้งอาจจะจดจ่ออยู่กับอาการเคลื่อนไหวได้ดี แต่บางช่วงเนี่ยมันไม่เป็นเช่นนั้น เหมือนกับเดินไปก็ปรุงไปแต่งไปด้วย คิดปรุงแต่งไปเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ก็จะเห็นว่าบางครั้งก็ดี บางครั้งทำไม่ไม่ดี บางครั้งเราติดติดดีไม่ดีที่เราสมมุติขึ้นมาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราถูกใจเราก็บอกดี เราไม่ถูกใจหรือไม่ถูกใจเราก็บอกไม่ดี บางครั้งมันก็เป็นบรรทัดฐานไม่ได้

อคติ

สิ่งที่มันปรากฏบางครั้งก็มันเกิดจากอะไร เกิดจากความหลง หลง หลงรักหลงชัง แล้วก็หลงกลัว เรียกว่าอคติ ทุกครั้งที่อารมณ์หรือสภาวะธรรมปรากฏ โยคีก็มักจะมียุติกับสภาวะธรรมที่ปรากฏ คือถ้าชอบก็เป็นประเภทที่เรียกว่าฉันทาคติ ฉันทาคติคือชอบ พอใจ หรือยินดีก็ได้ มีตั้งหลายคำเลยที่ใช้ ถ้าเกิดไม่พอใจละ ก็ใช้ได้อีกก็เป็นโทสาคติ หรือโทมนัสก็ได้ อันเนี่ยก็จะปรากฏ หรือถ้าเกิดกลัวขึ้นมาละ กลัว เดินๆ ไปก็กลัว นั่งๆ ไปก็กลัวก็มี กลัวเป็นหุ่นกลัวเป็นนี่ หรือกลัวคนนั้นคนนี้อะไรต่างๆ อันนี้ก็เกิดขึ้นได้ ก็เกิดจากอะไร เกิดจากโมหา คือโมหาคติ ก็คือความหลง ความหลง มันเป็นความหลงมันเป็นเหตุเพราะไม่รู้ตามที่เป็นอย่างจริง หรือไม่รู้ตามที่

ความเป็นจริง ก็เลยเอียงไปเพราะรัก เอียงไปเพราะชัง เอียงไปเพราะกลัว เอียงไปเพราะหลง แต่ถ้าตามความรู้สึก มันเกิดที่ไหนมันก็ดับที่นั่น ความเป็นเราก็กดไปด้วย พอหมดไปแล้วเนี่ยถามว่ารักไหมชังไหม กลัวไหมหลงไหม ก็ไม่ไปหลงแล้วมันก็เลยไม่มี เหมือนบางครั้งเราก็อาจจะใช้คำพูดว่าเวลากำหนดพยายามวางจิตหรือวางใจ ไม่รัก ไม่ชัง ไม่หลง วางจิตให้เป็นกลางๆ แต่โดยเหตุปัจจัยเนี่ยมันเป็นกลางได้ยาก เพราะอะไร เพราะยังไม่รู้สภาพธรรมะหรือสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มันก็ยังหลงอยู่ ยังหลงชอบ ยังหลงชัง ยังหลงกลัว แล้วก็ยังหลงเพราะไม่รู้สภาพที่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา มันเป็นเพียงแค่รูปกับนาม หรือสิ่งที่อาศัยกันและกันเป็นอยู่เท่านั้นเอง บางครั้งก็เหมือนกับอ่านออกบอกรู้ได้ ก็ดูจบไปเหมือนกัน แต่บางครั้งก็ดูเหมือนอ่านก็ไม่ออกบอกรู้ไม่ได้ เลยทุกข์เพราะใจไปติดข้องอยู่กับเรื่องนั้นๆ ก็มี มันก็ไม่ได้เรียกว่าไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เรารู้งัดแงะไป ในขณะที่ยืนเดินนั่งนอนหรือการกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ หรือกำหนดอารมณ์หรือสภาวะธรรมต่างๆ ในขณะที่ปรากฏ มันก็ไม่ได้เลวร้าย แต่เราบอกมันเลวมันร้าย เราไปตัดสิน เราไปด่วนสรุป ไปสรุปเอาแหละจริงๆ ให้กำหนดตามที่มีจริง ไม่ใช่จะไปสรุปเอาว่าดี ไม่ใช่ไปสรุปเอาว่าไม่ดี ไม่ใช่ไปสรุปว่าชอบ ชัง กลัว หลง มันไปตามอำนาจของความไม่รู้มันแหละ ของอวิชชา

วิชา อวิชชา

พอมีอวิชชาแล้วเนี่ยความไม่รู้พวกเนี่ยมันก็เลยเหมือนกับ บางท่านก็อุปมาเหมือนกับ วิชาเนี่ยเหมือนกับแสงสว่าง ความไม่รู้เปรียบเหมือนความมืด พอมองไม่เห็นหรือเห็นสลัวๆ ก็จินตนาการไปเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่ แต่พอเห็นจริงๆ แล้วก็ไม่ใช่อย่างที่เห็น อย่างที่จินตนาการ บางครั้งที่เราทุกข์ก็เพราะยึดถือสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่โต เรื่องที่เกิดขึ้นเล็กๆ น้อยๆ บางครั้งก็เอามาคิด เอามาปรุงร้ง เอามาแต่ง ทำให้เป็นทุกข์ใจ แต่ถ้าบางคนก็ใช้คำว่า ถ้าปล่อยวางได้มันก็ดี แต่มันปล่อยวางไม่ได้มันก็เลยยึดถือไว้นาน ก็เลยเป็นทุกข์ แต่ในความเป็นจริงเนี่ยมันเป็นเพียงแค่สิ่งที่อาศัยกัน อาศัยกันแล้วเนี่ยมันก็ดับไป ดับไปแล้วมันก็เกิดใหม่ สืบเนื่องกันตลอดเวลา เป็นอยู่อย่างนี้ตลอด แต่บางครั้งเพราะไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ก็เลยปรุงแต่งไปเป็นตุเป็นตะ เป็นเรื่องเป็นราวไป มันเลยไม่จบ พอมันไม่จบก็เลยมีเรา มีเขา มีนู่นมีนี่ มีความสลับซับซ้อนไปหมดเลย วันไหนเดินดีวันไหนนั่งดีก็จะรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง แต่วันไหนเดินนั่งไม่ค่อยได้ตั้งใจก็จะรู้สึกสรุปว่าไม่ได้เรื่องอย่างเนี่ย เหมือนกับประเมินตามความชอบหรือความชัง เขา

เรียกว่าเอียงไปเพราะรักเพราะชังนั่นแหละ เหมือนม็อคติกับสภาพธรรมะที่ปรากฏ ไปปรุงเขาไปแต่งให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะอะไร เพราะมีเรานั้นเอง เพราะมีเรา

หมดเราก็กหมดเรื่อง

ถ้าหมดเราบางครั้งมันก็หมดเรื่องให้คิด หมดเรื่องให้ปรุงแต่ง หมดเรื่องให้ทะเลาะ บางครั้งก็ทะเลาะกับใครล่ะ ทะเลาะกับตัวเองไม่ได้ทะเลาะกับคนอื่น ทะเลาะกับตัวเองก่อน บางครั้งหงุดหงิดแต่สิ่งอื่นเรื่องอื่นเนี่ยบางครั้งมันก็เป็นอย่างนั้น เป็นข้ออ้าง แต่จริงๆ มันเกิดจากความเห็นเรานี้แหละ มันเป็นอย่างนั้นว่าเป็นเพราะนั่นเป็นเพราะนี่ หรือเป็นเพราะฝนตก เป็นเพราะแดดร้อน บางครั้งไม่มีอะไรอ้างไม่มีอะไรโทษก็โทษไป หรือเป็นเพราะสุนัขมันเห่า หรือเป็นเพราะยุงมันเยาะ สารพัดนะ บางครั้งเนี่ยเราก็กต้องอ้างจากสิ่งภายนอกก่อน แต่ยังไม่ได้อู่ว่า เอ๊ะ! พอมันกระทบกับภายในเนี่ยทำไมมันเกิดความรู้สึกรักหรือชัง เพราะอะไร เพราะหลงหรือกลัวขึ้นมาอย่างเนี่ย เพราะเราเอียงไป ไม่ได้ยุติตามธรรมหรือสภาวะที่มันปรากฏ ก็เลยไปตามกำลังของกิเลสแต่ละตัว ตัวไหนมันมีกำลังมากมันก็ลากไป ฉะนั้นพอดูดีๆ ตามสภาพที่มี บางครั้งช่วงที่เราไม่พอใจเนี่ย บางครั้งอาจจะได้น้ำได้เนื้อเยาะขึ้นก็ได้ กำหนดได้ทัน แต่ช่วงไหนที่เราพอใจเนี่ยมันก็จะอาจจะเป็นความเข้าใจเอาเองก็ได้ละ เป็นความเข้าใจเอาเอง เพราะกิเลสมันยังมี เหมือนเวลาเราเดินไปในที่ที่มันเป็นหลุมเป็นบ่อหรือมันมีขวากมีหนาม บางครั้งความระมัดระวังมันมีมากกว่า แต่ถ้าไปในที่ที่เราารู้สึกว่ามันราบมันเรียบก็เดินไม่ค่อยระวัง บางครั้งก็เดินไม่ค่อยระวัง บางครั้งสติถ้ามองอีกมุมหนึ่งก็ เออ! สติเราอาจจะมีกำลังมากขึ้น ทำให้ระลึกได้ว่า เอ๊ะ! เนี่ยเราชอบนะ เนี่ยเราไม่ชอบ เนี่ยเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา เนี่ยบางครั้งนึกได้ระลึกได้

โทษของความลำเอียง

ถ้ามองอีกมุมหนึ่งก็คือบางครั้งเนี่ยพอเห็นนานๆ บางครั้งก็เห็นโทษ เห็นโทษของความลำเอียงเพราะรัก เห็นโทษความลำเอียงไปเพราะชัง เห็นโทษที่จิตมันลำเอียงไปเพราะหลง เห็นโทษที่จิตมันลำเอียงไปเพราะกลัว พอเห็นโทษมากเข้าบางครั้งเนี่ยก็เหมือนกับว่ามันพัน เห็น

โทษแล้วมันก็เว้น ไม่อยากจะไปทางรัก ทางชัง ทางกลัว ทางหลงอีกแล้วอย่างเนี่ย มันก็ค่อยๆ เหมือนกับสั่งสมไปที่ละเล็กทีละน้อย ค่อยเป็นค่อยไป เหมือนก้าวทีละก้าว ค่อยๆ ก้าวไปเรื่อยๆ ถึงขั้นแต่ก็เต็มไปด้วยความระมัดระวัง แต่บางครั้งเราอยากจะรีบก้าวเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง หรือบางครั้งเราก็รีบทำเพื่อจะให้จบ เหมือนผู้ปฏิบัติบางครั้งก็พยายามรีบๆ กำหนด เหมือนจะรีบจบแต่มันไม่จบ คิดว่าเหมือนทำงานในแต่ละวันก็ทำๆ แล้วจะได้รับการจบ จะได้รับการพัก จะได้รับนอนหลับพักผ่อน บางครั้งก็เหมือนทำแบบขอไปทีอย่างนี้ แต่ถ้าปฏิบัติเขาไม่ได้เลือก ไม่ได้เลือกว่าจะพักหรือไม่พัก คือเหมือนรูปหรือนามหรือสภาวะธรรมที่มันปรากฏเนี่ยมันก็เกิดดับสับเนื่องกันตลอดนั่นแหละ ก็เลสมันไม่ได้เลือกว่าพักอยู่นะอย่าเพิ่ง อย่าเพิ่ง พักก่อน พักก่อน มันไม่มีเวลาให้ เวลาพักอาจจะเป็นเวลาทีที่กิเลสมันร่าเริงที่สุดก็ได้ อย่างเวลาที่มันไม่พักเวลาที่มันพักก็เออ มันอาจจะตื่นนอนมากที่สุดก็ได้ ใครจะไปรู้นะ เพราะเราอยู่กับมัน พอกระทบปุ๊บมันก็ปรากฏมาเลย แต่พอมันไม่ได้กระทบอะไรมันก็เหมือนไม่ปรากฏ ไม่ปรากฏให้เห็นว่า เอ๊ะ! ชอบตรงไหน ชังตรงไหน กลัวตรงไหน หลงตรงไหน เนี่ยมันไม่ปรากฏ แต่พอกระทบ เอ้า! รู้ได้เลยอย่างนี้ว่าเนี่ยลำเอียงไปเพราะรักอีกแล้ว ลำเอียงไปเพราะชังอีกแล้ว ลำเอียงไปเพราะกลัวอีกแล้ว ลำเอียงไปเพราะหลงอีกแล้วอย่างนี้ ก็จะเป็นอย่างนี้ตลอด ดูดีๆ นะดูดีๆ บางครั้งพอมันมีเหตุมีปัจจัยเนี่ยมันก็ปรุง มันก็ไปตามนั้น เราสังเกตอาการหรือกำหนดทันเนี่ยมันไม่ไปไหนหรอก มันก็จบตรงนั้นแหละ มันเกิดในใจมันก็ดับตรงนั้นแหละ หรือบางครั้งถ้าทันในขณะเห็นมันก็ดับดับในขณะที่เห็น มันยังไม่ถึงไปตัดสินใจ ไปสรุป ว่าชอบหรือไม่ชอบ กลัวหรือไม่กลัว เพราะมันไม่หลงกลายเป็นว่า เอ๊ะ! สักแต่ว่าเห็นไปแล้ว เป็นกริยาที่รับรู้ตามปกตินะ รับรู้การเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส รับรู้ธรรมารมณ์ที่ปรากฏในใจอย่างนี้ บางครั้งเราห้ามไม่ให้มันเกิดไม่ได้ แล้วมันจะเกิดเวลาไหนก็ยังไม่รู้ เหมือนบางครั้งหลับๆ อยู่ ตื่นขึ้นมาก็รับรู้ตามปกติ เป็นหน้าที่ของเขาไม่ใช่หน้าที่เรา เราอยู่กับเขา เหมือนระบบต่างๆ ในร่างกายนี้แหละ เราก็อยู่กับเราจนกว่ามันจะล้มเหลว มันจะใช้งานไม่ได้ ถ้ายังซ่อมได้ก็ซ่อมไป ซ่อมไม่ได้ก็ต้องปล่อยไปตามเหตุปัจจัย เขาก็ยังยืดหยุ่นนะ ให้ซ่อมให้บำรุงให้ดูแลให้ยืดระยะเวลาต่างๆ ได้ ตามปัจจัยที่มี แต่สุดท้ายเนี่ยเวลาตรงนั้นมันก็ไม่มีให้ ไม่มีให้ ถึงเวลาก็ต้องไปทุกคน ไม่มีใครยกเว้น ไม่มีใครได้รับการยกเว้น แม้แต่พระพุทธเจ้าเห็นไหม พระองค์ก็ต้องละสังขารเสด็จดับขันธปรินิพพาน

มรรคสมังคี

บางครั้งเราก็คิดปรุงแต่งไปเรื่อย มันปรุงไปเรื่อย ปรุงไปเรื่อยนั่นเรื่องนี้ วันไหนปฏิบัติดี ก็ปรุงไปดี วันไหนปฏิบัติไม่ดีก็ปรุงไปไม่ดี บางครั้งเดินเข้าเดินออกห้องน้ำเนี่ย ไปบ่อย บางครั้ง มันก็เครียด เวลาที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้ตั้งใจ เวลาปฏิบัติได้ตั้งใจนี้ลืมไปเลยแม้แต่อยากจะเบายังไม่ อยากไปเลย กลัวจะเสียเวลา ว่านั่น แปลกดี นี่แหละคนเรานะเวลารักอะไรหลงอะไรหรือเกลียด อะไรขึ้นมาเนี่ย มันเหมือนฝังอยู่ในนั้น ถอนความรู้สึกพวกนี้ได้ยาก จริงๆ นะไม่ต้องไปถอน ถ้า รู้ตามเป็นจริงมันก็จบ เหมือนเราสาธยายไปเมื่อครู่นี้ ก่อนที่จะฟังธรรมเนี่ย มันเกิดที่ไหนมันก็ ดับของมันที่นั่นเอง ทำมรรคให้เจริญเนี่ยก็คือนั่นแหละ รู้ให้ถูกเข้าใจให้ถูก สัมมาทิฐิ สัมมา สังกะปะ แล้วทุกอย่างมันก็ตามมาด้วย ถ้าไม่ได้รู้ตามเป็นจริงเนี่ยรู้ไม่ถูกแล้วเนี่ย เวลาดำริไป เป็นเรื่องของจิตใจ เวลาทำไปแต่เรื่องของอาการก้าวตาม มันก็ไปถ้าก้าวผิดมันก็ผิดไปด้วย ไป ด้วยกัน ไปด้วยกันไม่ได้แยกกัน มรรคมืองค์แปดแต่นั้นเป็นหนึ่ง เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ปฏิปทาเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เป็นทางเดียวนะแต่มืองค์แปด อย่าไปเข้าใจว่ามันมี แปดทาง ไม่ใช่ ทางเดียว หรือมีแปดวิธี ไม่ใช่ วิธีเดียว วิธีดับ ทางดำเนิน แต่มันมืองค์ถึงแปด ฉะนั้นแยกกันไม่ออก เวลาแยกพูดแยกแสดงแจ่มแจ้งให้เห็นองค์คุณต่างๆ ของแต่ละข้อๆ แต่ละ องค์ๆ เนี่ยเพื่อให้เห็นชัดเจนเท่านั้นเอง แต่เวลาทำงานเนี่ยทำงานร่วมกัน ทำพร้อมกัน เหมือน ที่เราได้ยินว่าต้องเป็นสมังคี มรรคสมังคี ไม่ใช่ว่าเป็นมรรคสมังคีตอนท้ายๆ ต้องสามัคคีกันไป ก่อนเลย จึงจะสักแต่ว่าเห็นได้ยินได้กลิ่นลิ้มรสถูกต้องสัมผัส หรือสักแต่ว่ารับรู้ธรรมารมณ์ต่างๆ พร้อมทำมรรคเจริญ มรรคมืองค์แปดเจริญ ความมหัศจรรย์ในขณะปฏิบัติ ปฏิ เนี่ย ความตื่นรู้ที่ เกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็คือเฉพาะตรงนั้น เฉพาะปัจจุบันนั้นแหละ ที่เข้าถึงแล้ว นั่นแหละความเป็น จริง ไม่ต้องบรรยายเลยนะ มันบอก คือบอกได้เองว่า อ้อ! ทำไมไม่รักละ ทำไมไม่ชังละ ทำไม ไม่โกรธละ ทำไมไม่หลงละ มันไม่มีบอก แต่มันเหมือนกับคนที่หลับแล้วตื่นขึ้นมา เห็นทุกสิ่งทุก อย่างโดยไม่ได้สงสัยอะไร เหมือนกับรู้อยู่แต่ตื่นจากสิ่งที่รู้ เห็นอยู่รู้อยู่นะก็เหมือนตื่นจากสิ่งที่รู้ สิ่ง ที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้กลิ่น สิ่งทีลิ้มรส สิ่งที่ถูกต้องสัมผัส สิ่งทีรับรู้ธรรมารมณ์ทีละเอียดย มันจะต่างกัน เหมือนอย่างที่เรารู้เนี่ยรู้หมดเลย ไม่ใช่ไม่รู้นะ เดินก็รู้ ยืนก็รู้ นั่งก็รู้ นอนก็รู้ ก้ม เงยก็เหี่ยรู้ คิดนึกปรุงแต่งรู้หมด ไม่ใช่ไม่รู้ แต่รู้ทำไมละ ถึงละความชอบความชังความกลัว ความหลงไม่ได้ มันไม่แปลกใจ ทำไมถึงยึดติด เพราะเรายังไม่ตื่น ถ้าตื่นรู้เหมือนพุทธะอย่างนี้ พุทธะผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ตื่นจากความหลงนั้นแหละ หลงยึด หลงติด หลงสำคัญหมาย ในสิ่งที่

เห็น ในสิ่งที่ได้ยิน ในสิ่งที่ได้กลิ่น สิ่งที่มีรส สิ่งที่ถูกต้องสัมผัส หรือแม้แต่ในสิ่งที่รู้ เขาเรียกว่า
ตื่นจากสิ่งที่รู้คือรู้แบบมีเรา

อุปมาความตื่นรู้

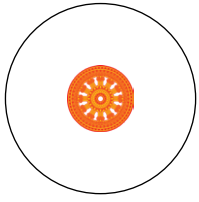
แต่พออันนี้คือตื่นรู้ขึ้นมาเนี่ย พอตื่นรู้ขึ้นมาแล้วก็เหมือนกับ เอ๊ะ! เหมือนคนที่หลับอยู่
ฝันอยู่ พอตื่นขึ้นมาเนี่ย โอ๊ย! เราฝันไปนี่นา เราลองนึกถึงภาพตรงนั้นว่าเราฝัน แต่พอเราตื่น
จากความหลับทุกอย่างมันก็เป็นเพียงแค่ความฝัน เราจะรู้สึกเฉยๆ ว่า อ้อ! เราแค่ฝันไปนี่นา
อันนี้อุปมาให้ฟัง เพราะบางครั้งพอถึงจุดนั้นเนี่ยท่านถึงบอกว่าเป็นปัจเจกตั้ง บางครั้งมันอาจจะ
หาคำอุปมาได้ยาก แต่เมื่อเข้าถึงเฉพาะสิ่งที่มีจริงตรงตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนแล้วเนี่ย
เหมือนกับไม่มีภาษาบอกแล้ว รู้เป็นปัจเจกตั้ง รู้ได้เฉพาะตน ถ้าจะพิสูจน์ก็ต้องน้อมเข้ามา ก็ทำ
ตาม เหมือนคนที่ไม่เคยดำน้ำเห็นมัย นึกภาพออก พอไปดำน้ำเห็นมัย หรือคนว่ายน้ำไม่เป็น กับ
คนที่ว่ายน้ำเป็น ถึงแม้จะใช้อุปกรณ์ช่วยแต่ก็คือว่ายน้ำไม่เป็นอยู่ดี แต่คนที่ว่ายน้ำเป็น เหมือน
กับว่าท่าทางที่เป็นแล้วเนี่ยจะว่ายท่าไหนก็ได้ ไม่ต้องว่ายท่าสวยๆ ก็ได้ เพียงแต่ให้พุงตัวเอง
อยู่ได้ มันก็ลอยอยู่ในน้ำ หรือที่เคยอุปมาเหมือนคนที่เคยขี่จักรยานเป็นอย่างเงี้ย ขี่จักรยานพอ
จับปั๊บก็ขี่ได้เลย ถึงแม้ทิ้งมาเป็นยี่สิบสามสิบปี แต่คนที่ไม่เคยขี่ไม่เคยจับ ไม่เป็น แค่ว่าก็ยังงูไม่
ถูก อันนี้คือสิ่งที่เป็นอย่างนั้น สิ่งที่เป็นแล้วหรือฝึกได้แล้วเนี่ยมันก็จะยังเป็นอยู่ มันไม่มีปัจจัย
อะไรไปปรุง อันนี้อุปมานะ

ปัจเจกตั้ง

แต่ในความเป็นจริงมันยิ่งกว่าสิ่งที่อุปมา มันแจ่มใส แจ่มแจ้ง แจ่มชัด ก็เป็นเพียงแค่คำ
พูดที่เราพยายามจะสื่อ หรือสว่างไสวโล่งโปร่งอะไร พยายามสรรหาภาษามาพูด หรือสันติสงบ
ทั้งภายในทั้งภายนอก หรือบางครั้งคนเรียนมาก็เป็นสันติภาวะ เป็นภาวะที่สงบสงัด ไม่มีรัก
ไม่มีชัง ไม่มีหลง ไม่มีกลัว ก็คือไม่มีโลภโกรธหลงในขณะที่เห็นก็ดี ได้ยินก็ดี ได้กลิ่นก็ดี ลิ้มรส
ก็ดี ถูกต้องสัมผัสก็ดี รับรู้สภาพธรรมต่างๆ ธรรมารมณ์ต่างๆ ก็ดี จะไม่มีสิ่งนี้ ไม่มีสิ่งที่เราเคย
มี เหมือนเราฝันฝันอยู่ว่าเป็นอย่างโน้น ฝันว่าโลภโกรธหลง ฝันว่ารัก ได้โน้นได้นี้ แต่ตื่นขึ้นมา

เนี่ยเหมือนว่า เอ๊ะ! เราฝันไปนี่นา ตื่นจากฝัน ตื่นจากความฝันตรงนั้น ท่านอุปมาให้ฟังเล่นๆ ถ้าทำได้จริงๆ คำตอบมี บางครั้งคำตอบที่เราได้จากทฤษฎีจากปริยัติต่างๆ มันก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งอาศัยกัน แต่มันต้องเกิดจากการทำ เหมือนเราเรียนรู้เรื่องการว่ายน้ำแต่เราไม่เคยว่ายน้ำ เรียนรู้เรื่องการขับรถหรือกฎจราจรต่างๆ แต่เราไม่เคยทำ เราพูดได้หมด อธิบายได้แจ่มแจ้ง เหมือนคนที่เรียนรู้เรื่องการเกษตรแต่ไม่เคยทำเกษตรอย่างนี้ เหมือนคนที่เรียนรู้เรื่องพระพุทธเจ้าเนี่ยก็พูดถึงเรื่องทำนา บางครั้งไปเจอเกษตรกรที่กำลังไถนา ก็จะพูดเรื่องไถนา เหมือนชำนาญมาก ว่าอะไรเป็นผาน อะไรเป็นไถ ใช้กิเลสไถอะไรต่างๆ อันนั้นคือคนที่ไม่มีกิเลสแล้วนะ กับคนที่ไม่มีกิเลสอยู่ ก็ต่าง แต่มันเป็นภาวะภายใน เป็นภาวะภายใน บางครั้งเราจะมองแค่ภาพลักษณ์ภายนอก บางครั้งมันก็มองยังไม่ออกยังไม่ชัด เหมือนคนมองท่านพระสารีบุตร อาจจะมองดูว่าท่านอาจจะไม่เหมือนรูปอื่น เป็นคนที่อาจจะดูเหมือนไม่สํารวม บางครั้งท่านก็เหมือนกับเป็นหลุมเป็นบ่อ เป็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ แทนที่ท่านจะเดินข้ามก็ได้ ท่านก็กระโดดข้ามเอา อย่างนี้เป็นต้น คนที่ลื่นท่านไปตลอดทางก็ค่อยๆ หดศรัทธาลงไปเรื่อยๆ อย่างเงี้ย แต่พอท่านรู้ ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านรู้วาระจิต ก็เลยพอถึงตอนท้ายๆ ก็เลยเดินข้ามธรรมดา เออ! เพื่อรักษาศรัทธาไว้ อันนี้ยกตัวอย่างให้เห็นว่า เออ! บางเรื่องบางอย่างเราคิดเอง มันก็เป็นเพียงแค่สักแต่ว่าคิด เราปรุงเอง เราชงเอง มันก็เป็นเพียงแค่การปรุงการชงที่เกิดจากความเป็นเรา บางเรื่องอู้หุทำไมเราคิดได้ลึกซึ้งคิดได้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง แต่บางครั้งสิ่งที่เราคิดเรายังทำไม่ได้ หรือบางครั้งสิ่งที่เราคิดในความเป็นจริงเราไม่เห็นจะได้สักตัวเลย สักอย่างเลยอย่างเงี้ย สิ่งที่เราคิดได้นะมันลึกซึ้งมาก แต่ความโลภเรายังมีเพียบ พอโกรธขึ้นมาไม่ต้องพูดถึง ไม่ถูกใจขึ้นมาเนี่ยเป็นเรื่อง ความหลงก็ไม่ต้องบรรยายเหมือนว่ามีครบ ครบเครื่องเลย แต่ไม่ใช่ไม่รู้นะ รู้หมด รู้ละเอียดแต่ยังไม่ตื่นจากสิ่งเหล่านี้ เหมือนรู้แต่ยังไม่ตื่นรู้ ก็เลยยังไม่ได้ออกจากสิ่งนั้น เหมือนคนที่อยู่ในโคลน ยังอยู่ในโคลนในตม ไม่เคยขึ้นมาแล้วล้างโคลนล้างตมออกแล้วว่ามันรู้สึกสบายแบบไหน ก็บรรยายไม่ถูก แต่คนที่อยู่บนโคลน คือพ้นมาจากโคลนจากตม พ้นมาจากกิเลสแล้วเนี่ย เข้าใจว่าตอนที่อยู่ ตอนที่ไม่มีกิเลสเนี่ยก็เข้าใจได้หมด เหมือนมองเห็น รู้ทุกอย่าง แต่รู้แบบพ้นแล้ว แบบผู้พ้นแล้ว ส่วนบางคนไม่พ้น ยังไม่พ้นแต่ชอบพูดถึงความหลุดความพ้น มันก็มีให้เห็น ความจริงสิ่งที่เรารู้กับความเป็นจริงมันก็คนละอย่าง บางครั้งสิ่งที่เรารู้บางครั้งมันก็เหมือนเราหลับอยู่แล้วฝัน เรายังไม่ได้ตื่น พอตื่นมาแล้ว เอ้า! ฝันนี่นา ต่างกันเลย เรารู้ทันทีว่า อ้อ! เราฝัน เหมือนเราตื่นจากสิ่งที่เรารู้เนี่ย พอตื่นมาแล้ว อ้อ! มันก็เป็นเพียงแค่สภาพธรรมะหรือสภาวะธรรมเท่านั้นเอง ที่อาศัยกัน มันเกิดมันดับมันไม่ถาวรเลย ความรู้สึกที่เคยมีเคยเป็น เคยยึดเคย

ติด เคยข้องเนี่ยมันไม่รู้ไปไหน มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริงนั่นแหละ เหมือนกับเป็นคำพูด เป็นสัจจะว่า เอ้อ! เราเห็นจริงๆ ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ สิ่งทีพระพุทธรเจ้าตรัสตั้งแต่แรกเลย สิ่งใด สิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่มีความดับไปเป็นธรรมดา ในอัมมจักกัป ปวัตตนาสูตรหรือแม้ในสติปัฏฐานเนี่ย ไม่ว่าฐานกาย เวทนา จิต ธรรม ตามดูความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ก็ไม่มีอะไรแล้ว เมื่อยังมีเกิดก็มีเสื่อม ความเป็นนุ่นเป็นนี่ไม่มี มันเป็นเพียงแค่สิ่งที่อาศัยกัน เพราะมันหมดตรงนั้นมันก็ดับไป มันยังมีเหตุปัจจัยที่สืบเนื่องกันอยู่มันก็อาศัยกันต่อ มันขับเคลื่อนไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหมด เหมือนเราได้ธาดู ได้ชั้นธมาที่พูดบ่อยๆ สมมุติร้อยปีบางคนก็ใช้ไปแล้ว อย่างปี 65 เนี่ยก็ใช้ไปแล้ว 21 วันเข้ามาแล้ว ยังเหลืออีกจาก 365 วัน ก็ลดลงแล้ว เหลือไม่ถึงนะ ฉะนั้นก็พยายามต่อไป ผีก็ไป สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นเนี่ยมันก็ดับของมันอยู่แล้ว แต่บางครั้งความติดข้องอยู่กับรัก อยู่กับชัง อยู่กับหลง อยู่กับกลัวพวกนี้ มันยังมีอยู่ ใจเรายังไม่ได้ปราศจากอคติทั้ง 4 ถ้าเมื่อไหร่มันไม่มีแล้วเนี่ยจะรู้ว่าจริงๆ มันเป็นเช่นไร เป็นปัจจัยตั้งนะ พยายามอุปมาหลายๆ เรื่อง หลากๆ อย่าง เพื่อให้เข้าใจ สิ่งที่มีจริงตามสภาพที่เป็นจริง ต่อไปนั่งกรรมฐานต่อ ก่อนที่จะแผ่เมตตา ตั้งใจนะ



นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

ภพภูมิแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ตอน ๕



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพรักทุกท่านพบกันอีกครั้งนะคะ ฉบับที่แล้วได้พาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับเทวภูมิ ๔ ชั้นที่เหลือคือ ยามา ดุสิตา นิมมานนรดี และปรนิมมิตวสวัตตี จบไปแล้ว และต่อด้วยพรหมภูมิ ๓ ชั้นคือ ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุตติยฌานภูมิ ๓ และ ตติยฌานภูมิ ๓ ฉบับนี้จะได้พาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับพรหมภูมิที่เหลือมาต่อกันเลยนะคะ

จตุตถฌานภูมิ ๗

จตุตถฌานภูมิ ๗ เมื่อกล่าวโดยธรรมาธิฐานแล้ว เป็นภูมิอันเป็นที่เกิดของรูปาวจรปัญจฌานวิบากจิต ๑ ดวง ซึ่งเป็นผลจากรูปาวจรปัญจฌานกุศลจิต ๑ ดวง หรือ เป็นภูมิอันเป็นที่เกิดของรูปปฏิสนธิอย่างเดียวยังซึ่งเป็นผลของรูปาวจรปัญจฌานกุศลจิต ที่เกิดพร้อมด้วยสัญญาวิราคะเมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิฐานแล้วจตุตถฌานภูมิ ก็เป็นภูมิอันเป็นที่เกิดและที่อยู่ของ เวหัปผลาพรหม อสัณฺณสัจตพรหม และพรหมอนาคามี ในสุทธาวาส ๕ รวมจตุตถฌานภูมิ มี ๗ ดังจะได้แสดงต่อไปคือ

๑. เวหัปผลาภูมิ

เวหัปผลาภูมิ เป็นภูมิที่มีผลไพบูลย์เพราะพ้นจากอำนาจอันตรายใดๆ เป็นที่อยู่ของเวหัปผลาพรหมซึ่งเป็นผลของกุศลที่มั่นคงและไพบูลย์ อันไม่หวั่นไหวเป็นพิเศษตามอำนาจแห่งฌาน อธิบายเพิ่มเติมค่ะว่า ตามคัมภีร์นั้น เมื่อโลกถูกทำลายด้วยไฟนั้น ย่อมทำลายไปถึงปฐมฌานภูมิ ๓ ได้ เมื่อคราวที่โลกถูกทำลายด้วยน้ำ ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุตติยฌานภูมิ ๓ ก็ถูกทำลายลงไป คงเหลือไว้แต่ตติยฌานภูมิขึ้นไป ครั้นเมื่อโลกถูกทำลายด้วยลม ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุตติยฌานภูมิ ๓ ตติยฌานภูมิ ๓ ก็ถูกทำลายไปทั้ง ๙ ภูมิ บรรดาพรหมที่อาศัยอยู่ในภูมิล่านั้นต้องถึงกาลสิ้นอายุลง วิมาน และทิพยสมบัติของพรหมทั้งหลายก็ถูกทำลายลงด้วยทุกครั้งไป

ส่วนเวหัปผลาภูมินั้น เป็นภูมิที่พ้นจากการถูกทำลายทุกอย่างคือ ทั้งไฟ น้ำ และลมทำลายเวหัปผลาภูมินี้ไม่ได้ ฉะนั้นพรหมทั้งหลายที่อยู่ในภูมินี้ ย่อมมีอายุชัวยอยู่เต็ม ๕๐๐ มหากัป ทุกองค์ไป ดังนั้นผลของกุศลที่นำไปเกิดในภูมินี้ จึงเรียกว่าเวหัปผลาเพราะได้รับผลไพบูลย์ ทั้งนี้เพราะเกิดจากอำนาจของ ปัญจฌานกุศล ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา

ส่วนพรหมที่เกิดอยู่ในชั้น ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุตติยฌานภูมิ ๓ และตติยฌานภูมิ ๓ ทั้ง ๙ ภูมินั้น เกิดจากอำนาจของฌานกุศลที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนาธรรมดาฌานกุศล

ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา จึงเป็นผลประเสริฐ เพราะมันคงไม่หวั่นไหว ยิ่งกว่าฌานกุศลที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ฉะนั้น ผลของฌานกุศลที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา จึงเป็นผลประเสริฐ และมันคงไม่หวั่นไหวไปตามฌานกุศลที่เป็นเหตุด้วย จึงนับว่าได้ให้ผลบริบูรณ์ ส่วนผลที่เกิดจากฌานกุศลที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนานั้นย่อมหวั่นไหว ไม่มันคงตามฌานกุศลตามเหตุด้วยไป ด้วย ผลของฌานกุศลที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนานี้จึงไม่บริบูรณ์

๒. อสัณฺณุตตตภาณุมิ

อสัณฺณุตตตภาณุมิ เป็นภูมิที่มีปฏิสนธิกัมมชรูปอย่างเดียวนั้นคือเป็นที่อยู่ของรูปพรหมที่มีแต่รูปอย่างเดียวนั้น อันเป็นผลของปัญจฌานกุศล ที่เป็นไปพร้อมสัญญาวิราคะ หมายถึงปัญจฌานที่มีปฏิสนธินาม มีความต้องการแต่รูปอย่างเดียวนั้น การยกสัญญาเจตสิกขึ้นเป็นประธานในการแสดงความหมายของ อสัณฺณุตตตภาณุมิว่า ไม่มีสัญญาเจตสิกนี้ ที่จริงสัญญาเจตสิกนั้นเป็นสัญญาชั้นอื่นๆ หนึ่ง และย่อมประกอบด้วยจิตทั่วไปทุกดวง ฉะนั้น เมื่อไม่มีสัญญาเจตสิกแล้ว ก็หมายความว่า จิตและเจตสิกอื่นๆ ซึ่งเป็นนามชั้นด้วยกัน และต้องอาศัยอุปการะซึ่งกันและกันไม่มีนั่นเอง

บรรดาสิ่งต่างๆทั้งหลาย ถ้าไม่มีนามธรรมแล้วสิ่งนั้นส่วนมากมักไม่เรียกว่า สัตว์ คนส่วนมากยังเข้าใจว่า สัตว์นั้นต้องมีนามธรรมด้วย ความเข้าใจเช่นนั้นน่าจะเข้าใจไม่ถูกต้อง เพราะในกาลโลกนั้นขึ้นชื่อว่าสัตว์ แล้ว จะต้องต้องมีนามธรรมทั้งสิ้นถ้าไม่มีนามธรรม ไม่ชื่อว่าสัตว์ แต่สำหรับในพรหมโลกแล้ว แม้มีรูปชั้นอย่างเดียวนั้น ก็ยังคงนับว่า เป็นสัตว์ได้จำพวกหนึ่ง เพราะมีชีวิตรูปปกครองอยู่ ชีวิตรูปเหล่านี้ เกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจกรรมปัจจัย จากรูปปัญจฌานกุศล ที่มีสัญญาวิราคภาวนาเกิดพร้อมด้วย

ในจุดตถฌานภูมิทั้ง ๒ นี้ ที่เรียกชื่อว่า เวฬุฬลาภูมิ และ อสัณฺณุตตตภาณุมินั้น เป็นการเรียกโดยย่อ คือเอาชื่อของพรหมที่อยู่ในสถานที่นั้น มาตั้งเป็นชื่อภูมินั่นเอง เวฬุฬลาภูมิ และ อสัณฺณุตตตภาณุมิ ทั้ง ๒ นี้ ตั้งอยู่ท่ามกลางอากาศในระดับเดียวกัน ห่างจากตติยฌานภูมิ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พันโยชน์ มีสวนดอกไม้ สระโบกขรณี และต้นกัลปพฤกษ์ เช่นเดียวกับตติยฌานภูมิ บรรดาพรหมที่อยู่ในชั้นเวฬุฬลาภูมินี้ ก็อาจแบ่งเป็น ๓ พวก ด้วยความต่างกันของปัญจฌานกุศล ที่เป็นหีนะ มัชฌิมะ และปณิณะ ได้เช่นเดียวกัน แต่เนื่องจากพรหมที่อยู่ในภูมินี้ มีอายุชัวยเท่ากันหมด และสามารถมองเห็นกันและกันได้ แม้อสัณฺณุตตตพรหม พวกเวฬุฬลาพรหมทั้งหลายก็มองเห็นได้

๓. สุทธาวาสกัมมิ ๕

สุทธาวาสกัมมิ เป็นกัมมิที่อยู่ของผู้บริสุทธิ์จากกามราคะ เป็นต้นไป ได้แก่ พระอนาคามี บุคคล และพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้ปัญจมนาน ส่วนบุคคลอื่นนอกนั้น แม้จะได้ปัญจมนาน ก็ไม่อาจจะบังเกิดในกัมมินี้ได้สุทธาวาสกัมมิ มี ๕ ชั้น คือ อวิหาภุมมิ อตปปาภุมมิ สุทสสาภุมมิ สุทสสีภุมมิ และอกนิฏฐาภุมมิ ทั้ง ๕ กัมมินี้ ตั้งอยู่กลางอากาศแต่ละชั้นไม่ได้ตั้งอยู่ในระดับเดียวกัน เหมือนปฐมมณณกัมมิ ทุตติยมณณกัมมิ หรือ ตติยมณณกัมมิ อวิหาภุมมิ ซึ่งเป็นกัมมิต่ำสุด อยู่ห่างสูงขึ้นไปจาก เวหัพผลาภุมมิ และ อสัณญสัจตกัมมิ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พันโยชน์ และในสุทธาวาสแต่ละกัมมิ ยังสูงกว่ากันอีกชั้นละ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พันโยชน์ ตามลำดับ แต่ละกัมมิ มีรายละเอียดดังนี้ค่ะ

๑. อวิหาภุมมิ เป็นกัมมิของพวกพรหมที่ยึดมั่น ไม่ละทิ้งในสถานที่ และในสมบัติของตน อย่างไม่เสื่อมถอย จนหมดอายุขัยหมายความว่า พวกพรหมที่บังเกิดอยู่ในชั้นนี้ ย่อมไม่ละทิ้ง สถานที่ของตน จนกว่าจะหมดอายุขัย คือจะยังไม่ตายไปก่อนจะหมดอายุ ส่วนพรหมที่อยู่ใน อตปปา สุทสสา สุทสสี และอกนิฏฐาภุมมิ อาจไม่ได้อยู่จนหมดอายุขัย อาจมีการจุติเสียก่อนได้ ถ้าปรารถนาจะนิพพานอีกประการหนึ่ง ทิพยสมบัติต่างๆ ของอวิหาพรหมเหล่านี้ ย่อมบริบูรณ์ เต็มที่อยู่เสมอตลอดอายุขัย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด

๒. อตปปาภุมมิ เป็นกัมมิที่เป็นที่อยู่ของพรหมที่มีแต่ความสงบเยือกเย็น ไม่เดือดร้อนใจ อตปปาพรหมทั้งหลาย ย่อมนิยมเข้าฌาน หรือเข้าผลสมาบัติอยู่เสมอ นิรวันธรรมทั้งหลาย ที่จะเป็นเหตุให้เศร้าหมอง เร่าร้อน ย่อมไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยอำนาจแห่งฌาน ข่มไว้

๓. สุทสสาภุมมิ เป็นกัมมิอันเป็นที่เกิดของพรหมที่มีรัศมี ร่างกายสวยงามมาก ผู้ใดเห็นแล้ว ย่อมเกิดความสุขใจ สุทสสาพรหมนี้ เห็นสิ่งต่างๆ โดยปรากฏชัด เพราะบริบูรณ์ด้วยปสาทจักขุ ทิพจักขุ ธรรมจักขุ ปัญญาจักขุ ที่บริสุทธิ์ หมายความว่า

๑. ปสาทจักขุ หรือ จักขุปสาทรูป ก็คือ ตาธรรมดา

๒. ทิพจักขุหรือทิพจักขุอภิญญา ก็คือ ตาทิพย์

๓. ธรรมจักขุ หรือ มัคคญาณเบื้องต้น ๓ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค และอนาคามีมรรค

๔. ปัญญาจักขุ หมายถึง ญาณจักขุได้แก่ วิปัสณาญาณ ปัจจเวกขณญาณ และ อภิญญาต่างๆ

๔. สุทัตส์ถิ เป็นที่เกิดของพรหมที่มีความบริบูรณ์ยิ่งกว่าสุทัตสพรหม เพราะสามารถเห็นสิ่งต่างๆ ได้สะดวกกว่า กล่าวคือในความบริบูรณ์ด้วยจักขุทั้ง ๔ ของสุทัตสพรหม นั้นจักขุทั้ง ๓ คือ ปสาทจักขุ ทิพพจักขุ และปัญญาจักขุ ของสุทัตสพรหมนั้น มีกำลังแก่กล้ายิ่งกว่าสุทัตสพรหม แต่สำหรับธรรมจักขุ มีกำลังเสมอกัน

๕. อกนิฐาณภูมิ เป็นยอดภูมิของสุทธาวาส ซึ่งเป็นยอดภูมิของพระอริยบุคคล เรียกว่า อริยภวักคภูมิ เป็นที่เกิดของพรหมที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทิพยสมบัติ และความสุข อันหาภูมิใดเสมอเหมือนมิได้

ในสุทธาวาสภูมิ ทั้ง ๕ นี้ อกนิฐาณภูมิ เป็นภูมิที่สูงที่สุด และอกนิฐาพรหม ก็ชื่อว่า เป็นพรหมที่มีคุณธรรมสูงสุดเพราะบรรดาพรหมเบื้องต่ำทั้ง ๔ คือ อวิหาพรหม อตปปาพรหม สุทัตสพรหมและสุทัตส์ถิพรหมเหล่านั้น เมื่อยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ สิ้นอายุลงแล้ว จะต้องไปเกิดในสุทธาวาสภูมิเบื้องบนขึ้นไป ย่อมจะไม่เกิดซ้ำภูมิ หรือเกิดในภูมิที่ต่ำกว่าอีกเป็นอันขาด สำหรับอกนิฐาพรหมนั้น เมื่อเกิดในภูมิที่ต่ำกว่า หรือ ซ้ำภูมิเดิมอีกไม่ได้ และไม่มีภูมิที่สูงขึ้นไปอีกแล้ว จึงต้องเป็นพระอรหันต์ ปรินิพพานในอกนิฐาณภูมินั่นเอง

สุทธาวาสภูมิทั้งหมด มิได้จำแนกพรหมออกเป็นภูมิละ ๓ พวก เช่นเดียวกับปฐมฌาน ภูมิ ทุตติยฌานภูมิ เพราะเมื่อว่าโดยอายุขัยและความสามารถในการเห็นสิ่งต่างๆ แล้วมีความเสมอเหมือนกันไม่แตกต่างจากกันเลยด้วยเหตุนี้จึงไม่มีการจำแนกพรหมออกเป็นพวกต่างๆ

แต่อย่างไรก็ตาม บรรดาสุทธาวาสพรหม ก็ยังมีการเกิดที่ต่างภูมิกัน ทั้งที่บุคคลที่จะได้ไปบังเกิดในสุทธาวาสภูมินั้น จะต้องเป็นปัญจมนลาภีบุคคล และจะต้องเป็นพระอนาคามีบุคคลด้วยกล่าวคือ มนุษย์ เทวดา หรือพรหมทั้งหลายที่ได้อำนาจสมณะ จนถึงปัญจมนลาภ และได้วิปัสสนาผลจนถึงตติยมรรค เป็นพระอนาคามีบุคคล เมื่อมีคุณสมบัติในกำลังทั้ง ๒ ประการนี้แล้ว และสิ้นชีวิตลง จะต้องไปบังเกิดในสุทธาวาสภูมิ ๕ นี้โดยแน่นอน แต่การที่จะไปเกิดในสุทธาวาสภูมิได้ ย่อมต้องอาศัยอำนาจของอินทรีย์ ๕ ประการ คือ

พระอนาคามีบุคคลใด มี

สัทธินทรีย์ มากกว่าอินทรีย์ชนิดอื่น ย่อมเกิดขึ้นในชั้น อวิหาภูมิ
 วิริยินทรีย์ มากกว่าอินทรีย์ชนิดอื่น ย่อมเกิดขึ้นในชั้น อตปปาภูมิ
 สตินทรีย์ มากกว่าอินทรีย์ชนิดอื่น ย่อมเกิดขึ้นในชั้น สุทัตสภูมิ
 สมาธินทรีย์ มากกว่าอินทรีย์ชนิดอื่น ย่อมเกิดขึ้นในชั้น สุทัตส์ถิภูมิ
 ปัญญินทรีย์ มากกว่าอินทรีย์ชนิดอื่น ย่อมเกิดขึ้นในชั้น อกนิฐาณภูมิ

มีข้อสังเกตในการเรียกชื่อรูปพรหม ดังนี้ค่ะ

๑. การเรียกชื่อพรหมใน ปฐมฌานภูมิ ๓ นั้น เป็นการเรียกชื่อตามตำแหน่งหน้าที่การงานของพรหม

๒. การเรียกชื่อพรหมในทุติยฌานภูมิ ๓ และ ตติยฌานภูมิ ๓ เรียกชื่อตามความแตกต่างแห่งรัศมีกายของพรหมนั้นๆ

๓. การเรียกชื่อพรหมภูมิใน จตุตถฌานภูมิ ๗ เรียกชื่อตามประเภทของคุณธรรมที่บังเกิด ขึ้นในภูมินั้นๆ

มาดูสมบัติของเทวดา และพรหมกันค่ะ สมบัติในเทวโลกทั้ง ๖ ชั้น ทิพยสมบัติในสวรรค์ มีวิมาน มีสวนดอกไม้ สระโบกขรณี มีต้นกัลปพฤกษ์ที่ทำให้เกิดสุทธาโภชน และเครื่องทรงอลงกรณ์ต่างๆ

ส่วนทิพยสมบัติในพรหมโลกนี้ ก็มีเช่นเดียวกับในเทวโลก แต่มีความผิดแผกแตกต่างกันบ้างในบางอย่าง เช่น ต้นกัลปพฤกษ์ ที่ให้เกิดสุทธาโภชนนั้น ไม่มี วิมาน สวนดอกไม้ สระโบกขรณี และเครื่องทรงของพรหมทั้งหลาย มีความสวยงามประณีตกว่าเครื่องทรงของเทวดาในเทวโลก

อนึ่งความยินดี เพลิดเพลินในทิพยสมบัติของพรหม ที่เป็นกามราคะไม่มี คงเป็นไปในรูปราคะอย่างละเอียด เพราะชมไว้ด้วยอำนาจของฌานกุศลแล้ว และบรรดารูปพรหมทั้งหลายก็ไม่ปรากฏเพศชาย หรือ เพศหญิง มีรูปร่างสัณฐานที่ลักษณะคล้ายไปทางเพศชาย ความเป็นอยู่ของรูปพรหมทั้งหลายนั้น บางองค์เจริญพรหมวิหาร บางองค์เข้าฌานสมาบัติ พรหมอริยะ บางองค์ก็เข้าผลสมาบัติ

ปูชนียสถานที่สำคัญในชั้นอกนิฏฐาภูมิ คือ *ทุสสะเจดีย์* เป็นเจดีย์ที่บรรจุเครื่องฉลองพระองค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อครั้งยังทรงเป็นพระสิทธัตถกุมาร ขณะที่เสด็จออกจากพระนครสู่มหาภิเนษกรรม เมื่อเปลื้องเครื่องฉลองพระองค์ออก ท้าวขณิกการพรหม ได้ลงมาจากอกนิฏฐาภูมิ นำเครื่องบริขารทั้ง ๘ มาถวายแก่พระสิทธัตถะ และได้รับเอาเครื่องฉลองพระองค์นั้นไปบรรจุไว้ใน *ทุสสะเจดีย์* ซึ่งสูง ๑๒ โยชน์ ในอกนิฏฐาภูมินี้

ต่อไปก็จะได้แสดงอรุปพรหม ซึ่งเป็นภูมิสุดท้ายค่ะ

อรุปาวจรภูมิ

อรุปาวจรภูมิ เป็นภูมิอันเป็นที่เกิดที่อาศัยของนามชั้น ๔ คือ อรูปาวจรวิบาก อันเป็นผลจากรูปาวจรกุศลโดยตรงเมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิษฐานแล้ว ก็หมายถึงภูมิที่มีแต่อากาศว่างเปล่า และอรุปพรหม เป็นพรหมที่ไม่มีรูปกาย มีแต่นามชั้น ๔ ที่เกิด-ดับ ติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างกัน ตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นต้นไป จนกว่าจะสิ้นอายุขัยอรุปภูมินี้มี ๔ ภูมิด้วยกัน คือ

๑. อากาสนัญญายตนภูมิ ภูมิอันเป็นที่เกิดที่อาศัยของอากาสนัญญายตนวิบากจิต ๑ ดวงซึ่งเป็นผลของอากาสนัญญายตนฌานกุศล เป็นภูมิของอรุปพรหม ที่สำเร็จปฐมอรุปฌาน

๒. วิญญานัญญายตนภูมิ ภูมิอันเป็นที่เกิดที่อาศัย ของวิญญานัญญายตนวิบากจิต ๑ ดวง ซึ่งเป็นผลของวิญญานัญญายตนฌานกุศล เป็นภูมิของอรุปพรหมที่สำเร็จทุติยอรุปฌาน

๓. อากิญจัญญายตนภูมิ ภูมิอันเป็นที่เกิดที่อาศัย ของอากิญจัญญายตนวิบากจิต ๑ ดวง ซึ่งเป็นผลของ กิญจัญญายตนฌานกุศล เป็นภูมิของอรุปพรหมที่สำเร็จตติยอรุปฌาน

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ ภูมิอันเป็นที่เกิดที่อาศัย ของเนวสัญญานาสัญญายตนวิบากจิต ๑ ดวงซึ่งเป็นผลของเนวสัญญานาสัญญายตนฌานกุศล เป็นภูมิของอรุปพรหมที่สำเร็จจตุตถอรุปฌาน ซึ่งเป็นอรุปฌานขั้นสูงสุด



เวหิพผลภูมิ

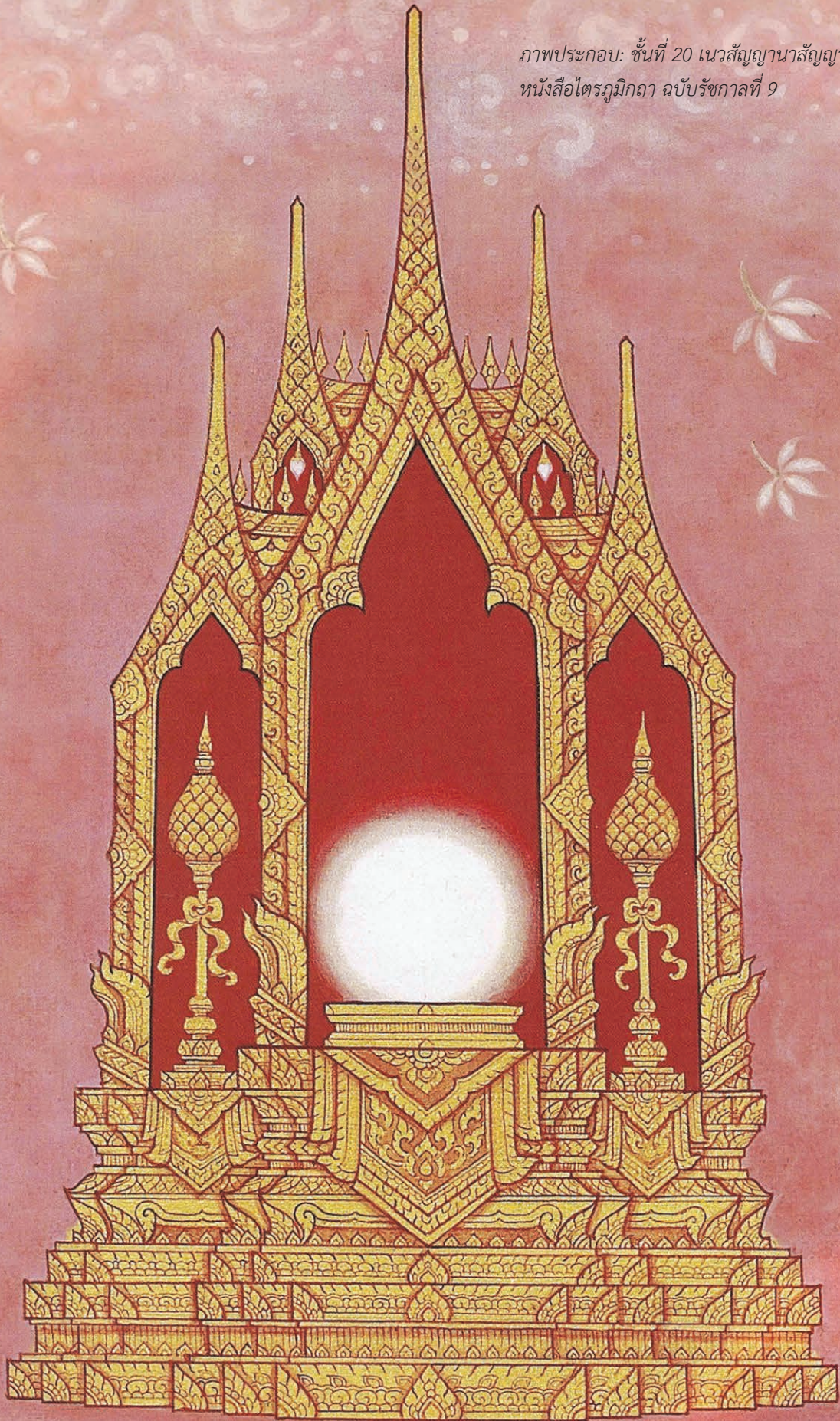


สุทธาวาสภูมิ



อัสสนุสัตตภูมิ

ภาพประกอบ: ชั้นที่ 20 เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ
หนังสือไตรภูมิกถา ฉบับรัชกาลที่ 9



อรุณภูมิทั้ง ๔ นี้ ไม่มีวิมาน สวณดอกไม้ สระโบกขรณีหรือ ต้นกัลปพฤกษ์ แต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะอรุณพรหมทั้งหลายเกิดขึ้นด้วยอำนาจของภาวนา ที่ปราศจากความยินดีในรูป เรียกว่า รูปวิราคภาวนา ด้วยเหตุนี้ สถานที่อยู่ของอรุณพรหม จึงไม่มีรูปใดๆ ปราภฏอยู่เลย

ได้เล่าเรื่องภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิจบไปแล้วนะคะ ต่อไปจะได้กล่าวเรื่องของบุคคล กับภูมิ ต่อคะ

บุคคลและภูมิ

บุคคล เป็นบัญญัติธรรม ที่บัญญัติขึ้นด้วยสภาวะแห่งบุคคลทั้งหลาย ซึ่งอาศัยรูป-นาม-ขันธ ๕ ที่มาประชุมกัน ในคัมภีร์บุคคลบัญญัติ ได้แสดงถึงบุคคลผู้พ้นจากอาสวกิเลสบางอย่าง หรือพ้นจากกิเลสได้เป็นครั้งคราวด้วยปัญญา เรียกว่า สมยวิมุตโตหมายถึงเอาพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามีบุคคล ผู้พ้นจากกิเลสทั้งสิ้น เรียกว่า อสมยวิมุตโต ได้แก่ พระอรหันตปิณาสพ หรือพระอรหันตบุคคล

ส่วนบุคคลที่ยังหนาด้วยกิเลส คือยังละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้น (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ได้แก่ ทิฏฐิสังโยชน์ สีลัพตปรามาสสังโยชน์ และวิจิกิจฉาสังโยชน์ ไม่ได้ ทั้งยังมิได้ปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติ แต่ยังละสังโยชน์ไม่ได้ ยังไม่บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า ปุถุชชโน หรือ ปุถุชน แปลว่า บุคคลผู้ยังหนาด้วยกิเลส

ส่วนบุคคลใดที่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ประหาณกิเลสได้เป็นสมุทเฉพหพาน ยังจิตสันดานของตนให้ไกลพ้นจากกิเลสได้ เรียกบุคคลนั้นว่า อริยบุคคล

ฉะนั้น บุคคล จึงจำแนกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๒ ประเภทคือ

๑. ปุถุชน ผู้ที่ยังหนาด้วยกิเลส

๒. อริยบุคคลผู้ไกลพ้นจากกิเลส

บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้ ยังจำแนกออกโดยพิสดารได้ บุคคล ๑๒ คือ

บุคคล ๑๒	
ปุถุชน ๘	อริยบุคคล ๘
ทศตูปุคคล ๑ สุกตือเหตุกบุคคล ๑ ทวิเหตุกบุคคล ๑ ตีเหตุกบุคคล ๑	มรรคบุคคล ๔ โสตาปัตติมรรคบุคคล ๑ สกทาคามีมรรคบุคคล ๑ อนาคามีมรรคบุคคล ๑ อรหัตตมรรคบุคคล ๑
	ผลบุคคล ๔ โสตาปัตติผลบุคคล ๑ สกทาคามีผลบุคคล ๑ อนาคามีผลบุคคล ๑ อรหัตตผลบุคคล ๑

บุคคลทั้ง ๑๒ ประเภทนี้ บุคคลใดจะเกิดได้ในภูมิไหน และเกิดไม่ได้ในภูมิไหน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ค่ะ

๑. ปุถุชน โสตาบัน สกทาคามี อนาคามีมรรค ย่อมไม่เกิดในสุทธาวาสภูมิ ๕

๒. บุคคลที่เกิดได้ในชั้นสุทธาวาสภูมิ ๕ ได้แก่ ปัญจมณณลาภีบุคคล ๓ พวก คือ อนาคามีผลบุคคล ๑ อรหัตตมรรคบุคคล ๑ อรหัตตผลบุคคล ๑ เฉพาะปัญจมณณลาภี อนาคามีบุคคล ย่อมเกิดได้ในสุทธาวาสภูมิ ด้วยอำนาจปฏิสนธิส่วนปัญจมณณลาภีอรหัตตมรรค บุคคล และอรหัตตผลบุคคล ย่อมมีได้ในสุทธาวาสภูมิ ด้วยอำนาจแห่งภาวนาในปวัตติกาล เท่านั้น

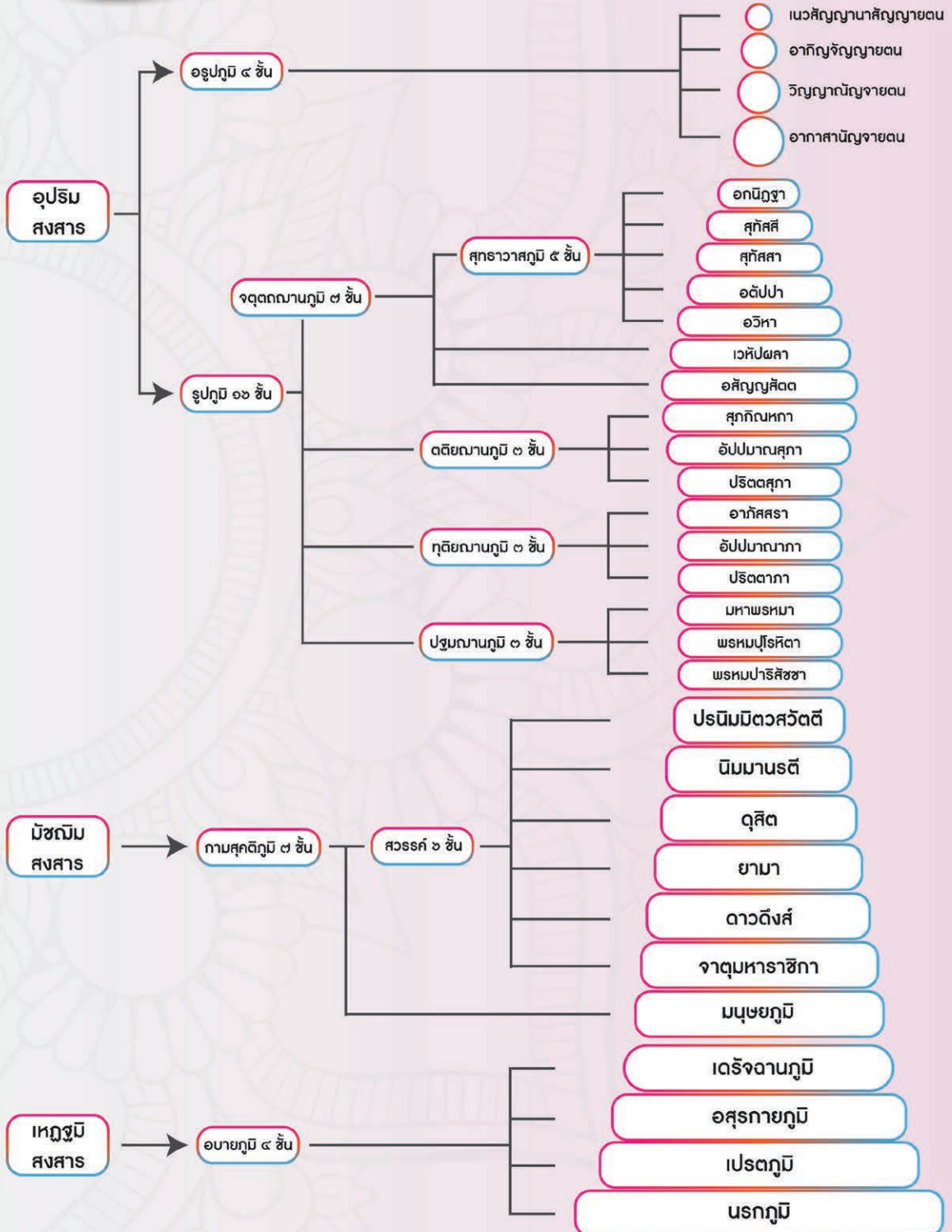
๓. พระอริยบุคคล ไม่เกิดอยู่ในอสัญญสัตตภูมิ และอบายภูมิ ๔ เลย ทั้งในปฏิสนธิ กาล และในปวัตติกาล ส่วนภูมิที่เหลือนอกนั้นจะเป็นพระอริยบุคคลหรือมิใช่พระอริยบุคคล ก็เกิดได้ อธิบายว่า อริยบุคคล ๘ ไม่เกิดด้วยอำนาจปฏิสนธิในอสัญญสัตตภูมิเพราะไม่ได้เจริญ ภาวนาด้วยสัญญาวิราคภาวนาเพื่อปรารธนาจะมีแต่รูปอย่างเดียว พระอริยบุคคลย่อมได้มา ด้วยอำนาจวิปัสสนาภาวนาเพื่อปรารธนาให้พ้นจากวิภวทุกข คือไม่ปรารธนาทั้งรูปและนาม ด้วยเหตุนี้ แม้ในอบายภูมิทั้ง ๔ ก็ไม่เกิด เพราะวิปัสสนาภาวนาไม่เป็นเหตุที่จะส่งผลให้ไปเกิด ในอบายภูมิได้ ส่วนในปวัตติกาล พระอริยบุคคล ๘ ก็เกิดไม่ได้ด้วยอำนาจวิปัสสนาภาวนา เพราะขัดข้องด้วยปัญญา ทั้งในอสัญญสัตตภูมิ และอบายภูมิ

ในอสัญญสัตตภูมิ เป็นภูมิที่มีแต่รูปอย่างเดียว ไม่มีนาม คือ จิต และเจตสิก ฉะนั้น การเจริญภาวนาในอสัญญสัตตภูมิ จึงไม่มี ปุถุชนจะเจริญวิปัสสนาให้บรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาในอสัญญสัตตภูมิ จึงไม่มีส่วนในอบายภูมิ บรรดาอบายสัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นทศตือเหตุกปฏิสนธิทั้งสิ้น จึงไม่มีปัญญาบารมีที่จะเป็นปัจจัยแก่การเจริญภาวนาให้

๓๑ ภพภูมิ



วิถีสงสารแห่งการเวียนว่ายตายเกิด



บรรลุมรรคผลได้บุคคลที่จะเจริญภาวนาจนบรรลุมรรคผลได้นั้น จะต้องเป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคลประเภทเดียวคือมีปัญหาติดตัวมาแต่กำเนิด ฉะนั้นในอบายภูมิจึงไม่มีผู้ใดเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลได้

๔. ภูมิที่เหลือ ๒๑ ภูมิ คือ กามสุคติภูมิ ๗ รูปภูมิ ๑๐ อรูปภูมิ ๔ เหล่านี้เป็นที่เกิดแห่งอริยบุคคล ๘ และปุถุชน ๓ (เว้นหุตตอเหตุกบุคคล ๑)

ซึ่งจะขอสรุปดังนี้ค่ะ

อบายภูมิ ๔ เป็นที่เกิดของหุตตอเหตุกบุคคลจำพวกเดียว

มนุษย์ภูมิ ๑ เป็นที่เกิดของบุคคล ๑๑ จำพวก (เว้นหุตติบุคคล ๑)

จาตุมหาราชิกาภูมิ ๑ เป็นที่เกิดของบุคคล ๑๑ จำพวก (เว้นหุตติบุคคล ๑)

ดาวดึงสาภูมิ ๑ เป็นที่เกิดของบุคคล ๑๐ จำพวก (เว้นหุตติบุคคล ๑ สุกติบุคคล ๑)

ได้แก่

ยามาภูมิ ๑ ทวิเหตุกบุคคล ๑ ตีเหตุกบุคคล ๑ อริยบุคคล ๘

ดุสิตาภูมิ ๑ ทวิเหตุกบุคคล ๑ ตีเหตุกบุคคล ๑ อริยบุคคล ๘

นิมมานนรดีภูมิ ๑ ทวิเหตุกบุคคล ๑ ตีเหตุกบุคคล ๑ อริยบุคคล ๘

ปรนิมมิตวสวัตติภูมิ ๑ ทวิเหตุกบุคคล ๑ ตีเหตุกบุคคล ๑ อริยบุคคล ๘

ปฐมฌานภูมิ ๓ เป็นที่เกิดของบุคคล ๙ จำพวก คือ ตีเหตุกปุถุชน ๑ อริยบุคคล ๘

ทุติยฌานภูมิ ๓ เป็นที่เกิดของบุคคล ๙ จำพวก คือ ตีเหตุกปุถุชน ๑ อริยบุคคล ๘

ตติยฌานภูมิ ๓ เป็นที่เกิดของบุคคล ๙ จำพวก คือ ตีเหตุกปุถุชน ๑ อริยบุคคล ๘

เวฬุผลาภูมิ ๑ เป็นที่เกิดของบุคคล ๙ จำพวก คือ ตีเหตุกปุถุชน ๑ อริยบุคคล ๘

อสังขยสัตตภูมิ ๑ เป็นที่เกิดของสุคติเหตุกบุคคล ที่มีรูปปฏิสนธิอย่างเดียว

สุทธาวาสภูมิ ๕ เป็นที่เกิดของบุคคล ๓ จำพวก คือ อนาคตามีผลบุคคล ๑ อรหัตตมรรคบุคคล ๑ อรหัตตผลบุคคล ๑

อรูปภูมิ ๔ เป็นที่เกิดของบุคคล ๘ จำพวก คือ ตีเหตุกปุถุชน ๑ อริยบุคคล ๗ (เว้นโสดาปัตตมรรคบุคคล ๑)

ต่อไปก็จะให้ท่านผู้อ่านรู้จักคำว่า สัตตาวาส ๔ กันค่ะ หมายถึง ภูมิอันเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลายที่มีรูปร่างลักษณะเหมือนกันบ้าง ต่างกันบ้างมีอยู่ ๔ ประการคือ

๑. นานาตกายภูมิ ๑๔ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลาย ที่มีรูปร่างลักษณะต่างกัน มี ๑๔ ภูมิ ได้แก่ กามภูมิ ๑๑ ปฐมฌานภูมิ ๓

๒. เอกัตตกายภูมิ ๑๒ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ทั้งหลาย ที่มีรูปร่างลักษณะเหมือนกัน มี ๑๒ ภูมิ ได้แก่ ทุติยฌานภูมิ ๓ ตติยฌานภูมิ ๓ เวหุปผลาภูมิ ๑ สุทธาวาสภูมิ ๕

๓. นานาตตลัญญีภูมิ ๑๐ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ที่มีปฏิสนธิจิตต่างกันมี ๑๐ ภูมิ ได้แก่ กามสุคติภูมิ ๗

๔. เอกตตลัญญีภูมิ ๑๖ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ที่มีปฏิสนธิจิตอย่างเดียวกัน มี ๑๖ ภูมิ ได้แก่ อบายภูมิ ๔ ปฐมฌานภูมิ ๓ ตติยฌานภูมิ ๓ เวหุปผลาภูมิ ๑ สุทธาวาสภูมิ ๕

๕. อลัญญีภูมิ ๑ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ที่ไม่มีปฏิสนธิจิต มี ๑ ภูมิ ได้แก่ อลัญญีสัตตภูมิ

๖. อากาสนัญญาตณภูมิ ๑ คือ ภูมิเป็นที่เกิดของสัตว์ที่มีแต่ปฏิสนธิจิตอย่างเดียว คือ มีแต่นามขันธ์ ๔

๗. วิญญานัญญาตณภูมิ ๑ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า จตุโวการภูมิ

๘. อากิญจัญญาตณภูมิ ๑ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า จตุโวการภูมิ

๙. เนวลัญญานาลัญญาตณภูมิ ๑ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า จตุโวการภูมิ

วิญญานฐิติ ๗ คือ ภูมิอันเป็นที่ตั้งและที่อาศัยของวิญญาน ท่านผู้อ่านคงเคยได้ยินกันมาบ้าง มาทราบรายละเอียดกันเลยค่ะ

๑. นานาตตกายนานาตตลัญญีภูมิ คือ ภูมิที่มีร่างกายต่างกัน และปฏิสนธิวิญญานต่างกัน มี ๗ ภูมิ ได้แก่ กามสุคติภูมิ ๗

๒. นานาตตกายเอกตตลัญญีภูมิ คือ ภูมิที่มีร่างกายต่างกัน แต่มีปฏิสนธิอย่างเดียวกัน มี ๗ ภูมิ ได้แก่ อบายภูมิ ๔ ปฐมฌานภูมิ ๓

๓. เอกัตตกายนานาตตลัญญีภูมิ คือ ภูมิที่มีร่างกายเหมือนกัน แต่มีปฏิสนธิวิญญานต่างกัน มี ๓ ภูมิ ได้แก่ ทุติยฌานภูมิ ๓

๔. เอกัตตกายเอกตตลัญญีภูมิ คือ ภูมิที่มีร่างกายเหมือนกัน และมีปฏิสนธิวิญญานอย่างเดียวกัน มี ๙ ภูมิ ได้แก่ ตติยฌานภูมิ ๓ เวหุปผลาภูมิ ๑ สุทธาวาสภูมิ ๕

๕. อาภาสณัญญาตณภูมิ คือ ภูมิที่อยู่ของอาภาสณัญญาตณพรหม
๖. วิญญานัญญาตณภูมิ คือ ภูมิที่อยู่ของวิญญานัญญาตณพรหม
๗. อาภิญญัญญาตณภูมิ คือ ภูมิที่อยู่ของอาภิญญัญญาตณพรหม

ภูมิทั้ง ๗ ประการนี้ เป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิญญาณ เรียกว่า วิญญาณฐิติ ซึ่งสัตว์ที่มีวิญญาณ ย่อมตั้งอยู่ใน ๗ ภูมินี้ส่วนอสัญญสัจตภูมิเป็นที่อยู่ของอสัญญสัจตพรหมซึ่งมีแต่รูปชั้นอย่างเดียว ไม่มีนามชั้นเลยจึงไม่จัดเป็นวิญญาณฐิติภูมิ สำหรับเนวสัญญานาสัญญาตณภูมิแม้จะยังมีนามชั้นอยู่ แต่นามชั้นนั้นไม่ปรากฏชัด ฉะนั้น จึงไม่จัดเป็นวิญญาณฐิติภูมิเช่นเดียวกัน

จะขอเพิ่มเติมเรื่องสุทธาวาสภูมิอีกสักเล็กน้อยค่ะ ในสุทธาวาสภูมินั้นมิได้มีสุทธาวาสพรหมอาศัยอยู่เสมอไปในแสนกัป หรือ อสงไขยกัปที่ไม่มีพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งมาอุบัติขึ้นในโลก สุทธาวาสพรหมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ สุทธาวาสพรหมทั้งหลายจะมีขึ้นได้เฉพาะในระหว่าง ๓ หมื่น ๑ พันมหากัปที่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเท่านั้น อุปมาสุทธาวาสภูมิเหมือนสถานที่ที่ปรากฏขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อเวลาที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมจักกัปวัตตสูตร สถานที่แสดงธรรมนั้นก็ปรากฏขึ้น เมื่อพระพุทธองค์แสดงธรรมเสร็จเรียบร้อยแล้วและเสด็จไปจากที่นั่นแล้วสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาตีก็นานทรธานหายไปและไม่มีปรากฏขึ้นอีกเลย สุทธาวาสพรหมจึงถือว่าเป็นอยู่นอกสังสารวัฏเพราะว่าเมื่อโลกว้างเปล่าจากพุทธศาสนาประมาณ ๓ หมื่น ๑ พันมหากัปล่วงไป เวลานั้นสุทธาวาสภูมิก็น่าว่างเปล่าจากพรหมทั้งหลาย ทั้งนี้เพราะสุทธาวาสพรหมองค์หนึ่งองค์ใด แม้จะบังเกิดในสุทธาวาสภูมิ โดยตลอดทั้ง ๕ ชั้น ก็จะมีอายุขัยรวมกันไม่เกิน ๓ หมื่น ๑ พันมหากัป ต้องเข้าสู่ปรินิพพานแน่นอน ส่วนพรหมอื่นๆ ที่อยู่ในชั้นต่ำกว่า ตลอดจนเทวดา แม้พวกที่เป็นพระอริยบุคคล ก็มีอายุขัยในภูมิของตนเพียงเล็กน้อย เทียบกับอายุของสุทธาวาสพรหมไม่ได้ ยิ่งพวกที่เป็นปุถุชนด้วยแล้ว เมื่อสิ้นอายุ ตายจากภพชาติที่เป็นอยู่นั้น ก็ไม่สามารถจะไปบังเกิดในสุทธาวาสภูมิได้ สุทธาวาสภูมิจึงมีสภาพเป็นภูมิที่ว่างเปล่า ปราศจากบุคคลอาศัยเวลานั้นสุทธาวาสภูมินี้จึงไม่จัดอยู่ในพวกสัตตาวาสภูมิ ๙ และวิญญาณฐิติ ๗ แต่เนื่องจากเคยเป็นภูมิที่มีบุคคลอาศัยอยู่ในอดีตและจะมีในอนาคตจึงยังคงจัดสุทธาวาสภูมิอยู่ใน สัตตาวาสภูมิ ๙ และ วิญญาณฐิติ ๗

ท่านทราบหรือไม่ว่า ภูมิที่พระอริยบุคคลบังเกิดแล้ว จะไม่ไปบังเกิดในภูมิอื่นอีก คือ ภูมิอะไร พระอริยบุคคลเบื้องต้น ๓ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีที่บังเกิดใน ๓ ภูมินี้ คือ เวทฬุณภูมิ อภินิชาตภูมิ และเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ ซึ่งทั้ง ๓ ภูมินี้เป็นยอดภูมิที่ประเสริฐ เมื่อถึงคราวสิ้นอายุขัยลง ย่อมไม่ไปบังเกิดในภูมิที่สูงกว่า หรือ ในภูมิที่ต่ำกว่า หมายความว่าก็จะยังคงบังเกิดในภูมิเดิมของตนจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วจะปรินิพพานในภูมินั้นนั่นเอง

ส่วนพระอนาคามีบุคคลที่อยู่ในอกนิชาตภูมินั้น เมื่อสิ้นอายุแล้วจะไม่มีการเกิดอีก เพราะเป็นที่แน่นอนว่า พระอนาคามีที่อยู่ในอกนิชาตภูมิ จะต้องสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภูมินั้น และก็จะปรินิพพานในภูมินั้นโดยแน่นอน

ยอดภูมิที่ประเสริฐที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็คือ ภวคภูมิซึ่งเป็นชื่อของภูมิที่อยู่ในพรหมโลก ๓ ภูมิ ในบรรดาพรหมภูมิทั้ง ๒๐ ภูมิ (รูปภูมิ ๑๖ และอรูปภูมิ ๔) ดังนี้คือ

เวทฬุณภูมิเป็นยอดของรูปภูมิ ๑๑ (เว้นสุทธาวาส ๕) เรียกว่า ปุณณภวคคะ หมายถึง เป็นยอดภูมิปุณณ

อกนิชาตภูมิเป็นยอดของสุทธาวาสภูมิเรียกว่า อริยภวคคะ หมายถึง เป็นยอดภูมิอริยะ

เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิเป็นยอดของอรูปภูมิ เรียกว่า สัพพภวคคะ หมายถึง เป็นยอดภูมิปุณณ และ อริยะ

ต่อไปก็จะขอแสดงเรื่อง การจำแนกบุคคล ๑๒ โดยชาติเขต และ อาณาเขตกันค่ะ (คำว่า ชาติเขต และ อาณาเขตจะได้แสดงโดยละเอียดในตอนหน้านะคะ)

การจำแนกบุคคล ๑๒ โดยชาติเขต และ อาณาเขต

ในบุคคล ๑๒ จำพวกนั้น บุคคล ๔ ย่อมมีได้ในแสนโกฏิจักรวาลอันเป็นอาณาเขตของพระพุทธเจ้า ทั้งในปฏิสนธิกาล และ ปวัตติกาลอริยบุคคลมีอยู่ได้ในหมื่นจักรวาล อันเป็นชาติเขตของพระพุทธเจ้า ทั้งในปฏิสนธิกาล และในปวัตติกาล ตามสมควรแก่บุคคลสำหรับจักรวาลอื่นๆ ที่อยู่นอกชาติเขตนั่น จะมีพระอริยบุคคลได้ก็แต่ผลบุคคล ๔ ในปวัตติกาลอย่างเดียวเท่านั้น

การที่พระอนาคามีบุคคล ไม่ถือเอาปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิที่อยู่นอกชาติเขตนั่น ก็เพราะท่านไม่มีนิกัณตัตถา คือ ความพอใจที่จะนำไปเกิด แต่การที่พระอนาคามีบุคคลที่ปฏิสนธิในสุทธาวาสภูมิ ๕ แล้ว ไปอยู่นอกชาติเขตในปวัตติกาลนั้นเพราะท่านพอใจในสถานที่อันสงบเงียบไม่ระคนด้วยพรหมหมู่มาก ฉะนั้น จึงได้พากันออกไปอยู่ ณ สถานที่นอกชาติเขตนั่นได้นำเรื่องราวของพรหมภูมิมาเล่าสู่กันฟังจบแล้ว ฉบับหน้า จะได้นำเรื่องราวของโลก ทั้งการเกิด และการทำลาย มาแสดงต่อณะคะ อดใจรอติดตามกันต่อไปในฉบับหน้าคะ

ขอความสวัสดีมีสุขภาพแข็งแรง และความเจริญในธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงมีแด่ท่านผู้อ่านที่เคารพทุกท่านจะพบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

หมายเหตุ: เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๕ วิถีมุตตสังคหวิภาค
โดย นายวรรณสิทธิ ไวกยะเสวี มูลนิธิแนบมทานีรานนท์



พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

วิปัสสนาทีปนิฎฐกา ตอนที่ ๘

จากหนังสือ วิปัสสนาทีปนิฎฐกา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ



กัมมัฏฐานปรีถเลกที่ ๙
ในอภิมมัตถลัทธิคหอรรตถกา
(ต่อจาก วิปัสสนาทีปนีฎีกา ตอนที่ ๗ ใน อาสภสสาร ฉบับที่ ๕๗)

“เมื่ออนิจจานุปัสสนาเกิด ทุกขาและอนัตตานุปัสสนาย่อมเกิดขึ้นตาม”

ในเรื่องนี้ เมื่อมีการพิจารณาเห็นว่าเป็นอนิจจะแล้ว กิเลสที่เกี่ยวกับนิจจสัญญา ก็เกิดขึ้นในอารมณ์นั้นไม่ได้ อันนี้เห็นได้โดยแจ้งชัด ไม่มีข้อที่จะต้องสงสัย แต่ข้อที่สงสัยก็มีอยู่ ว่า กิเลสที่เกี่ยวกับสุขสัญญาและอัตตสัญญานั้น จะเกิดขึ้นในอารมณ์อันเดียวกันนี้ได้หรือไม่ แก้วว่า เกิดไม่ได้ เพราะว่าผู้ปฏิบัติที่ได้พิจารณาเห็นในอารมณ์โดยความเป็นของไม่เที่ยง โดยอำนาจการปรากฏแห่งอนิจจลักษณะคือเกิด-ดับๆ นั้น ครั้นได้หวนกลับไปพิจารณาในอารมณ์นั้นอีกครั้งหนึ่งแล้ว ก็ไม่เห็นว่าเป็นสุข คงเห็นเป็นทุกข์ โดยการเกิดขึ้นดับไปไม่หยุดหย่อน ทั้งไม่ได้เห็นว่ามีตัวมีตนเป็นแก่นสารแต่อย่างใดเลยในอารมณ์นั้นอีกด้วย คงเห็นแต่ว่าไม่ได้อยู่ภายใต้บังคับบัญชา ไม่เป็นไปตามความประสงค์คงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ดังนั้น กิเลสที่เกี่ยวกับสุขสัญญาและอัตตสัญญาจึงเกิดขึ้นไม่ได้ในอารมณ์ที่มีการพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงดังนี้

สมดังที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในอังคุตตรบาลีว่า :-

อนิจจสณฺญา กาเวตพฺพา อสุมิมานํ สมุคฺฆาตาย อนิจจสณฺญโน
ภิกฺขเว อนตฺตสณฺญา สณฺฐาติ อนตฺตสณฺญี อสุมิมานสมุคฺฆาตํ
ปาปฺปณฺาติ ภิกฺขเว รุเม นินฺนํ

พึงเจริญอนิจจสัญญา คือความจำหมายว่าไม่เที่ยง เพื่อถอนออกเสียซึ่งอัสมิมานะที่มีอาการถือตนว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาความจำหมายว่าไม่ใช่ตน เรา เขา ย่อมตั้งขึ้นเองด้วยดีแก่ผู้ที่มีการพิจารณาเห็นเป็นอนิจจะ ผู้ที่มีการเห็นว่าเป็นอนัตตะคือไม่ใช่ตัวตน เรา เขา นั้น ย่อมเป็นผู้ที่เข้าถึงซึ่งการถอนออกแห่งอัสมิมานะ ที่มีอาการยกตนว่าเราแล้วเข้าถึงนิพพานคือความสงบแห่งกิเลส ในสภาพที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้านี้นั่นเทียว

ในพระบาลีนี้ คำรับรองที่เป็นพยานหลักฐานอย่างสำคัญในเรื่องนี้ก็อยู่ตรงพระบาลีที่กล่าวว่า อนิจจสยญโน ภิกขเว อนตตสยญา สณฺฐาติ

และท่านอรรถกถาจารย์ ก็ยังได้อธิบายขยายความตามบาลีนี้ไว้ในอังคุตตรอรรถกถาอีกว่า :-

อนนฺตสยญา สณฺฐาติติ อธิจฺจลฺกฺขณํ ภิกฺขุเว อนนฺตลฺกฺขณํ ภิกฺขุเมว โหติ
เอเตสุ หิ ติสฺส ลฺกฺขณेषु เอเตกสฺมิ ภิกฺขุเว อิตฺสวณฺณํภิกฺขุเมว โหติ
เตน วุตฺตํ อธิจฺจสยญฺโน ภิกฺขเว อนนฺตสยญา สณฺฐาติติ

ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า อนตตสยญา สณฺฐาติ (อนัตตสัจญญา ความจำหมายว่าไม่ใช่ตน เรา เขา ย่อมตั้งขึ้นเองอยู่ด้วยดี) นั้น หมายความว่า เมื่อพิจารณาเห็นการเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะแล้ว ก็จะได้เห็นอนัตตลักษณะคือไม่อยู่ภายใต้บังคับบัญชา มีแต่เกิดดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัยสำเร็จไปด้วยความจริงนั้น เมื่อได้เห็นลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาลักษณะ ๓ อย่างนั้น ก็จะต้องได้เห็นลักษณะทั้ง ๒ ที่เหลือโดยแน่แท้ เหตุนี้พระพุทธผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า อนิจจสยญโน ภิกขเว อนตตสยญา สณฺฐาติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัจญญาความจำหมายว่าไม่ใช่ตน เรา เขา ย่อมตั้งขึ้นเองอยู่ด้วยดี แก่ผู้ที่มีการพิจารณาเห็นเป็นอนิจจะ

อธิบายอัสมิมานะ

อัสมิมานะ หมายความว่า การถือตนว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ พระอริยบุคคลทั้งหลายที่นอกจากพระอรหันต์นั้น แม้ว่าจะเป็นผู้ไม่มีสักกายทิฏฐิ คือความเข้าใจผิดในรูป-นาม ชันธ ๕ ว่า เป็นเรา เป็นเขา ชาย หญิง สัตว์ บุคคล ตัวตน ดังเช่นปุณณ ทั้งหลายเห็นอยู่นั้นก็จริง แต่ว่า อัสมิมานะ การถือตัวว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ โดยอาศัยคุณความดีที่มีอยู่ในตนยังมีอยู่ เพราะว่าอัสมิมานะนี้เป็นฝ่าย ยถาวมานะ คือการถือตัวตามความเป็นจริง หาใช่เป็น อายถาวมานะ คือการถือตัวไม่ใช่ตามความเป็นจริงแต่อย่างใดไม่ ดังนั้น การทำ พุทฺ คิต ของอริยะ ๓ จำพวกนี้ บางทีก็ประกอบด้วยอัสมิมานะ เช่นมีการถือตัวว่า เราเป็นอริยะ มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง มีศีลบริสุทธิ ถ้าเป็นพระอนาคามี ก็ยังมีการถือตัวเป็นพิเศษออกไปอีกว่า เราไม่มีความยินดียินร้ายในอภิญ्ञารมณฺ อภิญ्ञารมณฺ ถ้ามีความรู้ความสามารถก็ถือว่าเราเป็นผู้มีความรู้ความสามารถคตินี้อยู่ในใจบ้าง แสดงออกมาทางกายบ้าง เปล่งออกมาทางวาจาบ้าง

ซึ่งมีอาการละม้ายคล้ายกันกับสัkkายทิฏฐิ ฉะนั้น อัสมิมานะ นี้เรียกว่าทิฏฐิมานะก็ได้ และการที่แสดงว่าปัญญาในอริยมรรคเบื้องต้น ๓ มีหน้าที่ประหาณทิฏฐิ นั้น ก็มุ่งหมายเอาอัสมิมานะนี้เอง และปัญญาคือสัมมาทิฏฐิในอริยมรรค เบื้องต้น ๓ นี้ สัมมาทิฏฐิที่อยู่ในอรรหัตตมรรคเท่านั้นที่จะทำการประหาณอัสมิมานะให้เด็ดขาดหมดไปได้

อนึ่ง ปุ่กชนทั้งหลายที่ทำการกำหนดพิจารณารูป-นาม ชันธ ๕ อยู่ เมื่ออนิจจสัญญา ทุกขสัญญา อนัตตสัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นนั้น ปุ่กชนทั้งหลายเหล่านั้นย่อมประหาณอัสมิมานะลงได้บ้างเหมือนกัน แต่ไม่ใช่เป็นสมุจเฉทประหาณ

“อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะโดยสมบัติและการแสดงอนัตตลักษณะ”

ในลักษณะ ๓ ประการนี้ อนิจจะและทุกขสัญญามีอยู่ด้วยกัน ๒ อย่าง คือ :-

๑. โดยสมมติ

๒. โดยสภาวะ

โดยสมมตินั้น อยู่ในขอบเขตของสัkkายทิฏฐิ อันเป็นของพวกชาวบ้านที่นิยมกล่าวกัน คือ เมื่อได้เห็นของสิ่งใดแตกหักทำลายลง สัตว์บุคคลตายไป ผู้มียศ มีอำนาจ กลับเสื่อมยศเสื่อมอำนาจ ดังนี้แล้วก็มักกล่าว อนิจจาๆ

เมื่อตนเองก็ตี ผู้อื่นก็ตี มีการป่วยไข้ไม่สบายเกิดขึ้นหรือถูกตีฟันแทงเป็นแผล ฝี เสียอกเสียใจ ดังนี้แล้วก็มักจะกล่าวว่า ทุกข์ๆ นี่แลเรียกว่าอนิจจังทุกขังโดยสมมติซึ่งเป็นไปตามความเห็นของชาวบ้าน

สำหรับอนัตตลักษณะนั้นชาวบ้านมองไม่เห็นเลยและไม่มีโอกาสที่จะมองเห็นได้อีกด้วย ดังนั้น จึงไม่มีการกล่าวกันว่า เป็นอนัตตาจัดเป็นอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะโดยสมบัติ

โดยสภาวะนั้น อยู่ในขอบเขตของสัมมาทิฏฐิ อันเป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและสาวกเท่านั้น กล่าวคือ มีสภาพเกิดดับดังที่กล่าวมาแล้ว เหตุนี้แหละในสมัยที่ว่างเปล่าจากพระพุทธศาสนานั้น อนิจจัง ทุกขัง ที่เป็นสภาวะจริงไม่มีใครจะกล่าวถึงกัน แม้ที่สุดพระปัจเจกพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลายก็มีอาจกล่าวหรือแสดงอนิจจังทุกขังที่เป็นสภาวะให้ชนทั้งหลายฟังได้ เพียงแต่กล่าวหรือแสดงอนิจจังทุกขังที่เป็นไปตามสมมติเท่านั้น สำหรับอนัตตลักษณะนั้น ทั้งพระปัจเจกพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย มิได้มีการกล่าวถึงและแสดง

เลย ฉะนั้น คนทั้งหลายเมื่อได้ฟังธรรมที่เป็นอนิจจังทุกขังจากพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี จากพระโพธิสัตว์ทั้งหลายก็ดี จึงมีอาจที่จะบรรลุมรรคผลได้ เพียงแต่ยังจิตใจให้เป็นมหากุศลเกิดขึ้นเท่านั้น

อนึ่ง ความสำเร็จในการรู้เห็น และการแสดงธรรมที่เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา โดยสภาวะนั้น ต่างกัน คือ การรู้เห็นสำเร็จได้โดยการปฏิบัติวิปัสสนา การแสดงธรรมสำเร็จได้โดยการศึกษาพระอภิธรรมดั่งนั้นพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายแม้ว่าจะรู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่เป็นสภาวะ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็จริง แต่ว่าขาดการศึกษาพระอภิธรรมอันเป็นฝ่ายปริยัติ ฉะนั้น จึงมีอาจที่จะแสดงสภาวะอนิจจังทุกขังได้ ส่วนพระโพธิสัตว์ทั้งหลายนั้น แม้จะเป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้เห็นสิ่งต่างๆ เพียงใดก็ตามแต่ก็ยังมิได้รู้เห็นอนิจจังทุกขังตามสภาวะนั้นได้

“

สรุปแล้วก็คงได้ความว่า อนิจจะและทุกขลักษณะ ที่เป็นสภาวะอยู่ในขอบเขตของ สัมมาทิฏฐิ และอนัตตลักษณะนั้นเป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และสาวก สาวิกาที่มีการศึกษาในพระอภิธรรมเป็นอย่างดีเท่านั้น ที่จะแสดงได้ ดังที่พระมหาพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในสัมโมหวิโมกข์นอรรถกถาว่า :-

”

คำบาลี	คำไทย
๑. อนิจจกุกุขลกฺขณานิ อปฺปปาภา ตถาคคานํ อนุ ปฺปปาภา วา ปญฺญายนฺติ	๑. สมัยที่มีพระพุทธรเจ้าอุบัติขึ้นก็ตามไม่ได้อุบัติ ขึ้นก็ตาม อนิจจลักษณะ กุกุขลักษณะ ทั้ง ๒ นี้ ย่อมปรากฏมีอยู่เสมอ
๒. อนตฺตลกฺขณํ วินา พุทฺธปฺปปาภา น ปญฺญายนฺติ พุทฺธปฺปปาเทยว ปญฺญายนฺติ	๒. ยกเว้นสมัยที่มีพระพุทธรเจ้าอุบัติขึ้นเสีย แล้ว อนัตตลักษณะย่อมไม่ปรากฏอีกปรากฏ ก็เฉพาะแต่ในสมัยที่มีพระพุทธรเจ้าอุบัติขึ้น เท่านั้น
๓. มหิกฺุริกา หิ มหานุภาวํ ตปสฺสปริพฺพชาภา สรวทฺถสฺส ตถาคคานํ อนิจจกุกุขนฺติ วตฺถํ สกฺ โกณฺติ อนตฺตนาติ วตฺถํ น สกฺโกณฺติ	๓. ดาบสและปริพพาชกทั้งหลาย มีโพริสัถ์ ศาสตราจารย์สรวงจะเป็นต้นที่มีฤทธิ์มากมี อาณุภาพมากเหล่านี้ ย่อมสามารถแสดงได้เพียง แต่ความเป็นอนิจจังทุกขัง ๒ ประการนี้เท่านั้น ไม่สามารถแสดงความเป็นอนัตตาได้เลย
๔. สเจ ปี เตสฺมปฺตตปฺริสาย อนตฺตนาติ วตฺถํ สกฺ กุณฺเณยฺยํ สมฺปตฺตปฺริสาย มคฺคผลปฺฏิเวโร กเวยฺย	๔. ความจริงเป็นดังนั้น ถ้าหากว่าท่านเหล่านั้น สามารถแสดงความเป็นไปแห่งรูป-นาม ชันร์ ๕ โดยความเป็นอนัตตา ให้แก่บริษัที่มาสู้ตนได้ แล้ว บริษัที่เหล่านั้น ก็อาจสดับฟังรู้ความ และ บรรลุมรรคผลได้บ้าง
๕. อนตฺตลกฺขณํ ปญฺญาปนฺนํ หิ อญฺญสฺส กสฺส จิ อวิสโย สพฺพญฺญาพุทฺธานเมว วิสโย	๕. แท้จริง การปรากฏแห่งอนัตตลักษณะนี้ หา ใช้เป็นวิสัยของผู้ใดอื่นนอกจากพระสัมมาสัม พุทธรเจ้าไม่ แต่เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธร เจ้าจำพวกเดียวเท่านั้น
๖. เอเวเมตํ อนตฺตลกฺขณํ อปาทํ	๖. อนัตตลักษณะไม่ปรากฏในสมัยที่ไม่มี พระพุทธรศาสดาตั้งนี้แล
๗. ตสฺมา สตฺถา อนตฺตลกฺขณํ กสฺสเสนํ อนิจฺ เณน วา กสฺสเสติ กุกุเขน วา อนิจฺจกุกุเขน วา	๗. เพราะฉะนั้น พระศาสดาเอกของชาวโลก เมื่อจะทรงแสดง อนัตตลักษณะนั้น ย่อมแสดง ด้วยสภาพความเป็นอนิจจังบ้าง ทุกขังบ้าง และ ทั้งอนิจจัง ทุกขังทั้ง ๒ บ้าง

ตามหลักฐานนี้ ท่านอรรถกถาจารย์กล่าวว่า การแสดงอนัตตลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บางครั้งก็ทรงยกความเป็นอนิจจังขึ้นมาเปรียบเทียบ บางครั้งก็ทรงยกความเป็นทุกขังขึ้นมาเปรียบเทียบ และบางครั้งก็ทรงยกความเป็นอนิจจังและทุกขังทั้ง ๒ ขึ้นมาเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความสงสัยขึ้นว่า ก็เหตุใดบริษัททั้งหลายที่ได้ฟังอนิจจัง ทุกขังจากพระโพธิสัตว์ ศาสตราจารย์สรภังคะนั้น จึงไม่ได้รู้เห็นในความเป็นอนัตตาและได้มรรคผลเล่า?

แม้ว่า การแสดงอนิจจัง ทุกขังของท่านเหล่านั้น เป็นการแสดงอนิจจัง ทุกขังโดยสมมติ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งหาได้เป็นอนิจจัง ทุกขังแท้ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณแต่อย่างใด ไม่สำหรับการแสดงอนิจจัง ทุกขัง ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านอรรถกถาจารย์ได้กล่าวมานี้ เป็นการแสดงอนิจจัง ทุกขังโดยสภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ฉะนั้น ผู้ฟังจึงสามารถรู้เห็นในความเป็นอนัตตาได้

ท่านอรรถกถาจารย์อาโนนทเถระ ได้แสดงไว้ในสัมโมหวิโมกขนิมุลฎีกาว่า :-

อนตฺตลฺกฺขณํ ปญฺญาปนสฺส อญฺเญสํ อวิสยตฺตา อนตฺตลฺกฺขณกัปปกานํ อนิจฺจกฺก
ขณานญจ ปญฺญาปนสฺส อวิสยตฺตา ทสฺสีตา โหติ เอวํ ปน
กุปฺปญฺญาปนตา เอเตสํ กุสุปฺปญฺญาปนตาโยติ.

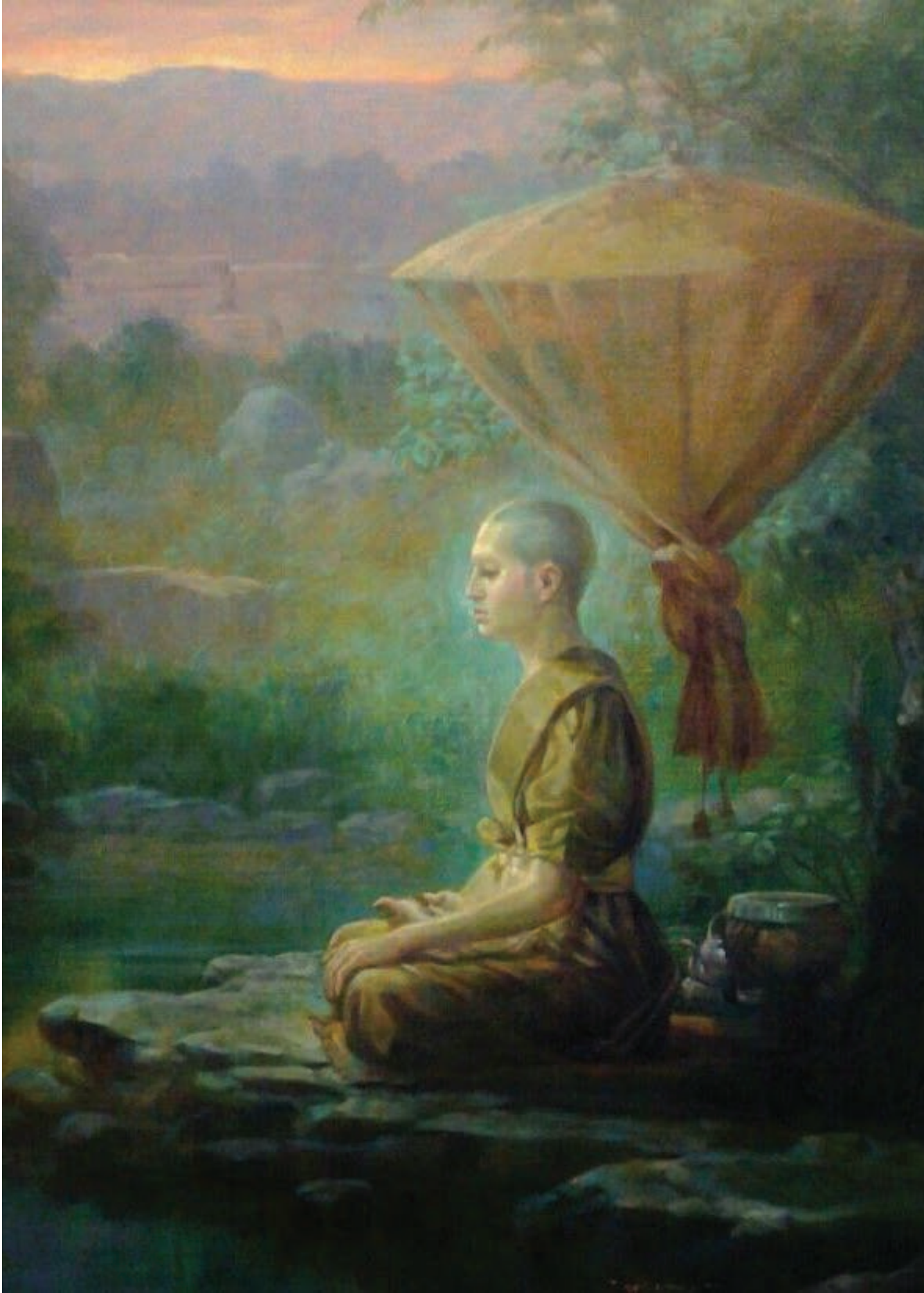
ที่ท่านอรรถกถาจารย์กล่าวว่าการแสดงให้ชนทั้งหลายรู้เห็นอนัตตลักษณะไม่ใช่เป็นวิสัยของผู้อื่นนั้น เป็นอันว่าได้แสดงถึงอนิจจลักษณะทุกขลักษณะที่แท้ ที่ทำให้ชนทั้งหลายได้รู้แจ่มแจ้งในอนัตตลักษณะ ก็ไม่ใช่เป็นวิสัยของผู้อื่นเช่นกัน การรู้เห็น และการแสดงไตรลักษณ์ที่แท้ เป็นของยากมากที่สุดดังนี้ ก็เพราะการปรากฏแห่งไตรลักษณ์ที่แท้ในปัญญาของชนทั้งหลายนั้น ยากมากนั่นเองเป็นสาเหตุ

การขยายความในมหาวิปัสสนาที่เหลื่อมมีทุกขานุปัสสนาเป็นต้นนั้น จะแสดงเฉพาะแต่ข้อความพิเศษๆ ที่ยังไม่ได้กล่าวไว้ในอนิจจานุปัสสนา ส่วนข้อความที่เหมือนกันกับอนิจจานุปัสสนานั้นจะไม่กล่าวซ้ำอีก

จบอนิจจานุปัสสนา

จาก หนังสือ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

(โปรดติดตาม วิปัสสนาที่ปณีฎีกา ตอนที่ ๙ ใน อาสภสาร ฉบับที่ 59)





ปกิณกะธรรม

กนฺตาโก ภิกขุ

แนวคิด เทคนิค วิธีการกำหนดอารมณ์ วีปัสสนากรรมฐาน



ข้อคิดสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน “ปัญญา คือ ความรอบรู้อารมณ์ ณ ปัจจุบันขณะ จึงจะสังหารกิเลสได้ การเจริญวิปัสสนาเท่านั้น จะทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดได้”

การที่จิตฟุ้งซ่าน เป็นเรื่องธรรมดา ความฟุ้งเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้แล้วละ รู้แล้วปล่อย รู้แล้วทิ้ง ไม่ยึด ไม่ถือ ไม่เอาอะไรเลย ให้ขอบคุณกฎระเบียบที่ควบคุมกาย วาจา (ศีล) ทำให้ได้เกิดสภาวะต่าง ๆ ทำให้เกิดมีสติ-สัมปชัญญะ สัมมัมปชาน ๔ อิทธิบาท ๔ ทำให้เกิดอินทรีย์ ๕ พละ ๕

ช่วงเวลาก็สำคัญ พอจะได้ พอจะเกิดก็จะหมดเวลาเสียแล้ว จึงให้พยายามกำหนดแล้วปล่อยกำหนดแล้ววาง ๆ อย่างอด อย่างรัด อย่างยึด สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดเพียงสักว่าอาศัยให้เกิดสติ การกำหนดเป็นปัจจัยต่อนุปัสสนา ตามรู้ตามดูให้เป็นปัจจุบัน จะเห็นสภาวะลักษณะ ทั้งอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ในโพธิปักขิยธรรมก็เกิดได้

การกำหนดอารมณ์ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดกับใจ อันเนื่องมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับการกระทบสัมผัสแล้วมาฝังอยู่ในจิตใจ คิดออกมา ฟุ้งออกมา ให้กำหนดว่าฟุ้งหนอ ๆ หากไม่รู้ว่าเป็นอาการอะไร ใส่บัญญัติเรียกไม่ถูก ให้กำหนดว่า “รู้หนอ” ให้ฟุ้งสติเข้าไปในความรู้สึกอันนั้น รู้ภายในใจว่ามีความชอบ ความชัง ความอิจฉา ความโกรธ ความรัก ความหดหู่ หรือเพลิดเพลีน หรือความสงบ ความนิ่ง มีชาวต่างชาติที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าใจสภาพการนี้ดี เขาจึงกล่าวว่า “การปฏิบัติวิปัสสนา คือการมุ่งเข้าสู่จุดลึกที่สุดภายในจิตใจ”

“

การที่จิตฟุ้งซ่าน เป็นเรื่องธรรมดา ความฟุ้งเกิดขึ้น
ให้กำหนดรู้แล้วละ รู้แล้วปล่อย รู้แล้วทิ้ง
ไม่ยึด ไม่ถือ ไม่เอาอะไรเลย

”

การกำหนดทำให้ลดละการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะคลายความยึดถือในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ได้ ถ้าไม่กำหนดก็จะหลงยึด หลงติด หลงยึดถือยินดีไปตามอารมณ์ที่น่ายินดี ปฏิเสธอารมณ์ที่ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ กลายเป็นยึดถือกอดรัดอึดตาตัวตน จะติดใน

อารมณ์ที่ชอบ ปฏิเสธในอารมณ์ที่ไม่ชอบ ไม่ยอมรับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา กลายเป็นทุกข์ ฟุ้ง รำคาญ กังวล ไม่พอใจเมื่อประสบกับสิ่งไม่น่าชอบใจ หลงใหลเมื่อได้สิ่งที่น่าชอบใจ แต่ถ้ากำหนดได้ทัน จะทำให้สามารถชำระจิต ล้างจิตวางใจในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่ชอบและไม่ชอบได้นั้นคือคุณภาพจิตได้รับการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ

ความไม่เข้าใจของผู้ปฏิบัติธรรม คือ มักโยยหาอวรณ์อยู่ในความสงบเพียงอย่างเดียว เมื่อจิตคิด หรือฟุ้งซ่านก็จะบอกว่าปฏิบัติไม่ได้เรื่อง ปฏิบัติไม่ได้ เพราะใจไม่สงบ จะเลือกเอาเฉพาะอารมณ์ที่น่าชอบใจเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะความสงบนิ่ง เมื่อประสบกับอาการจิตไม่นิ่ง ไม่สงบ ฟุ้ง คิด ก็ไม่กำหนด จึงเข้าใจว่าปฏิบัติไม่ได้เลย ความจริงแล้วมันได้ คือได้เห็นธรรมชาติของจิตที่มันดิ้นรน มันไม่อยู่นิ่งตลอดเวลา ห้ามได้ยาก หากฝึกจิตได้ก็เป็นไปได้ ตามพระพุทธรพจน์ว่า

“

ณฺณนํ จปลํ จิตฺตํ กุสฺสํ กุณฺณิวารยํ

อุชฺชํ โสโรติ เมธาวิ อสุภาโรว เตชนํ.

คนมีปัญญาทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก

ให้ตรงได้ เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้จะนั้น.

(พฺรหฺม) บ. ส. ๒๕/ ๑๔.

”

ถ้าไม่ได้นั่งกรรมฐานจะไม่รู้ ตนเอง ไม่รู้จักตนเอง ถ้ากำหนดจิตได้ จะเห็นความเกิดความดับของจิตที่มีความฟุ้ง อาจเพราะความเคยชิน หรือติดยึดกับคำว่า ทำสมาธิให้จิตสงบ “นตฺถิ สนฺติ ปริ สฺสุขํ ความสุขที่ยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี” หรือคำว่า ธมฺมจารี สุขํ เสติ ผู้ประพฤติย่อมอยู่เป็นสุข”

ความจริงคำนี้หมายถึงผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ก็ได้ หมายถึงผลจากการได้ใช้ความเพียรพยายาม จนผ่านช่วงความทุกข์ ความฟุ้งซ่าน ได้แล้วจึงประสบความสุขสงบ นั้นเป็นผลหรือปฏิเวธจนจิตมีพลังแห่งสมาธิจนสามารถระงับความทุกข์ได้ หรือวางใจเป็นกลางในทุกข์ลงได้ ถ้าอาศัยเพียงสมาธิให้ใจสงบชั่วคราวก็พอได้ แต่ระหว่างกระบวนการปฏิบัติ หรือกำลังเดินทางก็ต้องใช้เรี่ยวแรงทุ่มเท ย่อมมีความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าเป็นธรรมดา ถ้าอดได้ ทนได้ ก็จะได้รับผลที่ดี ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมเป็นเครื่องประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเสริม

กำลัง นั่นคือ ต้องมีอาตาปี ความเพียรเพือกุศลธรรมทั้งหลาย สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะรู้ตัว ตื่นตัวอยู่เสมอ (ปัญญา) สติมา มีสติระลึกอยู่ในอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง อะไรเกิดก็ กำหนดรู้ได้ ละได้ จึงจะทำให้มีสติมีพลังขับเคลื่อนไปในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ดังนั้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่จะพบแต่ความสุข สิ่งที่จะพบด่านแรกคือประสบทุกข์ เพราะเป็นความจริงแท้ในอริยสัจ ๔ ข้อแรกขั้นต้นด้วย “ทุกข์สัจ” เมื่อทุกข์เกิดขึ้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือควรกำหนดรู้ ไม่ใช่ปฏิเสธ หรือผลักไสออกไป ถ้ายิ่งปฏิเสธยิ่งจะไม่พ้นทุกข์ ทุกข์จึงเป็นสภาพที่ควรกำหนดรู้ ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ตามที่ใจอยากจะให้เป็น เมื่อกำหนดเป็น กำหนดถูก ความทุกข์จะลดน้อยลง เมื่อทุกข์น้อยลงจึงเป็นความสุขตามสมควรแก่เหตุปัจจัย

ยกตัวอย่างคนที่ไม่เคยนั่งสมาธิเลย อยู่ ๆ มานั่งแค่ ๕ นาที ก็เจอความสุข ความสงบ ใหม่ ๆ อาจพอได้ในระยะสั้นๆ ไม่กี่นาที แต่พอปฏิบัติไป ๆ จะต้องผ่านด่านคือความทุกข์ เสมอ จริงอยู่แม้ปฏิบัติของบุคคลมี ๔ อย่าง ก็จริง แต่บุคคลประเภทสุขาปฏิบัติปฏิบัติปาฏิญาณ คือผู้ปฏิบัติได้ง่ายและบรรลุได้ไวมีน้อย แต่ก็หาใช้ว่าจะไม่มีทุกข์ เพราะขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ จึงหนีไม่พ้นทุกข์สัจไปไม่ได้ ปฏิเสธไม่ได้ นอกจากทำความรู้จักทุกข์ ยอมรับทุกข์ ด้วยวิธีที่ว่า “กำหนดรู้” ไม่ใช่ปฏิเสธ ผลักไส แต่เป็นการทำความรู้เท่าทันในทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่

๑. กำหนดอย่างไรไม่ผิดเป้า

ประโยชน์ของการกำหนด การกำหนดแต่ละครั้งจะทำให้มีสติเท่าทันอารมณ์ คือ ทำให้สติเกิดขึ้นต่อเนื่อง ในขณะที่เดียวกันก็ชำระล้างความรู้สึก ดีใจ เสียใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ไปพร้อม ๆ กับการกำหนดแต่ละขณะ การกำหนดแต่ละครั้ง จึงเป็นการสะสมบ่มเพาะ บำรุง ให้สติเจริญงอกงาม และมีพลังว่องไวมากยิ่งขึ้น จึงเรียกว่า “สติปัฏฐาน” คือฐานการปฏิบัติขึ้นของตัวสติที่คมชัด มีอารมณ์อะไรโผล่เข้ามาก็รู้เห็นกำหนดได้เท่าทัน ถ้าไม่กำหนดจะเป็นโมหะ กำหนดไม่ถูกคือไม่ทันอารมณ์ ก็ละไม่ขาดเพราะพลาดเป้า การกำหนดอารมณ์ท่านจึงเปรียบเหมือนแมวจับหนู อารมณ์ยังไม่มากำหนดก่อน เหมือนหนูยังมาไม่ถึงแมวตะปบก่อนก็ผิด หรืออารมณ์ผ่านไปแล้วกำหนดตามก็ไม่ถูก เหมือนแมวตะปบหนูที่ผ่านหน้าไปก็จับไม่ได้ อารมณ์กำลังเกิดอยู่เฉพาะหน้ากำหนดจึงถูก เหมือนหนูอยู่เฉพาะหน้าแมวตะปบจับได้พอดี ฉะนั้น

๒. ผลและความแตกต่างระหว่างสมณะกับวิปัสสนา

วิปัสสนาจารย์ให้ข้อคิดความแตกต่างของการกำหนดแบบสมณะกับวิปัสสนา การกำหนดอารมณ์วิปัสสนาต้องย้ายอารมณ์ตามที่เกิดขณะนั้นๆ ส่วนสมณะไม่ย้ายอารมณ์ ประคองจิตให้จับอยู่กับอารมณ์ที่เดียว เป็นการเพ่งเพื่อให้เกิดสมาธิจนได้ฌาน วิปัสสนาจารย์อีกท่าน ได้กล่าวถึงข้อแตกต่างของสมณะและวิปัสสนาไว้อย่างน้อย ๓ ประการ คือ

๑) วิธีการ ในการปฏิบัติสมณะ เน้นให้จิตผูกอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ย้ายอารมณ์ หรือย้ายที่ไม่ได้ แม้อารมณ์อย่างอื่นจะเกิดไม่ไปตามกำหนด จะบังคับจิตผูกจิตไว้กับอารมณ์นั้น ๆ อย่างเดียว เช่น ถ้ากำหนดพุทโธก็พุทโธอย่างเดียวไม่ให้ไปใส่ใจอารมณ์อื่นจนจิตเกิดสมาธิ

๒) สมาธิที่ใช้เป็นระดับอุปจารสมาธิถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อถึงขั้นนี้ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการพิจารณาให้เกิดปัญญา จึงยกจิตสู่วิปัสสนา แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยินดีพอใจในฌานสมาบัติก็โน้มไปเพื่อฌานสมาบัตินั้น ๆ ไม่พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

๓) ผลที่ได้ ผลได้รับจึงแตกต่างกัน สมาธิได้ฌาน นำไปสู่พรหมโลก ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร แต่วิปัสสนานำเข้าถึงอริยมรรค อริยผล พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

๓. ศัพท์บัญญัติที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “การกำหนด” หมายถึง การเอาสติเข้าไปรับรู้อาการของรูป-นาม ที่กำลังปรากฏอยู่ ณ ขณะนั้น ๆ เช่น การเดินจงกรม ระยะที่ ๑ ขว้างงหนอ มีสติรู้อาการย่างเท้าขวา ข้างงงหนอ มีสติรู้อาการย่างเท้าซ้าย เป็นต้น

คำว่า กำหนด “ปัจจุบันขณะ” คือ สติรู้อาการกายกับใจและคำบริกรรมไปพร้อม ๆ กัน ไม่หลังไม่ก่อน จึงชื่อว่า “อาตาปี” ถ้ากำหนดไม่ตรง แม้พยายามเดินหรือนั่งเป็นชั่วโมงก็ไม่ชื่อว่า “อาตาปี” เพราะไม่ถูกต้องธรรม อาตาปี มีความพยายาม สติระลึกตาม สัมปชัญญะรู้อยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ในขณะกำลังเดิน กำลังเหยียดมือแขนซ้ายหรือขวา ขยับขา ขยับมือ ได้ยินเสียงได้กลิ่น กำหนด ได้ทันจึงเห็นไตรลักษณ์เกิดขึ้น ทรงอยู่ และดับไป

ข้อแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ ถ้าจะไปสอนผู้ปฏิบัติใหม่ และเด็ก อย่าเพิ่งให้ใส่ต้นจิต เพราะผู้ใหม่หรือเด็กจะได้รับงานหนักเกินกำลังที่จะปฏิบัติได้

คำว่า “บัลลังก์” หมายถึง การนั่งท่าคู้บัลลังก์ หรือท่านั่งสมาธิ ๑ บัลลังก์ หมายถึง เดิน และ นั่ง รวมเรียกว่าบัลลังก์ เช่น เดินจงกรม ๓๐ นาที แล้วนั่ง ๓๐ นาที เป็น ๑ บัลลังก์ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง แล้วนั่ง ๑ ชั่วโมง เป็น ๑ บัลลังก์

คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หมายถึง อาการเคลื่อนไหวของท้องตรงเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เคลื่อนไหวขึ้น สมมติเรียกว่า “พอง” เคลื่อนไหวยุบลง สมมติเรียกว่า “ยุบ”

ส่วนคำว่า “หนอ” มาจากคำในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิมเช่น อนิจจาวตสงขารฯ สังขารไม่เที่ยงหนอ อนุญาตแล้วหนอ โอโห วต โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น

สรุปว่าคำว่า “วต หนอ” นี้มีประโยชน์มากต่อการเจริญวิปัสสนาซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้งซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้สำหรับเป็น ประโยคเข้ากับคำภาวนา ตามสภาวะของรูป-นามที่ปรากฏนับว่าเป็นวิธีการที่แยบยล ควรแก่ การสรรเสริญเป็นที่สุดซึ่งผู้มีปัญญาจักขุเท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้

วตแปลว่าหนอก็ได้แปลว่า “ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร” ก็ได้ตั้ง วิเคราะห์ว่า “วิญญูสังสารี ตาเรตติ วโต (ธมฺโม)ธรรมโดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า“หนอ”

คำว่า วิญญูสังสารี ตาเรตติ วโต ตัวอักษร ๒ ตัว คือ ว + ต นี้อยู่มาเป็น ว กับ ต เหมือน ยุคสมัยนี้ชอบใช้คำย่อกัน เช่น มจร, มมร, U.S.A. เป็นต้น

คำว่า “วต” ที่แปลว่า “หนอ” เป็นคำภาษาไทย ส่วนภาษาอื่นก็แปลตามภาษานั้น ๆ ให้เป็นปัจจุบันขณะ คำนี้ เป็นชื่อของธรรมที่สามารถยังบุคคลที่ปฏิบัติตามให้ข้ามพ้นจาก วิญญู ๓ และสงสาร ๓ คือสามารถยังผู้นั้นให้ถึงมรรค ผล นิพพาน ได้อย่างแน่นอน

คำว่า “วิญญู” แปลว่า วน มีอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ ๑. กิเลสวิญญู วนคือกิเลส ๒. กัมมวิญญู วนคือกรรม ๓. วิปากวิญญู วนคือวิปาก

คำว่า “สังสาร” แปลว่า ท่องเที่ยวไปมีอยู่ ๓ อย่าง

๑. เภฏฐิมสงสาร สงสารเบื้องต่ำ ได้แก่ อบายภูมิ ๔

๒. มัชฌิมสงสาร สงสารท่ามกลาง ได้แก่ มนุสสภูมิ เทวภูมิ

๓. อปริมสงสาร สงสารเบื้องสูง ได้แก่ รูปภูมิ อรูปภูมิ

คำว่า “อิริยาบถใหญ่” หมายถึง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นอิริยาบถ ที่เรียกว่าใหญ่ เพราะ อิริยาบถทั้ง ๔ นี้ เช่น เวลายืน ก็ต้องยืนทั้งตัว เวลาเดินก็เคลื่อนไปทั้งตัว เวลานั่ง ก็นั่งทั้งตัว เวลานอน ก็นอนทั้งตัว จึงเรียกว่า “อิริยาบถใหญ่”

คำว่า “อิริยาบถย่อย” หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย เช่น การ เหยียดมองทางซ้าย ก็หันหน้าไปทางซ้าย โดยไม่ต้องหมุนทั้งตัว การยืนมือ ยืนแขน ยืนเท้า ก็ ยืนออกเฉพาะอวัยวะนั้น ๆ ไม่ต้องขยับทั้งตัว จึงเรียกว่า “อิริยาบถย่อย” เพราะเป็นการขยับ

หรือเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนย่อย ๆ นั้น ๆ ของอวัยวะ

คำว่า “บัญญัติ” หมายถึง สิ่งที่สมมติขึ้น ใช้เรียกกันเพื่อเข้าใจและจดจำ เช่น ตัวเรา ตัวเขา พ่อ แม่ ลูก นายดำ นายแดง เป็นต้น ถ้ามว่าเป็นจริงไหม ก็จริง ตามที่สมมติยอมรับเรียกกันทางภาษานั้น ๆ ว่าเป็นนั่นเป็นนี่

คำว่า “ปรมัตถ์” หมายถึง ปรมัตถ์ที่เรียกว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา ก็ คือ กลุ่ม ก้อน ของ รูป-นาม ชันธ ๕ เท่านั้น

คำว่า “อารมณบัญญัติ” หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานที่ยึดเอาธาตุ ๔ มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต รวมเรียกว่า อารมณสมถกรรมฐาน ๔๐

คำว่า “อารมณปรมัตถ์” หมายถึง อารมณของวิปัสสนา คือใช้สติ-สัมปชัญญะเข้าไปรับรู้อาการของธาตุทั้ง ๔ ที่รวมเรียกว่า รูป ๒๘ และนาม ๘๙ หรือ ๑๒๑

คำว่า “อารมณสมถะ” หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานที่ใช้วิธีการนำเอาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาเพ่งเพื่อให้จิตเกิดสมาธิ มีดังนี้ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑

คำว่า “อารมณวิปัสสนา” หมายถึง การเจริญสติที่เข้าไปรับรู้อาการของ ชันธ ๕ อย่างตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ รวมโดยย่อ คือ รูป-นาม

คำว่า “สภาวะธรรม” หมายถึง ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สติ-ปัญญะเข้าไปรับรู้-เห็นตามที่ปรากฏกำลังเกิด ตั้งอยู่ หรือดับไป

คำว่า “อาการ” หมายถึง ลักษณะของสิ่งนั้น ๆ ที่กำลังเคลื่อนย้าย หรือ ปรากฏแก่สติปัญญะในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “นั่งหนอ-ถูกหนอ” หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เวลานั่งที่ยังกำหนดอาการท้องพอง-ท้องยุบไม่ได้ พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้กำหนดอาการของรูปนั่ง และย้ายจุดไปตรงที่สัมผัสกับพื้นอยู่ขณะนั่ง เพื่อไม่ให้จิตคิดออกนอกกาย

คำว่า “รูปนั่ง” หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เอาสติเข้าไปรับรู้อาการของกายทั้งหมดที่กำลังนั่งอยู่ อันมีลักษณะขาคู่กายตั้งตรง (ท่านั่งสมาธิ) โดยไม่ได้เพ่งจับ ณ จุดใดจุดหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่เป็นการรับรู้อาการทั้งหมดของกายที่นั่นอยู่

คำว่า “ปวดหนอ” หมายถึง เวลา ยืน เดิน นั่ง หรือนอน มีอาการปวดขา ปวดไหล่ ปวด

แขน ปวดสะโพก เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เอาสติเข้าไปกำหนดรู้อาการปวดนั้นว่า “ปวดหนอ”

คำว่า “สุขหนอ” มีความหมายเหมือน “ปวดหนอ” แต่เป็นสภาวะตรงข้ามกับปวด หรือ ทุกข์ ก็กำหนดว่า “สุขหนอ” “สบายหนอ” เป็นต้น

คำว่า “ต้นจิต” หมายถึง การเอาสติเข้าไปรับรู้ความรู้สึกที่ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไร ๆ ในอิริยาบถต่าง ๆ แล้วใส่คำบริกรรมเข้าไปว่า “อยากยืนหนอ” “อยากเดินหนอ” “อยากนั่งหนอ” เป็นต้น (อาจารย์บางท่านบอกว่า ให้เพ่งความรู้สึกไปที่หน้าอกด้านซ้ายตรงเนื้อหัวใจ แล้วกำหนดว่า อยากเดินหนอ เป็นต้น แต่นั่นอาจเป็นการจับเพ่งธาตุดินจนทำให้รู้สึกอึดอัดได้)

ถามว่า “กำหนดต้นจิต” เพื่ออะไร ตอบว่า เพื่อให้มีสติระลึกูก่อนทำกิจต่าง ๆ อย่าง ไม่ผิดพลาด สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม จะทำให้ทำอะไรได้ช้าลง รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด ก่อนแสดง พฤติกรรม ไม่ทำอะไรอย่างหุนหันพลันแล่น รีบเร่ง จะไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะ ต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง เหตุผลในการกำหนดต้นจิตก็เพราะให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ว่า จิตเป็นเหตุ การยืน การเดิน การนั่ง การคู้ การเหยียดมือ เหยียดขา เป็นผล และเพื่อให้สติระลึกูก่อนสั่งกาย ยืน เดิน นั่ง นอน

คำว่า “การวางใจ” หมายถึง ทำใจให้เป็นกลาง ๆ คือทำความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ



ที่กำลังเกิดอยู่ เพียงสักว่าอารมณ์ คือไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าชอบใจ ไม่ยินร้ายอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ คือไม่กอดอารมณ์ที่รัก ไม่ผลักอารมณ์ที่โกรธ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะดีหรือไม่ดี สามารถวางใจเป็นกลางได้ทั้งสองอย่าง หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า “อุเบกขา” การวางใจอย่างมีสติรู้เท่าทัน ไม่ใช่ทำไม่รู้ ไม่เห็น เดินหนืออย่างที่ไม่ยังกอดยึดอารมณ์ที่รัก ผลักใสอารมณ์ที่โกรธอยู่ เรียกว่าวางใจยังไม่ได้

คำว่า “ปัจจักขานุปัสสนา” กำหนดอาการที่กำลังประจักษ์อยู่เฉพาะหน้า ปัจจุบันขณะ ไม่ใช่เป็นความคิดเอาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นจะเป็นเพียงอนุமானุปัสสนา เป็นการเห็นเพียงการอนุมาณเอา แต่สิ่งที่ผู้ปฏิบัติกำลังประจักษ์อยู่ ตรงกับคำว่า “ปัจจัตตัง” รู้ได้เฉพาะตนในอาการของสิ่งที่กำลังเกิดดับและสติปัญญากำลังรับรู้ได้ขณะนั้น ๆ เกิด-ดับ เกิด-ดับ หรือ กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อเทียบกับวิปัสสนาญาณ ๙ ญาณที่ ๑ คือ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาญาณที่เห็นทั้งความเกิดทั้งความดับแห่งสังขาร

ความสัมพันธ์ของรูปและนาม กายกับจิตเป็นอัญญมัญญปัจจัยซึ่งกันและกัน มีแต่กายก็รับรู้ไม่ได้ มีแต่จิตก็มองไม่เห็น ทำอะไรไม่ได้ ดังนั้น จิตอาศัยกาย กายอาศัยจิตจึงทำให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้

มีคำถามว่า ในการกำหนดรู้จิต ใครเป็นผู้กำหนด ใครเป็นถูกกำหนด ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นผู้ถูกรู้ คำตอบ คือ สติที่เกิดกับจิตดับพร้อมกับจิต สติเป็นตัวกำหนด จิตเป็นตัวถูกกำหนด

ข้อควรรู้: ถ้าผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ยังกำหนดไม่เป็น จึงอย่าเพิ่งให้กำหนดต้นจิต เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ได้ มันหนักเกินไป เหมือนผู้มีกำลังน้อยแต่ให้ยกของหนักหรือให้ทำหลายอย่างจะทำไม่ได้ เช่น คนทำอะไรยังไม่เป็นเลย แต่มอบงานให้มากเกินก็จะทำไม่ได้ หลักการสอนคนอื่น ให้สอนเท่าที่ตนมีประสบการณ์ อย่าสอนเกินประสบการณ์ตัวเอง เพราะถ้าเกิดปัญหาแก่ผู้ปฏิบัติ จะแก้ไขไม่ได้ เพราะตัวเองยังไม่ถึงตรงนั้น และถ้าเจอคนปฏิบัติมานานเกิดสภาวะมากมายแก้ไขไม่ได้ มาปรึกษา เมื่อเรายังไม่ถึงไม่รู้ อย่าไปแนะนำเอง ให้แนะนำไปพบพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์เท่านั้น

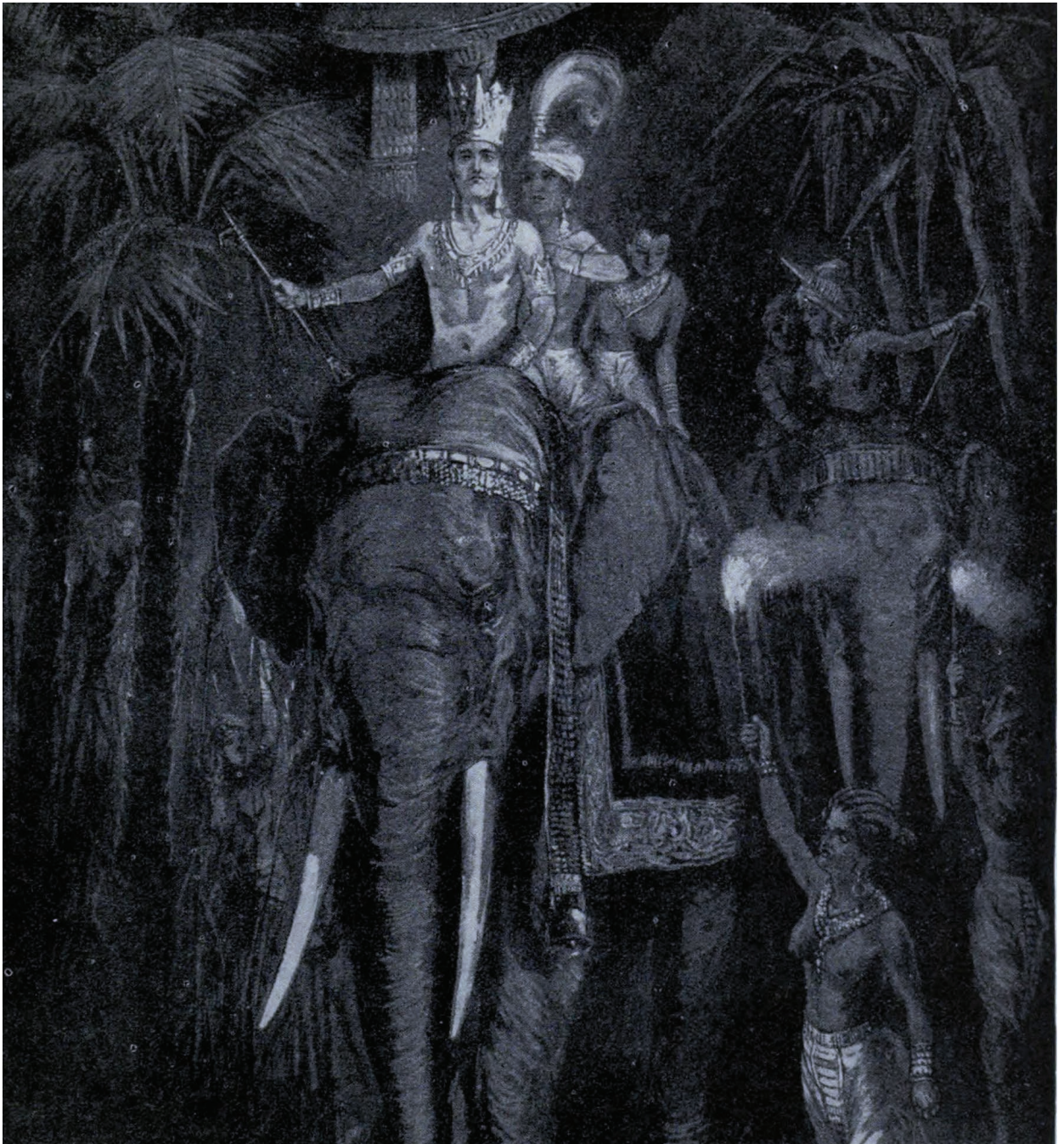




เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโก ภิกขุ

สามัญญผลสูตร



สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจ (หมอชีวก โกมารภัจ ที่ได้ชื่อว่า ชีวก เพราะตอนคลอดออกมาวันแรกถูกแม่นำไปทิ้งที่กองขยะ แต่มีชีวิตรอดมาได้ ที่ชื่อว่า โกมารภัจ เพราะอภัยราชกุมารทรงนำไปชุบเลี้ยงไว้อย่างราชกุมาร จนได้เรียนจบการศึกษาทางแพทย์ เป็นหมอคนแรกที่ผ่าตัดสมองเป็นผลสำเร็จ นอกจากนี้ ยังเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าอีกด้วย) เขตเมืองราชคฤห์ กับพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป

วันนั้นเป็นคืนวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ เป็นวันอุโบสถ ซึ่งเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท (ดอกบัวแดง) บานสะพรั่ง พระราชาแคว้นมคธพระนามว่า พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร (เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าพิมพิสารกับพระนางเวเทหิ และได้ปลงพระชนม์พระบิดาด้วยการจับพระบิดาขังจนสิ้นพระชนม์) ประทับนั่งอยู่ปราสาทชั้นบน โดยมีราชอำมาตย์ แวดล้อมอยู่

พระองค์ทรงอุทานขึ้นว่า “คืนนี้ช่างสว่างไสวน่ารื่นรมย์ ดงาม น่าชื่นชม เป็นฤกษ์งามยามดีเสียจริง ๆ เราควรจะเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์ผู้ใดหนอแล ที่พอจะทำให้จิตใจของเราชุ่มชื่นเบิกบานเลื่อมใสได้”

● ราชอำมาตย์กราบทูลให้เสด็จไปหาครูทั้ง ๖ ●

ขณะนั้นมีราชอำมาตย์ผู้หนึ่งได้กราบทูลว่า “ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาท มีสำนักครูผู้เป็นหัวหน้าหมู่คณะ เป็นอาจารย์ ผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ เป็นเจ้าลัทธิ ผู้คนจำนวนมากยกย่องกันว่า เป็นคนดี มีประสพการณ์มาก บวชมานาน มีชีวิตอยู่หลายรัชสมัย ล่วงกาลผ่านวัยมามาก ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปหาท่านเหล่านั้น พระทัยของพระองค์ก็จะเบิกบานเลื่อมใส พระเจ้าข้า” เมื่อราชอำมาตย์ผู้นั้นกราบทูลอย่างนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูก็ทรงนิ่งเฉย

ราชอำมาตย์แต่ละคนก็ได้กราบทูลให้ไปหาอาจารย์ที่ตนเคารพนับถือตามลำดับ ดังนี้

๑. ปุณณะ กัสสปะ (ชื่อปุณณะ กัสสปะโคตร)
๒. มักขลิ โคศาล (ที่ได้ชื่อเช่นนั้น เพราะเกิดในคอกวัว)
๓. อชิตะ เกสกะมพล (เจ้าลัทธิผู้มุ่งห่มผ้าที่ทอดด้วยผมคน)
๔. ปกุธะ กัจจายนะ (เจ้าลัทธิกัจจายนโคตร)
๕. สัณฺฑชัย เวลัฏฐบุตร (เจ้าลัทธิผู้เป็นบุตรของช่างสาน)
๖. นิครนฺธ นาฏบุตร (เจ้าลัทธิผู้เป็นบุตรของนักฟ้อน)

ราชอำมาตย์ได้กราบทูลให้เสด็จเข้าไปหาคณาจารย์เหล่านี้ แต่พระเจ้าอชาตศัตรู ก็ทรงนิ่งเฉย

ขณะนั้น หมอชีวก โกมารภัจ ซึ่งนั่งสงบนิ่งอยู่ไม่ไกลนัก พระเจ้าอชาตศัตรู จึงตรัสถาม หมอชีวกว่า “สหายชีวก ทำไม ท่านจึงนิ่งเฉยอยู่เล่า”

~~~~~● หมอชีวก โกมารภัจ กราบถวายบังคมกราบถวายบังคมเข้าไปเฝ้าพระเจ้า~~~~~

หมอชีวก โกมารภัจ จึงขอโอกาสกราบทูลว่า “ขอเดชะพระอาณามิพันเกล้า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของข้าพระพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น มีพระกิตติศัพท์อันงามขจร ขยายไปอย่างนี้ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถิณีผู้สมควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ที่ได้พระนามว่า “เป็นพระพุทธเจ้า” เพราะทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ทั้งหมดด้วยพระองค์เองและทรงสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม

ที่ได้พระนาม “เป็นพระผู้มีพระภาค” เพราะ (๑) ทรงเป็นผู้มีโชค (๒) ทรงทำลายข้าศึกคือกิเลส (๓) ทรงประกอบด้วยภคธรรม ๖ ประการ (คือ ความเป็นใหญ่เหนือจิตของตน, โลกุตตรธรรม, ยศ, สิริ, ความสำเร็จประโยชน์ตามต้องการ และความเพียร) (๔) ทรงจำแนกแจกแจงธรรม (๕) ทรงเสพอริยธรรม (๖) ทรงคายตัณหาในภพทั้งสาม (๗) ทรงเป็นที่เคารพของชาวโลก (๘) ทรงอบรมพระองค์ดีแล้ว (๙) ทรงมีส่วนแห่งปัจจัย ๔ เป็นต้น อนึ่ง พระพุทธคุณนี้ ท่านแบ่งเป็น ๑๐ ประการ โดยแยกพุทธคุณข้อ ๖ เป็น ๒ ประการ คือ (๑) เป็น ผู้ยอดเยี่ยม (๒) เป็น สารถิณีผู้สมควรฝึกได้

หมอชีวกกราบทูลว่า “ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเถิด เมื่อเสด็จเข้าไปเฝ้าแล้ว พระทัยของพระองค์จะเบิกบาน แ่มชื่นแจ่มใส”

ลำดับนั้นพระเจ้าอชาตศัตรูจึงมีรับสั่งว่า “ถ้าอย่างนั้น ท่านจงสั่งให้จัดเตรียมขบวนช้างเถิด สหายชีวก” หมอชีวก โกมารภัจ รับสนองพระบรมราชโองการแล้ว สั่งให้เตรียม ข้างพัง ๕๐๐ เชือก และช้างพระที่นั่งเรียบร้อยแล้วกราบทูลว่า “ขบวนช้างพร้อมแล้ว ขอเชิญใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทเสด็จเถิดพระเจ้าข้า”

พระเจ้าอชาตศัตรู โปรดให้สตรี ๕๐๐ คนขึ้นข้างพัง เชือกละ ๑ คน พระองค์ทรงช้างพระที่นั่ง มีผู้ถือคบเพลิงนำเสด็จออกจากกรุงราชคฤห์ ด้วยราชานุภาพอันยิ่งใหญ่สมพระเกียรติ มุ่งตรงไปยังสวนมะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจ



## ● บรรยายภาคสวนมะม่วงอันเจียบส้งัดในยามราตรี ●

พอพระเจ้าอชาตศัตรูเสด็จใกล้จะถึงสวนมะม่วง รู้สึกหวาดหวั่นระแวง พระโลมชาติ ชูชัน (ชนลูก) จึงหยุดข้างพระที่นั่ง ตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจว่า

“สหายชีวก ท่านไม่ได้หลอก ไม่ได้ลวง ไม่ได้นำเรามาให้ศัตรูหอรกนะ ไหนบอกว่า มีพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป แต่ทำไมจึงเจียบส้งัด ไม่มีเสียงจาม เสียงกระแอมไอ หรือเสียงพูดคุยกันเลยละ”

หมอชีวก โกมารภัจ ทูลตอบว่า “พระองค์โปรดอย่าได้ทรงหวาดระแวงไปเลย ข้าพระพุทธเจ้าไม่ได้หลอก ไม่ได้ลวง ไม่ได้นำพระองค์มาให้ศัตรูหอรก ขอพระองค์โปรดเสด็จเข้าไปเถิด นั้นยังมีแสงประทับตามอยู่ในห้อง”

พระเจ้าอชาตศัตรูจึงได้เสด็จเข้าไปโดยขบวนข้างพระที่นั่ง จนสุดทางข้าง แล้วเสด็จลงจากข้างพระที่นั่ง เข้าทางประตูห้อง ตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก ไหนพระผู้มีพระภาค พระองค์ประทับอยู่ที่ไหนเล่า”

หมอชีวก โกมารภัจ จึงกราบทูลว่า “ขอเดชะพระอาณามิพันเกล้า ขอพระองค์จงทอดพระเนตร ผู้ประทับนั่งพึงเสากลาง ผืนพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ข้างหน้าพระภิกษุสงฆ์ นั้นแล คือพระผู้มีพระภาค พระเจ้าข้า”

## ● พระเจ้าอชาตศัตรูขอพรให้พระโอรส ●

ลำดับนั้น พระเจ้าอชาตศัตรู เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้ประทับยืน ณ ที่สมควร ทรงชำเลื่องเห็นภิกษุสงฆ์สงบนิ่งเหมือนสระน้ำใส ทรงคิดถึงพระโอรส จึงทรงเปล่งอุทานว่า “ขอให้อุทัยภัทรกุมารของเราจงมีความสงบอย่างภิกษุสงฆ์ในเวลานี้เถิด” (อุทัยภัทรกุมาร คือ พระโอรสของพระเจ้าอชาตศัตรู)

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “มหาบพิตร พระองค์เสด็จมาตามความรักบัญชา”

พระเจ้าอชาตศรรูกราบทูลว่า “อุทัยภัทรกุมาร เป็นที่รักของหม่อมฉัน ขอให้เธอจงมีความสงบอย่างพระภิกษุสงฆ์ในเวลานี้เถิด พระพุทธเจ้าข้า”

ลำดับนั้น พระเจ้าอชาตศรรูทรงกราบพระผู้มีพระภาค ทรงไหว้ภิกษุสงฆ์ แล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันขอโรกาส ทูลถามปัญหาบางอย่างกะพระผู้มีพระภาค หากพระผู้มีพระภาค จะประทานพระวโรกาส เพื่อทรงตอบปัญหา

ของหม่อมฉัน”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “เชิญถามตามพระประสงค์เถิด มหาบพิตร”

### ● กุลถามสามัญญผล คือ ผลแห่งความเป็นสมณะ ●

พระเจ้าอชาตศัตรูได้ทูลถามว่า “ธรรมดาอาชีพทุกอาชีพ ศิลปะทุกอย่าง เมื่อทำแล้วก็มีผลมีรายได้มาเพื่อเลี้ยงตัว ครอบครัว ข้าทาส บริวาร เป็นรายได้ที่นำมาใช้จ่ายให้เกิดความสุข ใช้ทำบุญให้ทานอันเป็นเหตุได้เกิดในสวรรค์อันมีความสุข นั้นเป็นผลจากอาชีพที่อาศัยศิลปะที่เห็นประจักษ์นำมาเลี้ยงชีพในปัจจุบัน ส่วนพระองค์จะทรงบัญญัติ ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่”

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสถามว่า “มหาบพิตร พระองค์ทรงจำได้หรือไม่ว่า ปัญหาข้อนี้ได้เคยตรัสถามสมณพราหมณ์อื่นมาบ้างแล้วหรือยัง”

พระเจ้าอชาตศัตรูตอบว่า “หม่อมฉันจำได้ว่าเคยถามปัญหาข้อนี้กับสมณพราหมณ์เหล่านั้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “หากมหาบพิตรไม่หนักพระทัยที่จะเล่าว่า สมณพราหมณ์เหล่านั้นท่านตอบว่าอย่างไร เชิญพระองค์ตรัสเถิด”

จากนั้นพระเจ้าอชาตศัตรูตรัสเล่าถึงว่า ได้เข้าไปหาครูทั้ง ๖ ถ้ามถึงผลแห่งความเป็นสมณะ แต่ได้รับคำตอบที่ไม่พึงพอพระทัย เนื่องจากสมณพราหมณ์เหล่านั้น ถูกถามเรื่องหนึ่งก็ตอบไปอีกเรื่องหนึ่ง เหมือนถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุน หรือถามเรื่องขนุนกลับตอบเรื่องมะม่วง ฉะนั้น ในฐานะเป็นพระราชา จึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาจักรตัวเองได้อย่างไรกัน ถึงไม่ชื่นชม ไม่ดำหนิ แต่ก็ไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดงความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่พอใจ ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป จึงขอนำแนวคิดของครูทั้ง ๖ มาแสดงไว้โดยย่อ ดังนี้

### ● แนวคิดของเจ้าลัทธิครูทั้ง ๖ ●

๑. ลัทธิของครูปุณณะ กัสสปะ เป็น อกริยวาทะ เห็นว่าทำแล้วไม่เป็นอันทำ ลัทธิที่ถือว่า การกระทำทุกอย่างไม่มีผล ทำดีก็ไม่ได้ดี ทำชั่วก็ไม่ได้ชั่ว เป็นความเห็นที่ปฏิเสธกฎแห่งกรรม

๒. ลัทธิของครูมกฺกสิ โคศาล เป็น นัตถิกวาทะ เห็นว่าไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยที่ทำให้สัตว์บริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง

๓. ลัทธิของครูอชิตะ เกสกัมพล เป็น อุจเฉทวาทะ เห็นว่าหลังจากตายแล้วอัตตาขาดสูญ
๔. ลัทธิของครูปุกุระ กัจจายนะ เป็น นัตถิกวาทะ เห็นว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย
๕. ลัทธิของครูนิครนถ์ นาฏบุตร เป็น อัตตกิลมณานิยค เห็นว่าการทรมานตนเองเป็นการเผากิเลส
๖. ลัทธิของครูสัณชัย เวลัฏฐบุตร เป็น อมราวิกเขปวาทะ เป็นลัทธิที่หลบเลี่ยงไม่แน่นอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะไว้ดังนี้ (โดยย่อ)

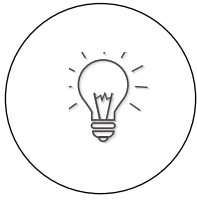
● ผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ได้ ●

พระเจ้าอชาตศัตรูมองผลประจักษ์ที่เห็นได้สัมผัสได้อย่างเป็นรูปธรรม แต่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะไว้เป็นนามธรรม ที่สะท้อนถึงความประพฤติที่ดี ด้วยหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา จนได้รับความเคารพ นับถือ ยกย่อง ควรแก่ของที่เขานำมาบูชา ควรแก่ของต้อนรับ โดยพระพุทธเจ้าได้ยอนถามพระเจ้าอชาตศัตรูให้ทรงตอบเองตามที่พอพระทัย โดยยกตัวอย่างว่า “หากมีข้าราชการบริพารของพระองค์ซึ่งเป็นคนดีคอยรับใช้ ทำให้พระองค์พอพระทัยอยู่เนือง ๆ และมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำความดี โดยมีพระองค์เป็นแบบอย่างแล้ว พระองค์จะห้ามปรามเขาไหม พระเจ้าอชาตศัตรูตอบว่า ไม่เป็นเช่นนั้นพระเจ้าข้า มีแต่จะส่งเสริมสนับสนุนด้วยปัจจัย ๔ ในเรื่องหมายถึงออกบวชเป็นสมณะ

สรุปว่า ผลแห่งความเป็นสมณะ โดยความหมายคือ เมื่อออกบวชเป็นสมณะแล้ว ประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดขัดเกลากายตามหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา คือประพฤติดีในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด จึงได้รับการเคารพ ยกย่อง นับถือ ได้รับการยกเว้นจากความเป็นทาส และงดเว้นจากเก็บภาษีอากร (ในยุคพระราชเป็นใหญ่ปกครองประชาราษฎร์) และยังได้รับการคุ้มครองป้องกันภัยให้ด้วย นี่เป็นผลแห่งความเป็นสมณะอย่างหยาบ ๆ และยังมีผลแห่งความเป็นสมณะที่ประณีตกว่า เมื่อปฏิบัติ งดเว้นตามหลักจุลศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตนจนเกิดสติปัญญาได้เข้าถึงอริยมรรค อริยผลนั่นเองเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่ละเอียดสูงสุด

ขอความเป็นผู้ได้ผู้ถึงผลแห่งความเป็นสมณะ จงบังเกิดมีแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน  
เทอญ...

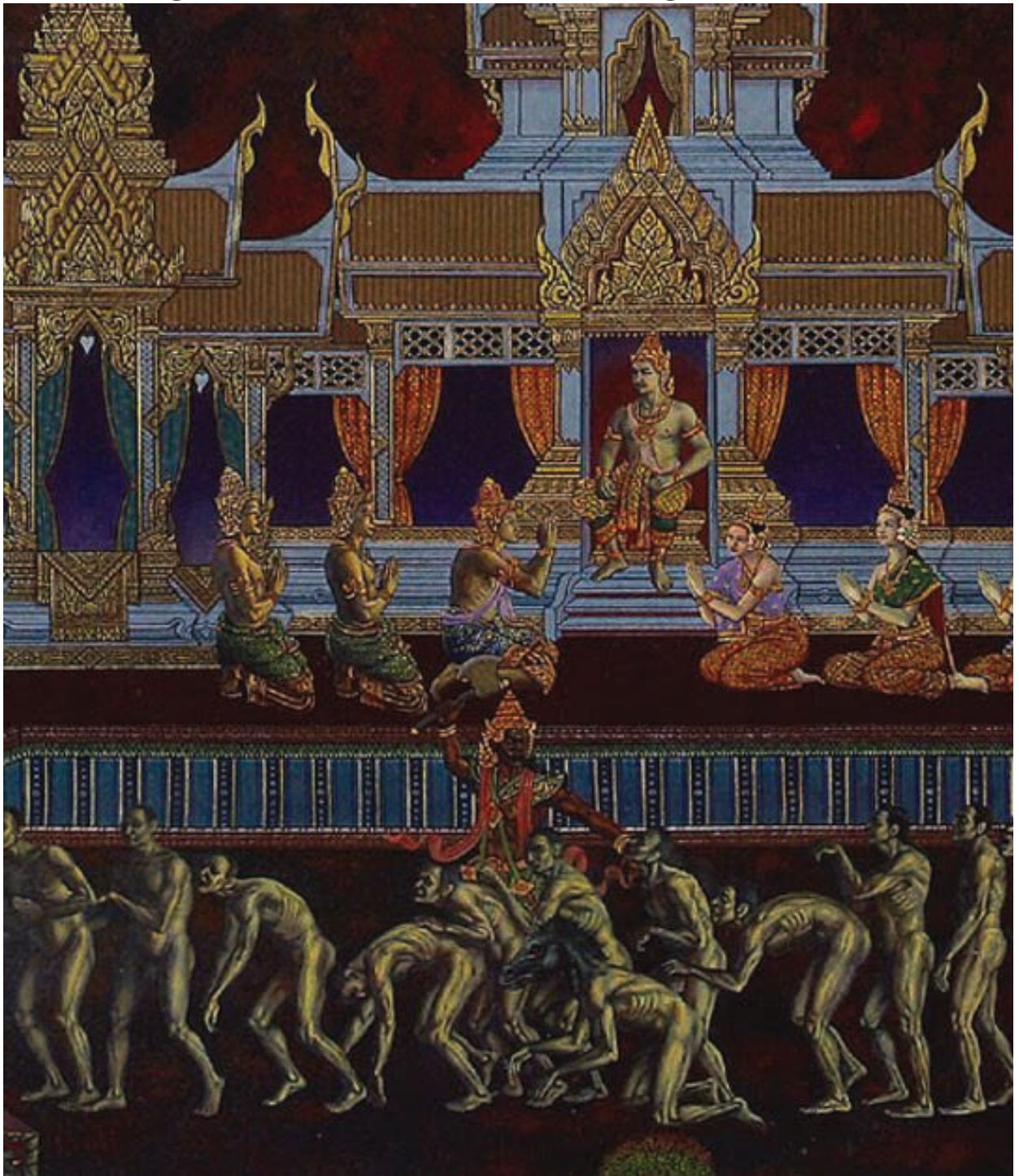




## ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา วิธิมุตตสังคหะ)

### ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๑๘ - นรกภูมิ ตอนที่ ๑๐



## ๑๑. เรื่องพระเจ้าอุপুরะ

ในสมัยเริ่มสร้างกบปใหม่ คือกบที่กำลังเริ่มสร้างอยู่เดี๋ยวนี้ เรียกว่า วัฏฐฐายีกบ ซึ่งเป็นกบที่สัตว์ทั้งหลายได้อุบัติขึ้น และสร้างบ้านเมืองเป็นปึกแผ่นแน่นหนา ในสมัยต้นกบนี้ มวลสัตว์ทั้งหลายที่อุบัติขึ้นมีอายุยืนมากถึงหนึ่งอสงไขยปี การนับอายุของสัตว์หนึ่งอสงไขยปีนั้นมีวิธีนับดังนี้ คือ ตั้งเลขหนึ่งขึ้นต้นก่อน แล้วเติมศูนย์ต่อท้ายให้ครบ ๑๔๐ ศูนย์ เรียกว่าหนึ่งอสงไขยปี

ในสมัยนั้นมีประเทศๆ หนึ่งชื่อว่า เจดียะ นครหลวงชื่อ โสตถียะ ประเทศนี้มีพระเจ้าแผ่นดินปกครองสืบต่อกันมาเป็นจำนวน ๑๑ พระองค์ นับตั้งแต่พระเจ้ามหาสมมุติราชชาติตยวงศ์เป็นองค์แรกจนถึงองค์ที่ ๑๑ มีพระนามว่า พระเจ้าอุপুরะ ในสมัยต้นกับพระเจ้าแผ่นดินปกครองประเทศทุกๆ พระองค์ที่ล่วงไปแล้วทั้ง ๑๐ พระองค์พร้อมทั้งประชาชนทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรมเป็นอันดี คือเป็นผู้ประพฤติดุจจรีต ๑๐ ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีบุคคลใดที่จะประพฤติดุจจรีตเลย อย่างว่าแต่การประพฤติดุจจรีตเลย แม้แต่การได้ยินได้ฟังคำกล่าวว่าการทุจริตก็ไม่มี เป็นอันว่าบุคคลทั้งหลายเวลานั้นไม่รู้เรื่องว่าการทุจริตนั้นเป็นอย่างไร ในวันหนึ่งประชาชนทั้งหลายได้ยินข่าวประกาศว่า พระเจ้าอุপুরะผู้ปกครองประเทศพระองค์นี้จะตรัสคำมสา ประชาชนจึงพากันแตกตื่นโจษกันซึ่งแซ่ว่า คำมสานี้เป็นอย่างไรกันหนอเพราะยังไม่เคยได้ยินเลย จะเป็นสีขาวหรือดำแดงประการใด จึงพากันตั้งใจ คอยฟังข่าวตามที่ประกาศไว้นั้นอยู่โดยทั่วกันหมดทั้งประเทศ

พระเจ้าอุপুরะพระองค์นี้สมบูรณ์ด้วยอิทธิฤทธิ์ ๔ ประการ คือ ๑. เหาะได้ ๒. มีเทวดา ๔ องค์คอยรักษาทั้ง ๔ ทิศ พระหัตถ์ขวาทรงกระบี่ ๓. พระวรกายมีกลิ่นหอม ๔. พระโอษฐ์หอมฟุ้งเหมือนกลีบบัว

เมื่อครั้งสมัยพระราชบิดาของพระเจ้าอุপুরะยังครองประเทศอยู่นั้นมีพราหมณ์บุโรหิตผู้หนึ่งชื่อ กปิละ พราหมณ์บุโรหิตผู้นี้มีน้องชายชื่อว่า โกรกสัมมะ พราหมณ์โกรกสัมมะเป็นเพื่อนรักใคร่กันมากกับพระเจ้าอุপুরะ เพราะเมื่อครั้งพระเจ้าอุপুরะยังทรงพระเยาว์อยู่ได้ไปศึกษาเล่าเรียนวิชาที่เมืองตักกสิลานั้น โกรกสัมมะก็ได้ไปศึกษาอยู่ด้วยจึงได้สนิทสนมกันตั้งแต่นั้นมา

นั้นมา ในขณะที่พระเจ้าอุপুরะกำลังศึกษาอยู่นั้นได้ให้คำมั่นสัญญาต่อโอรกสัมมะพราหมณ์ว่า ถ้าพระองค์เสด็จครองราชย์สมบัติเมื่อใด จะแต่งตั้งโอรกสัมมะให้เป็นปุโรหิตผู้ใหญ่

ต่อมาเมื่อได้ขึ้นครองราชย์สมบัติแล้ว ตำแหน่งปุโรหิตเก่าซึ่งพราหมณ์กิปละผู้เป็นพี่ชาย โอรกสัมมะยังคงดำรงอยู่ จะทำการถอดก็ไม่ได้ และพราหมณ์กิปละก็มีบุตรชายซึ่งต้องดำรงตำแหน่งนี้สืบต่อไปอีกด้วย

ฉะนั้น พระเจ้าอุপুরะจะทรงตั้งโอรกสัมมะขึ้นก็กระทำไม่ได้เพราะผิดกฎหมายสมัยนั้น นอกจากพราหมณ์กิปละผู้พี่ชายจะยอมสละตำแหน่งให้จึงจะได้เพราะตามธรรมเนียมเมื่อตั้งปุโรหิตแล้ว จะเอนั่งตั้งก่อนพี่นั้นไม่ได้ พราหมณ์กิปละได้เคยทูลกับพระเจ้าอุপুরะว่า ท่านชรามากแล้ว ไม่สามารถจะรับราชการต่อไปได้อีก ขอยกตำแหน่งนี้แก่บุตรชายแล้วตัวท่านเองก็ออกไปบวชเป็นดาบสอยู่ในพระราชนิเวศน์ทำสัจจนได้ฌานอภิญญา

เมื่อเหตุการณ์ได้เป็นไปเช่นนั้น โอรกสัมมะก็ไม่มีโอกาสจะได้ครองตำแหน่งปุโรหิตตามความต้องการของตน จึงเข้าไปเฝ้าพระเจ้าอุপুরะ เพื่อปรึกษาหารือแล้วทูลถามว่าเมื่อไรจะแต่งตั้งข้าพระองค์ เพราะได้เคยรับรองไว้ว่า ถ้าพระองค์ได้ครองราชย์เวลาใดจะทรงแต่งตั้งข้าพระองค์ในตำแหน่งปุโรหิตเวลานั้น บัดนี้กิปละพราหมณ์พี่ชายได้ออกบวชเป็นดาบส และตำแหน่งปุโรหิตก็ตกเป็นของบุตรชายซึ่งดำรงอยู่ในเวลานี้ เมื่อโอรกสัมมะกราบทูลพระเจ้าอุপুরะในทำนองปรึกษาและตัดพ้อต่อว่าเช่นนี้ พระเจ้าอุপুরะจึงตรัสตอบว่า อย่าได้วิตกไปเลย พระองค์ไม่เคยกลับคำที่เคยได้สัญญาไว้แล้วนั้น โอรกสัมมะจึงย้อนทูลถามว่าพระองค์จะทรงแต่งตั้งได้โดยวิธีใด พระเจ้าอุপুরะทรงตอบว่า พระองค์ทรงกล่าวคำสาว่า โอรกสัมมะเป็นพี่ชาย พระดาบสเป็นน้องชาย โอรกสัมมะเห็นเป็นโอกาสจึงทูลถามขึ้นว่าพระองค์จะทรงกล่าวคำสาเมื่อใด พระเจ้าอุপুরะทรงตอบว่า จะกล่าวภายในกำหนด ๗ วันข้างหน้า

ฝ่ายบุตรชายของพราหมณ์กิปละ เมื่อได้ทราบข่าวเรื่องการปรึกษาระหว่างโอรกสัมมะกับพระเจ้าอุপুরะแล้ว ก็นำเรื่องนี้ไปแจ้งแก่พราหมณ์ผู้เป็นบิดาให้ทราบก่อนถึงวันกำหนด

ส่วนโอรกสัมมะพราหมณ์ก็เข้าเฝ้าพระเจ้าอุপুরะกราบทูลเพทุบายว่า บัดนี้พราหมณ์ผู้พี่ชายที่ออกบวชไปนั้น ได้สำเร็จฌานอภิญญา ฉะนั้น ถ้าพระองค์ทรงประกาศต่อประชาชนว่า ข้าพระองค์เป็นพี่ชาย ส่วนตัวพี่ชายกับเป็นน้องชายเช่นนี้ ฤทธิทั้ง ๔ ที่เคยมีอยู่ก็คล้าย ๆ จะหายไป และจะปรากฏเหมือนกันกับธณีสืบขึ้นมา เหล่านี้หาเป็นความจริงแต่ประการใด หากแต่เป็นไปด้วยอำนาจฌานอภิญญาของดาบส ฉะนั้น หากว่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้ปรากฏมีแก่พระองค์ไซ้



ขออย่าได้ทรงตกพระทัยเลย เพราะเป็นเรื่องที่เกิดจากฤทธิ์ของดาบส หากให้เกิดจากความ เป็นจริงแต่อย่างใดไม่ ที่ข้าพระองค์มาทูลเตือนไว้ก่อนเช่นนี้เพราะเกรงว่าเมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิด ขึ้นแล้วพระองค์จะทรงตกพระทัยแล้วกลับคำเสีย ถ้าพระองค์กลับคำแล้วตำแหน่งปุโรหิตที่ข้า พระองค์จะได้ก็ไม่ได้ ประโยชน์ของข้าพระองค์ที่จะพึงถึงพึงได้ก็จะกลับเสียไป ส่วนพระองค์ก็ จะเสียพระวาจาที่ประกาศไปแล้วนั้นด้วย พระเจ้าอุปัระจึงทรงตอบว่า ข้อนี้ไม่น่าวิตก พระองค์ จะต้องกล่าวแน่ ไม่มีการกลับคำพูด

ครั้นถึงวันกำหนดประกาศ ประชาชนทั่วทั้งประเทศก็พากันมาประชุมอย่างคับคั่งที่หน้า ลานพระราชวัง เพื่อคอยฟังคำมูสาของพระเจ้าอุปัระ ท่านกปิลดาบสก็มาอยู่ ณ ที่นั้นด้วย เมื่อ ถึงเวลากล่าวคำมูสาของพระเจ้าอุปัระก็ทรงเหาะขึ้นไปลอยอยู่กลางอากาศ ท่านดาบสก็เหาะ ขึ้น ไปนั่งบนอาสนะที่ปูรับรองไว้ในท่ามกลางอากาศนั้นด้วยครั้นแล้วท่านดาบสก็ทูลถามพระ เจ้าอุปัระว่า วันนี้พระองค์จะทรงกล่าวคำมูสาจริงหรือพระเจ้าอุปัระทรงตอบว่า จริง ท่าน ดาบสได้ฟังคำตอบของพระเจ้าอุปัระเช่นนั้นแล้วจึงได้กล่าวคำตักเตือนว่า ขออย่าทรงกล่าวคำ มูสาเลย จงทรงกล่าวความตามเป็นจริงดีกว่า ว่าใครเป็นพี่เป็นน้อง พระเจ้าอุปัระไม่ยอมฟังคำ ตักเตือนของท่านดาบสจึงทรงตอบแก่ท่านดาบสว่า โกรกสัมมะเป็นพี่ ท่านดาบสเป็นน้อง เมื่อ พระเจ้าอุปัระทรงกล่าวคำมูสาจบลง ฤทธิ์ทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในพระองค์ก็อันตรธานหายไปทันที ตัว ที่กำลังลอยอยู่กลางท้องฟ้าก็ตกลงสู่พื้นดิน กลิ้งตัวและกลิ้งปากที่เคยหอมเหมือนกลิ้งจันทร์ และดอกบัวก็กลับเหินตกลงไปในที่นั้น ท่านดาบสก็ได้ตักเตือนอีกครั้งที่สองว่าขอพระองค์ จงทรงกล่าวความตามเป็นจริงว่า ใครเป็นพี่ ใครเป็นน้อง เมื่อพระเจ้าอุปัระได้ฟังคำเตือนของ ดาบสเป็นครั้งที่สอง ความหวาดกลัวก็บังเกิดขึ้นแก่พระองค์ ทรงมองดูหน้าโกรกสัมมะเป็นเชิง ขอความเห็นว่าจะกลับคำได้ไหม โกรกสัมมะก็แสดงกิริยาอาการว่า ฤทธิ์ทั้ง ๔ ที่หายไปนั้น ไม่ได้หายไปจริง หากแต่เป็นไปด้วยอำนาจของท่านดาบสบันดาลให้เป็นไป ขอพระองค์จงยื นคำไว้ ฉะนั้น พระเจ้าอุปัระจึงทรงกล่าวคำมูสาขึ้นอีกเป็นคำรบสอง เมื่อพระองค์ได้กล่าวคำ มูสาเป็นคำรบสองธรณีกีสูบพระองค์ลงไปแล้วตามดุ่ม ท่านดาบสก็ได้เตือนอีกครั้งที่สามและ ต่อ ๆ ไป จนครบ ๗ ครั้ง พระองค์ก็คงยังยืนกรานอยู่อย่างนั้นเอง ในการกล่าวคำมูสาของพระเจ้า อุปัระปรากฏว่า

ครั้งที่ ๑ ฤทธิ์ทั้ง ๔ หายไป  
 ครั้งที่ ๒ ธรณีสู่บถึงตาตุ่ม  
 ครั้งที่ ๓ ธรณีสู่บถึงหัวเข่า  
 ครั้งที่ ๔ ธรณีสู่บถึงตะโพก  
 ครั้งที่ ๕ ธรณีสู่บถึงสะดือ  
 ครั้งที่ ๖ ธรณีสู่บถึงร้าวนม  
 ครั้งที่ ๗ ธรณีสู่บถึงพระเคียร

ไฟอวีจีก็ลุกโผลงขึ้นมาเป็นม่านสีดำคลุมตัวพระเจ้าอุปัระ ตั้งแต่พระเคียรตลอดจนถึงพระบาท แล้วจมลงไปสู่ใต้พื้นดิน

ในการกล่าวมุสาของพระเจ้าอุปัระนี้ ไม่ควรจะมีโทษหนักถึงกับธรณีสู่บและต้องไปเสวยทุกข์อยู่ในอวิจิมหานรกเลย เพราะเป็นคำกล่าวมุสาเพียงเล็กน้อยและไม่เคารพต่อคำตักเตือนของพระดาบสเท่านั้น ฉะนั้น เมื่อได้พิจารณาแล้วก็ไม่ควรจะได้รับโทษหนักถึงเพียงนี้ ถ้าจะเปรียบกันกับสมัยนี้แล้ว คำมุสาและไม่เคารพต่อคำตักเตือนก็มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ตั้งแต่บุคคลชั้นต่ำจนถึงชั้นสูง ถ้าคำมุสาและไม่เคารพหนักถึงกับธรณีสู่บแล้ว ในสมัยนี้คนกล่าวมุสามากที่สุด ธรณีก็น่าจะสื่อบุคคลเหล่านี้โดยไม่มีว่าจริงอยู่การกล่าวมุสาและไม่เคารพต่อคำตักเตือนของบุคคลสมัยนี้ ถึงแม้จะไม่ได้รับโทษอย่างหนักเช่นพระเจ้าอุปัระก็จริง แต่โทษเหล่านี้หาได้หายสูญไปไม่ ในสัมปรายภพ คือชาติหน้าเขาเหล่านี้ต้องได้รับโทษตามสมควรแก่การกล่าวมุสาและการไม่เคารพต่อคำตักเตือนนั้นโดยไม่มีการยกเว้น ดังมีสาธกบาลีแสดงไว้ในเจติยชาดกว่า

“

ส ราชา อสินา อบุตลิกฺขโธ ปุโร  
 ปาเวกฺขิ ปถวี ชฺชโง หินฺนุโธ ปถวปรียาย  
 ตลฺมา หิ ฉนาคนํ นปฺปสฺสณฺติ ปนฺนตฺตา  
 อญฺญชฺชโธ กาเสยฺย คิรํ สจฺจปสฺสิตํ

”

(\* โปรดติดตาม ธรรมะน่ารู้ - เรื่อง ภาวนามิ ๓๑ ตอนที่ ๑๕ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๕๙)

# น.ร.ก

นิรยุทมิได้เช่นพุทวิป

1 สัตว์ข้ามหามนรก  
นรกที่เกิดอีกรอบหลังโดนอาวุธบันไดน้ำ  
อายุขัย 500 ปีนรก 1 วันนรกเท่ากับ 9 ล้านปี

3 สัมภามนรก  
นรกที่กระทบ โดนบดด้วยเขา 2 ลูก  
อายุขัย 2,000 ปีนรก 1 วันเท่ากับ 145 ล้านปี

5 มหาโรธมนรก  
นรกที่มีดอกบัวบานๆเผาแรงแรงๆ  
อายุขัย 8,000 ปีนรก 1 วันเท่ากับ 2,304 ล้านปี

7 มหาตปนมนรก  
นรกที่มีเขาหามนรกเสียแล้วเผา  
อายุขัยครึ่งกับหรืออันตราย

0 โลกันตนรก  
นรกขุมพิเศษที่มีดและปืนถ้ามีสัตว์นรกเกาะ  
สู้กันตกตายเกิดใหม่ไปเกาะ  
จนกว่าจะหมดกรรม

2 กาฬสุมทมนรก  
นรกที่โดนด้ายดำฟาดเป็นรอย แล้วหั่นตามรอย  
อายุขัย 1,000 ปีนรก 1 วันนรกเท่ากับ 36 ล้านปี

4 โรธมนรก  
นรกที่เราจะโดนเผาใบดอกบัว  
อายุขัย 4,000 ปีนรก 1 วันเท่ากับ 576 ล้านปี

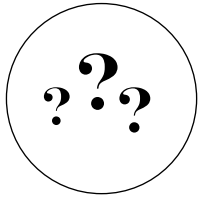
6 ตปนมนรก  
นรกที่โดนเสียแล้วเผา  
อายุขัย 16,000 ปีนรก 1 วันเท่ากับ 9,216 ล้านปี

8 อวรัมมนรก  
นรกที่ตรึงสัตว์นรกแล้วเผาอยู่นั้นแหละ  
อายุขัย 1 วัตรกับ

ที่นี้มีแสงสว่างได้ 5 โอกาส

- เมื่อพระโพธิสัตว์ทรงปฏิสนธิในครรภ์
- เมื่อพระโพธิสัตว์ประสูติ
- เมื่อพระโพธิสัตว์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
- เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรม
- เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเสด็จปรินิพพาน





English column

Sayadaw U Pandita

## The Seven Factors of Enlightenment



## RAPTURE: FOURTH FACTOR OF ENLIGHTENMENT (continued...)

### Wise Attention Causes Rapture

As with effort, the Buddha said there is only one cause for rapture: wise attention. Specifically, this is wise attention to being effortful in bringing about wholesome rapturous feelings connected with the Buddha, Dhamma and Saṅgha.

### Eleven More Ways to Develop Rapture

The commentaries give eleven ways of arousing rapture:

#### 1. Remembering the virtues of the Buddha

The first way is buddhānussati, recollecting the virtues of the Buddha. He has quite a number of virtues, and it might not be necessary for you to go through all of the traditional lists of them before the first hints of rapture begin to appear. For example, the first traditionally listed virtue is the quality of araha. This means that the Buddha is worthy of respect by all humans, devas and brahmas, due to the purity he attained by uprooting all kilesas. Think about the purity he achieved in this way, and perhaps some joy will come up in you. You might also recollect the Buddha's three accomplishments as described in our discussion of courageous effort.

However, reflections and recitation of formulas are not the only way to recollect the Buddha's virtues. In fact, these are far less reliable than one's own intuitive

insights. When a yogi attains the insight into arising and passing away, rapture arises naturally, and so does an appreciation of the Buddha's virtues. The Buddha himself said, "One who sees the Dhamma sees me."

A yogi who attains insight will truly be able to appreciate the greatness of the founder of our lineage. You might say to yourself, "If I am able to experience such purity of mind, how much greater the Buddha's purity must have been!"

## **2. Rejoicing in the Dhamma**

The second way of arousing rapture is to recollect the Dhamma and its virtues. The first traditional virtue is expressed in a phrase: "Well spoken is the Dhamma by the Buddha, indeed well proclaimed is the Dhamma by the Buddha." The Buddha taught the Dhamma in the most effective way, and your present teachers have reliably transmitted it. This is indeed a cause for rejoicing.

The Buddha spoke at length about the threefold training of *sīla*, *samādhi* and *paññā*. To follow the training, we first maintain purity of conduct by keeping the precepts. We try to develop a high level of moral integrity through taming our actions and speech. This will bring us many benefits. First, we will be free from self-judgment, self-blame and remorse. We are free from censure by the wise, and from punishment by the law.

Next if we follow the Buddha's instructions, we will develop concentration. If you are faithful, consistent and patient, you can experience a mind that is happy and clear, bright and peaceful. This is *samatha sukha*, the

happiness that comes from concentration and tranquility of mind. You can even attain the various levels of *jhānas* or absorptions, states of consciousness in which the *kilesas* are temporarily suppressed and an extraordinary peace results.

Then, practicing *vipassanā*, we have the chance to experience a third kind of happiness. As you penetrate deeper into the Dhamma, attaining the stage of insight into the rise and fall of phenomena, you will feel exhilarating rapture. This happiness could be called “Thrilling Happiness.” Later on comes the “Happiness of Clarity.” And eventually, when you reach the insight called *saṅkhārupekkhañāṇa*, the insight into equanimity regarding all formations, you will experience the “Happiness of Equanimity.” It is a profound delight, not so agitated and thrilling, but very subtle and balanced.

Thus, true to the promises and guarantees of the Buddha, those who follow the path of practice will be able to experience all these sorts of happiness. If you manage to experience all these kinds of happiness yourself, you can deeply appreciate the truth of the Buddha’s words. You too will say, “Well spoken is the Dhamma by the Buddha, indeed well proclaimed is the Dhamma by the Buddha.”

Finally, transcending all these kinds of happiness is the ultimate “Happiness of Cessation.” Going beyond the happiness of equanimity, a yogi can experience a moment of insight into *nibbāna* which comes about with the attainment of noble path consciousness. After this,



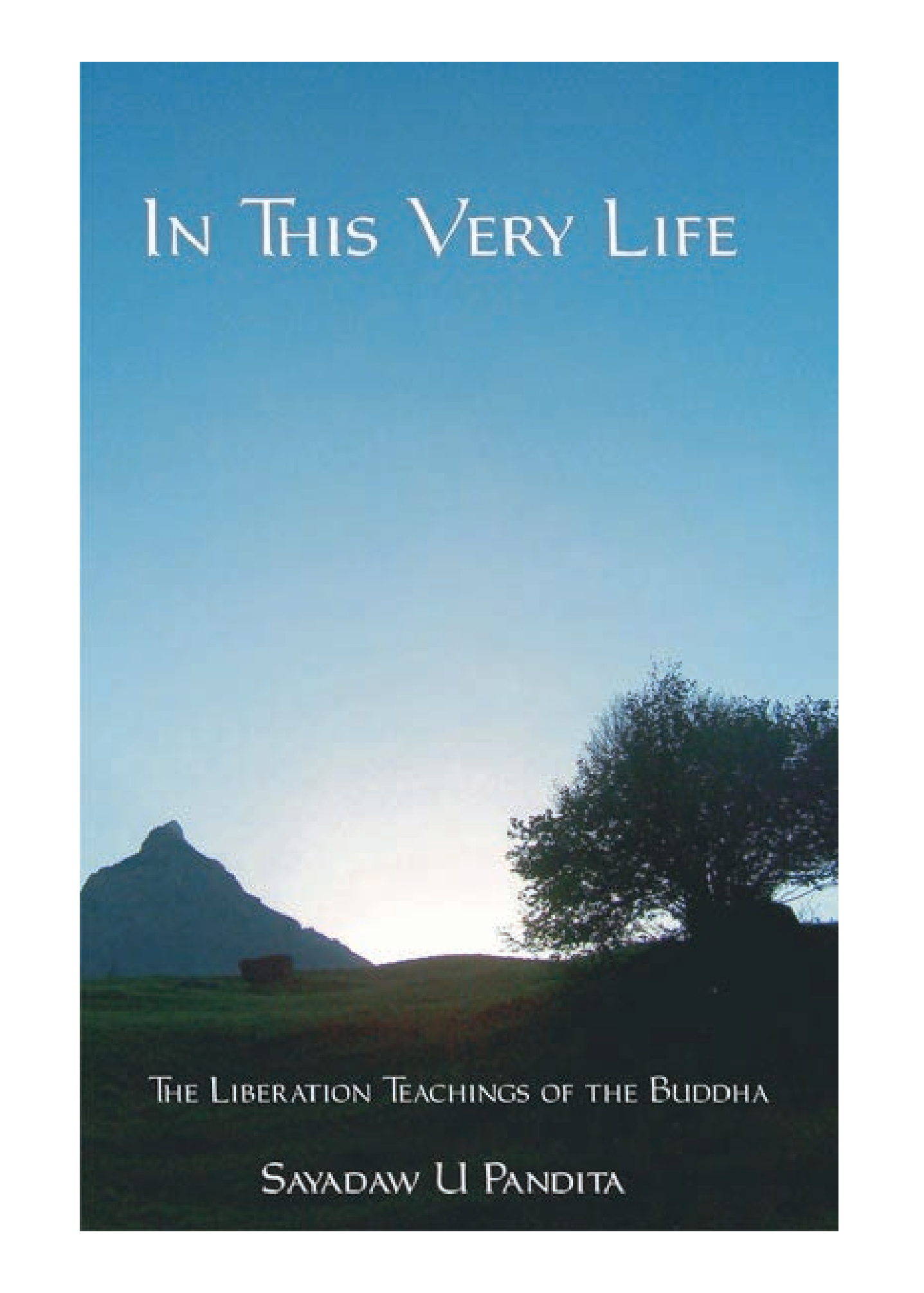
a yogi feels a depth of appreciation for the Buddha's Dhamma that he or she may never have known before. Did the Buddha not say, "If you meditate in this way, you can arrive at the cessation of suffering?" This is true. Many people have experienced it; and when finally you know for yourself, your mind will sing with rapture and gratitude.

### **Great Possibilities that come to Fruition in Practice**

Thus, there are three ways of appreciating the fact that the Dhamma is well proclaimed. First, if you think deeply about the great possibilities that lie within meditation practice, your mind will be full of praises for the Dhamma — and of rapture, too, of course. Perhaps you naturally possess great faith, so that whenever you hear a discourse or read about the Dhamma you are filled with rapture and interest. This is the first of three ways of appreciating the Dhamma. Second, if you enter the practice itself, the promises and guarantees of the Buddha will certainly begin to come true. *Sīla* and *samādhi* will improve your life. This teaches you more intimately how well proclaimed the Dhamma is, for it has brought you clarity of mind and a deep, subtle happiness.

Third and finally, the greatness of the Dhamma can be seen in the practice of wisdom, which leads eventually to the happiness of *nibbāna*. At this point profound changes may take place in your life. It is like being reborn. You can imagine the rapture and appreciation you would feel at this point.

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



# IN THIS VERY LIFE

THE LIBERATION TEACHINGS OF THE BUDDHA

SAYADAW U PANDITA



## แนวธรรมปฏิบัติ ตอนที่ ๕

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ



## บทที่ ๑

### สัณฺฑิโยชน ๑๐

สัณฺฑิโยเชนฺติ พุทฺธสัณฺฑิโยชนานิ

ธรรมชาติใด ทำการร้อยรัดสัตว์ให้ติดอยู่ในสังสารวัฏ

ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สัณฺฑิโยชน

### ๖.รูปราคะสัณฺฑิโยชน

รูป ปุณฺณโก รากุ รุปราคะ

สภาพที่มีความยินดีในรูปภพ, รูปमानชื่อว่ารูปราคะ

รูปราคะ คือความพอใจยินดีในรูปภพรูปमान หมายความว่ามีความพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐานในส่วนรูปमानด้วยความมุ่งหมายว่า เมื่อตนละจากโลกนี้ไปแล้วจะได้ไปปฏิสนธิในรูปภพความยินดีพอใจดังกล่าวนี้ย่อมประกอบด้วยโลหะจึงชื่อว่า รูปราคะ

**ถาม** คำสอนในพระพุทธศาสนานั้น สอนให้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา คำว่า สมาธิ ก็ได้แก่การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั่นเอง เหตุใดจึงกล่าวว่าการปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นรูปราคะและเป็นสัณฺฑิโยชนประการหนึ่ง

**ตอบ** การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นการบำเพ็ญสมาธิก็จริง แต่โดยเฉพาะอันสงฆ์ของสมถกรรมฐานย่อมให้ผลปฏิสนธิในพรหมภูมิอันเป็นการติดอยู่ในภพ เมื่อยังติดอยู่ในภพก็ย่อมอยู่ในอำนาจของสัณฺฑิโยชน การที่พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติสมาธินั้นก็เพื่อจะให้สมาธิเป็นบาทของปัญญา หมายความว่าเมื่อปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วก็ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ผู้ใดปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้วติดอยู่แค่นั้นก็ได้ชื่อว่าติดอยู่ในสัณฺฑิโยชนไม่ถึงความพ้นทุกข์

**ถาม** ผู้ที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกจนบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาแล้วนั้น ยังมีผู้ยินดีพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐานอยู่อีกบ้างหรือไม่

**ตอบ** พระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันบุคคลขึ้นไปย่อมได้เห็นพระนิพพานตามความเป็นจริงแล้ว ศรัทธาความเชื่อในมรรคผลพระนิพพานย่อมมั่นคงไม่หวั่นไหว ฉะนั้นความยินดีในภพชาติต่อไปจึงมีน้อย มีความมุ่งมั่นต่อพระนิพพานเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง แต่อย่างไรก็ดีสำหรับพระเสกขบุคคล คือตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอนาคามีนั้น ย่อมรู้อยู่ว่าภพชาติข้างหน้าของตนยังมีอยู่ บางท่าน (โดยเฉพาะที่เป็นส่วนน้อย) อาจมีความหวังใจในภพชาติข้างหน้าของตนถึงกับปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อประสงค์ความสุขในภพชาติข้างหน้านั้นบ้างก็อาจมีได้ แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเป็นพระอรหันต์แล้ว ที่จะกลับมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีกยังไม่เคยปรากฏตัวอย่าง ดังจะเห็นได้ว่า พระอรหันต์ที่เป็นฉานลาภิกุศลนั้น โดยมากเป็นผู้ที่



ตอบ มานะ แบ่งเป็น ๒ ส่วนใหญ่ คือ อภยาถวามานะ ความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความจริง อันได้แก่ ตัวเป็นคนชั้นสูงถือว่าเป็นคนชั้นกลางประการหนึ่ง และถือว่าเป็นคนชั้นต่ำ

ประการหนึ่ง ตัวเป็นคนชั้นกลางถือว่าเป็นคนชั้นสูงประการหนึ่ง และถือว่าเป็นคนชั้นต่ำประการหนึ่ง ตัวเป็นคนชั้นต่ำถือว่าเป็นคนชั้นสูงประการหนึ่ง และถือว่าเป็นคนชั้นกลางประการหนึ่ง รวมยถาภูมมานะความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ๖ ประการ

**ยถาภูมมานะ** ความถือตัวตามความเป็นจริง ได้แก่ ตัวเป็นคนชั้นสูงก็ถือว่าเป็นคนชั้นสูงประการหนึ่ง ตัวเป็นคนชั้นกลางก็ถือว่าเป็นคนชั้นกลางประการหนึ่ง ตัวเป็นคนชั้นต่ำก็ถือว่าเป็นคนชั้นต่ำประการหนึ่ง รวมยถาภูมมานะความถือตัวตามความเป็นจริง ๓ ประการ ความมานะความถือตัวทั้งสิ้น ๙ ประการ

**ถาม** มานะที่กล่าวมานี้บางประการก็ไม่น่าจะเห็นเป็นการเสียหายอะไร เช่น ตัวเป็นคนชั้นสูงถือว่าเป็นคนชั้นกลางหรือชั้นต่ำเป็นต้น ดูกลับเป็นการถ่อมตัวเสียอีก หรือที่ถือตัวตามความเป็นจริง เช่น ตัวเป็นคนชั้นสูงก็ถือว่าเป็นคนชั้นสูง ตัวเป็นคนชั้นกลางก็ถือว่าเป็นคนชั้นกลาง ตัวเป็นคนชั้นต่ำก็ถือว่าเป็นคนชั้นต่ำ ดังนี้ เมื่อถือตามความเป็นจริงแล้ว จะว่าเป็นสัญญาชนอย่างไร

**ตอบ** เมื่อว่าตามสภาวะย่อมเป็นการปฏิบัติผิดโดยเอารูป นาม ชันธ ๕ มาเป็นเรา เป็นเขา ซึ่งเป็นเหตุให้ติดอยู่ในวิภวาททุกข์ประการหนึ่ง เมื่อว่าตามอัชฌาสัยความถือตัวนี้ แม้จะเห็นว่าตนเป็นคนสูงต่ำอย่างไรก็ตาม และการเห็นเช่นนั้นจะเป็นไปตามความจริงหรือไม่ก็ตาม ย่อมเป็นบุคคลที่ไม่ยินดีจะคบค้าสมาคมกับใคร ไม่ยินดีต้อนรับใครด้วยอาการอันเป็นไมตรี ย่อมไม่อ่อนน้อมให้แก่ใครๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความประพฤติดังนี้ ย่อมมีสันดานเป็นคนเห็นแก่ตัวอย่างจัด จึงเป็นเหตุให้ติดอยู่ในภพและย่อมเป็นที่รังเกียจของสังคมจึงเป็นสัญญาชนประการหนึ่ง

**ถาม** มานสัญญาชนซึ่งมีอยู่ถึง ๙ ประการนี้ พระอริยบุคคลชั้นใดละประการใดได้บ้าง

**ตอบ** อยถาภูมมานสัญญาชน ความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ๖ ประการ พระโสดาบันบุคคลละได้ ส่วนยถาภูมมานสัญญาชน ความถือตัวที่เป็นไปตามความจริง ๓ ประการ พระอรหันต์บุคคลจึงจะละได้

**ถาม** เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น พระสกิทาคามี พระอนาคามี ไม่ได้ประหาณสัญญาชนนี้เลยหรือ

**ตอบ** เพราะการถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงนั้น เป็นวัตถุที่หยาบมาก พระโสดาบันบุคคลที่ได้เห็นพระนิพพานเพียงครั้งเดียวก็สามารถละเสียได้ ส่วนการถือตัวที่เป็นไปตามความเป็นจริงนั้น เป็นวัตถุที่ประณีตมาก แม้พระสกิทาคามี พระอนาคามี ซึ่งได้เห็นพระนิพพานถึง ๒-๓ ครั้ง (ตามลำดับ) แล้วก็ยังไม่สามารถจะละให้เด็ดขาดได้ เป็นแต่ทำให้เบาบางลง (ตามลำดับ) จึงจะสามารถประหาณให้เด็ดขาด (สมุจเฉท) ได้

## ๙. อุทัจจสัณฺญาโยชน

อุทฺธํ อุทฺธํ หุตฺติ อุทฺธํ

อุทฺธสฺส ทาโว อุทฺธจํ

สภาพที่พึงไปโดยไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ชื่อว่า อุทัจจจะ

อุทัจจจะ ความพึงชานจับอารมณ์ไม่แน่นอน หรือสภาพที่ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นานนั้น เป็นสัณฺญาโยชนประการหนึ่ง ในสัณฺญาโยชน ๑๐ ประการ ผู้ใดยังติดอยู่ในอุทัจจสัณฺญาโยชน ผู้นั้นย่อมติดอยู่ในสังสารวัฏฏทุกขจึงเป็นสภาพอันควรจะได้ศึกษาเพื่อความพ้นทุกข์อีกประการหนึ่ง

**ถาม** อุทัจจจะความพึงชาน ซึ่งเป็นสภาพที่จับอารมณ์ไม่แน่นอนนั้น ดูไม่น่าจะเป็นสัณฺญาโยชนได้โดยประการใด จึงขอทราบว่ ที่อุทัจจจะเป็นสัณฺญาโยชนนั้นเพราะเหตุใด

**ตอบ** อุทัจจจะโดยชาติเป็นอกุศลชาติ โดยอาการที่ความพึงชานจับอารมณ์ไม่แน่นอนเป็นเครื่องกั้นความดีมิให้เกิดขึ้น ฉะนั้นจึงเป็นสัณฺญาโยชนประการหนึ่ง

**ถาม** อุทัจจสัณฺญาโยชนนี้ เป็นชนกกรรมได้หรือไม่ มีหลักฐานที่จะยืนยันได้อย่างไร

**ตอบ** อุทัจจสัณฺญาโยชนไม่อาจเป็นชนกกรรมได้ แต่ให้ผลในปวัตติกาลได้ หลักฐานก็คือ พระโศดบันบุคคละมิได้ประหาณอุทัจจสัณฺญาโยชนนี้ได้เลย แต่พระโศดบันบุคคละก็สามารถปิดประตูอบายได้ ถ้าอุทัจจสัณฺญาโยชน เป็นชนกกรรมได้ จะกล่าวว่าพระโศดบันบุคคละปิดประตูอบายได้อย่างไร

**ถาม** อุทัจจสัณฺญาโยชนนี้ พระเสกขบุคคลยังละไม่ได้ใช่หรือไม่? ถ้าเช่นนั้นก็หมายความว่าพระเสกขบุคคลตั้งแต่พระโศดบัน สกทาคามี อนาคามี ก็ยังมีอุทัจจจะอยู่ ถ้าอุทัจจจะเป็นเครื่องกั้นความดีดังกล่าวแล้ว พระเสกขบุคคลเหล่านี้จะเป็นพระอริยะขึ้นมาได้อย่างไร

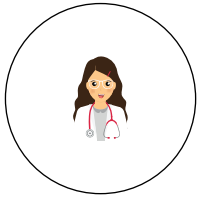
**ตอบ** พระเสกขบุคคลเป็นพระอริยะขึ้นมาได้ ทั้งที่ยังไม่ได้ประหาณอุทัจจสัณฺญาโยชนให้เป็นสมุจเฉทนั้น ก็เพราะว่าในขณะที่มรรคผล จะเกิดแต่ละขั้นนั้น สมภาธิของพระโยคิบุคคลเหล่านี้มีกำลังเข้มแข็ง จึงสามารถกำจัดอุทัจจสัณฺญาโยชนไม่ให้เกิดขึ้นชั่วขณะ แต่ที่ยังไม่สามารถประหาณให้เป็นสมุจเฉทได้ ต่อเมื่ออรหัตมรรคเกิดขึ้นจึงประหาณได้เด็ดขาด

จบ อุทัจจสัณฺญาโยชน









คุยกับหมอ

หมอพิม

## โรคท้องเสียเฉียบพลัน



สวัสดีชาวอาสาสมัครทุกท่านอีกครั้งค่ะ หลังจากผ่านช่วงหน้าร้อนกันมาแล้ว หมอพิมเชื่อว่าครั้งหนึ่งในชีวิต เกือบทุกท่านเคยประสบปัญหา “ท้องเสียเฉียบพลัน (Acute diarrhea)” โดยทั่วไปอาการท้องเสีย มักเป็นเพียงไม่กี่วัน ก็หายเองได้ แต่อาการอะไรบ้างล่ะ ที่ควรเข้ารับพบแพทย์ หรือต้องนอนโรงพยาบาล คอลัมน์คุยกับหมอปักซ์นี้มีความรู้และคำแนะนำมาฝากกันค่ะ

### โรคท้องเสียเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

นิยามคำว่าท้องเสีย หมายถึง การถ่ายอุจจาระเหลว (loose stool) หรือเป็นน้ำ (watery stool) มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อวัน โดยส่วนใหญ่ผู้ที่มีอาการท้องเสียมักจะหายได้เองภายใน 2-3 วันโดยไม่ได้รับการรักษา ส่วนอาการท้องเสียเรื้อรัง (chronic diarrhea) คืออาการท้องเสียที่มีระยะเวลานานเกินกว่า 14 วันติดต่อกัน ซึ่งในคอลัมน์คุยกับหมอครั้งนี้จะไม่ได้กล่าวถึงค่ะ

### สาเหตุของโรคท้องเสียเฉียบพลัน

มักเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด ทานของสุกๆดิบๆ (เนื้อ/ปลา/ไข่ดิบ ปลาหมึกที่ไม่ได้ผ่านการปรุงสุก) อาหารค้างคืน (เก็บที่ความเย็นไม่เพียงพอ) ก่อให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อของลำไส้ หรือสาเหตุอื่นๆ เช่น ผลข้างเคียงจากการรับประทานยาปฏิชีวนะ บางตัว การแพ้อาหาร เป็นต้น

### อาการของโรคท้องเสีย

อาการขึ้นอยู่กับความรุนแรง ในกรณีรุนแรงน้อย (ซึ่งมักจะเกิดกับคนส่วนใหญ่) เช่น ถ่ายเหลว โดยไม่มีอาการอื่นๆ แทรกซ้อน

แต่หากมีอาการรุนแรง เช่น

1. ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ ถี่มากกว่าหรือเท่ากับ 6 ครั้ง/วัน และมีอาการนานติดต่อกันมากกว่า 48 ชั่วโมง
2. ถ่ายเป็นมูกหรือเลือดปน
3. มีไข้ (อุณหภูมิร่างกายเกิน 38 องศาเซลเซียส)

4. มีภาวะขาดน้ำรุนแรง เช่น ปัสสาวะเป็นสีเหลืองเข้มจนออกน้ำตาล ปากแห้ง ลิ้นแห้ง เวียนศีรษะขณะลุกเปลี่ยนท่า เช่นจากท่านอนเป็นท่านั่ง หรือท่านั่งเป็นท่านยืน เริ่มไม่มีสติสัมปชัญญะ

5. ปวดท้องรุนแรงหรือหรือเจ็บปวดท้องขณะถ่าย

6. โรคภูมิคุ้มกันต่ำ หรืออยู่ระหว่างการให้ยาเคมีบำบัด ยากดภูมิคุ้มกัน ยาสเตียรอยด์ ชนิดรับประทานขนาดสูง

7. หลังรับประทานยาปฏิชีวนะ แต่ยังมีอาการถ่ายเหลวต่อเนื่อง

หากมีอาการหรือภาวะหนึ่งในเจ็ดข้อดังกล่าวควรเข้ารับการรักษาโดยบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อพิจารณาการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ หรือหาสาเหตุอื่นๆ เนื่องจากมีโอกาสเสี่ยงทำให้เกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่รุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

### การรักษาโรคท้องเสีย

หากมีอาการไม่รุนแรง เช่น ถ่ายเหลวไม่เกิน 5-6 ครั้งต่อวัน และติดต่อกันนานไม่เกิน 2-3 วัน และไม่ได้มีภาวะอื่นๆ (1 ใน 7 ข้อดังกล่าวข้างต้น) ก็สามารถรักษาตามอาการได้ คือ การดื่มน้ำ และน้ำเกลือแร่ทดแทนให้เพียงพอ น้ำเกลือแร่หรือโออาร์เอส (ORS) สามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อ ร้านขายยาทั่วไป ไม่จำเป็นต้องให้แพทย์สั่ง โดยผสมเกลือแร่ชนิดผงกับน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำดื่มสะอาดบรรจุขวด ตามปริมาณที่ข้างซองเกลือแร่ที่แต่ละยี่ห้อแนะนำ และจิบบ่อยๆ ระหว่างมีอาการถ่ายเหลว แนะนำว่าจิบทีละปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยๆ ไม่ดื่มปริมาณมากอย่างรวดเร็ว เพราะอาจทำให้ท้องเสียเพิ่มขึ้นได้ ทานอาหารปรุงสุกสะอาดให้ครบห้าหมู่ หรือหากทานอาหารไม่ได้จริงๆ สามารถทานเป็นข้าวต้ม โจ๊ก น้ำหวาน คู่กับขนมปังกรอบที่ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำซूपที่ผสมผักและเนื้อสัตว์ที่ปรุงรสด้วยเกลือในระยะเวลานั้นๆ ก่อนได้ เมื่อเริ่มทานได้มากขึ้นก็สามารถกลับมารับประทานอาหารแบบทั่วไปได้ค่ะ

ในขณะที่หมอพินเคย์รักษาคนไข้ท้องเสียส่วนใหญ่ คนไข้มักเข้าใจว่าการให้น้ำเกลือแร่ทางหลอดเลือดดำดีกว่าการดื่มน้ำเกลือแร่หรือรับประทานอาหาร คำตอบคือไม่เป็นความจริงค่ะ トラบไคที่ยังสามารถดื่มน้ำ รับประทานอาหารได้ ถ้าได้จะสามารถดูดน้ำ เกลือแร่รวมถึงสารอาหารจากอาหารที่รับประทานได้ดีกว่าแน่นอน เพราะส่วนประกอบของน้ำเกลือจะประกอบด้วย น้ำ เกลือ และ/หรือ น้ำตาลเท่านั้น (ขึ้นอยู่กับสารน้ำที่แพทย์สั่งจ่ายค่ะ) โดยไม่มีสารอาหารอื่นๆแต่อย่างใด

การให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำจำเป็นในกรณีที่ผู้ป่วยทานอาหารและน้ำไม่ได้เลย หรือปวดบิดท้องมาก มีภาวะเสี่ยงต่อการสำลัก ภาวะความดันโลหิตต่ำจากขาดสารน้ำรุนแรง หรือช็อก (hypovolemic shock) ภาวะดังกล่าวจะต้องได้รับการรักษาโดยให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำเป็นระยะเวลาสั้นๆ

### ดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ สังเกตอย่างไร?

สังเกตง่ายๆ เลยกะคือดูปัสสาวะ

1. สี – โดยปกติปัสสาวะมักจะมีสีเหลืองอ่อน หรือใส หากสีเข้มเป็นเหลืองออกน้ำตาล แปลว่าขาดน้ำแล้วค่ะ
2. ความถี่ของการปัสสาวะ – ถ้าสารน้ำในร่างกายเพียงพอ คนเราจะปัสสาวะถี่ทุกๆ 3-4 ชั่วโมง

### การป้องกันโรคท้องเสียเฉียบพลัน

อาหารต้องปลอดภัย ประสุกสะอาด ภาชนะใส่อาหารสะอาด

1. ไม่รับประทานนมหรืออาหารที่มีส่วนผสมของนมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์
2. ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน
3. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่พอเหมาะ หากเก็บในตู้เย็นควรมีอุณหภูมิต่ำกว่า 4.4 องศาเซลเซียส สำหรับช่องแช่ธรรมดา และต่ำกว่า -17.8 องศาเซลเซียสในช่องแช่แข็ง
4. เก็บเนื้อสัตว์ที่ดิบใส่ภาชนะที่ฝาปิดสนิทมิดชิด แยกกับอาหารประเภทอื่น
5. ล้างมือ มีด และเขียงให้สะอาดทั้งก่อนและหลังการประกอบอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ ปลา และผักดิบ
6. ไม่รับประทานไข่ดิบ ควรปรุงสุกทั่วทั้งไข่แดง
7. ควรเก็บอาหารดิบไว้ในตู้เย็น ไม่ควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเกิน 2 ชั่วโมงเพราะอาจทำให้อาหารเน่าเสียได้
8. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง หรือปลาดิบจะต้องเป็น sushi grade อย่างไรก็ตามยังพบว่าสามารถพบพยาธิในอาหารดิบได้

มือต้องสะอาดก่อน และหลังรับประทาน หรือปรุงอาหาร



1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ถูสบู่ให้เกิดฟอง โดยเฉพาะบริเวณง่ามนิ้ว ซอกเล็บ ฝ่ามือ ข้อ  
มือ นานอย่างน้อย 15-30 วินาที หรือล้างมือเจลเข้มข้นตอนตามรูป
2. หากไม่มีน้ำและสบู่ล้างมือสามารถใช้แอลกอฮอล์สเปรย์หรือเจล (alcohol spray  
หรือ gel) ถูมือ โดยเฉพาะบริเวณง่ามนิ้ว ซอกเล็บ ฝ่ามือ ข้อมือ นานอย่างน้อย 15-30 วินาที  
หรือจนกว่ามือจะแห้ง
3. หากมือเลอะชัดเจน แนะนำทำความสะอาดมือด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ค่ะ

หมอพิมหวังว่าความรู้เรื่อง “โรคท้องร่วงเฉียบพลัน” จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยกับ  
ผู้อ่านทุกท่าน การล้างมือนานๆ อาจจะไม่คุ้นชินแต่หากทำบ่อยๆ ก็จะเป็นเรื่องปกติไปเองค่ะ

อ้างอิง

- <https://www.uptodate.com/contents/acute-diarrhea-in-adults-beyond-the-basics/print>
- ภาพประกอบ
- <https://chulalongkornhospital.go.th>

# การรักษาและป้องกัน อุจจาระร่วงเฉียบพลัน



## สาเหตุ



จากการติดเชื้อไวรัส เช่น เชื้อไวรัสโรตา ไวรัสโนโร และจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อบิด เชื้ออหิวาตกโรค หรืออาจเกิดจากสารพิษจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ

**เชื้อไวรัสโรตาเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงในเด็กอายุ 5 ขวบปีแรก และมีวัคซีนในการป้องกันโรค**



ผู้ป่วยมักมีอาการอาเจียนนำมาก่อนจะเกิดอาการท้องเสีย อาจมีไข้ต่ำ ๆ และอาการปวดท้องร่วมด้วย อาการอุจจาระร่วงมักดีขึ้นได้เองภายใน 3-5 วัน



## การรักษา



- ควรปรับเปลี่ยนเรื่องการรับประทานอาหารและการดื่มนม เน้นกินอาหารจำพวกแป้ง ลดอาหารจำพวกโปรตีน และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเส้นใย (ผักและผลไม้) ดื่มนมได้ตามปกติแต่ลดปริมาณลงและดื่มบ่อยขึ้น



- การดื่มน้ำเกลือแร่ มีความจำเป็นโดยเฉพาะผู้ป่วย ที่ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ



- ผู้ป่วยที่ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด มีไข้สูง หรือมีอาการขาดน้ำ ควรพบแพทย์

## การป้องกัน



- ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะ ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ



- รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาด



- วัคซีนโรตาช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัสโรตา เป็นวัคซีนพื้นฐานที่ใช้หยอดปากสำหรับเด็กขวบปีแรก

ข้อมูล ณ วันที่ 10 ธันวาคม 2564

ที่มา : รศ. นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ  
สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาโรคเขตร้อนศาสตร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
[www.chulalongkornhospital.go.th](http://www.chulalongkornhospital.go.th)



@chulahospital



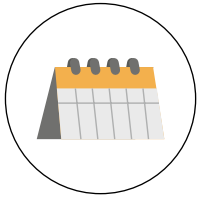
ChulalongkornHospital



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



สภากาชาดไทย



## ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๖

### มกราคม

๑ มกราคม

วันขึ้นปีใหม่

### มีนาคม

๑ - ๕ มีนาคม

คอร์สปฏิบัติธรรมอินเดีย

๖ มีนาคม

วันมาฆบูชา

๓ - ๗ มีนาคม

คอร์สสมาธิภาวนา

### เมษายน

๖ เมษายน

วันจักรี

๑๓ - ๑๕ เมษายน

วันสงกรานต์

### พฤษภาคม

๑ พฤษภาคม

วันแรงงาน

๔ พฤษภาคม

วันฉัตรมงคล

๑๗ พฤษภาคม

วันพืชมงคล

### มิถุนายน

๒ - ๖ มิถุนายน

คอร์สวิสาขภาวนา

๓ มิถุนายน

วันวิสาขบูชา และผ้าป่าสามัคคี

วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ

พระบรมราชินี

วันอัฐมีบูชา

๑๑ มิถุนายน

วันอัฐมีบูชา

### กรกฎาคม

๒๘ กรกฎาคม

วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระ

พระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลราชินี

พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

## สิงหาคม

๑ สิงหาคม - ๒๙ ตุลาคม  
 ๑ สิงหาคม  
 ๒ สิงหาคม  
 ๑๒ สิงหาคม

คอร์สสัจจานุปัสสนา (คอร์ส ๓ เดือน)  
 วันอาสาฬหบูชา  
 วันเข้าพรรษา  
 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า  
 สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี  
 พันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ

## ตุลาคม

๑๓ ตุลาคม  
  
 ๒๙ ตุลาคม  
 ๓๐ ตุลาคม  
 ๒๒ - ๒๙ ตุลาคม  
 ๒๓ ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรม  
 ชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช  
 บรมนาถบพิตร  
 วันออกพรรษา  
 วันตักบาตรเทโวโรหณะ  
 คอร์สมุทิตาอาจริยปฏิบัติบูชา ครั้งที่ ๑๐  
 วันปิยมหาราช

## พฤศจิกายน

๕ พฤศจิกายน  
 ๒๔ - ๒๗ พฤศจิกายน  
 ๒๔ พฤศจิกายน  
 ๒๗ พฤศจิกายน

กฐินสามัคคี  
 คอร์สอาจริยอาสาปฏิบัติบูชา  
 ครบรอบวันละสังขารหลวงปู่ใหญ่  
 วันลอยกระทง

## ธันวาคม

๕ ธันวาคม  
  
  
 ๑๐ ธันวาคม  
 ๓๑ ธันวาคม

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาท  
 สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลย  
 เดชมหาราช บรมนาถบพิตร (วันพ่อแห่งชาติ)  
 วันรัฐธรรมนูญ  
 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 (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

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.บ้านบึง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันทะอาสาฬหาราม  
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

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

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

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com





## ขอเรียนเชิญร่วมทำบุญ

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



ร่วมบุญได้ที่ ธนาคารกสิกรไทย  
กองทุน 84,000 พระธรรมชั้นร์ สาขาหนองปรือ  
เลขที่บัญชี 102 174 8745

ร่วมบุญแล้ว ให้สแกน QR CODE กรอกรายละเอียด  
เพื่อรับลำดับเลขพระธรรมชั้นร์และของที่ระลึก

หรือติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแจ้งความประสงค์ร่วมบุญ  
ที่เบอร์โทร 086 819 8358, 094 553 4431



สแกนที่นี่



# กรุณาส่ง...

เอกสาร วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๕๘ ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จัดทำโดย

วัดกัททันตะวารสาร

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

