คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)

ด้านศาสนบำบัด

(วิถีพุทธ)

จัดทำโดย

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

กรมคุมประพฤติ

(เอกสารหมายเลข 5/2550)

คำนำ

คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ) ฉบับนี้เป็นหนึ่งในชุดคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ทั้งหมด 10 เล่มโดยเล่มแรกเป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ซึ่งจัดทำเพื่อให้สำนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานและบริหาร โครงการ เล่มที่ 2 เป็นคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการ กิจกรรมแรกรับ การปฐมนิเทศและการปัจฉิมนิเทศ จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการโครงการและหลักสูตรในภาพรวม ส่วนเล่มที่ 3 - 10 นั้นเป็นคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านต่าง ๆ ทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัดด้านกิจกรรมกลุ่ม ด้านเวชบำบัด ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพซ้ำ เนื่องจากมีเนื้อหามากจึงแยกเป็นด้านๆ ส่วนแบบประเมินผลการฟื้นฟูนั้นมีจำนวนหลายแบบจึงแยกไว้เป็นเล่มหนึ่งเฉพาะเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ การจัดทำคู่มือทั้ง 10 เล่มนี้ สืบเนื่องมาจากกรมคุมประพฤติได้รับมอบหมายจากกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย กระทรวงยุติธรรม ตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” ซึ่งกรมคุมประพฤติได้มอบหมายให้กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดรับผิดชอบจึงได้ดำเนินการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยสถาบันศาสนาและเลือกดำเนินการศึกษาและพัฒนารูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้กำหนดเป็นโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) ในสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก และภาคีรวม 5 แห่ง คือ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี วัดนิมิตประชารามและวัดป่าตักศิลาย่าโม จังหวัดนครราชสีมา วัดตาไก้พลวง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ และสำนักสงฆ์ธุดงคสถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก

ในการศึกษาและพัฒนารูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)ในครั้งนี้ได้ใช้องค์ความรู้การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ และได้กรอบแนวคิดและข้อสรุปประกอบด้วยกระบวนการหลัก 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) 2. ด้านงานบำบัด (สัมมาอาชีวะ/สัมมากัมมันตะ) 3. ด้านกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพซ้ำ ทั้งนี้ภายใต้วิธีคิดแบบวิถีพุทธ(พุทธวิธีในการคิด)โดยใช้ยุทธศาสตร์หลักในการ

ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 4 ด้าน คือ 1. ชี้ชัดให้เห็นทุกข์ 2. ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง และ4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาพองค์รวมแนวพุทธในการประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสารทางวิชาการด้านศาสนาพุทธและวิธีการที่เกี่ยวข้องนำมาจัดทำแนวทางและคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดด้านต่าง ๆ โดยในด้านศาสนบำบัดนั้นคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาพระอาจารย์วัด/สำนักสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการในการให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ดร.พระมหาประยูร ธีรวโส พระอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ช่วยให้คำแนะนำด้านการนำสุขภาพองค์รวมแนวพุทธซึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้นำมาใช้เป็นแนวคิดการประเมินผลและ ดร.พระมหาพิธูร วิธุโร พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้และประสบการณ์ประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ช่วยตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำการจัดการคู่มือด้านศาสนบำบัด (ฉบับร่าง) และแบบประเมินสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ส่วนด้านกิจกรรมกลุ่มต่างๆ และด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากนางสาวสุชาดา ทิมอุดม ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด นอกจากนี้ยังได้นำข้อสรุปที่ได้จากการนิเทศการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของวัดอินทารามและสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ ตลอดจนจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2550 ณ วัดตาไก้พลวง จังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ 11–12 สิงหาคม 2550 ณ วัดนิมิตประชาราม จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 21–22 สิงหาคม 2550 ณ วัดอินทาราม จังหวัดสุพรรณบุรีและระหว่างวันที่ 30–31 สิงหาคม 2550 ณ สำนักสงฆ์ธุดงคสถาน จังหวัดตาก ตามลำดับมาประกอบในการแก้ไขคู่มือ(ฉบับร่าง)ให้มีความสมบูรณ์ขึ้นจนสำเร็จลงโดยเรียบร้อย ในการนี้คณะผู้จัดทำกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จึงขอขอบคุณทุกท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานมา ณ โอกาสนี้ บุญกุศลใดอันได้เกิดจากงานอันเป็นกุศลนี้ขอจงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปและในการนำคู่มือชุดนี้ไปใช้ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอเป็นประการใดได้โปรดแจ้งไปยังกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ
กันยายน 2550

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ 1 บทนำ 1

บทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด(วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) 7

- **รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์** 7
- **กิจกรรมที่ 1**
  - **ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)** 12
  - **ใบความรู้ที่ 1.1** เรื่อง กิจกรรมการสวดมนต์ทำวัตรเช้า 16
  - **ใบความรู้ที่ 1.2** เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า 20
  - **ใบความรู้ที่ 2.1** เรื่อง กิจกรรมการสวดมนต์ทำวัตรเย็น 31
  - **ใบความรู้ที่ 2.2** เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น 36
- **กิจกรรมที่ 2**
  - **ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)** 49
  - **ใบความรู้ที่ 1** เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา) 52
  - **ใบความรู้ที่ 2** เรื่อง การแผ่เมตตาให้ตนเอง 55
  - **ใบความรู้ที่ 3** เรื่อง การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น 56
  - **ใบความรู้ที่ 4** เรื่อง การแผ่เมตตาโดยไม่เฉพาะเจาะจงและเจาะจง 58
  - **ใบความรู้ที่ 5** เรื่อง การแผ่เมตตาในทิศทั้ง 4-6-10 59
  - **ใบความรู้ที่ 6** เรื่อง การแผ่เมตตาแบบบริกรรมท่องจำตามลำดับ 60
- **กิจกรรมที่ 3**
  - **ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล** 61
  - **ใบความรู้ที่ 1** เรื่อง การอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล 63
  - **ใบความรู้ที่ 2** เรื่อง บทอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล 64
- **กิจกรรมที่ 4**
  - **ใบกิจกรรมที่ 4 เรื่อง การฝึกปฏิบัติธรรม (การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน)** 66
  - **ใบความรู้ที่ 1** เรื่อง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน 70
  - **ใบความรู้ที่ 2** เรื่อง การสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐาน 74

หน้า

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 82

- แนวทางที่ 1 86

- แนวทางที่ 2 93

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน 97

- แนวทางที่ 1 98

- แนวทางที่ 2 102

ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง การสอบอารมณ์ 105

ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง การลากรรมฐาน/การลาศีล 8 108

⊙ **กิจกรรมที่ 5**

ใบกิจกรรมที่ 5 เรื่อง การบรรยายธรรม/การฟังธรรม 113

ใบความรู้ เรื่อง การบรรยายธรรมะ/การฟังธรรม 116

ใบความรู้ เรื่อง มงคล 38 ประการ 122

ใบความรู้ เรื่อง ทาน ศีล ภาวนา 129

ใบความรู้ เรื่อง ทิศ 6 139

ใบความรู้ เรื่อง สังคหวัตถุ 4 142

ใบความรู้ เรื่อง ชีวิตที่เป็นหลักฐาน (คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ) 143

ใบความรู้ เรื่อง ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์ (คนครองเรือนที่ล้ำเลิศ) 145

ใบความรู้ เรื่อง ชีวิตที่ก้าวหน้าและสำเร็จ (คนประสบความสำเร็จ) 148

ใบความรู้ เรื่อง ธรรมะของคนที่มีส่วนร่วมในการปกครองที่ดี (สมาชิกที่ดีของรัฐ) 150

ใบความรู้ เรื่อง ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์ (คนที่มีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ) 152

ใบความรู้ เรื่อง สัปปุริสธรรม 7 155

ใบความรู้ เรื่อง คนใกล้ชิดศาสนา (อุบาสก อุบาสิกา) 157

ใบความรู้ เรื่อง คนมีศีลธรรม (สมาชิกในหมู่อารยชน) 159

ใบความรู้ เรื่อง คนไม่หลงโลก (ชีวิตที่ไม่ถลำพลาด) 161

ใบความรู้ เรื่อง ธรรมะของคนผู้มีส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน (สมาชิกที่ดีของหมู่ชน) 163

ใบความรู้ เรื่อง ผู้เล่าเรียนศึกษา (นักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า) 165

ใบความรู้ เรื่อง คนสืบศาสนา (พระภิกษุ) 168

ใบความรู้ เรื่อง คนผู้สั่งสอนหรือให้การศึกษา (ครู อาจารย์ หรือผู้แสดงธรรม) 169

ใบความรู้ เรื่อง อริยสัจจ 4 171

หน้า

ใบความรู้ เรื่อง ฆราวาสธรรม 173

ใบความรู้ เรื่อง จาคานุสสติ 179

ใบความรู้ เรื่อง ปริยัติ - ปฏิบัติ - ปฏิเวธ 184

ใบความรู้ เรื่อง อิทัปปัจจยตา 189

ใบความรู้ เรื่อง กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด 193

ใบความรู้ เรื่อง สติในชีวิตประจำวัน 222

ใบความรู้ เรื่อง ความรู้สึกตัว การเจริญสติในชีวิตประจำวัน / การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง 228

ใบความรู้ เรื่อง ทาง 5 สาย 239

ใบความรู้ เรื่อง เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม 15 ข้อ 241

ใบความรู้ เรื่อง การแสดงเหตุแห่งการปฏิบัติ 250

ใบความรู้ เรื่อง การแสดงผลแห่งการปฏิบัติ (ย่อ/กลาง/พิสดาร) 252

ใบความรู้ เรื่อง การกราบพระรัตนตรัย 255

ใบความรู้ เรื่อง พิธีกรรมทางศาสนา 256

ใบความรู้ เรื่อง วิธีการทำบุญ 257

ใบความรู้ เรื่อง การทำบุญในงานมงคล 259

⊙ **กิจกรรมที่ 6**

ใบกิจกรรมที่ 6 เรื่อง การสนทนาธรรม 262

ใบความรู้ เรื่อง การสนทนาธรรม 264

⊙ **กิจกรรมที่ 7**

ใบกิจกรรมที่ 7 เรื่อง การบรรพชา/อุปสมบท 266

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การบรรพชา /อุปสมบท 268

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วิธีบรรพชาและอุปสมบทแบบอุกาสะ(มหานิกาย) 279

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง วิธีบรรพชาและอุปสมบทแบบเอสาหัง 288

ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง การบรรพชานาคคู่แบบใหม่ 295

ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง วิธีการสวดกรรมวาจาและวิธีการสวดสมมุติตนซักซ้อมนาค 298

ใบความรู้ที่ 6 เรื่อง คำบอกอนุศาสน์ 307

ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง การลาสิกขา 311

หน้า

◉ **กิจกรรมที่ 8**

ใบกิจกรรมที่ 8 เรื่อง การถือธุดงควัตร/ธรรมสัญจร 313

ใบความรู้ เรื่อง การถือธุดงควัตร 316

◉ **กิจกรรมที่ 9**

ใบกิจกรรมที่ 9 เรื่อง พิธีกรรมตักบาตร-ทำบุญ 332

ใบความรู้ที่ เรื่อง การตักบาตร-ทำบุญ (การทำบุญใสบาตร) 334

◉ **กิจกรรมที่ 10**

ใบกิจกรรมที่ 10 เรื่อง การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ/ก่อนนอน 336

ใบความรู้ เรื่อง การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ/ก่อนนอน 338

บรรณานุกรม 340

ภาคผนวก ก นิทานธรรม 344

ภาคผนวก ข หลักการอ่านคำบาลี 367

รายชื่อคณะผู้จัดทำ 369

คำแนะนำการใช้เอกสาร 372

ประวัติพระวิปัสสนาจารย์ที่ปรึกษา 373

****

บทที่ 1
บทนำ

1. ความเป็นมา

สถาบันทางศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมกล่อมเกลาพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาตามความเชื่อและศรัทธาของกลุ่มบุคคลแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา ซึ่งทุกศาสนาต่างมุ่งเพื่อให้ให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข โดยในส่วนที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้น มีการศึกษาวิจัยการนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยพบว่าหลักธรรมทางศาสนาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังใจ สร้างความหวังใหม่แก่ชีวิต เพิ่มแรงจูงใจในระหว่างการบำบัดรักษาฟื้นฟูฯ ได้ตลอดโปรแกรมการฟื้นฟูในรูปแบบการบำบัดรักษาต่างๆ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมทักษะชีวิตที่สำคัญและจำเป็นในการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ อันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายหลักในการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับภาคราชการนั้นเมื่อปี พ.ศ.2544 กระทรวงสาธารณสุขโดยสถาบันธัญญารักษ์ กรมการศาสนา ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้มีข้อตกลง 3 ฝ่าย ร่วมกันพัฒนาศักยภาพวัดเพื่อเปิดดำเนินการเป็นศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยนำรูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST MODEL) ส่วนหนึ่งนำไปประยุกต์ใช้ดำเนินการของวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด โดยมีการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องและขยายการดำเนินงานมากขึ้น ส่วนในภาคของวัดที่มีการดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดนั้นเป็นการดำเนินการโดยองค์ความรู้เดิมที่สืบทอดมาของพระภิกษุสงฆ์เฉพาะรายเฉพาะแห่ง ยังไม่มีการศึกษาหรือรวบรวมองค์ความรู้ด้านการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างเป็นระบบ สำหรับกรมคุมประพฤตินั้น ได้ร่วมทำการศึกษาจากการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัด 4 แห่ง ที่มีการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดเมื่อปี พ.ศ. 2548 และได้ข้อสรุปเป็นชุดประสบการณ์องค์ความรู้ “วิถีพุทธทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” โดยการศึกษาร่วมกับสำนักงานส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง (สสชช.) สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา (LDI) ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์และนำเสนอโดยทฤษฎีกระบวนการระบบ (Contex Input/Process/Products) จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสำนึก เช่น มีความรับผิดชอบ พัฒนาตนเอง มีความสำนึกและตระหนักความสามัคคี ความรักพ่อแม่และคนรอบข้าง พร้อมแก้ไขตนเองอย่างมุ่งมั่น ส่วนการทำงานร่วมกับคณะสงฆ์และฆราวาสอยู่ในรูปเครือข่ายภาคีความร่วมมือทั้งจากคุณธรรม ความเมตตา ความเสียสละเอื้ออาทรเป็นอุดมการณ์ มีความมุ่งมั่น เป้าหมายชัดเจน อีกทั้งยังเป็นจุดประกายให้สังคม ชุมชน

ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ ให้โอกาสแก่กลุ่มเป้าหมายที่พร้อมกันคืนคนดีสู่สังคมและค้นพบความเชื่อมโยงของงานที่ทำกับความรู้ ความเข้าใจของชุมชนและสังคมได้เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ 4 แห่ง ที่ได้ทำการศึกษา ได้แก่ ปัจจัยบุคคล ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยกลยุทธ์และได้ค้นพบว่าจากการศึกษา/กระบวนการบำบัดฟื้นฟูฯ จากชุดประสบการณ์ที่เลือกใช้วิถีพุทธ วิถีแห่งธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแก่นในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างมีประสิทธิผลหลายประการ

ปัจจุบันสำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่หลายแห่ง เช่น สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอำนาจเจริญ สำนักงานคุมประพฤติในสังกัดสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร เป็นต้น ยังคงมีการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) อย่างต่อเนื่อง โดยได้มีองค์กรทางศาสนา ตลอดจนภาคชุมชนได้ให้ความสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ประกอบกับกรมคุมประพฤติได้ดำเนินงานตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ของกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” โดยได้เลือกศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการปฏิบัติ ต่อผู้กระทำผิดในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยสถาบันทางศาสนาในบริบทสังคมไทย และได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ขึ้น

ซึ่งในการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นั้น ได้มีการระดมความรู้ทางด้านศาสนา ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์ด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และที่เกี่ยวข้องจากผู้ปฏิบัติงานทั้งในส่วนของพนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี และฆราวาส ที่มีประสบการณ์ด้านการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) จนได้กรอบแนวคิดในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด 2. ด้านงานบำบัด 3. ด้านกิจกรรมกลุ่ม 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพซ้ำ ภายใต้วิธีคิดแบบวิถีพุทธ ใช้ยุทธศาสตร์ในการดำเนินการฟื้นฟูฯ 4 ด้าน คือ 1. ชี้ชัดให้เห็นทุกข์ 2.ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง 4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ในการประเมินผล

จากนั้น จึงได้นำกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดดังกล่าวมาจัดทำแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านต่างๆ โดยในระหว่างจัดทำคู่มือฉบับร่างนั้น ได้ดำเนินการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานของวัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรี และสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อถอดบทเรียนจากการ

ปฏิบัติ มาแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการฟื้นฟูฯ บางกิจกรรมให้สอดคล้องกับการปฏิบัติ และนำคู่มือที่จัดทำขึ้นไปทดลองใช้ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัดและสำนักสงฆ์ 4 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการฟื้นฟูฯ ตามโครงการได้มีการจัดประชุมเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้นำข้อมูลจากการสังเกตการณ์การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ มาปรับปรุงคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านต่างๆ

ในการจัดทำคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) : ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งในชุดคู่มือสำหรับดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) จำนวน 10 เล่ม ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ ฆราวาส ของหน่วยงานภาคีและชุมชนที่ร่วมปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) โดยสำหรับคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) จัดทำขึ้นสำหรับพนักงานคุมประพฤติ เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติที่เกี่ยวข้อง พระภิกษุสงฆ์ พระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร วิทยากร แม่ชี ฆราวาส ผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการฟื้นฟูฯ แต่ละกิจกรรม

สาระสำคัญของคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) ฉบับนี้ประกอบด้วย กิจกรรมการฟื้นฟูฯ 10 กิจกรรม คือ 1. การสวดมนต์ทำวัตรเช้า- เย็น (แปล) 2. การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา) 3. การอุทิศส่วนบุญ/ส่วนกุศล 4. การฝึกปฏิบัติธรรม (การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน) 5. การบรรยายธรรม/การฟังธรรม 6. การสนทนาธรรม 7. การบรรพชา/อุปสมบท 8. การถือธุดงควัตร/ธรรมสัญจร 9. การตักบาตร-ทำบุญ 10. การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ/ก่อนนอนและใบความรู้ประกอบแต่ละกิจกรรม ตลอดจนในภาคผนวกมีสาระของนิทานธรรมและหลักการอ่านคำบาลีเพื่อใช้ประกอบในการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการฟื้นฟูฯ แต่ละกิจกรรม

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ พระภิกษุสงฆ์ สามเณร พระวิทยากร แม่ชี ฆราวาส พระพี่เลี้ยง พี่เลี้ยง ครูฝึก ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) : ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ)

3. วิธีการใช้คู่มือ

1) การศึกษาความเป็นมาของการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จาก บทที่ 1 บทนำ

2) การศึกษาภาพรวมและกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จากแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 3/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ หรือคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 4/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ
3) ศึกษาขั้นตอนวิธีการปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด ศึกษาได้จากบทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ) จากใบกิจกรรมและใบความรู้เรื่องต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

ดำเนินการได้ทุกวัน ศึกษาแนวทางจากใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล) และใบความรู้ประกอบ โดยการปรับใช้ให้สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเดิมของวัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)

กิจกรรมที่ 2 การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)

ดำเนินการได้ทุกครั้งหลังการสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นหรือหลังเสร็จการปฏิบัติธรรมแต่ละรอบของการปฏิบัติ ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา) และใบความรู้ประกอบ โดยการปรับใช้ให้สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเดิมของวัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)

กิจกรรมที่ 3 การอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล

ดำเนินการได้ทุกครั้งหลังการสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น หลังเสร็จการปฏิบัติธรรมแต่ละรอบของการปฏิบัติตลอดจนการทำบุญตักบาตร เป็นต้น ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล และใบความรู้ประกอบ โดยการปรับใช้ให้สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเดิมของวัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)

กิจกรรมที่ 4 การฝึกปฏิบัติธรรม (การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน)

ดำเนินการหลังจากการสวดมนต์ทำวัตรเย็นได้ทุกวันในการปฏิบัติธรรมปกติ แต่ในระยะปฏิบัติธรรมเข้มข้นจะมีการฝึกปฏิบัติธรรม (การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน) เพิ่มขึ้นหลายรอบ ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 4 เรื่องการฝึกปฏิบัติธรรมและใบความรู้ประกอบ โดยปรับให้สอดคล้องกับกิจกรรมอื่นๆ และแนวทางปฏิบัติเดิมของวัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)

กิจกรรมที่ 5 การบรรยายธรรม/การฟังธรรม

ดำเนินการได้ในระหว่างวันหรือหลังการสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น หลังการปฏิบัติธรรม หรือในโอกาสสำคัญ ส่วนเนื้อหาให้พิจารณาตามความเหมาะสม ความต่อเนื่องกับสภาวะแห่งการปฏิบัติธรรม ความจำเป็น ความต้องการและความสนใจใฝ่รู้ของผู้ปฏิบัติธรรมตามโอกาสที่เหมาะสม ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 5 การบรรยายธรรม/การฟังธรรมและใบความรู้ประกอบการแสดงธรรมเรื่องต่างๆ หรือที่ศึกษาเพิ่มเติมของพระวิทยากร/พระวิปัสสนาจารย์

กิจกรรมที่ 6 การสนทนาธรรม

ดำเนินการได้ในระหว่างวันหรือหลังการสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น หลังการปฏิบัติธรรม หรือในโอกาสที่เห็นสมควร โดยให้พิจารณาตามความเหมาะสม ความต่อเนื่องกับสภาวะการปฏิบัติธรรม การบรรยายธรรมความจำเป็น ความต้องการและความสนใจใฝ่รู้ของผู้ปฏิบัติธรรมตามโอกาสที่เหมาะสม ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 6 เรื่องการสนทนาธรรมและใบความรู้ประกอบ ทั้งนี้เป็นไปเพื่อปรับความเห็น ความเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรม แก้ข้อสงสัยต่างๆ เสริมการปฏิบัติธรรมให้เจริญขึ้นและเป็นมหากุศล เป็นต้น

กิจกรรมที่ 7 การบรรชา/อุปสมบท

ดำเนินการได้ในระยะที่ 3 ปฏิบัติธรรมเข้มข้น ช่วงสัปดาห์ที่ 5-7 หรือ 5-8 ทั้งนี้ตามความสมัครใจของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ส่วนผู้ที่ไม่สมัครใจบรรพชา/อุปสมบท ใช้วิธีการสมาทานศีล 8 หรือศีล 5 ตามความเหมาะสมในระยะปฏิบัติธรรมเข้มข้น ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 7 การบรรพชา/อุปสมบท และใบความรู้ประกอบทั้งนี้สามารถปรับให้เหมาะสมกับแนวปฏิบัติของแต่ละสถานที่ได้

กิจกรรมที่ 8 การถือธุดงควัตร/ธรรมสัญจร

ดำเนินการในระยะที่ 3 ปฏิบัติธรรมเข้มข้น สัปดาห์ที่ 5-7 หรือ 5-8 การถือธุดงควัตรข้อใดนั้นเป็นไปตามความเหมาะสมและเห็นสมควรของพระอาจารย์พระวิปัสสนาจารย์ที่ดูแล ส่วนธรรมสัญจรนั้นให้พิจารณาดำเนินการตามความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ และความพร้อมของสถานที่ ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 8 การถือธุดงควัตร/ธรรมสัญจรและใบความรู้ประกอบ ทั้งนี้สามรถปรับให้เหมาะสมกับแนวปฏิบัติของแต่ละพื้นที่ได้

กิจกรรมที่ 9 การตักบาตร-ทำบุญ

ดำเนินการได้ตลอดระยะเวลาการฟื้นฟูฯ ตามโอกาสที่เหมาะสมเช่นในวันสำคัญทางศาสนาหรือของสถานที่หรือวันที่มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวประจำสัปดาห์หรือประจำเดือน ตลอดจนผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ สามารถดำเนินการเป็นกิจวัตรประจำวัน ในการถวายภัตตาหารเช้า-เพล แก่พระภิกษุของวัด/สำนักสงฆ์ หรือสถานที่ดำเนินการฟื้นฟูฯได้

ทั้งนี้พิจารณาตามความเหมาะสม ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 9 การทำบุญ-ตักบาตรและใบความรู้ประกอบ

กิจกรรมที่ 10 เรื่อง การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ/ก่อนนอน ดำเนินการได้ตลอดระยะเวลาการฟื้นฟูฯ ทั้งในโอกาสสำคัญและประจำวัน ตามที่พระอาจารย์วิทยากร พระวิปัสสนาจารย์ตลอดจนฆราวาสที่เป็นพี่เลี้ยงแนะนำไปปฏิบัติเองและมีการนำปฏิบัติในโอกาสสำคัญ ศึกษาได้จากใบกิจกรรมที่ 10 การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญก่อนนอนและใบความรู้ประกอบ

บทที่ 2

การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ)

ด้านศาสนบำบัด (วิถีพุทธ)

รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)	1.เพื่อเป็นการแสดงความเคารพนอบน้อม ศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา อันมีพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งที่ระลึก ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ปลูกฝังให้ลึกซึ้งแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น 2.เป็นการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ ทำให้เกิดสมาธิในระดับต้นถึงระดับกลาง เกิดความสงบสุข เยือกเย็น อ่อนโยน จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และเป็นความสุขที่ได้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด 3.เพื่อทำให้เกิดสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันในบทสวดมนต์ที่กำลังสวด 4.ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญารู้เท่าทันความจริง (จินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา) 5. พัฒนาศรัทธาในพระรัตนตรัยให้แก่ตนเองและผู้ได้ฟังและพบเห็น
2. การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)	1.เพื่อฝึกเจริญเมตตาธรรมให้เกิดมีขึ้นในจิต สันดานทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนผู้ที่มีเวรต่อกัน 2.เพื่อฝึกให้จิตใจอ่อนโยน สัมผัส ความสุขที่เกิดจากการเมตตาให้อภัยต่อผู้อื่น และแผ่อุทิศ กุศลให้ผู้อื่น 3.เพื่อฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติธรรม บังเกิดความสุข และพัฒนาเป็นทักษะในการจัดการกับความโกรธได้วิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นการจัดการกับตัวกระตุ้นการอยากยาเสพติดด้วย 4.เพื่อให้เกิดความรัก เมตตา ในตนเองและเป็นการอธิษฐานจิตให้ตนเองมีความสุข 5.เพื่อให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ มีสติ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
3. การอุทิศส่วนบุญ การอุทิศส่วนกุศล	1. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำบุญสร้างความดีให้ผู้อื่นวิธีหนึ่งตามหลักพุทธศาสนา (บุญกิริยา10) 2. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความปีติสุขในใจจากการได้ทำบุญให้ทานอย่างหนึ่ง (ปัตติทานมัย : ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมกันในการทำความดี) เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รู้จักการให้และแบ่งปันความสุข คือบุญที่ตนได้สร้าง
4. การฝึกปฏิบัติธรรม (เจริญวิปัสสนากรรมฐาน)	1.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมมีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิดและเกิดการควบคุมตนเองขึ้น (Self Regulation) 2.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิ เกิดความปีติปราโมทย์ (ความอิ่มอกอิ่มใจ สบาย) เกิดความสงบทั้งกายและใจ และเกิดความสุข ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธวิถี ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งความสุขจากยาเสพติดหรือจากปัจจัยภายนอก 3.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันให้เกิดทุกข์เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาการใช้ยาเสพติดและปัญหาอื่นๆ และสามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผลเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 4.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟื้นฟูพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง (อดทน อดกลั้นต่อสิ่งกระทบ) มีกำลังใจและมีแรงจูงใจในการบำบัดฟื้นฟูฯ จนครบกำหนดเวลา 5.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้จักตนเองรู้จักปกครองตนเอง 6.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างบุญกุศลให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ คือบุญกุศลที่เกิดจากการภาวนา 7.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประสบการณ์การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธวิถีอย่างต่อเนื่องระยะเวลาหนึ่งจนมีความชำนาญในการปฏิบัติจนสามารถพัฒนาขึ้นสู่วิถีแห่งปัญญา (วิปัสสนา) และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5. การบรรยายธรรม/ฟังธรรม	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอยู่ในสังคม 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับความรู้หลักธรรมทางศาสนาไปพัฒนา สติปัญญาให้ฉลาดรู้แจ่มแจ้งในโลกและธรรม ตามสมควรแก่สติปัญญาของตนจากการฟังธรรม (สุตมยปัญญา) 3.เพื่อปรับความเห็นของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้ตรงตามความเป็นจริง 4.เพื่อโน้มจิตใจสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้เนียน (สงบ ละเอียด) สัมผัสกับธรรม 5.เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างสมบุญบารมีที่ได้จากการฟังธรรม (มงคลชีวิต ข้อที่ 26 การฟังธรรม)
6. การสนทนาธรรม	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสสอบถามข้อสงสัยในธรรมที่ศึกษาและปฏิบัติกับพระอาจารย์และผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันทำให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมแจ่มแจ้งขึ้น 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกันเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น 3.เพื่อปรับความเห็นของผู้ปฏิบัติธรรมให้ตรงตามความเป็นจริง 4.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างสมบุญบารมีที่ได้จากการสนทนาธรรม (มงคลชีวิต ข้อที่ 30 การสนทนาธรรม) 5.เพื่อพัฒนาสติปัญญาผู้ปฏิบัติธรรมให้เฉลียวฉลาดมีไหวพริบปฏิภาณและรู้เท่าทันตนเอง รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นและใช้สติปัญญากำกับตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพซ้ำ 6.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถเข้าถึงธรรมได้ในระดับหนึ่ง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
7. การบรรพชา / อุปสมบท	1.เพื่อเป็นการใช้ทุนทางสังคมสูงสุดตามแนววิถีพุทธแก่ผู้ปฏิบัติธรรม 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บำเพ็ญรักษาศีล ใช้ศีลเป็นเครื่องมือในการละเว้นบาปอกุศล 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต มีวินัยสงฆ์/สามเณรเป็นแนวทางปฏิบัติ 4.เพื่อเป็นการพยุงประคับประคองศรัทธาของผู้ปฏิบัติธรรมต่อพระพุทธศาสนา 5.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 6.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บุญกุศลจากการบวช คือ ความดีและความรู้เพิ่มขึ้นในใจ
8. การถือธุดงควัตร / ธรรมสัญจร	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ภายใต้การดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์ 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่พระศาสนาแก่ชุมชนและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจต่อความทนทุกข์ยากลำบากและ สิ่งที่มากระทบอารมณ์ จิตใจจากภายนอกและจากวัตรปฏิบัติในการสมาทานการถือธุดงควัตร 4.เพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคีในหมู่คณะของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมพระอาจารย์ พี่เลี้ยง และบุคลากร ตลอดจนองค์กรศาสนาในชุมชนและชุมชนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการถือธุดงควัตรและธรรมสัญจร 5.เพื่อปรับสภาพจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความพร้อมในการปรับสภาพจิตใจก่อนกลับสู่สังคมในระดับหนึ่ง 6.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างมหากุศลอันเป็นมงคลชีวิตข้อที่ 31 บำเพ็ญตบะ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการถือธุดงควัตรข้อนั้นๆ และการมีส่วนร่วมในการ ให้ธรรมทานแก่ชุมชนตลอดจนการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ เป็นต้น (มงคลชีวิตข้อ 15 บำเพ็ญทาน)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
9. การตักบาตร - ทำบุญ	1.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงศาสนาในเบื้องต้นด้วยพิธีกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีปฏิบัติที่สืบทอดกันมา 2.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจอ่อนโยนลงด้วยการเป็นผู้ให้ ผู้ให้คือผู้ชนะและเป็นเสน่ห์แก่ตน 3.เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับอานิสงส์ แห่งทาน เป็นบุญ คือ เกิดความสุข อิ่มใจ 4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิสำรวมระวัง ตั้งใจ ใคร่ครวญขณะให้ทานเพราะมีการอธิษฐานจิตก่อนถวายทานของตน
10. การสวดมนต์พิเศษ ในโอกาสสำคัญ / ก่อนนอน	1.เพื่อเป็นมงคลชีวิตข้อหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรม คือ ข้อ 16 การประพฤติธรรมะขั้นปฐมจริยา คือ การไหว้พระสวดมนต์ 2.เพื่อเป็นการร่วมกันบำเพ็ญบุญกุศล เนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ ในกรณีการสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ 3.เพื่อให้เกิดสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน คือบทสวดมนต์และน้อมจิตใจให้เกิดสมาธิ สัมผัสความสงบสุข อ่อนโยน และเยือกเย็นก่อนเข้านอนและหลับเป็นสุข 4.เพื่อเสริมสร้างพลังศรัทธาต่อพระศาสนา ปลูกฝังการปฏิบัติธรรมในระดับต้น (ปฐมจริยา) ให้แนบแน่นลงไปในจิตใจให้แนบแน่นยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจนิสัยที่ดีที่เจริญ นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไปหรือตามโอกาสพิเศษตามสมควรแก่กรณี

ใบกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการแสดงความเคารพนอบน้อม ศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา อันมีพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งที่ระลึก ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ปลูกฝังให้ลึกซึ้งแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
2. เป็นการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ ทำให้เกิดสมาธิในระดับต้นถึงระดับกลาง เกิดความสงบสุข เยือกเย็น อ่อนโยน จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และเป็นความสุขที่ได้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด
3. เพื่อทำให้เกิดสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันในบทสวดมนต์ที่กำลังสวด
4. ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญารู้เท่าทันความจริง (จินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา)
5. พัฒนาศรัทธาในพระรัตนตรัยให้แก่ตนเองและผู้ได้ฟังและพบเห็น

2. สาระสำคัญ

การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งโดยการสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติหรือรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และการสวดบทสวดมนต์แปลนั้นจะทำให้การสวดและการฟังธรรมนั้นเกิดความเข้าใจความหมาย รู้สึกซาบซึ้งในธรรมเกิดความปีติปราโมทย์ เกิดปีติสุข และเกิดสมาธิระดับต้นถึงระดับกลาง เกิดสติจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ นั้นทำให้กิเลส เครื่องเศร้าหมองต่างๆ ถูกละออกไปจากจิตใจในขณะสวด บังเกิดความสงบสุข และเกิดปัญญารู้ธรรมตามความเป็นจริงได้ในระดับหนึ่ง จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสงฆคุณ อาบย้อมจิตใจให้เยือกเย็น เสมือนได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร เช้า-เย็น และความหมายแห่งธรรมนั้นจะค่อยๆ เจริญขึ้นในจิตใจ ฝังแน่นลงไปในใจยิ่งๆ ขึ้นไป

เมื่อจิตใจสงบได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจึงเกิดปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ของตนเอง ชี้สาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาโดยตนเอง จิตใจมีความเข้มข้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบตามสมควรแก่เหตุปัจจัย

3. เวลา 60 นาที

4. สื่อ/อุปกรณ์

1. ห้องสวดมนต์ หรือสถานที่ ที่เหมาะสม มีโต๊ะหมู่บูชา พร้อมด้วยพระพุทธรูป ดอกไม้ ธูป เทียน
2. หนังสือ คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น (แปล)
3. ใบความรู้ เรื่องการสวดมนต์ ทำวัตร เช้า-เย็น
4. อาสนะที่รองนั่ง (ถ้ามี) หรือ เสื่อ
5. อุปกรณ์สำหรับกรวดน้ำ (ถ้ามี)

5. วิธีดำเนินการ

1. พระภิกษุ วิทยากร หรือแม่ชี หรือวิทยากรนำสวดมนต์ นำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง น้อมใจระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
2. พระภิกษุวิทยากร หรือแม่ชี หรือวิทยากรชี้แจงทำความเข้าใจขั้นตอน วิธีการและหลักการปฏิบัติสวดมนต์ ทำวัตร เช้า-เย็น และกล่าวถึงวัตถุประสงค์พอสังเขป ซักซ้อมพิธีการ
3. พระภิกษุวิทยากร หรือแม่ชี หรือวิทยากรเป็นประธาน หรือตัวแทนของสมาชิกเป็นประธานจุดเทียน ธูป บูชา พระรัตนตรัย ส่วนสมาชิกคุกเข่า พนมมือ สายตาเพ่งมองไปยังพระพุทธรูป เมื่อเสร็จพิธี แล้วก้มกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง พร้อมเพรียงกัน
4. พระภิกษุวิทยากร หรือแม่ชี หรือวิทยากร นำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ตามลำดับ ดังนี้

4.1 การทำวัตรเช้า (ใบความรู้ที่ 1.1. 1.2)

4.1.1 กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (แปล) พร้อมกันโดยวิทยากรนำคำว่า “โยโสภะคะวา” ก่อนสมาชิกว่าตามพร้อมกันพร้อมบทแปล

4.1.2 กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย (แปล) พร้อมกันพร้อมบทแปลและกราบ 1 ครั้ง เมื่อจบแต่ละบท (รวม 3 ครั้ง)

4.1.3 กล่าวคำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยวิทยากรกล่าวนำคำขึ้นต้น จบแล้วสมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

4.1.4 บทสวดมนต์สดุดีพระพุทธเจ้า (พุทธาภิถุติ) กรณีสวดมนต์ทำวัตรเช้าพระวิทยากรกล่าวนำจบ สมาชิกฯ กล่าวสวดมนต์ พร้อมกันพร้อมบทแปล จบแล้วกราบพร้อมกับระลึกถึงพระพุทธคุณ

4.1.5 บทสวดสดุดีพระธรรม (ธัมมาภิถุติ) พระวิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกฯ กล่าวสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปลจบแล้ว พร้อมกันกราบระลึกถึงพระธรรมคุณ

4.1.6 บทสวดสดุดี พระสงฆ์ (สังฆาภิถุติ) พระวิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกฯ กล่าวสวดมนต์ พร้อมกัน พร้อมบทแปลจบแล้วกราบพร้อมกัน ระลึกถึงพระสงฆคุณ

4.1.7 คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย (ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา) พระวิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกฯ กล่าวสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

4.1.8 บทสวดแสดงความสังเวช (สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐะ) พระวิทยากรและสมาชิกฯ กล่าวสวดมนต์พร้อมกัน

4.1.9 เมื่อจบคำทำวัตรเช้าแล้ว ฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามเวลาสมควรแล้ว จึงเจริญเมตตาภาวนาด้วยการแผ่เมตตาให้

ตนเองและผู้อื่นและอุทิศส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ของแต่ละแห่ง ตามสมควรและให้สมาชิกอธิษฐานจิตที่ปรารถนา

4.1.10 ให้สมาชิกกราบเบญจางคประดิษฐ์พร้อมกัน 3 ครั้ง แสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วกราบไหว้ครูบาอาจารย์พร้อมกัน 3 ครั้ง

4.1.11 ให้สมาชิกกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลให้ บิดา-มารดา-ญาติและเจ้ากรรมนายเวร หรือบุคคลที่ประสงค์อุทิศกุศลให้ (ถ้ามีอุปกรณ์) แล้วนำน้ำไปรดต้นไม้ยืนต้นในบริเวณสถานที่

4.2 การทำวัตรเย็น (ใบความรู้ที่ 2.1. 2.2)

4.2.1 กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย. คำนมัสการพระรัตนตรัย และกล่าวคำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า เช่นเดียวกับข้อ 4.1.1. 4.1.2 และ 4.1.3

4.2.2 บทระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบสมาชิกกล่าวสวดมนต์ พร้อมกันพร้อมบทแปล

4.2.3 บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า (พุทธาภิคีติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล แล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทษช่วงท้าย

4.2.4 บทสวดระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) วิทยากร กล่าวบทนำจบสมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกัน พร้อมบทแปล

4.2.5 บทสวดสรรเสริญพระธรรม (ธัมมาภิคีติ) วิทยากร กล่าวบทนำจบสมาชิกกล่าวสวดมนต์ พร้อมกันพร้อมบทแปล แล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทษช่วงท้าย

4.2.6 บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบสมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปล

4.2.7 บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์ (สังฆาภิคีติ) วิทยากรกล่าวบทนำจบ สมาชิกกล่าวสวดมนต์พร้อมกันพร้อมบทแปลแล้วหมอบกราบ สวดบทของดโทษช่วงท้าย

4.2.8 เมื่อจบคำทำวัตรเย็นแล้วให้สวดบทกรวดน้ำตอนเย็น (อุทิสสนาอิฏฐานคาถา) บทที่ 1 และบทที่ 2 (ต่อ)

4.2.9 เมื่อสวดมนต์ทำวัตรเย็นจบแล้ว ฝึกปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐานต่อตามเวลาสมควร แล้วจึงเจริญเมตตาภาวนาด้วยการแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่นและอุทิศส่วนบุญ หรืออุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นตามแนวปฏิบัติที่กำหนดไว้ของแต่ละแห่งตามสมควรและให้สมาชิกอธิษฐานจิตที่ปรารถนา

4.2.10 ให้สมาชิกกราบเบญจางคประดิษฐ์ พร้อมกัน 3 ครั้ง แสดงความเคารพต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงค์ พร้อมกัน แล้วกราบ ไหว้ครูบาอาจารย์ พร้อมกัน 3 ครั้ง

4.2.11 ให้สมาชิกกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลให้ บิดา-มารดา-ญาติ และเจ้ากรรมนายเวร หรือบุคคลที่ประสงค์อุทิศกุศลให้ (ถ้ามีอุปกรณ์) แล้วนำน้ำไปรดต้นไม้ยืนต้นในบริเวณสถานที่

5. ประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจความร่วมมือและพร้อมเพรียงของหมู่คณะ และการเปลี่ยนแปลงอาการ และพฤติกรรมของสมาชิกในแต่ละวันจากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง
2. การสังเกตความเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกจากบันทึกประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1 (เผยแพร่). โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธสวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอส พริ้นติ้ง. 2548
5. พระเทพสิทธิมุณี ฌาณสิทธิเถร (โชดก ฌาณสิทฺธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548

ใบความรู้ที่ 1.1
เรื่อง กิจกรรมการสวดมนต์ ทำวัตรเช้า

การสวดมนต์ทำวัตรเช้า นี้ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล แต่ได้มาตั้งขึ้นในประเทศไทย เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผ่เข้ามาถึง ซึ่งมีการกระทำบางอย่างที่รวมอยู่ในการสวดมนต์ทำวัตร ในครั้งพุทธกาล คือ การสาธยายธรรม ถ้าพิจารณาโดยปัญญาแล้วคือการสาธยายธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติหรือสาธยายรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่ต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วย เพื่อไม่ให้ลืม และเป็นทางแห่งวิมุติ วิมุตตายตนะ ทางที่จะติดต่อกับวิมุติ เพราะเมื่อภิกษุฟังธรรมอยู่ก็ดี เมื่อบุคคลฟังธรรมอยู่ก็ดี แสดงธรรมอยู่ก็ดี สาธยายธรรมอยู่ก็ดี คิดนึกธรรมอยู่ก็ดี เจริญภาวนาอยู่ก็ดี 5 อย่างนี้เป็นทางแห่งวิมุติ (ความหลุดพ้น) จึงเป็นกิจธรรมการปฏิบัติธรรมที่เป็นประโยชน์กล่าวคือ

1. เป็นการสาธยายธรรม เมื่อเอาธรรมะมาสาธยาย ย่อมซึมซาบในธรรมะนั้นเกิดความปีติปราโมทย์เป็นสุขชนิดที่จะทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นตามที่เป็นจริง คือ ยถาภูตญาณทัสสนะ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดและหลุดพ้น (วิมุติ) จึงเป็นโอกาสให้บุคคลมีจิตชนิดนั้นคือ แจ่มแจ้งในธรรม มีปราโมทย์ มีปีติ มีสุข มีสมาธิ แล้วมียถาญาณทัสสนะ มีนิพพิทา มีวิราคะ แล้วมีวิมุติ
2. เป็นการทำสมาธิเป็นหมู่คณะ (สมาธิน้อยๆ) เพราะคนที่จะสวดออกไปอย่างถูกต้องจะต้องมีจิตเป็นสมาธิ ในสิ่งที่สวด ในเสียงที่ได้ยินจิตไม่ฟุ้งซ่านหรือไปที่อื่น จิตเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ
3. เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เพราะเมื่อสวดและรู้ความหมายของบทแปล จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระธรรม และพระคุณของพระสงฆ์ จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในคุณแห่งพระรัตนตรัย อาบย้อมจิตใจให้เยือกเย็น จึงเป็นเหมือนกับการได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร สวดมนต์ (สรุปจากธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ แก่คณะธรรมจาริณี ชั่วสมัย 26 ต.ค. 26)

ขั้นตอนการปฏิบัติของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม

1. เตรียมร่างกายให้สะอาด เรียบร้อย รู้สึกสบาย
2. เตรียมจิตใจให้พร้อม ตัดความกังวลใจต่างๆ ออกและควบคุมสติสัมปชัญญะให้ตั้งจิตมั่นที่จะทำให้การทำวัตรสวดมนต์ที่ดีที่สุดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนกับว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้ทำสมาธิในเสียงพระธรรมของพระสงฆ์ และผู้ปฏิบัติธรรม
3. เตรียมหนังสือคู่มือสวดมนต์และอาสนะ (ถ้ามี) สำหรับรองนั่งให้พร้อม
4. การนั่งในท่าคุกเข่าพนมมือที่อก ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชายนั่งในท่าเทพบุตรผู้ปฏิบัติที่เป็นหญิงนั่งในท่าเทพธิดา (เทพอัปสร)
5. น้ำเสียงการสวดมนต์ให้ชัดเจนถูกต้อง ไม่ดังหรือค่อยจนเกินไป ให้เสียงอยู่ในระดับที่พอดี
6. จังหวะการสวดให้สวดช้าๆ ตามจังหวะและพร้อมเพรียงกันกับหมู่คณะ
7. ขณะสวดมนต์ให้น้อมใจให้ซึบซาบเป็นไปในความหมายของบทสวดมนต์นั้นอย่างแท้จริง

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า (ศึกษาในคู่มือสวดมนต์)

ประกอบด้วยบทสวดมนต์ 8 บท คือ

1. คำบูชาพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์ขอบูชา ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะ และขอให้ทรงรับเครื่องสักการะเพื่อประโยชน์และความสุข แห่ง พวกตนทั้งหลาย

2. คำนมัสการพระรัตนตรัย : เป็นการสวดมนต์แสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และแสดงความเคารพด้วยการกราบไหว้ เมื่อจบแต่ละบท

3. คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า (ปุพพภาคนมการ) : เป็นการสวดมนต์แสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าแม้ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3

4. บทสวดสดุดีพระพุทธเจ้า (พุทธาภิถุติ) : เป็นการสวดมนต์สดุดี ถึงคุณพระคุณของพระพุทธเจ้าที่มีต่อมนุษย์ เทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์ และสมณพราหมณ์ หลายประการ โดยขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพนอบน้อม และกราบระลึกถึงพระพุทธคุณ

5. บทสวดสดุดีพระธรรม (ธัมมาภิถุติ) : เป็นการสวดมนต์สดุดีในคุณพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ดีแล้วว่าเป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ให้ผลได้ ไม่จำกัดกาลเวลา ควรชักชวนให้ผู้อื่นมาดู ควรน้อมเข้าใส่ตัวและเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน โดยขอบูชาพระธรรมนั้นด้วยความเคารพนอบน้อมแล้วกราบระลึกถึงพระธรรมคุณ

6. บทสดุดีพระสงฆ์ (สังฆาภิถุติ) : เป็นการสวดมนต์ สดุดีในคุณพระสงฆ์ สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า (พระพุทธเจ้า) ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงเพื่อรู้ธรรม เครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติโดยสมควรแล้วอันได้แก่ คู่แห่งบุรุษ 4 คู่คือ

คู่ที่ 1 โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

คู่ที่ 2 สกิทาคามิมรรค-สกิทาคามิผล

คู่ที่ 3 อนาคามิมรรค-อนาคามิผล

คู่ที่ 4 อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

		ว่าเป็นสงฆ์ที่ควรแก่การสักการะบูชา เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน หรือผู้ที่บุคคลควรไหว้ เป็นเนื้อนาบุญของโลกที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าอีก และขอบูชาพระสงฆ์หมู่นั้นโดยความนอบน้อมแล้วกราบระลึกพระสังฆคุณ
7. คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย (ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา)	:	เป็นการสวดมนต์นอบน้อมต่อคุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยใจที่เคารพแนบแน่น และขอผลบุญจากการไหว้พระรัตนตรัยให้ตนพ้นจากอุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย ด้วยอำนาจความสำเร็จจากบุญนั้น
8. บทสวดแสดงความสังเวช (สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐะ)	:	เป็นการสวดมนต์ปลงสังเวชในธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง และได้แสดงธรรมนั้น เพื่อเป็นเครื่องออกจากทุกข์ สงบกิเลส เพื่อความหลุดพ้น (นิพพาน) เมื่อได้ฟังธรรมแล้วได้เห็นธรรมทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เห็นว่าตนก็ถูกความทุกข์ที่ครอบงำโดยความเกิดและความตายพิจารณาหาทางออกจากทุกข์ ด้วยการเข้าถึงแล้วซึ่งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์โดยทำไว้ในใจและปฏิบัติตามสติกำลังเป็นไปเพื่อการดับทุกข์นั้น

ความศักดิ์สิทธิ์หรืออานุภาพแห่งการสวดมนต์

1. บำบัดทุกข์โศก โรคภัย รวมทั้งความรุ่มร้อนในใจ
2. ขจัดภัย อันตราย สิ่งชั่วร้ายที่จะพึงมี
3. ปัดเป่าอุบาทว์ เสนียดจัญไร สิ่งอวมงคลอันไม่เป็นที่พอใจ
4. ป้องกันภัยต่างๆ มีโจรภัย อัคคีภัย อสรพิษสัตว์ร้ายทั้งปวง
5. ส่งเสริมให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
6. ให้แคล้วคลาดภัย ประสบความสวัสดีมีชัย เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา
7. เป็นการรวมพลังใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นหนทางแห่งการเจริญภาวนา

อานิสงส์ของการทำวัตรสวดมนต์

1. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เซื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความแช่มชื่นกระฉับกระเฉงขึ้น
2. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไปหน่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงมิได้กล้ำกลายเข้าสู่วาระจิต
3. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้แทนที่จะสวดแจ้วๆ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค่อนว่าทำอะไรโง่ๆ
4. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลืมหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
5. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะนั้นผู้สวดมีกาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้สึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาครบไตรสิกขา อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1 (เผยแพร่). โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธสวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอส พริ้นติ้ง. 2548
5. พระเทพสิทธิมุณี ฌาณสิทธิเถร (โชดก ฌาณสิทฺธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548

ใบความรู้ที่ 1.2
เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า

1. คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภะคะวา อะระหัง	พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
สัมมาสัมพุทโธ ,	พระองค์ใด เป็นพระอรหันต์
	ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว ,
สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา	พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ธัมโม ,	พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว ,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคเจ้า พระองค์ใด
	ปฏิบัติดีแล้ว ,
ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง	ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาโดยยิ่ง
สะสังฆัง อิเมหิ สักกาเรหิ	ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ	พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
อะภิปูชะยามะ ,	ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้
	ซึ่งข้าพเจ้าได้ยกประดิษฐานไว้
	ดีแล้ว ตามสมควร ,
สาธุ โน ภันเต ภะคะวา	ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
สุจิระปะรินิพพุโตปิ ,	ดังข้าพเจ้าทั้งหลาย
	ขอประทานวโรกาส พระผู้มี
	พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน
	นานแล้ว ,
ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา ,	ทรงมีพระทัยเอื้อเฟื้อแก่ชุมชน
	ผู้เกิดแล้วในภายหลัง ,
อิเม สักกาเร ทุคคะตะ-	ขอจงทรงรับเครื่องสักการะ
ปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ ,	เหล่านี้ ซึ่งเป็นบรรณาการของคนยาก ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ	เพื่อประโยชน์
สุขายะ.	เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
	สิ้นกาลนานเทอญ.

2. คำมนัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ	พระผู้มีพระภาคเจ้า
ภะคะวา ,	เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
	เพลิงทุกข์สิ้นเชิง
	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.	ข้าพเจ้าขออภิวาท
	พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น
	ผู้เบิกบาน.

(กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ,	พระธรรมอันพระผู้มี
	พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ,
ธัมมัง นะมัสสามิ.	ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

(กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ,
สังฆัง นะมามิ.	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ 1 ครั้ง)

3. คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต	ขอนอบน้อม แด่พระผู้มี
อะระหะโต ,	พระภาคเจ้า พระองค์นั้น.
	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ,
สัมมาสัมพุทธัสสะ	เป็นผู้ตรัสผู้ชอบได้
	โดยพระองค์เอง.

(ว่า 3 หน)

4. พุทธาภิถุติ

(บทสวดสดุดีพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.

โย โส ตะถาคะโต ,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ,
อะระหัง ,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส ,
สัมมาสัมพุทโธ ,	เป็นผู้ตรัสผู้ชอบได้โดย พระองค์เอง ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน ,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา และจรณะ ,
สุคะโต ,	เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี ,
โลกะวิทู.	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ.	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึก ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า.
สัตถา เทวะมะนุสสานัง ,	เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ,
พุทโธ ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม ,
ภะคะวา ,	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ,
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง , สะพรัมหมะกัง. สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด. ได้ทรงทำ ความดับทุกข์ให้แจ้งด้วย พระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว , ทรงสั่งสอนสัตว์โลกนี้ พร้อมทั้ง เทวดา มาร พรหม. และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม.
อภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ ,	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว ,
โย ธัมมัง เทเสสิ ,	ไพเราะในเบื้องต้น ,
อาทิกัลยาณัง ,	ไพเราะในท่ามกลาง ,
มัชเฌ กัลยาณัง ,	

ปะริโยสานะกัลยาณัง ,	ไพเราะในที่สุด ,
สาตถัง สะพยัญชะนัง	ทรงประกาศพรหมจรรย์
เกวะละปะริปุณณัง	อันบริสุทธิ์
ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง	บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ
ปะกาเสสิ ,	และพยัญชนะ ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง	ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง
อะภิปูชะยามิ ,	ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
	พระองค์นั้น ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา	ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
นะมามิ.	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
	ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ พร้อมกับระลึกถึงพระพุทธคุณ)

5. ธัมมาภิถุติ

(บทสวดสดุดีพระธรรม)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา	พระธรรมนั้นใด
ธัมโม ,	เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
	ตรัสไว้ดีแล้ว ,
สันทิฏฐิโก ,	เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ,
อะกาลิโก ,	เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ,
เอหิปัสสิโก ,	เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่า
	ท่านจงมาดูเถิด ,
โอปะนะยิโก ,	เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ,	เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ,
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ,	ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง
	ซึ่งพระธรรมนั้น ,
ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา	ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
นะมามิ.	พระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบพร้อมกับระลึกถึงพระธรรมคุณ)

6. สังฆาภิถุติ

(บทสวดสดุดีพระสงฆ์)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคเจ้านั้นใด
	ปฏิบัติดีแล้ว ,
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคปฏิบัติตรงแล้ว ,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
	เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ ,	พระภาคปฏิบัติสมควรแล้ว ,
ยะทิทัง ,	ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ ,
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ	คู่แห่งบุรุษ 4 คู่
อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา ,	นับเป็นรายบุคคล ได้ 8 บุรุษ ,
เอสะ ภะคะวะโต	นั่นแหละ พระสงฆ์สาวก
สาวะกะสังโฆ ,	ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ,
อาหุเนยโย ,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมา
	บูชา ,
ปาหุเนยโย ,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้
	ต้อนรับ ,
ทักขิเณยโย ,	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน.
อัญชะลีกะระณีโย ,	เป็นผู้ควรทำอัญชลี ,
อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง	เป็นเนื้อนาบุญของโลก
โลกัสสะ ,	ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ,
ตะมะหัง สังฆัง อภิปูชะยามิ ,	ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง
	ซึ่งพระสงฆ์นั้น ,
ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์นั้น
	ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ พร้อมกับระลึกถึงพระสังฆคุณ)

7. ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา

(คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(นำ) หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณา-	พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ด้วยดี
มะหัณณะโว ,	มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ ,
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะ-	พระองค์ใด มีตาคือพระญาณ
โลจะโน ,	อันประเสริฐ
	หมดจดโดยส่วนเดียว ,
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก ,	เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป
	และอุปกิเลสของโลก
วันทามิ พุทธัง อะหะมา-	ข้าพเจ้าขอไหว้พระพุทธเจ้า
ทะเรนะ ตัง ,	พระองค์นั้น ด้วยความเคารพ ,
ธัมโม ปะทีโป วิย ตัสสะ	พระธรรม ของพระศาสดา
สัตถุโน ,	พระองค์นั้นเปรียบเหมือน
	ดวงประทีป ,
โย มัคคะปากามะตะเภทะ	จำแนกประเภท คือ มรรค ผล
ภินนะโก ,	นิพพาน ส่วนใด ,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะ-	ซึ่งเป็นโลกุตระ และส่วนใด
ทีปะโน ,	ที่ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น ,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมา-	ข้าพเจ้าขอไหว้พระธรรมนั้น
ทะเรนะ ตัง ,	ด้วยความเคารพ ,
สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะ-	พระสงฆ์ที่รู้กันว่าเป็นนาบุญ
สัญญิโต ,	อันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดี ,
โย ทิฏฐะสันโต	เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้
สุคะตานุโพธะโก ,	ตามพระสุคต หมู่ใด ,
โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส ,	เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล
	เป็นพระอริยเจ้าผู้มีปัญญาดี ,
วันทามิ สังฆัง	ข้าพเจ้าขอไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น

อะหะมาทะเรนะ ตัง ,	ด้วยความเคารพ ,
อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง ,	บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่ง พระรัตนตรัย
วัตถุตะยัง	อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว ,
วันทะยะตาภิสังขะตัง ,	ได้กระทำยิ่งแล้วแล้วอย่างนี้ ,
ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ	ขออุปัทวะทั้งปวงทั้งหลาย
สัพพุปัททะวา	จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย
มา โหนตุ เว ตัสสะ	ด้วยความสำเร็จอันเกิดจาก
ปะภาวะสิทธิยา.	บุญนั้น.

8. สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐะ

(บทสวดแสดงความสังเวช)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก	พระตถาคตเจ้าทรงเกิดขึ้นแล้ว
อุปปันโน ,	ในโลกนี้ ,
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้
	ชอบได้โดยพระองค์เอง ,
ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก ,	และพระธรรมที่ทรงแสดง
	เป็นธรรม
	เครื่องออกจากทุกข์ ,
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก ,	เป็นเครื่องสงบกิเลส
	เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ,
สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต ,	เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม
	เป็นธรรมที่พระสุคต
	ทรงประกาศแล้ว ,
มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง	พวกเราฟังธรรมนั้นแล้ว
ชานามะ ,	จึงได้รู้อย่างนี้ว่า ,
ชาติปิ ทุกขา ,	แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ,
ชะราปิ ทุกขา ,	แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ,
มะระณัมปิ ทุกขัง ,	แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ,
โสกะปะริเทวะทุกขะ	แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ,
โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา ,	ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ,
	ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ,
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ,	ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก
	ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ,
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ,	ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก
	ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ,
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ	ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้แม้สิ่งนั้น
ทุกขัง ,	ก็เป็นทุกข์ ,
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา	ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5
ทุกขา ,	เป็นตัวทุกข์ ,

เสยยะถีทัง ,	ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ.
รูปูปาทานักขันโธ ,	ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป ,
เวทะนูปาทานักขันโธ ,	ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา ,
สัญญูปาทานักขันโธ ,	ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา ,
สังขารูปาทานักขันโธ ,	ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร ,
วิญญาณูปาทานักขันโธ ,	ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ ,
เยสัง ปะริญญายะ ,	เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้ อุปาทานขันธ์เหล่าใด ,
ธะระมาโน โส ภะคะวา ,	พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ ,
เอวัง พะหุลัง สาวเก วิเนติ ,	จึงทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย อย่างนี้ เป็นส่วนมาก ,
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี	อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มี พระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก
พะหุลา ปะวัตตะติ.	มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า
รูปัง อะนิจจัง ,	รูปไม่เที่ยง,
เวทะนา อะนิจจา,	เวทนาไม่เที่ยง,
สัญญา อะนิจจา,	สัญญาไม่เที่ยง,
สังขารา อะนิจจา,	สังขารไม่เที่ยง,
วิญญาณัง อะนิจจัง,	วิญญาณไม่เที่ยง,
รูปัง อะนัตตา,	รูปไม่ใช่ตัวตน,
เวทะนา อะนัตตา,	เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
สัญญา อะนัตตา,	สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
สังขารา อะนัตตา,	สังขารไม่ใช่ตัวตน,
วิญญานัง อะนัตตา,	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,	สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,
สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ,	ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้,
เต (ตา)* มะยัง โอติณณามะหะ ชาติยา,	เราทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ถูก ครอบงำแล้วโดยความเกิด,
ชะรามะระเณนะ,	โดยความแก่และความตาย,
โสเกหิ ปะริเทวเหิ ทุกเขหิ	โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,	ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา,	เป็นผู้หยั่งลงสู่ความทุกข์แล้ว, เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ,	ทำไฉน การทำที่สุดแห่ง กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราทั้งหลายได้,
จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง	เราทั้งหลายถึงแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
สะระณัง คะตา,	แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ,
ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,	ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
ตัสสะ ภะคะวะโต สาสนัง ยะถาสะติ	จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่
ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ	ซึ่งคำสอนของพระผู้มี พระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง.
อะนุปะฏิปัชชามะ,	ขอให้การปฏิบัตินั้นๆ ของเรา
สา สา โน ปะฏิปัตติ,	ทั้งหลาย,
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ	จงเป็นไปเพื่อทำที่สุดแห่ง กองทุกข์
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.	ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบทำวัตรเช้า)

*** ผู้หญิงให้คำว่าในวงเล็บ (...)**

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1 (เผยแพร่). โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธสวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส ที เอส พริ้นติ้ง. 2548
5. พระเทพสิทธิมุณี ฌาณสิทธิเถร (โชดก ฌาณสิทฺธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548

ใบความรู้ที่ 2.1

กิจกรรมการสวดมนต์ทำวัตรเย็น

การสวดมนต์ ทำวัตรเย็น นี้ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล แต่ได้มาตั้งขึ้นในประเทศเมื่อพระพุทธศาสนาเผยแพร่เข้ามาถึง ซึ่งมีการกระทำบางอย่างที่รวมอยู่ในการสวดมนต์ทำวัตร ในครั้งพุทธกาล คือ การสาธยายธรรม ถ้าพิจารณาโดยปัญญาแล้วคือการสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติหรือสาธยายรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่ต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วย เพื่อไม่ให้ลืม และเป็นทางแห่งวิมุติ วิมุตตายตนะ ทางที่จะติดต่อกับวิมุติ เพราะเมื่อภิกษุฟังธรรมอยู่ก็ดี เมื่อบุคคลฟังธรรมอยู่ก็ดี แสดงธรรมอยู่ก็ดี สาธยายธรรมอยู่ก็ดี คิดนึกธรรมอยู่ก็ดี เจริญภาวนาอยู่ก็ดี 5 อย่างนี้เป็นทางแห่งวิมุติ (ความหลุดพ้น) จึงเป็นกิจธรรมการปฏิบัติธรรมที่เป็นประโยชน์กล่าวคือ

1. เป็นการสาธยายธรรม เมื่อเอาธรรมะมาสาธยาย ย่อมซึมซาบในธรรมนั้นเกิดความปีติปราโมทย์เป็นสุขชนิดที่จะทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นตามที่เป็นจริง คือยถาภูตญาณทัสสนะ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดและหลุดพ้น (วิมุติ) จึงเป็นโอกาสให้บุคคลมีจิตชนิดนั้นคือ แจ่มแจ้งในธรรมมีปราโมทย์ มีปีติ มีสุข มีสมาธิ แล้วมียถาญาณทัสสนะ มีนิพพิทา มีวิราคะ แล้วมีวิมุติ

2. เป็นการทำสมาธิเป็นหมู่คณะ (สมาธิน้อยๆ) เพราะคนที่จะสวดออกไปอย่างถูกต้องจะต้องมีจิตเป็นสมาธิ ในสิ่งที่สวด ในเสียงที่ได้ยินจิตไม่ฟุ้งซ่านหรือไปที่อื่น จิตเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ

3. เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เพราะเมื่อสวดและรู้ความหมายของบทแปล จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระคุณของพระธรรม และพระคุณของพระสงฆ์ จิตใจจะแจ่มแจ้งชัดเจนในคุณแห่งพระรัตนตรัย อาบย้อมจิตใจให้เยือกเย็น จึงเป็นเหมือนกับการได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทุกเวลาที่ทำวัตร สวดมนต์ (สรุปจากธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ แก่คณะธรรมจาริณี ชั่วสมัย 26 ต.ค.26)

ขั้นตอนการปฏิบัติของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม

1. เตรียมร่างกายให้สะอาด เรียบร้อย รู้สึกสบาย
2. เตรียมจิตใจให้พร้อม ตัดความกังวลใจต่างๆ ออกและควบคุมสติสัมปชัญญะให้ตั้งจิตมั่นที่จะทำให้การทำวัตรสวดมนต์ที่ดีที่สุดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เหมือนกับว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และได้ทำสมาธิในเสียงพระธรรมของพระสงฆ์และผู้ปฏิบัติธรรม
3. เตรียมหนังสือคู่มือสวดมนต์และอาสนะ (ถ้ามี) สำหรับรองนั่งให้พร้อม
4. การนั่งในท่าคุกเขาพนมมือที่อก ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชายนั่งในท่าเทพบุตรผู้ปฏิบัติที่เป็นหญิงนั่งในท่าเทพธิดา (เทพอัปสร)
5. น้ำเสียงการสวดมนต์ให้ชัดเจนถูกต้อง ไม่ดังหรือค่อยจนเกินไป ให้เสียงอยู่ในระดับที่พอดี
6. จังหวะการสวดให้สวดช้าๆ ตามจังหวะและพร้อมเพียงกันกับหมู่คณะ
7. ขณะสวดมนต์ให้น้อมใจให้ซึมซาบเป็นไปในความหมายของบทสวดมนต์นั้นอย่างแท้จริง

บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น (ศึกษาในคู่มือสวดมนต์)

ประกอบด้วยบทสวดมนต์ 9 บท โดยจะเพิ่มบทสวดมนต์พิเศษอีกตามแนวปฏิบัติของแต่ละแห่ง (วัด/สำนักสงฆ์/สำนักแม่ชี) ได้ตามสมควรแล้วต่อด้วยบทกรวดน้ำตอนเย็น ดังนี้

1. **คำบูชาพระรัตนตรัย :** เป็นการสวดมนต์ขอบูชา ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะ และขอให้ทรงรับเครื่องสักการะเพื่อประโยชน์และความสุขแห่งพวกตนทั้งหลาย
2. **คำนมัสการพระรัตนตรัย :** เป็นการสวดมนต์แสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และแสดงความเคารพด้วยการกราบไหว้เมื่อจบแต่ละบท
3. **คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า (บุพพภาคนมการ) :** เป็นการสวดมนต์แสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าแม้ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3
4. ***บทระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ)*** : เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่ามีกิตติศัพท์อันงามได้ฟุ้งไป เช่น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยวิชชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ การปฏิบัติฯ) เป็นผู้ไปดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นผู้มีความสามารถฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้ไม่มีใครเทียบเป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมะ เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมเพื่อสั่งสอนสัตว์ เป็นต้น
5. ***บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า (พุทธาภิคีติ)*** : เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระพุทธเจ้าว่าประกอบด้วยคุณอันประเสริฐหลายประการ เช่น พระญาณ (พระปัญญาธิคุณ) พระกรุณาอันบริสุทธิ (พระกรุณาธิคุณ) เป็นต้น ขอไหว้โดยความเคารพเพื่อยึดเป็นที่ตั้งที่ระลึก องค์ที่หนึ่ง และกล่าวสัจจวาจาของขอมอบกายถวายชีวิตด้วยการประพฤติ ตามยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐของพวกตน ขอให้ตนเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา และด้วยอำนาจแห่งบุญที่ได้กระทำนี้ขอให้พวกตนอย่าได้มีอันตรายทั้งปวง แล้วหมอบกราบ สวดของดโทษที่ได้ส่วนเกินไปในพระพุทธเจ้า ด้วยกาย วาจา ใจ ก็ดีหรือกรรมอันน่าติเตียนที่ตนกระทำต่อพระพุทธเจ้าเพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป
6. ***บทสวดระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสติ)*** : เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้วว่าเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และให้ผลไม่จำกัดกาลเวลา ควรชักชวนผู้อื่นมาดู (ศึกษาและปฏิบัติ) ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว และเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน

7. ***บทสวดสรรเสริญพระธรรม (ธัมมาภิคีติ) :*** เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระธรรมว่ามีคุณอันประเสริฐ คือ ความดีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว มีการจำแนกธรรมเป็นทั้งมรรค (ธรรมที่เป็นเครื่องไปสู่พระนิพพาน , ธรรมที่ฆ่ากิเลส) ผล ปริยัติ (สิ่งที่ควรเล่าเรียน) และนิพพาน (ความหลุดพ้น) เป็นธรรมะที่ผู้รักษาไว้จะไม่ตกไปสู่โลกที่ชั่ว และขอไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้นเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด (ความไม่รู้) เป็นที่พึ่งที่ระลึก องค์ที่สอง และกล่าวสัจจวาจาและมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม ด้วยการประพฤติตามพระธรรมยึดพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐขอให้พวกตนเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดาและด้วยอำนาจบุญที่ได้กระทำนี้ให้พวกตนอย่าได้มีอันตรายทั้งปวงแล้วหมอบกราบสวดบทของดโทษที่ได้ล่วงเกินในพระธรรม ด้วยกาย วาจา ใจก็ดีหรือกรรม อันน่าติเตียน ที่ตนกระทำต่อพระธรรม เพื่อจะได้ สำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

8. ***บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) :*** เป็นการสวดมนต์ระลึกถึงพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า (พระพุทธเจ้า) ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควร ได้แก่ บุคคล 4 คู่ คือ

   คู่ที่ 1 โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล

   คู่ที่ 2 สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามิผล

   คู่ที่ 3 อนาคามิมรรค - อนาคามิผล

   คู่ที่ 4 อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

   (พระอริยบุคคล 8 จำพวก คือ ผู้ที่ปฏิบัติตามทางไปสู่การบรรลุอริยมรรค 4 จำพวก และที่บรรลุอริยผล 4 จำพวก) ว่าเป็นสงฆ์ที่บุคคลทั้งหลายควรสักการะบูชา ควรแก่การรับทานที่ถวายเพื่อผลอันเจริญควรแก่การไหว้ เป็นเนื้อนาบุญของโลก ที่ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่านี้

9. ***บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์ (สังฆาภิคีติ) :*** เป็นการสวดมนต์สรรเสริญพระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธธรรม (ธรรมที่ดี ธรรมที่แท้ ธรรมของคนดี คือ ธรรมที่พึงเล่าเรียน สิ่งที่พึงปฏิบัติ ผลที่พึงบรรลุ) ว่าประกอบด้วยคุณคือปฏิบัติดี เป็นต้นว่า เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐ 8 จำพวก ขอไหว้พระอริยเจ้าทั้งหลายผู้บริสุทธิ ผู้เป็นที่พึ่งที่ระลึกของหมู่สัตว์ทั้งหลายเพื่อเป็นที่พึ่งที่ระลึกองค์ที่สามของพวกตน และกล่าวสัจจวาจาขอมอบกาย ถวายชีวิตต่อพระสงฆ์ ด้านการประพฤติตามความปฏิบัติดีของพระสงฆ์และยึดพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึกอันประเสริฐด้วยอำนาจแห่งบุญที่ได้กระทำนี้ ขอให้พวกตนพ้นจากอันตรายทั้งปวงแล้วหมอบกราบของดซึ่งโทษที่ได้ล่วงเกินพระสงฆ์ด้วยกาย วาจา ใจ ก็ดี หรือกรรมอันน่าติเตียนอันใดก็ดี เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

ข้อสังเกต

เมื่อสวดมนต์ทำวัตรเย็นจบแล้วอาจมีการสวดมนต์บทพิเศษอื่นอีกตามแนวทางของแต่ละสถานที่ในแต่ละวัน แล้วจึงสวดมนต์บทกรวดน้ำตอนเย็นเป็นบทสุดท้าย

10. *บทกรวดน้ำตอนเย็น (อุทิสสนาธิฏฐานคาถา)* : ประกอบด้วย 2 บท คือ

บทที่ 1

เป็นบทอุทิศบุญกุศลให้แก่ อุปชฌาย์ อาจารย์ พ่อแม่ ญาติทั้งหลาย ผู้สูงศักดิ์ พระราชา ผู้มีพระคุณ พรหม มาร พระอินทร์ เทพ โลกบาล พระยายมราช มนุษย์ที่เป็นมิตร เป็นกลาง ผู้คิดร้าย ขอเป็นสุข อย่าได้ทนทุกข์และบุญที่ตนได้ทำจงช่วยอำนวยให้เกิดผลให้มีความสุขและถึงพระนิพพาน

บทที่ 2

เป็นบทอุทิศผลบุญให้ปวงสัตว์เพื่อให้ตนได้ซึ่งการตัดตัวตัณหา อุปาทาน สิ่งชั่วในใจกว่าจะถึงนิพพาน ให้สิ้นไปจากสันดาน ในทุกภพที่เกิดให้มีจิตตรง มีสติ ปัญญาอันประเสริฐ มีความเพียรเป็นเลิศเป็นเครื่องขจัดกิเลส และอย่าให้หมู่มารมีโอกาส ทำลายล้างความเพียรของตน และด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธ พระธรรม พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งคุ้มครองป้องกันมาร นั้น

ความศักดิ์สิทธิ์หรืออานุภาพแห่งการสวดมนต์

1. บำบัดทุกข์โศก โรคภัย รวมทั้งความรุ่มร้อนในใจ
2. ขจัดภัย อันตราย สิ่งชั่วร้ายที่จะพึงมี
3. ปัดเป่าอุบาทว์ เสนียดจัญไร สิ่งอวมงคลอันไม่เป็นที่พอใจ
4. ป้องกันภัยต่างๆ มีโจรภัย อัคคีภัย อสรพิษสัตว์ร้ายทั้งปวง
5. ส่งเสริมให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
6. ให้แคล้วคลาดภัย ประสบความสวัสดีมีชัย เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา
7. เป็นการรวมพลังใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นหนทางแห่งการเจริญภาวนา

อานิสงส์ของการทำวัตรสวดมนต์

1. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เซื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความแช่มชื่นกระฉับกระเฉงขึ้น
2. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไปหน่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงมิได้กล้ำกลายเข้าสู่วาระจิต
3. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้แทนที่จะสวดแจ้วๆ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค่อนว่าทำอะไรโง่ๆ
4. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลืมหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
5. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะนั้นผู้สวดมีกาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้สึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1 (เผยแพร่). โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธสวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตารามเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอส พริ้นติ้ง. 2548
5. พระเทพสิทธิมุณี ฌาณสิทธิเถร (โชดก ฌาณสิทฺธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548

ใบความรู้ที่ 2.2
เรื่อง บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น

บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น

1. คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,	พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว,
สวากขาโต เยนะ ภะคะวาตา ธัมโม,	พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว,
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี พระภาคเจ้า พระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว,
ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,	ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้ ซึ่งข้าพเจ้าได้ยกประดิษฐานไว้ ดีแล้ว ตามสมควร,
สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,	ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ดังข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอประทานวโรกาส พระผู้มี พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน นานแล้ว,
ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,	ทรงมีพระทัยเอื้อเฟื้อแก่ชุมชน ผู้เกิดแล้วในภายหลัง,
อิเม สักกาเร ทุคคะตะ- ปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ	ขอจงทรงรับเครื่องสักการะ เหล่านี้ ซึ่งเป็นบรรณาการ ของคนยาก, เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

2. คำมนัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุธโธ	พระผู้มีพระภาคเจ้า
ภะคะวา ,	เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
	เพลิงทุกข์สิ้นเชิง
	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,	ข้าพเจ้าขออภิวาท
	พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น
	ผู้เบิกบาน.

(กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,	พระธรรมอันพระผู้มี
	พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว.
ธัมมัง นะมัสสามิ.	ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

(กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว.
สังฆัง นะมามิ.	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ 1 ครั้ง)

3. คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต	ขอนอบน้อม แด่พระผู้มี
	พระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
อะระหะโต.	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ .	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้
	โดยพระองค์เอง.

(ว่า 3 หน)

4. พุทธานุสสติ

(บทสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง	ก็ กิตติศัพท์อันงามของ
เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท	พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
อัพภุคคะโต,	ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า,
อิติปิโส ภะคะวา,	แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มี
	พระภาคเจ้านั้น,
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทโธ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดย
	พระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชา
	และจรณะ,
สุคะโต,	เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึก
	ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดาและ
	มนุษย์ทั้งหลาย,
พุทโธ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภะคะวาติ.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
	สั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

5. พุทธาภิคีติ

(บทสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณา-	พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ
ภิยุตโต,	มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ
	เป็นต้น,
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ	มีพระองค์อันประกอบด้วย
สะมาคะตัตโต,	พระญาณและพระกรุณา
	อันบริสุทธิ์,
โพเธสิ โย สุชะนะตัง	พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดี
	ให้เบิกบาน
กะมะลังวะ สูโร,	ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,
วันทามะหัง ตะมะระณัง	ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์
	ผู้ไม่มีกิเลส
สิระสา ชิเนนทัง,	พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,
พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง	พระพุทธเจ้าพระองค์ใด
	เป็นสรณะ
สะระณัง เขมะมุตตะมัง ,	อันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ปะฐะมานุสสติฏฐานนัง วันทามิ	ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า
ตัง สิเรนะหัง,	พระองค์นั้น ผู้เป็นที่ตั้ง
	แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง
	ด้วยเศียรเกล้า,
พุทธัสสาหัสมิ **ทาโส (ทาสี)*** วะ	ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า
พุทโธ เม สามิกิสสะโร,	พระพุทธเจ้าเป็นนาย
	มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ	พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์
วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,	และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่
	ข้าพเจ้า,
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ	ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้
สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,	แด่พระพุทธเจ้า.

*** ผู้หญิงให้คำว่าในวงเล็บ (...)**

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)*	ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติ
จะริสสามิ	ตาม
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,	ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,	สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,	พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ
	อันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอตะนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
วัฑเฒยยัง	ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
สัตถุ สาสะเน,	ของพระศาสดา,
พุทธัง เมวันทะมาเนนะ **(วันทะมานายะ)***	ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,	ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม	อันตรายแม้ทั้งปวง อย่าได้มี
	แก่ข้าพเจ้า
มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,	ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.
(หมอบกราบแล้วว่า)	
กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,	ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี
	ด้วยใจก็ดี,
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง	กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า
มะยา ยัง,	กระทำแล้วในพระพุทธเจ้า
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ	ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษ
อัจจะยันตัง,	ล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.	เพื่อการสำรวมระวังใน
	พระพุทธเจ้าในกาลต่อไป.

*** ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)**

6. ธัมมานุสสติ

(บทสวดระลึกถึงพระธรรม)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะติน้ะยัง กะโรมะ เส.

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,	พระธรรมนั้นเป็นธรรมที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก,	เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก,	เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เอหิปัสสิโก,	เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่า ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก,	เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.	เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

7. ธัมมาภิคีติ

บทสวดสรรเสริญพระธรรม

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.

สวากขาตะตาทิคุณะโยคะ- วะเสนะ เสยโย,	พระธรรมใด เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ คือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,
โย มัคคะปากะปะริยัตติ- วิโมกขะเภโท, ธัมโม กุโลกะปะตะนา- ตะทะธาริธารี, วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,	เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน, เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม อันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่อง ขจัดเสียซึ่งความมืด,
ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง, ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,	พระธรรมใด เป็นสรณะ อันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า,
ธัมมัสสาหัสมิ **ทาโส (ทาสี)*** วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,	ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือ ข้าพเจ้า,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม, ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,	พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า, ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม,

*** ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)**

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)*	ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ	ซึ่งความเป็นธรรมดีของ
สุธัมมะตัง,	พระธรรม,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง	สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,	พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ
	ของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ-	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้า
วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,	พึงเจริญในพระศาสนา
	ของพระศาสดา,
ธัมมัง เม อันทะมาเนนะ **(วันทะมานายะ)***	ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,	ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม	อันตรายแม้ทั้งปวง อย่าได้มีแก่
	ข้าพเจ้า
มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.	ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,	ด้วยกายดี ด้วยวาจาก็ดี
	ด้วยใจก็ดี,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,	กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า
	กระทำแล้วในพระธรรม,
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,	ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษ
	ล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.	เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม.
	ในกาลต่อไป.

*** ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)**

8. สังฆานุสสติ

บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้าปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้าปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
	เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้าปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทัง,	ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ,
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ	คู่แห่งบุรุษ 4 คู่
อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,	นับเป็นรายบุคคล ได้ 8 บุรุษ,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,	นั่นแหละ พระสงฆ์สาวกของ
	พระผู้มีพระภาคเจ้า,
อาหุเนยโย,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขา
	นำมาบูชา,
ปาหุเนยโย,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้
	ต้อนรับ,
ทักขิเณยโย,	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
อัญชะลิกะระณีโย,	เป็นผู้ควรทำอัญชลี,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง	เป็นเนื้อนาบุญของโลก
โลกัสสาติ.	ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

9. สังฆาภิคีติ

บทสวดสรรเสริญพระสงฆ์

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติ
คุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ใด ที่เกิดโดย
พระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดี เป็นต้น,

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละ-
สังฆะเสฏโฐ,
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะ-
จิตโต,
วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง
สุสุทธัง,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล
ผู้ประเสริฐแปดจำพวก,
มีกายและจิต อันอาศัยธรรม
มีศีล เป็นต้น อันบวร,
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้า
ทั้งหลายนั้น ผู้บริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง
สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ
ตัง สิเรนะหัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะ
อันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น
ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสาหัสมิ **ทาโส (ทาสี)** *วะ
สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์
พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นผู้กำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่
ข้าพเจ้า,

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ
สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)*
จะริสสามิ
สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้
แด่พระสงฆ์,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่
จักประพฤติตาม
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,

*** ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)**

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง	สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,	พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,	ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
สังฆัง เม วันทะมาเนนะ **(วันทะมานายะ)***	ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,	ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง	อันตรายแม้ทั้งปวง อย่าได้มีแก่
ตัสสะ เตชะสา.	ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,	ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี.
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,	กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้า กระทำแล้วในพระสงฆ์,
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,	ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกิน อันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.	เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบทำวัตรเย็น)

***ผู้หญิงว่าคำในวงเล็บ (...)**

<u>หมายเหตุ</u> ต่อจากนั้นจะมีการสวดมนต์บทต่างๆ สลับกันไป ในแต่ละวันตามระเบียบของวัดนั้นๆ และจะปิดท้ายด้วยบทกรวดน้ำอิมินา....

10. บทกรวดน้ำตอนเย็น

อุทิสสนาธิฏฐานคาถา

(นำ) หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.

บทที่ 1

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้	อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตะรา	อุปัชฌาย์	ผู้เลิศคุณ
อาจะริยูปะการา จะ	และอาจารย์	ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา	ทั้งพ่อแม่	แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สูรย์จันทร์	แลราชา
คุณะวันตา นะราปิ จะ	ผู้ทรงคุณ	หรือสูงชาติ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหมมาร	และอินทราช
โลกะปาลา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพ	และโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราช	มนุษย์มิตร
มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ	ผู้เป็นกลาง	ผู้จ้องผลาญ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ	ขอให้	เป็นสุขศานติ์
	ทุกทั่วหน้า	อย่าทุกข์ทน
ปุญญานิ ปะกะตานิ เม	บุญผอง	ที่ข้าทำ
	จงช่วยอำนวยศุภผล	
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ	ให้สุข	สามอย่างล้น
ชิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง	ให้ลุถึง	นิพพาน พลัน

บทที่ 2

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้	ที่เราทำ
อิมินา อุททิเสนะ จะ	แลอุทิศ	ให้ปวงสัตว์
ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ	เราพลันได้	ซึ่งการตัด
ตัณหุปาทานะเฉทะนัง	ตัวตัณหา	อุปาทาน
เย สันตาเน หินา ธัมมา	สิ่งชั่ว	ในดวงใจ
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง	กว่าเราจะ	ถึงนิพพาน
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ	มลายสิ้น	จากสันดาน
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว	ทุกทุกภพ	ที่เราเกิด
อุชุจิตตัง สะติปัญญา	มีจิตตรง	และสติ
	ทั้งปัญญา	อันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยัมหินา	พร้อมทั้งความเพียรเลิศ
	เป็นเครื่องขูด กิเลสหาย
มารา ละภันตุ โนกาสัง	โอกาส อย่าพึงมี
	แก่หมู่มาร สิ้นทั้งหลาย
กาตุญจะ วิริเยสุ เม	เป็นช่อง ประทุษร้าย
	ทำลายล้าง ความเพียรจม
พุทธาธิปะวะโร นาโถ	พระพุทธผู้ บวรนาถ
ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม	พระธรรมที่ พึ่งอุดม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ	พระปัจเจกะพุทธสมทบ
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง	พระสงฆ์ ที่พึงผยอง
เตโสตตะมานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพนั้น
มาโรกาสัง ละภันตุ มา	ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง
ทะสะปุญญานุภาเวนะ	ด้วยเดชบุญ ทั้งสิบป้อง
มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ	อย่าได้เปิดโอกาสแก่มาร (เทอญ)ฯ
(จบ)	

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1 (เผยแพร่). โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. •----------•คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธสวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอส พริ้นติ้ง. 2548
5. พระเทพสิทธิมุณี ฌาณสิทธิเถร (โชดก ญาณสิทฺธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548

ด้านศาสนบำบัด

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกเจริญเมตตาธรรมให้เกิดมีขึ้นในจิต สันดานทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนผู้ที่มีเวรต่อกัน
2. เพื่อฝึกให้จิตใจอ่อนโยน สัมผัสความสุขที่เกิดจากการเมตตาให้อภัยต่อผู้อื่นและแผ่อุทิศกุศลให้ผู้อื่น
3. เพื่อฝึกพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติธรรม บังเกิดความสุข และพัฒนาเป็นทักษะในการจัดการกับความโกรธได้วิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นการจัดการกับตัวกระตุ้นการอยากยาเสพติดด้วย
4. เพื่อให้เกิดความรัก เมตตา ในตนเองและเป็นการอธิษฐานจิตให้ตนเองมีความสุข
5. เพื่อให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ มีสติ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา

2. สาระสำคัญ

การเจริญเมตตาภาวนาหรือการแผ่เมตตานั้นเป็นการปฏิบัติธรรม ประการหนึ่ง ในหมวดพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงแสดงอานิสงส์ไว้ 11 ประการ (เมตตานิสังสสูตร) คือ 1. หลับเป็นสุข 2. ไม่ฝันลามก 4. เป็นที่รักของเพื่อนมนุษย์ 5. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น 6. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา 7. ไฟหรือยาพิษหรือศัสตราวุธต่างๆ ทำร้ายไม่ได้ 8. จิตสงบได้เร็ว 9. มีหน้าตาผ่องใส 10. เมื่อเวลาตายจิตใจไม่ฟั่นเฟือน คือไม่หลงตาย (มีสติ) 11. แม้ยังไม่ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ ก็มีสุคติโลกสวรรค์ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า ดังนั้นการแผ่เมตตาจึงเป็นการพัฒนาจิตใจของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความอ่อนโยนรักใคร่ ปราถนาจะให้ตนเองและผู้อื่น มีความสุขและพัฒนาเป็นทักษะการจัดการกับความโกรธพิจารณาเห็นโทษของความโกรธและประโยชน์ของการรู้จักอดทน อดกลั้น ซึ่งจะนำไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์และจัดการกับตัวกระตุ้นการอยากยาเสพติดได้วิธีหนึ่ง

3. เวลา

15-20 นาที

4. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องการเจริญเมตตาภาวนา
2. คู่มือสวดมนต์ที่มีบทเจริญเมตตาภาวนาหรือใบความรู้บทเจริญเมตตา ให้ตนเอง/และผู้อื่น

5. วิธีดำเนินกิจกรรม

5.1 เมื่อพระวิทยากร แม่ชี/วิทยากรนำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นเสร็จแล้ว หรือกรณีเสร็จจากการปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ เจริญสติ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ)แล้ว ให้สมาชิกฯ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตรงที่หน้าตัก ตั้งกายให้ตรงต่อจากการปฏิบัติ

5.2 ให้สมาชิกฯ สำรวมกาย-จิตใช้สติพิจารณาให้เห็นโทษขอความโกรธ และอานิสงส์ของขันติธรรมว่าความอดกลั้นเป็นบรมตบะ หรือบรมธรรม ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีกำลัง คือขันติ เป็นกองทัพว่าเป็นอารมณ์ ประโยชน์ ยิ่งกว่าขันติ ไม่มีเลย เป็นต้น เพื่อให้จิตประกอบด้วยเมตตาธรรมประจำไว้ในจิตสันดาน อยู่เป็นสมบัติของใจตลอดไป

5.3 นำสมาชิกฯเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในตนเองก่อน ด้วยคำภาวนาเมตตาแก่ตน เมื่อสมาชิกฯ สามารถท่องจำได้แล้วไม่ต้องกล่าวนำให้กล่าวคำภาวนาพร้อมกัน (ใบความรู้ที่ 2)

5.4 นำสมาชิกฯเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในบุคคลอื่น ตั้งแต่มารดา บิดา ญาติ พี่น้อง จนถึงบุคคลทั้งหลายอื่นๆ ทั่วโลกโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ และชาติ ศาสนา แม้ชั้นที่สุดถึงคนที่มีเวรต่อกัน จนเมตตาจิตปรากฏชัดในบุคคลนั้นๆ แล้วว่าคำภาวนา แผ่เมตตา (ใบความรู้ที่ 3) เมื่อสมาชิกสามารถท่องจำได้แล้วให้ว่าพร้อมกัน (ใบความรู้ที่ 3 ส่วนใบความรู้ที่ 4-6 พิจารณาตามที่เห็นสมควร)

5.5 นำสมาชิกฯ สวดมนต์นมัสการพระรัตนตรัยและกราบพร้อมกันเมื่อจบแต่ละบทเป็นอันเสร็จพิธี

หมายเหตุ สมาชิกฯอาจจะสวดบทอุทิศส่วนกุศลและกรวดน้ำอุทิศกุศลให้บิดา-มารดา ญาติทั้งหลายอีกก็ได้ตามแนวทางของสถานที่ หรือมีอุปกรณ์กรวดน้ำ โดยการกล่าวคำกรวดน้ำโดยย่อๆ แล้วนำไปรดน้ำต้นไม้ยืนต้นบริเวณสถานที่ คือ

อิทัง โน ญาตินังโหตุ. สุขิตาโหตุ ญาตะโย. ขอผลบุญจงมีแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลายขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจเถิด

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากการสำรวมของสมาชิก ความสนใจ ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และความพร้อมเพรียงของหมู่คณะและอาการสงบ จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงประจำวันของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง

2. การสังเกตความเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกจากบันทึกประจำวันของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบ ปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร.ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
3. กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34. สำนักพิมพ์พาณิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 36-38.
4. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบทบาทของสวนโมกขพลารามไชยา. พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวชน สวนโยคะธรรม. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
5. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนานิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอสพริ้นติ้ง.2548
6. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การเจริญเมตตาภาวนา (การแผ่เมตตา)

คำว่า **“ เมตตา”** แปลว่า **ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เป็นสุข** การเจริญเมตตาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมประการหนึ่งในภาคจิตตภาวนา ภาคสมถกรรมฐาน หมวดพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเมตตานิสังสสูตรอานิสงส์ของการแผ่เมตตา มี 11 ประการ คือ

1. นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ
2. เมื่อตื่นนอนสบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ
3. ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว และเรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีน่าปลื้มใจ
4. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
5. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น
6. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
7. ไฟ หรือยาพิษ หรือศัสตราวุธต่างๆ ทำร้ายไม่ได้
8. มีจิตใจสงบได้เร็ว
9. มีหน้าตาผ่องใส
10. เมื่อเวลาตายจิตใจไม่ฟั่นเฟือน คือไม่หลงตาย
11. แม้ว่ายังไม่ได้บรรลุผลอันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปก็จักไปบังเกิดในพรหมโลก

โดยในที่นี้ พระวิทยากร แม่ชี / วิทยากรควรจะให้ความรู้พอสังเขปแก่ผู้ปฏิบัติธรรมในครั้งแรกถึงวัตถุประสงค์ อานิสงส์ที่เกิดจากการแผ่เมตตา พอสังเขป วิธีปฏิบัติหลักปฏิบัติและนำหลักปฏิบัติมาใช้โดยย่อ เฉพาะการแผ่เมตตาให้ตนเองและแผ่เมตตาให้ผู้อื่นก็เพียงพอต่อการปฏิบัติและเหมาะสมกับเวลา

วิธีปฏิบัติ

1. ให้เว้นบุคคล 6 จำพวก คือ

1. บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก เพราะจะทำให้เกิดความอึดอัดขุ่นหมอง ไม่สบายใจ
2. บุคคลที่รักมาก เพราะถ้าบุคคลนั้นมีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือดร้อนกลั้นไม่ไหว จนอาจร้องไห้ออกมา
3. บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง มีแต่ความเฉยๆ เพราะจะทำให้จิตใจไม่สบาย เพราะบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเคารพรักใคร่อันจะทำให้เมตตาเกิด
4. บุคคลผู้ที่เป็นศัตรู เพราะจะมีแต่โทสะ เนื่องจากเป็นศัตรูกัน เมตตาไม่มีโอกาสเกิดได้
5. บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับตน จะแผ่เมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้ราคะเกิดขึ้นเนื่องมาจากมีเพศตรงกันข้ามกับตน
6. บุคคลที่ตายไปแล้ว เมตตาและอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิเกิดไม่ได้ เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว

2. ให้นั่งสมาธิในที่เงียบสบาย

ชั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษในโทสะ และอานิสงส์ในขันติก่อนว่า ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสนิพพานว่าเป็นบรมธรรม

เรากล่าวบุคคลนั้น ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีกำลัง คือ ขันติเป็นกองทัพว่าเป็นอารมณ์ ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติไม่มีเลย ดังนี้เป็นต้น

ครั้นแล้วพึงเริ่มเจริญเมตตา เพื่อยังจิตให้สงัดจากโทสะ อันมีโทษที่ตนเห็นแล้ว และเพื่อผูกจิตไว้ในขันติ อันมีอานิสงส์ที่ตนทราบแล้วอย่างนี้ต่อไป

3. ให้แผ่เมตตาให้ตนก่อน (ใบความรู้ที่ 2)

4. แผ่ไปในสัตว์อื่น (ให้แผ่เฉพาะ ใบความรู้ที่ 3 ก็เพียงพอ)

5. แผ่โดยไม่เจาะจงและเจาะจง

6. แผ่ไปในทิศทั้ง 4-6-10

7. แผ่เมตตาแบบบริกรรมท่องจำตามลำดับ

ข้อที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐาน มี 8 อย่าง คือ

1. **ลักษณะ** เมตตานั้น มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ คือ เป็นเครื่องหมาย เป็นป้ายบอกให้รู้
2. **รส :** มีการนำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด เป็นหน้าที่
3. **ปัจจุปัฏฐาน :** มีการบำบัดความแค้น เป็นผลปรากฏ แก่ผู้ทำการพิจารณาเมตตา
4. **ปทัฏฐาน :** มีการพิจารณาแต่ความดีที่น่าปรารถนา น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นเหตุใกล้ชิด ที่จะให้เมตตาเกิด
5. **สัมปัตติ :** การสงบความพยาบาทลงได้เป็นเวลานาน เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา
6. **วิปัตติ :** การเกิดขึ้นแห่งตัณหาที่เหนียวแน่นนี้ เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา
7. **อาสันนปัจจัตถิกะ :** ราคะเป็นข้าศึกใกล้ชิดของเมตตา
8. **ทูรปัจจัตถิกะ :** พยาบาทเป็นข้าศึกไกลของเมตตา

สรุป

การเจริญเมตตาภาวนา (แผ่เมตตา) : สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญแล้ว จะเป็นทักษะสำคัญในการจัดการกับความโกรธ และทักษะการจัดการกับตัวกระตุ้น (ความโกรธ) ในการกลับไปใช้ยาเสพติดได้เป็นอย่างดี เพราะได้ใช้สติปัญญาพิจารณาเห็นโทษของความโกรธและประโยชน์ของขันติธรรมแล้ว ความโกรธ ความแค้นเคืองทั้งหลาย ย่อมกลับไปบังเกิดความสุขกายใจ ทั้งปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ทดแทนความสุขที่พึ่งพิงยาเสพติด จึงเป็นความสุขที่แท้และทำให้ความสุขที่จะเกิดขึ้นจากอานิสงส์ของการแผ่เมตตาอีกหลายประการ

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การแผ่เมตตาให้ตนเอง

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

- **อะหัง สุขิโต โหมิ**
  ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
- **นิททุกโข โหมิ**
  ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
- **อะเวโร โหมิ**
  ขอให้ข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใครๆ
- **อะนีโฆ โหมิ**
  ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์
- **สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ**
  ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตน อยู่เถิด

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34. สำนักพิมพ์พาณิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 36-38.
3. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบทบาทของสวนโมกขพลารามไชยา. พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวชน สวนโยคะธรรม. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบ ปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร.ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
5. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.
6. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนานิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอสพริ้นติ้ง.2548

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

บทแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงมีความสุข
นิททุกขา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงปราศจากความทุกข์
อะเวรา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวกจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวกอย่ามีความทุกข์เลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ
ขอให้สัตว์ทุกจำพวก จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ข้อสังเกต

พยายามใช้สติควบคุมจิตใจให้นึกอยู่ในธรรมนี้จนทำให้จิตเมตตาสงบอยู่ในอารมณ์คือบุคคลอื่นๆ เหมือนจิตเมตตาสงบอยู่ในอารมณ์คือตัวของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
2. กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34. สำนักพิมพ์พาณิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 36-38.

3. •----------• คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบทบาทของสวนโมกขพลารามไชยา. พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวชน สวนโยคะธรรม. หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบ ปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร.ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
5. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.
6. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นแปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนานิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส พี เอสพริ้นติ้ง.2548

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง และเจาะจง

บทแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงและเจาะจง

สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา, สพฺเพ ภูตา, สพฺเพ ปุคฺคลา, สพฺเพ อตฺตภาวนาปริยาปนฺนา, สพฺพา อิตฺถิโย, สพฺเพ ปุริสา, สพฺเพ อริยา, สพฺเพ อนริยา, สพฺเพ เทวา, สพฺเพ มนุสฺสา, สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

ขอสัตว์ทุกจำพวกตั้งแต่เป็นกลละไป สัตว์มีชีวิต สัตว์ปรากฏเห็นชัด บุคคลทุกคน สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งมวล หญิง ชาย พระอริยะ ปุถุชน เทวดา มนุษย์ และอสูรทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอจงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง การแผ่เมตตาไปในทิศ ทั้ง 4-6-10

บทแผ่เมตตา

1. **ปุรตฺถิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันออก จงถึงสุขเถิด
2. **ทกฺขิณาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศใต้ จงถึงสุขเถิด
3. **ปจฺฉิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันตก จงถึงสุขเถิด
4. **อุตฺตราย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ จงถึงสุขเถิด
5. **ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงถึงสุดเถิด
6. **ทกฺขิณาย อนุทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี จงถึงสุขเถิด
7. **ปจฺฉิมาย อนุทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ จงถึงสุขเถิด
8. **อุตฺตราย อนุทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอิสาณ จงถึงสุขเถิด
9. **เหฏฺฐิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
   ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องต่ำ นับตั้งแต่มนุสสโลกจนถึง
   อเวจีนรก จงถึงสุขเถิด
10. **อุปริมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ**
    ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน นับตั้งแต่มนุสสโลกจนถึง
    พรหมโลก จงถึงสุขเถิด ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง การแผ่เมตตาตามแบบบริกรรมท่องจำตามลำดับ

บทแผ่เมตตา

1. สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ.
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

2. สพฺเพ ปาณา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ.
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

3. สพฺเพ ภูตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,อนีฆา
โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

4. สพฺเพ ปุคฺคลา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา
โหนฺตุ. อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

5. สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา
โหนฺตุ. อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

1. สพฺเพ อิตฺถิโย อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

2. สพฺเพ ปุริสา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

3. สพฺเพ อริยา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

4. สพฺเพ อนริยา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

5. สพฺเพ เทวา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

6. สพฺเพ มนุสฺสา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

5. สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ,
อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9).วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 94-102.

ด้านศาสนาบำบัด

ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง การอุทิศส่วนบุญ/ การอุทิศส่วนกุศล

1. วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำบุญสร้างความดีให้ผู้อื่นวิธีหนึ่งตามหลักพุทธศาสนา (บุญกิริยา10)
2) เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความปีติสุขในใจจากการได้ทำบุญให้ทานอย่างหนึ่ง (ปัตติทานมัย : ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมรับในการทำความดี)
3) เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น รู้จักการให้และแบ่งปันความสุข คือบุญที่ตนได้สร้าง

2. สาระสำคัญ

การอุทิศส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น เป็นกิจกรรมการปฏิบัติต่อเนื่องจากกิจกรรมการทำบุญต่างๆ เสร็จสิ้นลงแล้ว เช่นการทำบุญตักบาตร ฟังธรรม สวดมนต์ ทำวัตรเช้า—เย็น ปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น หลังจากนั้นจะมีการเจริญเมตตา ภาวนา หรือแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น แล้วจึงดำเนินกิจกรรมการอุทิศส่วนบุญ / อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น ตามแนวปฏิบัติของชาวพุทธที่สืบทอดกันมา ซึ่งเป็นการทำบุญ วิธีหนึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นการทำบุญในบุญกิริยาวัตถุ 10 อย่าง ประเภท “ทาน” คือ ปัตติทานมัย คือ การให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมรับในการทำความดี ด้วยการเปล่งวาจาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ตามบทอุทิศส่วนกุศลที่กลางๆ บ้าง หรือตามแนวทางของแต่ละสถานที่บ้างเป็นขั้นตอน สุดท้าย ของการทำบุญแต่ละครั้ง

3. เวลา ประมาณ 3-5 นาที

4. สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่2 เรื่องการอุทิศส่วนบุญ / อุทิศส่วนกุศล
2. ใบความรู้ที่ 3 บทอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศล หรือหนังสือคู่มือสวดมนต์ที่มีบทอุทิศส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศล

5. วิธีปฏิบัติ

1. พระวิทยากรแม่ชี/วิทยากรจัดให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมนั่งในท่าคุกเข่าพนมมือไหว้ไว้ที่อก (ชายนั่งท่าเทพบุตร หญิงนั่งในท่าเทพธิดา หรือเทพอัปสร)
2. พระวิทยากรกล่าวแนะนำให้สมาชิกสำรวมกาย ใจ ให้สงบ น้อมระลึกถึงบุญกุศลที่ตนได้บำเพ็ญมาแล้วในวันนี้ จนเกิดความรู้สึก สงบสุข ปิติ อิ่มใจ ในบุญนั้น น้อมใจ เพื่ออุทิศ บุญกุศลนั้นให้ผู้อื่น

3. พระวิทยากร/แม่ชี/วิทยากรกล่าวนำ สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมว่าตามพร้อมกันในบทอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลกลางๆ ให้บิดา-มารดา-ญาติ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ เทวดา เปรต เจ้ากรรมนายเวร และสัพพสัตว์ทั้งหลายตามบทอุทิศส่วนบุญอุทิศส่วนกุศล (ใบความรู้ที่ 2) หรือหนังสือคู่มือสวดมนต์หรือตามแบบของสถานที่ปฏิบัตินั้น
4. เมื่อเสร็จจากการอุทิศส่วนบุญอุทิศส่วนกุศลแล้วพระวิทยากร แม่ชี/วิทยากร นำกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย พร้อมกราบเมื่อจบแต่ละบท
5. ให้สมาชิก ผู้ปฏิบัติธรรม กราบไหว้พระวิทยากร (ครูบาอาจารย์ พร้อมกัน 3 ครั้ง)
6. ให้สมาชิกอธิษฐานจิต (ด้านที่เป็นกุศลตามอัธยาศัย)

5. การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจ ความร่วมมือ อาการสำรวม ระวัง ความสงบ ระหว่างการปฏิบัติของสมาชิก จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง
2. จากการสังเกตความเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกจากบันทึกประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

1. กัญญา ภู่ระหงษ์. คู่มือการดำเนินงานวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพมหานคร. 2546. หน้า 190
2. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมนูญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทาน พันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. หน้า 73-74.

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การอุทิศส่วนบุญ / อุทิศส่วนกุศล

การอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นจัดเป็นการทำบุญสร้างความดีต่อผู้อื่นประการหนึ่งที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาเช่นเดียวกับการทำบุญในแบบอื่น เช่นการทำบุญตักบาตร ฟังธรรม รักษาศีลอุโบสถ การเจริญภาวนา ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น โดยการอุทิศส่วนบุญหรืออุทิศส่วนกุศลนี้ เป็นการทำบุญในบุญกิริยาวัตถุ 10 อย่าง ประเภท **"ทาน"** คือ **ปัตติทานมัย** กล่าวคือ ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการทำความดี (ได้รับผลในการทำความดีของตนด้วย) ด้วยการเปล่งวาจาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้คนอื่น ภายหลังจากการทำบุญต่างๆ เสร็จแล้วต่อจากการเจริญเมตตาภาวนา หรือแผ่เมตตาให้ตนเอง และผู้อื่นจากนั้นก็จะอุทิศส่วนบุญ อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นในช่วงสุดท้าย บางสถานที่อาจกล่าวเป็นบทท่องด้วยทำนองเสนาะด้วยภาษาสำเนียงแต่ละท้องถิ่น แต่โดยทั่วไป เป็นบทภาษาบาลี หรือทั้งบทภาษาบาลี และบทแปลอุทิศกุศลให้แก่บิดา-มารดา ญาติ ครูอุปปัชฌา อาจารย์ เทวดา เปรต เจ้ากรรมนายเวร และสัพพะสัตว์มทั้งหลาย การอุทิศส่วนบุญ อุทิศส่วนกุศลจึงเป็นการทำบุญประการหนึ่ง ประเภทของทาน ในบุญกิริยาวัตถุ 10 คือ ปัตติทานมัย ผลของบุญที่เกิดแก่ผู้ให้ทานย่อมเกิดขึ้นแก่จิตใจ คือความสุข ความอิ่มใจ สามารถรับรู้ได้ส่วนผลจะเกิดต่อผู้รับหรือไม่นั้นย่อมประกอบด้วยเหตุปัจจัยอื่นๆ ประกอบอีกแต่ผู้ทำก็ได้ทำความดีที่เป็นบุญนั้นแล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม.พิมพ์เพื่ออัครทาน พันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 73-74.
2. พระเทพสิทธิมุนี ฌาณสิทธิเถร. วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่ง และวันเวิลด์ กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 69-82

ใบความรู้ที่ 2
เรื่อง บทอุทิศส่วนบุญ / อุทิศส่วนกุศล

<u>แบบที่ 1</u> (ของวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)

อิทัง เม, มาตาปิตูนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ, มาตาปิตะโร,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า, ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า, จงมีความสุข,

อิทังเม, ญาตีนังโหตุ, สุขิตาโหนตุ ญาตะโย,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า,
ขอให้ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้า, จงมีความสุข,

อิทัง เม, คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ, คุรูปัชฌายาจริยา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า,
ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า, จงมีความสุข,

อิทัง, สัพพะเทวานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เทวา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง, ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข,

อิทัง, สัพพะเปตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เปตา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง, ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข,

อิทัง, สัพพะเวรีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เวรี,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง, ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข,

อิทัง, สัพพะสัตตานัง โหตุ, สุขิตาโหนตุ, สัพเพ สัตตา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข

<u>แบบที่ 2</u> (ของคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ กรุงเทพมหานคร)

อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิฯ

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมานี้ให้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุกๆ ท่าน เจ้ากรรม นายเวร ภูตผีปีศาจ ทั้งหลาย เทพบุตร เทพธิดาทุกๆ พระองค์ ขอจงได้อนุโมทนาในส่วนบุญส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายที่ถึงสุขขอจงได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยกันทุกท่านทุกตนเทอญ

(ต่อด้วยไหว้พระทุกครั้งที่เลิกปฏิบัติ)

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบ ปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม และบทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.หน้า18-21.

ด้านศาสนบำบัด

ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง การฝึกปฏิบัติธรรม (เจริญวิปัสสนากรรมฐาน)

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมมีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และเกิดการควบคุมตนเองขึ้น (Self Regulation)
2. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิ เกิดความปีติปราโมทย์ (ความอิ่มอกอิ่มใจ สบาย) เกิดความสงบทั้งกายและใจ และเกิดความสุข ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธวิธีด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งความสุขจากยาเสพติดหรือจากปัจจัยภายนอก
3. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันให้เกิดทุกข์เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาการใช้ยาเสพติดและปัญหาอื่นๆ และสามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผลเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
4. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟื้นฟูพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง (อดทน อดกลั้นต่อสิ่งกระทบ) มีกำลังใจและมีแรงจูงใจในการบำบัดฟื้นฟูฯจนครบกำหนดเวลา
5. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้จักตนเอง รู้จักปกครองตนเอง
6. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างบุญกุศลให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ คือบุญกุศลที่เกิดจากการภาวนา
7. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประสบการณ์การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธวิธีอย่างต่อเนื่องระยะเวลาหนึ่งจนมีความชำนาญในการปฏิบัติจนสามารถพัฒนาขึ้นสู่วิถีแห่งปัญญา (วิปัสสนา) และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. สาระสำคัญ

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของการงานทางใจอันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริง หรือเป็นการทดลองปฏิบัติเกี่ยวกับจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม เพื่อทำลาย อวิชชา (ความโง่ ความไม่รู้) กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม และผลของกรรมให้หมดสิ้นไปบรรลุพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามิ และพระอรหันต์ในที่สุด แต่ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนี้ เป็นการนำหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธวิถี โดยนำการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ด้านการฟื้นฟูจิตใจโดยใช้เป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายที่ตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะ หรือพระไตรลักษณ์ (อนิจจังทุกขัง อนัตตา) เป็นการใช้วิถีแห่งปัญญาในการพัฒนาจิตให้สามารถแก้ทุกข์แก้ปัญหาการใช้ยาเสพติดตลอดจนปัญหาอื่นๆได้ด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติอยู่ภายใต้การสอนการควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากร ผู้มีความชำนาญ

และมีประสบการณ์ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแบบเข้มข้น ระยะเวลา หนึ่งคือ 7 วัน 15 วัน หรือ 1 เดือน ตามความเหมาะสมแก่ระยะเวลาการฟื้นฟูฯ

3. เวลา มี 3 ระดับ คือ

1. ขั้นต่ำ ปฏิบัติวันละ 5-6 ชั่วโมง
   (สำหรับผู้มีความเพียรขั้นต่ำ)
2. ขั้นปานกลาง ปฏิบัติวันละ 10-11-12 ชั่วโมง
   (สำหรับผู้มีความเพียรปานกลาง)
3. ขั้นสูง ปฏิบัติวันละ 20 ชั่วโมง
   (สำหรับผู้มีความเพียรสูง)

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 7 วัน 15 วันหรือ 1 เดือน ตามความเหมาะสมอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 7 วันจึงเห็นผลและให้ผลมากส่วนรอบระยะเวลาการปฏิบัติแต่ละรอบเป็นไปตามแนวทางปฏิบัติที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำและกำหนดให้ตามสมควร

4. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4/หรืออานาปาสติ ฯลฯ
2. การสาธิตวิธีปฏิบัติโดยพระวิปัสสนาจารย์ / วิทยากร หรือสื่อ วีดีทัศน์ (ถ้ามี)
3. กระดิ่ง หรือนาฬิกาปลุกให้สัญญาณเวลา
4. สถานที่ฝึกปฏิบัติที่สงบ เหมาะสม

5. วิธีดำเนินการ

1. ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและหลักปฏิบัติแก่สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม (ใบความรู้ที่ 1)
2. ให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานพระกรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์ (ที่มีประสบการณ์และความชำนาญ) ก่อนตามแนวทางของแต่ละแห่ง โดยผู้ปฏิบัติธรรมจะสมาทานศีล 5 หรือศีล 8 ก็ได้ตามความเหมาะสม ผู้สมาทานศีล 8 จะต้องเตรียมเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ (ใบความรู้ 2)
3. สาธิตวิธีการปฏิบัติ หรือให้ชมสื่อวิดีทัศน์ (ถ้ามี) เช่น การยืน เดิน การนั่ง และการนอน การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถย่อยต่างๆ และการกำหนดรู้ต่างๆ และให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมทดลองปฏิบัติตาม (ใบความรู้ที่ 3-4)
4. นำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมฝึกปฏิบัติตามกำหนด เวลา แต่ละรอบ ณ สถานที่ที่กำหนดไว้ภายใต้ คำแนะนำ/การควบคุมดูแล ของพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร/แม่ชี หรือวิทยากรสอนการปฏิบัติตามที่มอบหมาย โดยก่อนปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์/พระวิทยากร/แม่ชี/วิทยากร หรือหัวหน้า หรือผู้แทนของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม จุดเทียนธูป

บูชาพระรัตนตรัย นำสวดมนต์ตามแนวทางของแต่ละแห่ง กราบนมัสการพระรัตนตรัย 3 ครั้ง แล้วกราบไหว้ ครูบาอาจารย์ 3 ครั้ง จึงเริ่มปฏิบัติแต่ละรอบตามกำหนดเวลาสลับกันไปตามที่พระวิปัสสนาจารย์/พระวิทยากร/แม่ชี/วิทยากร ผู้ควบคุมการปฏิบัติให้สัญญาณกระดิ่ง หรือนาฬิกาปลุก บอกเวลาครบกำหนดแต่ละช่วง (ใบความรู้ 3-4)

5. เมื่อครบกำหนดเวลาปฏิบัติให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมประคอง สมาธิและอารมณ์ไว้สำรวมใจไว้ที่อกบริเวณหัวใจ (ลิ้นปี่) แล้วเจริญเมตตาภาวนาโดยนำแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน จึงแผ่เมตตาให้ผู้อื่น อธิษฐานจิตแล้วกล่าวอุทิศส่วนบุญ/อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น ถ้าสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมสามารถท่องจำบทแผ่เมตตา และบทอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ได้แล้วให้กล่าวพร้อมกัน
6. นำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยพร้อมกันและกราบเมื่อจบแต่ละบท

<u>หมายเหตุ</u> เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติ อาจให้สมาชิก กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ผู้อื่นด้วยตนเองแล้วนำน้ำไปรดต้นไม้ยืนต้นในบริเวณสถานที่ นอกจากนี้ พระวิปัสสนาจารย์ จะดำเนินการสอบอารมณ์หลังจากปฏิบัติในรอบเช้า หรือรอบค่ำ หรืออาจมีการแสดงธรร (บรรยายธรรมะ) ตามสมควรแก่เวลาและความเหมาะสมของเนื้อหา

6. การประเมินผล

1. จากการสังเกตภาพรวมความร่วมมือ ความสนใจ และการปฏิบัติได้ถูกต้องและจากการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง
2. บันทึกการประเมินตนเองของสมาชิกจากบันทึกประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

1. กองเลขานุการ สำนักงานกองกลางการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิมพ์ครั้งที่ 34. โรงพิมพ์พาณิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548
2. ปัญญานันโท. พระพุทธะกับวิทยาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 9. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2549
3. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

5. พระปลัดสิริวัฒน์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น แปลและไม่แปลบทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป วัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส.พี.เอส พริ้นติ้ง. 2548
6. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. วิธีปฏิบัติกรรมฐานและความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกรรม. พิมพ์ถวายเป็นพระกุศลในวโรกาสเจริญพระชนมายุ ครบ 84 พรรษา 3 ตุลาคม 2540

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงาน หมายความว่าเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ [1] (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ สังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก) หรือโรงงานฝึกจิต [2] (พระธรรมธีรราชมหามุนี : โชดก ญาณสิทธิเถร) มี 2 อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน [3] แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้สงบเป็นสมถะคือให้สงบ คือ กรรมฐานเป็นอุบาย สงบใจโดยฝึกจิตให้เกิดสมาธิ มีอารมณ์ 40 อย่าง คือ กสิณ 10 อสุภะ10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 สัญญา 1 ธาตุ 1 อรูป 4

วิปัสสนากรรมฐาน [3] แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจอันจะทำให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง หรือกรรมฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง คือเห็นปัจจุบัน รูป นาม พระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) มรรค ผล นิพพาน หรือเป็นอุบาย เรืองปัญญา มีปรมัตถเป็นอารมณ์ คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อให้สั้นได้แก่ รูปนาม คือ กาย กับใจ กล่าวคือ ถือเอาขันธ์ 5 หรืออายตนะ 12 เป็นต้น มาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ชื่อว่า เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน จึงแปลว่า โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง แทงตลอด สภาวธรรมตามความเป็นจริง ปัญญา มี 3 ขั้น คือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียน การอ่าน หนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม
2. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดการพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง
3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอารมณ์ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด สภาวธรรม ตามความเป็นจริง ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น

การเรียนวิปัสสนากรรมฐาน เรียนได้ 2 ทาง คือ

1) เรียนอันดับ คือเรียนให้รู้จักวิปัสสนาภูมิ 6 ก่อน ได้แก่ เรียนให้รู้จัก ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 โดยเรียนปริยัติก่อนแล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อภายหลัง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้มีเวลามาก
2) เรียนสันโดษ คือ เรียน วันนั้น ลงมือ ปฏิบัติวันนั้น ขณะนั้นตามที่พระอาจารย์สอนให้ได้เลย เช่น วันแรกจะสอนให้ย่อๆ เพียง 5 ข้อ เท่านั้น คือ
   (1) เดินจงกรม
   (2) นั่งภาวนา
   (3) กำหนดเวทนาต่างๆ
   (4) กำหนดใจนึกคิด
   (5) เวลานอนกำหนด ท้องพองยุบ เป็นต้น

โดยกลุ่มสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม (ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด)นี้ มีระยะเวลาน้อย จึงเหมาะกับการเรียนวิปัสสนากรรมฐานแบบสันโดษ คือ เรียนการปฏิบัติกับพระอาจารย์ แล้วลงมือปฏิบัติคู่กันไป

สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำกัดไว้ 3 แห่ง คือ 1. ป่า 2. โคนต้นไม้ 3. ที่ว่างเปล่า โดยอาศัยมหาสติปัฏฐานสูตรปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักอ้างอิง คือสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า

"ดูก่อนผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ได้ไปสู่โคนต้นไม้ก็ได้ ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ได้ แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ดังนี้ เป็นต้น"

ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

1. ทำให้คนฉลาด มีหลักการจริงในชีวิตประจำวัน คือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ
2. ทำคนให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม
3. ทำคนให้รักใคร่กัน สนิทสนมกลมเกลียวกันให้กรุณาเอ็นดูกัน สงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาสาธุการเมื่อผู้อื่นได้ดี
4. ทำคนให้เว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน
5. ทำคนให้รู้จักตัวเอง รู้จักปกครองตนเอง

   คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น

   อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวทำ
6. ทำคนให้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่งจองหอง
7. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากันให้บรรจบกันเพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฏฐิมานะลง
8. ทำคนให้หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม
9. ทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐ เพราะเหตุว่าการปฏิบัติธรรมนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อคุณสมบัติทั้งหลายเหล่านี้ คือ
   1) เพื่อละนิวรณ์ 5
   2) ละกามคุณ 5
   3) เพื่อให้คนเป็นผู้รู้จักประหยัด
   4) เพื่อละอุปาทานขันธ์ 5
   5) เพื่อละสังโยชน์เบื้องต่ำ (คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันทะ พยาบาท)
   6) เพื่อละคติ 5 คือ นรก ดิรัจฉาน ปัตติวิสัย มนุษย์ เทวดา
   7) เพื่อละความตระหนี่ 5 คือ ตระหนี่ที่อยู่ ตระกูล ลาภ วรรณและธรรม

8) เพื่อละสังโยชน์เบื้องบน 5 คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา (ความโง่)

9) เพื่อละเจโตจะ (คือ ตาปู ตรึงใจ 5 คือสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยในสิกขาความโกรธไม่พึงพอใจเพื่อนพรหมจรรย์)

10. เพื่อละเจโตวินิจพันธะคือ เครื่องผูกมัดจิตใจ 5 คือ ไม่ปราศจากกำหนัด ชอบใจ รักใคร่ กระหาย เร่าร้อน ทะยานอยากในความไม่ปราศจากกำหนัดในกามในรูป จนกระทั่งความสุขในการกิน การนอน การรักษาศีล ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อเทพนิกาย เป็นต้น

11. เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าเสียใจ ปริเทวนา การร่ำไห้ ดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุ มรรคผล นิพพาน

12. อานิสงส์อย่างสูงให้สำเร็จพระอรหันต์ อย่างกลางให้สำเร็จเป็นพระอนาคามี สกทาคามี โสดาบัน อย่างต่ำลงมากกว่านั้นที่เป็นสามัญ ก็เป็นผู้มีคติเพื่อที่จะไปสุคติ ดังหลักในวิสุทธิมรรคภาค 3 หน้า 229 บทที่ 16-17 รับรองไว้ คือ

“ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ญาณ 2 คือ นามรูปปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคหญาณ นี้แล้วได้ความเบาใจ ในพระพุทธศาสนา ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยงเป็นจุฬโสดาบัน”

“ผู้ใดได้เจริญวิปัสสนามีดวงตา คือเห็นญาณ เห็นความเกิดดับของรูปนาม คือเห็นพระไตรลักษณ์จริงแล้ว ชื่อว่าผู้นั้นเป็นผู้มีชีวิตอันประเสริฐ”

13. ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า **“ดูก่อนอานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุก็ตามภิกษุณีก็ตามเป็นอุบาสก อุบาสิกาก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรแก่มรรค ผล นิพพานแล้ว ผู้นั้น ได้ชื่อว่า สักการะเรา เคารพเรา นับถือเรา บูชาเราด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด”**

14. ชื่อว่าเป็นผู้มีความจงรักภักดี ต่อพระพุทธเจ้า เช่นที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสประทานสาธุการ และชมเชย พระอัตตทัตเถระที่ท่านตั้งใจเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นตัวอย่างว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความจงรักภักดีในเราผู้นั้นควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานดุจพระอัตตทัตถะเถิด ดังนี้”

15. ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อกำจัดกิเลส อย่างหยาบด้วยศีล กำจัดกิเลสอย่างกลางคือนิวรณ์ ด้วยสมาธิ **กำจัดกิเลสอย่างละเอียด คืออนุสัย ด้วยปัญญา**

16. ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เพราะมีสติ อยู่กับรูปนามเสมอ แม้ในพระปัจฉิมโอวาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 84.000 พระธรรมขันธ์ก็ประมวลลงสู่ที่แห่งเดียว คือ ความไม่ประมาทดังบทบาลีว่า **อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ “ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ดังนี้”**

17. ชื่อว่าได้เป็นผู้ทรงธรรม ไม่ประมาท

18. ชื่อว่าได้ เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องทั้งพระไตรปิฎก ดังหลักฐานปรากฏในธรรมบทขุททกนิกาย ภาค 2 หน้า 60 ว่า **“จริงอยู่พระพุทธพจน์ จบทั้งพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้า พระธรรมถึกนำมาชี้แจงแสดงอยู่นั้น ย่อมประมวลลงสู่ที่แห่งเดียวเท่านั้น คือ “ความไม่ประมาท”**

19. ชื่อว่าได้ปฏิบัติตามอัฏฐังคิกมรรคทั้ง 8 ประการ ซึ่งเรียกว่า **“มัชฌิมาปฏิปทาอันไม่แวะเวียนไปหาที่สุด 2 อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยค”**

20. ชื่อว่าได้ เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง คือด้วยอำนาจแห่งการปฏิบัติ คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ภังคญาณ เป็นต้นไป จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเจกขณญาณ เป็นปริโยสาน

เอกสารอ้างอิง

1. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. วิธีปฏิบัติกรรมฐาน และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกรรม. พิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศลในวโรกาสเจริญพระชนมายุ ครบ 84 พรรษา 3 ตุลาคม 2540
2. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ เถระป.ธ.9). วิปัสสนากรรมฐานภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 1-15.
3. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถระป.ธ.9). วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548.หน้า 28-31.

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีการสมาทานพระกรรมฐานกับครูบาอาจารย์ (พระวิปัสสนาจารย์) ก่อนการปฏิบัติโดยกรณีเป็นอุบาสก/ อุบาสิกาจะมีการสมาทานศีลเสียก่อน ถ้าเป็นพระภิกษุสามเณรให้แสดงอาบัติก่อนแล้วจึงจะมีการสมาทานพระกรรมฐาน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ

การสมาทานศีล

1. ผู้ปฏิบัติธรรมเตรียมเครื่องสักการะครูบาอาจารย์ ได้แก่ ดอกไม้ (หรือพวงมาลัยก็ได้) ธูป เทียนแพใส่พานรอง เป็นชุดเฉพาะตนหรือเป็นชุดสำหรับคณะโดยมีตัวแทนเป็นผู้ถวายสักการะได้ กรณีสมาทานศีล 8 ให้แต่งชุดขาวปฏิบัติธรรมถ้าสมาทาน ศีล 5 แต่งชุดปกติ
2. เมื่อพระอาจารย์ (พระวิปัสสนาจารย์) มาถึงผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่าประนมมือ กราบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง (ชายนั่งท่าเทพบุตร หญิงนั่งท่าเทพธิดาหรือเทพอัปสร)
3. ผู้นำจะกล่าวนำผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวตาม ดังนี้

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ, พุทธัง อะภิปูชะยามะ (มิ),

ข้าพเจ้าขอน้อมบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ, ธัมมัง อะภิปูชะยามะ (มิ),

ข้าพเจ้าขอน้อมบูชาพระธรรมเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ, สังฆัง อะภิปูชะยามะ (มิ),

ข้าพเจ้าขอน้อมบูชาพระสงฆ์เจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

หมายเหตุ กรณีคนเดียวให้กล่าวคำใน (.....)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ	พระผู้มีพระภาคเจ้า
ภะคะวา,	เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
	เพลิงทุกข์สิ้นเชิง
	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ.	ข้าพเจ้าขออภิวาท
	พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น
	ผู้เบิกบาน.
(กราบ 1 ครั้ง)	
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,	พระธรรมอันพระผู้มี
	พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,
ธัมมัง นะมัสสามิ.	ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.
(กราบ 1 ครั้ง)	
สุปฏิปันโน ภะคะวะโต	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
สาวะกะสังโฆ,	พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
สังฆัง นะมามิ.	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ 1 ครั้ง)	

คำอาราธนาศีล 5

มะยัง (อะหัง) ภันเต , วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสะระเณนะ สะหะ , ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ (มิ),
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต , วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ (มิ),
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต , วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิยาจามะ (มิ).

(แปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ฯ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ 2ฯ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ 3ฯ

<u>หมายเหตุ</u> กรณีคนเดียวให้ขึ้นต้นเป็น “อะหัง” แทนคำว่า “มะยัง และลงท้ายด้วย “มิ” แทนคำว่า “มะ”

คำอาราธนาศีล 8

มะยัง (อะหัง) ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ,
อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ (มิ),
ทุติยัมปิ. มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ,
อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ (มิ),
ตะติยัมปิ. มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ,
อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะฯ (มิ).

(แปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 8 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ฯ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 8 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ 2ฯ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอศีล 8 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ 3ฯ

<u>หมายเหตุ</u> กรณีสมาทานศีล 8 คนเดียวให้ขึ้นต้นด้วย คำว่า “อะหัง” แทนคำว่า “มะยัง และลงท้ายด้วย “มิ” แทนคำว่า “มะ”

รับศีล

(กล่าวตามพระอาจารย์)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า 3 ครั้ง)

ไตรสรณคมน์

(กล่าวตามพระอาจารย์)

	พุทธัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
	ธัมมัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
	สังฆัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ทุติยัมปิ	**พุทธัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ทุติยัมปิ	**ธัมมัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ทุติยัมปิ	**สังฆัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ตะติยัมปิ	**พุทธัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ตะติยัมปิ	**ธัมมัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**
ตะติยัมปิ	**สังฆัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ.**

แปล

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเจ้าเป็นสรณะ
ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสังฆเจ้าเป็นสรณะ
แม้ครั้งที่สอง ..... แม้ครั้งที่สามฯ

คำสมาทานศีล
(กล่าวตามพระอาจารย์)

1. **ปาณาติปาตา , เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
2. **อะทินนาทานา , เวระมะณี สิกขาปะทังสะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้
3. **กาเมสุ มิจฉาจารา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ
   เว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย (สำหรับศีล5)
4. **อะพรัหมะจะริยา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการกระทำอันไม่ใช่ พรหมจรรย์ (สำหรับศีล 8)
5. **มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดไม่จริง
6. **สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาประทัง สะมาทิยามิ,**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
7. **วิกาละโภชะนา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, (สำหรับศีล 8)**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
8. **นัจจะ, คีตะ, วาทิตะ, วิสูกะทัสสะนะ, มาลาคันธะ, วิเลปะนะ, ธาระณะ, มัณฑะนะ , วิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, (สำหรับศีล 8)**
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดูการเล่น ชนิดเป็นข้าศึกต่อการกุศล การทัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่น และเครื่องผัดทา
9. **อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา , เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**
   (สำหรับศีล 8)
   ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่

ผู้ปฏิบัติธรรมที่อาราธนาศีล 5 ว่าตามเฉพาะข้อ 1.2.3.4.5 เมื่อพระอาจารย์ว่า **ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง** ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนพึงรับท่านว่า **"อามะภันเต"** แล้วตั้งใจสมาทานศีล ตามท่านไปทีละข้อ เมื่อสมาทานศีลตามพระอาจารย์แล้วกล่าว ดังนี้

"อิมานิ อัฏฐะ (ศีล 8)/ ปัญจะ (ศีล 5) สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า 3 ครั้ง)

4. ผู้ปฏิบัติธรรมหรือตัวแทน นำเครื่องสักการะเข้าไปถวายพระอาจารย์ ก้มไหว้พร้อมกันแล้วถอยกลับ (ผู้แทน) กราบพร้อมกัน 3 ครั้ง แล้วตั้งใจฟังโอวาทจากพระอาจารย์

การสมาทานพระกรรมฐาน (ต่อเนื่องจากการสมาทานศีล)

หลังจากถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐานแล้ว จุด เทียน ธูป บูชาพระรัตนตรัย (ถ้าสถานที่สะดวก) สามารถกระทำได้แล้ว สมาทานศีลแล้วหรือพระภิกษุได้แสดงอาบัติแล้ว ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. **มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย** โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำหรือพระอาจารย์บอก ดังนี้

   อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามะ (หลายคนกรณีคนเดียวใช้ "มิ")

   ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตนี้ต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

2. **มอบกายถวายชีวิตต่อพระอาจารย์** โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำหรือพระอาจารย์บอก ดังนี้

   อิมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามะ (หลายคนกรณีคนเดียวใช้ "มิ")

   ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว

   ต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

3. **ขอพระกัมมัฏฐาน** โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำ หรือพระอาจารย์บอก ดังนี้

   นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ.

   ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า

   เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่ง มรรค ผล พระนิพพานต่อไป

4. **แผ่เมตตา** โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำหรือพระอาจารย์บอก

   อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพยาปัชโฌ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา, สุขิตา โหนตุ, นิททุกขา โหนตุ, อะเวรา โหนตุ,

อัพยาปัชฌาโหนตุ, อะมีฆา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุฯ

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ทุกตัวตน ตลอดจนเทพบุตร เทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

5. เจริญมรณานุสสติ โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำหรือพระอาจารย์บอก

อัทธุวัง เม ชีวิตัง, ธุวัง มะระณัง, อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตะเมวะ อะนิยะตัง, มะระณัง นิยะตังฯ

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน, ความตายเป็นของยั่งยืน, เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด, ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน, ความตายเป็น ของแน่นอนแท้, นับว่าเป็นโชคอันดีที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

6. ตั้งสัจจะอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ โดยกล่าวตามผู้กล่าวนำหรือพระอาจารย์บอก

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสัญจะ สาวะกา

เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปัฏฐานะสัญญินาฯ

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพาน ด้วยทางสายใด ทางสายนั้นเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตต่างรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง 4 ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่า “ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน”

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานนี้ด้วยสัจจวาจา ที่กล่าวอ้างมานี้ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

7. สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลิกะระณีโย อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

จบแล้วกราบ 3 ครั้ง (เสร็จพิธี)

หมายเหตุ

ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ ให้สวดกรณียเมตตสูตร (กรณียมัตถฯ) ขันธปริตร (วิรูปักเขฯ) อาฏานาฏิยะสูตร (วิปัสสิสสะ นะมัตถุฯ)

เอกสารอ้างอิง

1. กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34. โรงพิมพ์พาณิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 10-14.
2. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ของวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 13-21
3. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโณ, จันทนา บุญเปี่ยม. คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 3. เอส.พี. เอส พริ้นติ้ง. 2548. หน้า 178-180.

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ความรู้ความเข้าใจเบื้องต้น

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสเทศนาแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะที่เสด็จประทับอยู่ที่แคว้น กุรุ กัมมาสทัมมนิคม (ปัจจุบันคือตำบลหนึ่งในกรุงนิวเดลลี ประเทศอินเดีย) ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก บาลี ฉบับมหาจุฬาฯ เล่มที่ 10 หน้า 248 เป็นต้นไป และพระไตรปิฎกฉบับนั้น เล่มที่ 12 หน้า 77 เป็นต้นไป

สติปัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งของสติ การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือสติกำกับอยู่ ซึ่งโดยหลักการ คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด (พระเทพเวที ป.อ.ปยุตโต, 2532) ดัง พุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปเป็นเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” สติปัฏฐาน มี 4 ประการคือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณากาย โดยเอาสติกำหนดรู้กายนี้สักแต่ว่ากายไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้วให้เอาสติ เอาจิตแพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขนเหยียดขาต้องติดตามดู คือใช้สตินั่นเอง ดูร่างกายสังขารของเรา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเวทนาโดยเอาสติกำหนดรู้เวทนา เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นไปตามสภาพนี้และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาจิตโดยเอาสติกำหนดรู้จิต จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ย่อมรู้จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้ เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิต จิตเกิดที่อายตนะ ธาตุ อินทรีย์นี้เอง เช่น ตาเห็นรูป จิตเกิดทางตา ที่มาของจิตรู้ตาเห็นอะไร ตั้งสติไว้ เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้นเป็นอย่างไร สภาพผันแปร กลับกรอกหลอกลวงได้ เยื้องย้ายได้ทุกประการเรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้นตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป คือรูป ต้องกำหนดรู้จิต

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาธรรมโดยเอาสติกำหนดรู้ธรรม เมื่อมีสติปัญญาจะรู้แยกจิตออกว่าคิดเป็นกุศล หรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องจะอยู่ที่ธรรมมานุปัสสนาสตินี้

ในขณะที่พิจารณามหาสติทั้ง 4 นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ คือ

1. อาตาปี คือต้องมีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส
2. สมฺปชาโน คือ ต้องมีสัมปชัญญะ เป็นเครื่องรู้ รูป นาม ทุกๆขณะ
3. สติมา คือ ต้องมีสติคอยกำหนดอยู่เสมอ
4. อภิชฌา โทมมะนสฺสำ คือต้องละเสียได้ซึ่ง โลภ โกรธ หลง

ดังหลักฐาน คือ

อาตาปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺเมยา โทมมสฺสำ

“ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องประกอบด้วยองค์คุณ 4 ประการ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละความโลภ โกรธ หลงในอัตตภาพได้”

จุดมุ่งหมายของมหาสติสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงมหาสติสูตรเพื่อประโยชน์ ดังนี้ คือ

1. เพื่อต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏฏ์
2. เพื่อต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายหลุดพ้นไปจากความเศร้าโศกและความร่ำไร (ความคร่ำครวญ)
3. เพื่อต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายหลุดพ้นไปจากทุกข์และโทมนัส
4. เพื่อต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายบรรลุมรรคญาณและผลญาณ (บรรลุธรรมที่กำจัดกิเลส)
5. เพื่อต้องการให้มนุษย์ทั้งหลายถึงพระนิพพาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 จัดเป็นองค์มรรคที่ 7 คือ สัมมาสติ ในมรรค 8 หรืออยู่ในหมวดสมาธิ หรืออธิจิตตสิกขา ในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐานไว้เพียง 4 ประการ โดยไม่หย่อนไม่เกิน ก็เพราะเหตุแห่งเวไนยสัตว์ ผู้จะรับปฏิบัตินั้นมี 4 จำพวกเท่านั้น คือ

1) จำพวกตัณหาจริต คือ บุคคลที่มีตัณหาเป็นนิสัย มี 2 จำพวก คือ
    1) ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน
    2) ตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า
2) จำพวก ทิฏฐิจริต คือบุคคลที่มีทิฏฐิ เป็นนิสัย มี 2 จำพวก คือ
    1) ทิฏฐิจริตที่มีปัญญาอ่อน
    2) ทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้า
3) จำพวกสมถยานิก คือ บุคคลที่ได้สมถ เป็นบาทของวิปัสสนา มี 2 จำพวก คือ
    1) สมาถยานิก ที่มีปัญญาอ่อน
    2) สมาถยานิก ที่มีปัญญากล้า
4) จำพวกวิปัสสนายิก คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาล้วนๆ มี 2 จำพวก คือ
    1) วิปัสสนายิกที่มีปัญญาอ่อน
    2) วิปัสสนายิกที่มีปัญญากล้า

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่เหมาะสมกับอัธยาศัยของบุคคลแต่ละประเภท

จำพวกบุคคลแบ่งตามจริต	การเจริญสติปัฏฐานที่ควรเจริญเหมาะสมกับอัธยาศัยของแต่ละบุคคล และจะได้ผลดี
1. ตัณหาจริต	
1) ที่มีปัญญาอ่อน	ข้อ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะหยาบเห็นได้ง่าย
2) ที่มีปัญญากล้า	ข้อ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นกรรมฐานละเอียดคนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายเหมาะกับอัทธยาศัยของบุคคลเช่นนี้
2. ทิฏฐิจริต	
1) ที่มีปัญญาอ่อน	ข้อ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะไม่หยาบหรือละเอียดเกินไปพอเหมาะกับอัทธยาศัยของบุคคล เช่นนี้
2) ที่มีปัญญากล้า	ข้อ 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นของละเอียดมาก เหมาะกับอัทธยาศัยของบุคคลเช่นนี้
3. สมถยานิก	
1) ที่มีปัญญาอ่อน	ข้อ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก
2) ที่มีปัญญากล้า	ข้อ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอัทธยาศัย เหมาะกับภูมิแห่งปัญญาของบุคคลส่วนนั้น
4. วิปัสสนายิก	
1) ที่มีปัญญาอ่อน	ข้อ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะมีอารมณ์ไม่หยาบและไม่ละเอียดเกินไปพอเหมาะพอดีกับบุคคลเช่นนั้น
2) ที่มีปัญญากล้า	ข้อ 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะมีอารมณ์ละเอียดมากเหมาะกับบุคคลเจ้าปัญญา เช่นนั้น

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ ได้ตรัสสติปัฏฐานไว้ 4 ข้อ เพื่อ ละวิปัลลาส คือความเข้าใจผิด 4 อย่าง ได้แก่

1. สุภวิปัลลาส เข้าใจผิดว่าร่างกายเป็นของงาม คือสติปัฏฐานข้อ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเห็นตรงข้าม คือ เห็นว่าเป็นอสุภะ (ไม่สวย ไม่งาม)
2. สุขวิปัลลาส เข้าใจผิดคำว่าร่างกายเป็นสุข คือ สติปัฏฐานข้อ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเห็นว่าเป็นทุกข์
3. นิจจวิปลาส เข้าใจผิดว่าร่างกายเป็นของเที่ยง คือ สติปัฏฐานข้อ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเห็นว่าไม่เที่ยง
4. อัตตวิปัลลาส เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน คือ สติปัฏฐานข้อ 4. เพราะเห็นว่าเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)

นอกจากนี้ การที่พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน 4 ไว้ก็เพื่อละ โอฆะ 4 โยคะ 5 อาสวะ 4 คัณฐะ 4 อุปาทาน 4 อคติ 4 และเพื่อกำหนดรู้อาการ 4 สติปัฏฐานนั้นกล่าวว่าเป็นเอกายนมรรคบ้างมี 4 บ้าง แต่ไม่ขัดกับการปฏิบัติตามกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ย่อมต่างประชุมลงสู่พระนิพพานแห่งเดียวเท่านั้นด้วยอริยมรรคที่บังเกิดแล้วจากการเจริญสติปัฏฐานนั้น

การกำหนดจะถูกสติปัฏฐาน 4 กำหนดที่รูปกับนาม รูปนามอยู่ที่ใดกำหนดลงไปที่นั่นรูปนามนั้นถ้าจะว่าโดยส่วนหยาบๆ แล้วอยู่ที่***กายกับใจ***ของแต่ละบุคคล ถ้าจะว่าโดยส่วนละเอียดแล้วอยู่ตามอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะ ภายนอก 6 คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมอายตนะภายนอก 6 นี้เป็นรูป 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นทั้งรูปทั้งนาม 1 คือ ธัมมายตนะ ได้แก่ สุขุมรูป 16 เจตสิก 52 นิพพาน 1 รวมเป็น 69 เรียกว่าธัมมายตนะหรือธัมมธาตุ อายตนะเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกสัมผัส ใจคิดธรรมารมณ์ **ธรรมารมณ์ ธัมมายตนะ ธรรมธาตุ** ต่างกันคือ

1. **ธรรมารมณ์** มี 6 คือ ปสาทรูป สุขุมรูป จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน
2. **ธัมมายตนะ กับธรรมธาตุ** มี 3 คือ สุขุมรูป เจตสิก นิพพาน จะกำหนดที่ไหนจึงจะถูก ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท ต้องกำหนดตามสติปัฏฐาน 4 หรือกล่าวโดยย่อคือให้**กำหนดที่รูปกับนาม เช่น กำหนดที่พองกับยุบ เป็นต้น**

การสอนกรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 (ภาคปฏิบัติ)

1. สอนให้เดินจงกรม เช่น การยืน การเดิน ขวาย่าง ซ้ายอย่าง ยก เหยียบ วิธีกลับ เป็นต้น
2. สอนวิธีนั่ง เช่นเวลานั่งให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่าพองหนอ ยุบหนอ และสอนวิธีนอน
3. สอนให้กำหนดเวทนาต่างๆ เช่น เวลาเจ็บให้กำหนดว่าเจ็บหนอๆ เป็นต้น
4. สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่างๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนดว่าคิดหนอๆ เป็นต้น
5. สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง 6 คือ ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวอย่างเช่น
    1) เวลาเห็น ให้กำหนดว่าเห็นหนอๆ
    2) เวลาได้ยินให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ
    3) เวลาได้กลิ่น ให้กำหนดว่าได้กลิ่นหนอๆ
    4) เวลาได้รส ให้กำหนดว่ารสหนอๆ
    5) ถูกต้อง (สัมผัส) เย็นร้อน อ่อนแข็งให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ
    6) เวลาคิด ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ
6. สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า ห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ยืน เดิน นั่ง นอนหลับ ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น

วิธีปฏิบัติ

แนวทางที่ 1 (สรุปจากแนวทางของคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ กรุงเทพมหานคร : พระธรรมีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทฺธิ ป.ธ. 9))

พระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ 6 ข้อ ดังนี้

1. เดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ 4-5 ศอก สติจับอยู่ที่ส้นเท้าเดินช้าๆ เวลายกเท้าขวา ภาวนาว่า **"ขวาย่างหนอ"** ขณะที่ใจนึกว่า **ขวา** ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า **ย่าง** ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า **หนอ** เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกันเวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า **"ซ้ายย่างหนอ"** ปฏิบัติเหมือนกันกับ **"ขวาย่างหนอ"**

ส้นเท้า กับ **ปลายเท้า** ห่างกันประมาณ 2 หรือ 3 นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อ สุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ว่าช้าๆ สัก 3 ครั้ง หรือ 4 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขึ้น ให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปช้าๆ พร้อมกับภาวนา กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกันให้หมุนไปอย่างนี้ประมาณ 3 หรือ 4 คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ว่า 3 หรือ 4 ครั้ง แล้วเดินจงกรมภาวนาว่า ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ 30 นาทีเป็นอย่างต่ำ 1 ชั่วโมง เป็นอย่างสูง ถ้าเดินได้ 1 ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็วสมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

2. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอๆ ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย อามือขวา ทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาพองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พอง ต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนา ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ 30 นาที อย่างสูงประมาณ 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี

3. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกะไว้

4. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่างๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกันคือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า ดีใจหนอๆ ถ้าเสียใจก็กำหนดว่า เสียใจหนอๆ ถ้าโกรธก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น

5. เสียง

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหูให้ใช้สติกำหนดที่หูภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหู แล้วให้กลับไปกำหนดพอง ยุบ ต่อไป

6. นอน

เวลานอน ให้ค่อยๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีกว่าจะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ วันแรกให้บทเรียนไปปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์ คือ ไปสอบกรรมฐานกับอาจารย์

2. วันที่ 2 ให้เพิ่มบทเรียน 1 บท คือ กำหนดต้นใจ เมื่อผู้ปฏิบัติส่งอารมณ์พระอาจารย์ต้องสอบให้ละเอียด นับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และการนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เมื่อสอบเสร็จก็ให้เพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียนวันนี้คือ กำหนดต้นใจ ต้นใจ ได้แก่ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น ตัวอย่าง เวลาจะลุกให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอๆๆ เวลาลุกให้ภาวนาว่า ลุกหนอๆๆ

เวลาจะเดินให้ภาวนาว่า อยากเดินหนอๆๆ แล้วจึงเดิน เวลาเดินให้ภาวนาว่า ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ ดังนี้

หมายเหตุ : ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นใจ ทุกๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า อยากหนอๆ เวลารับประทาน ให้ภาวนาว่า รับประทานหนอๆ หรือจะว่า ย่อๆ ว่า ทานหนอก็ได้

3. วันที่ 3 หรือวันที่ 4-5 ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1) เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ตา
2) เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ตั้งสติไว้ที่หู
3) เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก
4) เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
5) เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

4. วันต่อไป เมื่อญาณที่ 1-2 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก 1 บท คือเพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 2 ว่า ยกหนอ เหยียบหนอ ทุกครั้งที่ปฏิบัติ ให้เดินจงกรมระยะที่ 1 ก่อนประมาณ 30 นาที แล้วจึงเดินระยะที่ 2 ประมาณ 30 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง แล้วจึงนั่ง ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

5. วันต่อไป เวลาที่กำหนด ยุบหนอ นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะไว้นานนิดหนึ่ง ท้องจึงจะพอง ให้เพิ่มคำว่า นั่งหนอ ได้ ตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจก ชั่วแวบเดียวเท่านั้น เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิมก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ก. เวลาเดินได้ 2 ระยะ คือ
   ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
   ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ
ข. เวลานั่งได้ 3 ระยะ คือ
   ระยะที่ 1- 2 พองหนอ ยุบหนอ
   ระยะที่ 3 พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

6. วันต่อไป เมื่อญาณที่ 3 และที่ 4 เกิดแล้วให้เพิ่มบทเรียนอีก 1 คือ เดินจงกรมระยะที่ 3 ว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น 3 ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้เดินประมาณ 10-20 นาที
ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ 10-20 นาที
ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ให้เดินประมาณ 10-20 นาที

7. วันต่อไป เวลากำหนด พองหนอ - ยุบหนอ-นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ายังทิ้งระยะห่างอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้นมาให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียง พองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มนั่งหนอ ถูกหนอ หรือคนเฒ่า คนแก่ เด็กๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม ***เวลาเดินจงกรมจะใช้เพียงระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ก็ได้ เวลานั่งจะใช้เพียง พองหนอ ยุบหนอ ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้น อาจจะทำให้ฟั่นเฝือและจะไม่ได้ผลดี*** เมื่อเพิ่มถูกหนอเข้าไปอีก จะได้ปฏิบัติดังนี้ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

หมายเหตุ : คำว่า "ถูกหนอ" ในที่นี้ หมายเอา ถูกที่ก้นย้อย คือก้นย้อย ถูกกับพื้น แล้วเอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง 3 นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้วท้องจึงจะพองขึ้นมา

8. เมื่อญาณที่ 5-6-7 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก คือ เพิ่มเดินระยะที่ 4 ดังนี้ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อต่อกันเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

9. เมื่อญาณ 8-9-10 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 5 ดังนี้ คือ ยกเส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อต่อกันเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

10. เมื่อญาณที่ 11 เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 6 คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที
ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที
ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที
ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที
ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ
ให้เดินประมาณ 10 นาที

ถ้ามีเวลามาก ให้เดินระยะละ 10 นาที รวมเป็น 1 ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อยให้เดินระยะละ 5 นาที รวมเป็น 30 นาที แล้วจึงนั่ง ดังนี้

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก 6 แห่ง คือ :-

1. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างขวา)
2. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)
3. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างขวา)
4. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างซ้าย)
5. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มข้างขวา)
6. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มข้างซ้าย)

เป็นอันได้ความว่าบทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ 11 คือ สังขารุเปกขาญาณ ก็จะแก่กล้าขึ้นพอสมควร เมื่อญาณนี้ครบองค์คุณ 6 ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว อย่านอนใจ ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลย ประมาณ 2-3 วันเท่านั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาท ขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้าอาจจะเลยไปถึง 5 วัน 15 วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเต็มที่ก็เป็นไป ดังนั้นระยะเข้าด้ายเข้าเข็มนี้ ควรระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะระวังได้

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐาน ดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้วขออย่าให้เกิดอีก ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมงนี้” แล้วให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ถ้านั่งเหนื่อยแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีกนั่งอีก ปฏิบัติสลับกันอยู่อย่างนี้จนกระทั่งถึงเวลานอน เมื่อนอนตื่นขึ้นก็ปฏิบัติต่อไปอีกจนกว่าจะครบ 24 ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนอื่นได้

วันที่ 2

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายใน 24 ชั่วโมง ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไปจนกว่าจะครบ 24 ชั่วโมง เหมือนกันกับวันแรก

วันที่ 3

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่นั่ง

วันที่ 4

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายใน 30 นาทีนี้ ขอให้เกิดความดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไปให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่งภาวนา

วันที่ 5

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า

ภายใน 15 นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มากนั่งกำหนดไปจนครบ 15 นาที

ภายใน 10 นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มากนั่งกำหนดไปจนครบ 10 นาที

ภายใน 5 นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มากนั่งกำหนดไปจนครบ 5 นาที

วันที่ 6

ให้เดินจงกรมระยะที่ 1-6 แล้วนั่งลง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ 5 นาที” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ต้องเดินนาน นั่งนาน จึงจะได้ผลดีและเร็ว

ถ้าจิตสงบได้ 5 นาที ตามที่ได้อธิษฐานไว้ ต่อไปก็ให้อธิษฐานเพิ่มว่า ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ 10 นาที ถ้าได้ 10 นาที ตามที่อธิษฐาน ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จนครบ 1 ชั่วโมง 2-3-4-5-6-7-12-20-24 ชั่วโมง บางคนได้ถึง 42 ชั่วโมง บางคนได้ถึง 72 ชั่วโมง ทั้งนี้สุดแท้แต่สมาธิของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เรื่องยุ่ง เห็นใจตลอดเวลา การเจริญวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด ของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านี้

เทศน์ลำดับญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติจบการอธิฐานแล้ว พระอาจารย์ก็จัดให้มีเทศน์ลำดับญาณขึ้นเป็นครั้งคราว หัวข้อเทศน์ย่อๆ ดังนี้

1. เทศน์เรื่องความมุ่งหมาย ของการฟังเทศน์ลำดับญาณ
2. เทศเรื่องญาณ 16 มีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้น จนกระทั่งถึงปัจจเวกขณญาณ
3. เทศน์เรื่องอริยสัจ 4 ในแนวปฏิบัติ
4. เทศน์เรื่องวิสุทธิ 7 เทียบกับญาณ 16
5. เทศน์เรื่องกิเลสที่ละได้ ที่เหลืออยู่ และวิธีปฏิบัติอีกต่อไป
6. เทศน์เรื่องคุณสมบัติของนักปฏิบัติ 4 ข้อ เพื่อให้ตัดสินตัวเอง
7. เตือนสติผู้ปฏิบัติประมาณ 14-15 ข้อ ตามสมควรแก่กาลเวลา
8. ให้พร ยถา สัพพี เป็นเสร็จพิธี

วิธีปฏิบัติแนวทางที่ 2 (จากคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี**)**

1. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่ายืนหนอ ช้า ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะกลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง

ช่วงแรก คำว่า **"ยืน"** จิตวาดมโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า **หนอ** จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่า **ยืน** จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า **หนอ** จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไป กลับมาจนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า

การเดิน กำหนดว่า **ขวา ย่าง หนอ** กำหนดในใจ คำว่า **ขวา** ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน **ย่าง** ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าสุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า **หนอ** เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า **ซ้าย ย่าง หนอ** คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ **ขวา ย่าง หนอ** ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด **ยืน หนอ** ช้าๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า **กลับหนอ 4 ครั้ง** คำว่ากลับหนอครั้งที่หนึ่งยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด **ยืน หนอ** ช้าๆ อีก 5 ครั้ง ลืมตาก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

อานิสงส์จากการเดินจงกรม

เดินจงกรมมีอานิสงส์ 5 ประการ

1. ย่อมอดทนต่อการเดินทางไกล จะไม่เหนื่อย
2. ย่อมอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคจะหายไปเลย
4. อาหารจะย่อยง่าย ไปเลี้ยงร่างกายสะดวกสบาย
5. สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะตั้งได้นานกว่านั่ง ขณะนั่งจิตจะมีสมาธิเร็วขึ้น

2. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่งให้กำหนด ยืน หนอ อีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า **ปล่อยมือหนอๆๆๆ** ช้าๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอๆๆๆ เท้าพื้นหนอๆๆๆ คุกเข่าหนอๆๆๆ นั่งหนอๆๆๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้อง พองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกันหายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวดเมื่อยคันๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆๆ เมื่อยหนอๆๆๆ คันหนอๆๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่าคิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆๆๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจเสียใจ หรือโกรธก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆๆๆ เสียใจหนอๆๆๆ โกรธหนอๆๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจกรรมงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง 6 ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ 1 ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริงๆ จึงจะเพิ่มระยะต่อไปให้ตามผลของการปฏิบัติแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตากำหนดว่า เห็นหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็นละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอๆๆๆไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสียได้

4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า คิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า รู้หนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหาย

การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียงจมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยติดตามรูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูปนาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การอัญเชิญเอาสติที่ถูกทอดทิ้งไว้ในความต่ำต้อย ขึ้นมานั่งบัลลังก์ของชีวิต และเมื่อสติขึ้นสู่บัลลังก์แล้วใจก็จะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องสติสติจะบังคับมิให้ใจแส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่างๆ ภายนอกและใจก็จะค่อยคุ้นกับการสงบอยู่กับอารมณ์อันเดียวที่สติคอยบังคับให้สงบอยู่ เมื่อใจตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็จะเป็นผลติดตามมา และเมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน และจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละคืออานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐาน

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม 10 หน้า 456) โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน จ. สิงห์บุรี)

เอกสารอ้างอิง

1. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9).วิปัสสนากรรมฐาน (ภาคปฏิบัติ). พิมพ์ครั้ง 7. สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 28-42.
2. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9). วิปัสสนากรรมฐานภาค 2 ว่าด้วยสติปัฏฐาน 4. โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 89-98.
3. ภัททันตะ อินทวังสะเถระ .ปุจฉาวิสัชชนา มหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัทเซ็นจูรี่จำกัด. 2545. หน้า 1-6.
4. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี). กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม 10. หน้า 456.
5. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ (ฉบับคัดลอก 3). พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานโดยธรรมสภา. 2550. หน้า 185-189.

ใบความรู้ที่ 4
เรื่อง การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน

อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ข้อนี้จำแนกเป็น 8 นัยด้วยกัน คือ

1. คณนานัย	นับลม
2. อนุพันธนานัย	ติดตามลม
3. ผุสนานัย	ที่ลมกระทบ
4. ฐปนานัย	ตั้งจิตมั่น หมายเอาอัปปนา
5. สัลลักขณะนัย	กำหนดได้ชัด คือ กำหนดได้ชัด คือ กำหนดขันธ์ 5 ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์เป็นต้น ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี
6. วิวัฏฏนานัย	วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เข้ารวมกัน ได้แก่ มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น
7. ปาริสุทธินัย	วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล 4 มีโสดาปัตติผลเป็นต้น
8. เตสัง ปฏิปัสสนานัย	วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ 16 นั่นเอง

แนวทางปฏิบัติ

แนวทางที่ 1 (สรุปจากพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). วิปัสสนากรรมฐาน (ภาคปฏิบัติ))

คณนานัย จำแนกเป็น 2 คือ

1. ธัญญมามกคณนานัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับช้าๆ ดุจตวงข้าวเปลือก การนับช้าๆ นั้น หมายความว่าต้องนับแต่ลมหายใจเข้า หรือหายใจออก ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจงทิ้งเสียไม่ต้อนนับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

2. โคปาลกคณนานัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็วๆ ดุจคนเลี้ยงโค ทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็นหมู่ๆ การนับเร็วๆ นั้น หมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออกตามวิธีธัญญมามกคณนานัยอยู่เรื่อยๆ นั้น ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุกๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องมาจากมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนจะหมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

วิธีปฏิบัติ

ให้นั่งขัดสมาธิอยู่ในที่เงียบสงัด ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นกำหนดลมเข้าออกตามนัยดังนี้ คือ :-

1. ธัญญมามกคณนานัย

หายใจเข้านับ 1	หายใจออกนับ 2
หายใจเข้านับ 3	หายใจออกนับ 4
หายใจเข้านับ 5	
(หมวดปัญจกะ)	

หายใจออกนับ 1	หายใจเข้านับ 2
หายใจออกนับ 3	หายใจเข้านับ 4
หายใจออกนับ 5	หายใจเข้านับ 6
(หมวดฉักกะ)	

หายใจเข้านับ 1	หายใจออกนับ 2
หายใจเข้านับ 3	หายใจออกนับ 4
หายใจเข้านับ 5	หายใจออกนับ 6
หายใจเข้านับ 7	
(หมวดสัตตกะ)	

หายใจออกนับ 1	หายใจเข้านับ 2
หายใจออกนับ 3	หายใจเข้านับ 4
หายใจออกนับ 5	หายใจเข้านับ 6
หายใจออกนับ 7	หายใจเข้านับ 8
(หมวดอัฏฐกะ)	

หายใจเข้านับ 1	หายใจออกนับ 2
หายใจเข้านับ 3	หายใจออกนับ 4
หายใจเข้านับ 5	หายใจออกนับ 6
หายใจเข้านับ 7	หายใจออกนับ 8
หายใจเข้านับ 9	
(หมวดนวกะ)	

หายใจออกนับ 1	หายใจเข้านับ 2
หายใจออกนับ 3	หายใจเข้านับ 4
หายใจออกนับ 5	หายใจเข้านับ 6
หายใจออกนับ 7	หายใจเข้านับ 8
หายใจออกนับ 9	หายใจเข้านับ 10
(หมวดทสกะ)	

เสร็จแล้วก็เริ่มต้นนับใหม่อีก ตั้งแต่หมวดปัญจกะเป็นต้น จนถึงหมวดทสกะเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะนับลมเข้าออกที่ชัดเจนได้ทุกขณะ มิต้องเว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัด ตามลำดับหมวดทั้ง 6 โดยไม่พลั้งเผลอ

อนึ่ง การนับลมเข้าออกในหมวดต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมานี้ยกเว้นหมวดปัญจกะเสียแล้ว การนับขึ้นต้นใหม่ว่า “หนึ่ง” ในหมวดต่างๆ บางทีก็นับลมออกว่า “หนึ่ง” ก่อน บางทีก็นับลมเข้าว่า “หนึ่ง” ก่อน ดังนั้นตามที่แสดงไว้นี้ก็เพียงแต่เป็นตัวอย่าง ชี้ให้รู้วิธีนับเท่านั้นจะถือให้ตรงตามนี้ทีเดียวหาได้ไม่ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่า ***การนับลมเข้าออกตามธัญญมามกคณนานัยนั้น นับเฉพาะแต่ลมเข้าและลมออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจอย่างเดียว เว้นลมเข้าออกที่ไม่รู้สึกชัดทางใจเสียนั้นเอง***

2. โคปาลกคณนานัย

เข้า 1	ออก 2
เข้า 3	ออก 4
เข้า 5	
(หมวดปัญจกะ)	

ออก 1	เข้า 2
ออก 3	เข้า 4
ออก 5	เข้า 6
(หมวดฉักกะ)	

ออก 1	เข้า 2
ออก 3	เข้า 4
ออก 5	เข้า 6
ออก 7	
(หมวดสัตตกะ)	

เข้า 1	ออก 2
เข้า 3	ออก 4
เข้า 5	ออก 6
เข้า 7	ออก 8
(หมวดอัฏฐกะ)	

เข้า 1	ออก 2
เข้า 3	ออก 4
เข้า 5	ออก 6
เข้า 7	ออก 8
เข้า 9	
(หมวดนวกะ)	

ออก 1	เข้า 2
ออก 3	เข้า 4
ออก 5	เข้า 6
ออก 7	เข้า 8
ออก 9	เข้า 10
(หมวดทสกะ)	

การนับลมเข้าออกตามโคปาลคณนานัยนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้าออกทั้งให้ถูกตรงตามลำดับเลขในหมวดนั้นๆ เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้นี้อย่าให้ลักลั่น เพราะการปฏิบัติที่ได้ผ่านธัญญมามกคณนานัย มาเป็นอย่างดีแล้วนั้น สติสมาธิย่อมดีขึ้น การหายใจเข้าออกก็เร็ว โดยเหตุนี้จึงพยายามนับให้ถูกตามลำดับของลมและให้ถูกต้องตามลำดับเลข การนับก็อย่านับด้วยปากกำหนดนับด้วยใจ

นิมิต 3

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต 3 อย่าง คือ บริกรรมนิมิต 1 อุคคหนิมิต 1 ปฏิภาคนิมิต 1

1. บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก
2. อุคคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำเปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้าน
3. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา

สมาธิ 3

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ มีสมาธิอยู่ 3 อย่าง คือ บริกรรมภาวนาสมาธิ 1 อุปจารภาวนาสมาธิ 1 อัปปนาภาวนาสมาธิ 1

1. บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิมิติและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่
2. อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงฌาน
3. อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

อุปจารภาวนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ทั้งนิวรณ์ต่างๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่าได้ อุปจารฌาน

อัปปนาภาวนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรณ์ต่างๆ ก็ถูกประหานเป็น วิกขัมภนปหานด้วย ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงขั้นอัปปนาภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่า **อัปปนาฌาน**

(นัยอื่นๆ ขอยุติไว้ก่อน ผู้ประสงค์อยากรู้โปรดดูในวิสุทธิมรรค)

อานิสงส์อานาปานสติ

1. สามารถตัดเสีย ซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
2. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข
3. เจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
4. ผู้ที่ได้สำเร็จอรหัตตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร่และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
5. หลับเป็นสุขไม่ดิ้นรน
6. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
7. มีร่างกายสงบเรียบร้อย
8. มีหิริโอตตัปปะ
9. น่าเลื่อมใส
10. มีอัธยาศัยประณีต
11. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
12. ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9).วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 89-102,152.

<u>แนวทางที่ 2</u> (สรุปจากพุทธธรรม เล่ม 3 พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) และกรมการศาสนา คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรม)

<u>วิธีปฏิบัติ</u>

1. **สถานที่** ผู้เริ่มปฏิบัติควรเลือกสถานที่ที่สงบสงัด ปราศจากเสียง กลิ่น เหลือบ ยุง หรือแมลงรบกวน อากาศพอเหมาะไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป จัดเตรียมอาสนะสำหรับนั่งไว้ให้พร้อม
2. **เวลา** ที่ปฏิบัติควรเป็นเวลาที่เสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวันเวลาที่เหมาะสม คือ หลังจากไหว้พระสวดมนต์ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือก่อนนอน

3. การนั่งสมาธิ

อิริยาบถที่นิยมและได้ผลดีที่สุด คือ การนั่งในท่าขัดสมาธิ คือเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือไว้บนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือจดกัน นั่งให้ตัวตรง เนื่องจากจะทำให้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่าที่มั่นคง หากไม่ถนัด จะนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หากมีอาการเกร็งหรือเครียดแสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูก ให้แก้ไขท่านั่งให้เรียบร้อย

เมื่อนั่งเข้าที่ดีแล้ว ให้หายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอด 2-3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและให้สมองโปร่งสบาย แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการต่อไป

4. วิธีการปฏิบัติ

1. การนับ (คณนา) เริ่มกำหนดลมหายใจ โดยการใช้วิธีการนับ ดังนี้

ช่วงแรก ให้นับช้าๆ เรียงไปตามลำดับ ไม่ให้ขาดหรือข้ามลำดับ เป็นคู่ๆ คือ ลมหายใจออกว่า 1 ลมหายใจเข้าว่า 1, ลมหายใจออกว่า 2 ลมหายใจเข้าว่า 2 เรื่อยไปจนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้น 1 ใหม่จนถึง 6 แล้วตั้งต้น 1 ใหม่ เพิ่มขึ้นทีละคู่ไปจนครบ 10 แล้วย้อนกลับเริ่มใหม่ เหมือนครั้งแรกซึ่งพอจะแสดงให้ดูดังนี้

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9, 10 10,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,
1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

ฯลฯ

การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้าหรือออกก่อนก็ได้ตามความถนัด การนับอาจจะเปลี่ยนเป็นการภาวนาว่า **พุทโธ** เช่น หายใจเข้าว่า **"พุท"** หายใจออกว่า **"โธ"** หรือเปลี่ยนเป็นคำอื่นก็ได้สาระสำคัญอยู่ที่การตรึงจิตให้สงบเท่านั้น

ช่วงที่ 2 ให้นับเร็ว เมื่อลมเข้า-ออกปรากฏชัดดีแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจดีแล้ว ให้เปลี่ยนวิธีนับ คือให้นับเร็วโดยไม่คำนึงถึงลมว่าเข้าหรือออก กำหนดแต่ลมที่มากระทบช่องจมูก นับเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับกรรมฐานจะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง นับเร็วๆ อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เอาสติกำหนด ณ ที่จุดลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่งที่รู้สึกชัดเท่านั้น จะแสดงวิธีนับให้ดู ดังนี้

1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6 7 8
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 6

ฯลฯ

2. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็ให้หยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ คือ ให้ใช้สติติดตามลมหายใจที่จุดลมกระทบ ไม่ใช่ติดตามลมที่เคลื่อนไหวเข้า-ออก ท่านเปรียบเสมือนการเลื่อยไม้ ให้ดูเฉพาะตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น ไม่ใช่ดูฟันเลื่อยที่เคลื่อนไป-มา เมื่อสติตั้งไว้ที่จุดลมกระทบไม่ส่ายใจไปตามลม ก็จะรู้ตระหนักถึงลมหายใจที่มาหรือไปนั้นได้ การปฏิบัติโดยวิธีนี้ถือว่าถูกต้อง

ในช่วงนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านจะเกิดนิมิต หรือสำเร็จสมาธิในขั้นสูงขึ้นไปอีก (คือ อัปปนาสมาธิ) ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นร่างกายผ่อนคลาย สงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจหยาบหมดไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิต คือลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมิตจะหมดไปก็ยังมีนิมิตที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อไปอีก ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึก เหมือนกับไม่มีลมหายใจ ซึ่งความจริงลมหายใจยังมีอยู่ แต่ละเอียดมาก ท่านแนะนำให้เอาลมกลับมาใหม่ คือให้ตั้งจิตไว้ ณ จุดลมกระทบตามปกติและกำหนดนึกว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏ

แล้วกำหนดไปเรื่อยๆ ไม่นานนิมิต (ลมหายใจ) ก็จะปรากฏชัดคอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ ก็จะเกิดสมาธิในขั้นที่สูงขึ้นต่อๆ ไปซึ่งผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิในขั้นที่สูงกว่านี้ ควรจะปฏิบัติโดยคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ทั้งนี้ เพื่ออาจารย์จะได้แนะนำและตรวจสอบอารมณ์ให้ เป็นการป้องกันการเข้าใจผิดในการปฏิบัติสมาธิ

ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะประกอบด้วย

1. มีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้ม กาย ใจ
2. มีความเพียรที่จะใช้สติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์นั้นๆ อยู่ตลอดเวลา
3. อารมณ์ที่มากระทบนั้น ต้องเป็นปัจจุบันเท่านั้น
4. ต้องมีความรู้สึกเป็นกลาง คือไม่รู้สึกรักหรือชังในขณะที่กำหนดอารมณ์นั้นๆ

การปฏิบัติกรรมฐานประเภทนี้ ไม่บังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เหมือนกับประเภทแรก แต่เป็นการกำหนดอารมณ์ที่มากระทบ ขึ้นอยู่กับสติจะกำหนดทันที่อารมณ์ไหนก็ให้กำหนดที่อารมณ์นั้นเท่านั้น

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะเป็นผู้มีสติว่องไวต่ออารมณ์ที่มากระทบ ผลที่ได้รับ คือ จะเห็นอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นตามความเป็นจริง คือ ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปรไป เป็นทุกข์ คือ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพนั้นได้ และไม่มีตัวตน คือ กำหนดไม่ได้ว่าใครเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นเช่นนี้ กิเลสต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ ไม่สามารถจะครอบงำจิตใจได้ ทำให้ฉลาด รู้เท่าทันอารมณ์ และกิเลสทั้งปวง

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. คู่มือสวดมนต์ ทำวัตร เช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550. หน้า 1-37.
2. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม เล่ม 3. พิมพ์ครั้งที่ 12. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราช-วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. 2547. หน้า 863-867.

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง การสอบอารมณ์

- การสอบอารมณ์ เป็นแนวทางการปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์เพื่อประเมินผลความก้าวหน้าการปฏิบัติธรรมของศิษย์รายบุคคล และเพื่อให้บทเรียนเพิ่มเติมในโอกาสต่อไป ทั้งนี้โดยการสอบถามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นไปตามประสบการณ์ความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์แต่ละท่าน โดยทั่วไปจะมีการดำเนินการสอบอารมณ์วันละ 1-2 ครั้ง หลังการปฏิบัติธรรม โดยมีหลักเกณฑ์การตั้งคำถาม ดังนี้ [1]

1. การเดินจงกรมเป็นอย่างไร กำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่
2. การนั่งเป็นอย่างไร กำหนดอาการท้องพอง - ยุบ ได้หรือไม่ มีปัญหาอย่างไรบ้าง
3. การกำหนด เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น การกำหนดเป็นอย่างไรและให้คำแนะนำการปฏิบัติเมื่อมีเวทนาต่างๆ เกิดขึ้น
4. การกำหนดต่างๆ เช่น ตาเห็นภาพ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส การถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์เป็นอย่างไรและข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอาการต่างๆ

ทั้งนี้คำถามจะมีความละเอียดขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคน ตลอดจนความรู้ประสบการณ์ปฏิบัติ เทคนิควิธีการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์แต่ละท่าน แต่อยู่ภายใต้วัตถุประสงค์เดียวกัน คือเป็นการประเมินผลการปฏิบัติธรรมของศิษย์ เพิ่มบทเรียนและให้คำแนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องและให้ผลในการปฏิบัติได้ เช่น เมื่อปฏิบัติถึงขั้นต่างๆ แล้วพระวิปัสสนาจารย์ จะให้วิธีการสังเกตตนเองในขั้นต่างๆ แล้วสอบถามในครั้งต่อๆ ไป

วิธีสังเกตขั้นต้น [2]

เมื่อลงมือกำหนดทันปัจจุบันดีแล้ว คือ ใจเป็นสมาธิดี ไม่เผลอหรือเผลอน้อย ให้สังเกตดังนี้

1. อาการพอง กับอาการยุบ อันไหนสั้น อันไหนยาว
2. อาการพอง กับอาการยุบ อันไหนปรากฏชัดเจน อันไหนไม่ปรากฏชัด
3. อาการพอง กับอาการยุบ อันไหนหยาบ อันไหนละเอียด
4. อาการพอง กับอาการยุบ เป็นอันเดียวกัน หรือคนละอัน
5. อาการพอง กับอาการยุบ ต่างกันหรือเหมือนกัน ต่างกันตรงไหน เหมือนกันตรงไหน
6. ท้องพองขึ้นครั้งหนึ่ง มีกี่ระยะ ท้องยุบไปครั้งหนึ่ง มีกี่ระยะ

วิธีสังเกตขั้นกลาง

เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกต 6 ข้อนั้น ได้ดีแล้ว ให้สังเกตละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านั้นดังนี้ คือ

1. อาการพอง กับอาการยุบ นั้นเร็วเข้า ถี่เข้า มีไหม
2. อาการพอง กับอาการยุบ นั้น แผ่วเบาเหลือนิดๆ หรือสม่ำเสมอกันดี มีไหม
3. อาการพอง กับอาการยุบ นั้น รู้สึกว่า แน่นๆ หรือ อึดอัด หรือหายใจฝืดๆ เหมือนใจจะขาด มีไหม

เมื่ออาการทั้ง 3 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมีแล้ว เกิดขึ้นแล้วให้ผู้ปฏิบัติดูต่อไปจนกว่าจะขาด คือ ดับวูบลงไป เมื่ออาการอย่างนี้เกิดขึ้นแล้วอาจจะมีบ่อย คือ นั่งประมาณ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง อาจจะมีสัก 1 – 2 – 3 หรือ 4 ครั้ง เบาบ้าง แรงบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาธิ โดยมากมักจะมีอาการผงะไปข้างหลังหรือไปข้างๆ หรือบางครั้งอาจจะมาข้างหน้าก็ได้

วิธีสังเกตขั้นละเอียด

เมื่อนักปฏิบัติผ่านขั้นต้น ขั้นกลางมาแล้ว ให้พยายามสังเกตให้ละเอียดและถี่ถ้วนที่สุดว่า ก่อนรูปนามจะขาด หรือดับวูบลงไปนั้น อาการพองหรืออาการยุบ มีลักษณะเป็นอย่างไร คือ เร็ว หรือช้า หรือเบา หรือสม่ำเสมอดี หรือมีอาการแน่นอึดอัด หายใจฝืดเหมือนใจจะขาด และเวลาขาดนั้นขาดไปตอนไหน ขาดไปตอนสุดพอง หรือว่าขาดไปตอนสุดยุบ โปรดอย่านึกเดาเอาเองว่า คงจะดับไปตอนพองหรือยุบ ดังนี้ เป็นต้น ต้องจับให้ทันจริงๆ ว่าดับลงไปตอนสุดพอง หรือดับลงไปตอนสุดยุบเป็น 100 ครั้ง จับได้เพียงครั้งเดียวก็ดีกว่าจับไม่ได้ ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้

เมื่อจับทันแล้วจะได้อะไร

ประโยชน์ที่จะได้นั้น ท่านกล่าวไว้ว่า “อเนกสหสฺสา” มีอานิสงส์ตั้งหลายพัน คือนับไม่ถ้วน ข้อนี้ท่านผู้ปฏิบัติได้ผลจริงแล้ว จะรู้ได้เอง จะเห็นได้เอง โดยไม่ต้องสงสัยเลยแม้แต่น้อย กิเลสตัณหาของผู้นั้น ก็จะลดลงเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะรู้ว่า เบาบางไปตามลำดับๆ โปรดพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเอง โบราณท่านกล่าวสอนไว้ว่า

สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ
สิบมือคลำไม่เท่าชำนาญ สิบลูกเขยไม่เท่าพ่อตา

เอกสารอ้างอิง

1. กัญญา ภู่ระหงษ์ . การใช้วิธีเจริญสติตามหลักการพระพุทธศาสนาในผู้ป่วยหญิงติดสารแอมเฟตามีน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ . วิทยานิพนธ์ . บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ . 2545. หน้า 84-85
2. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. 9) . โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ . พิมพ์ครั้งที่ 6 .สำนักพิมพ์ สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . 2549. หน้า 16-20.

ใบความรู้ที่ 6

เรื่อง การลากรรมฐาน / การลาศีล 8

การลากรรมฐาน/การลาศีล 8 เป็นพิธีการเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการแสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย การลาศีล 8 แล้วอาราธนาศีล 5 รับศีล 5 และกล่าวคำขอขมาต่อพระรัตนตรัย พระกรรมฐาน ครูอุปัชฌาอาจารย์และสถานที่ เช่น พระอาราม พัทธเสมา เป็นต้น ที่ได้กระทำความผิดพลาดพลั้งทั้งปวงด้วยกาย วาจา ใจ และของดโทษนั้นแก่ตน บางแห่งให้มีการกล่าวแสดงตนเป็นพุทธมามกะ การกรวดน้ำอุทิศ ส่วนบุญอุทิศส่วนกุศล โดยแต่ละสถานที่จะมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันบ้าง โดยมีวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ดังนี้

วิธีปฏิบัติ

แนวทางที่ 1 (วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี)

การถวายเครื่องสักการะ

- ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมนำธูปแพ เทียนแพ เดินเข่า เข้าไปหาประธาน ห่างประมาณ 1 เมตร
- วางเครื่องสักการะไว้ทางขวามือ กราบเบญจางคประดิษฐ 3 ครั้ง แล้วเปิดกรวยเครื่องสักการะ
- ยกเครื่องสักการะเข้าไปประเคน
- ถอยหลังกลับมาที่เดิมแล้วกราบ 3 ครั้ง
- กลับเข้ามานั่งที่เดิม

(เสร็จพิธี)

พิธีลากรรมฐาน

- เมื่อผู้เป็นประธานมาถึงผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเขาประนมมือ
- เมื่อผู้เป็นประธานนั่งลง ผู้ปฏิบัติธรรมกราบพร้อมกัน 3 ครั้ง
- ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรม จุดเทียน ธูป
- ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมกล่าว
  คำบูชาพระรัตนตรัย คำนมัสการพระรัตนตรัย (กราบพระรัตนตรัย) กล่าวคำอาราธนาศีล 5
  รับศีล 5

คำอาราธนาศีล 5

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

(ถ้าว่าคนเดียวใช้ **อะหัง** แทน **มะยัง** และ **ยาจามิ** แทน **ยาจามะ**)

กล่าวคำขอขมา
(นั่งคุกเข่า ประนมมือ ตั้งนะโมพร้อมกัน 3 จบ)

(นั่งคุกเข่า ประนมมือ ตั้งนะโมพร้อมกัน 3 จบ)
วันทามิ พุทธัง, สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ ธัมมัง, สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ สังฆัง, สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ กัมมัฏฐานัง, สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ คุรูปัชฌาจริยะคุณัง, สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ อารามัง, พัทธะเสมายัง, โพธิรุกขัง, เจติยัง, พุทธรูปัง, สัพพะเมโทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,

ข้าพเจ้าขอวันทา, พระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า, พระสงฆเจ้า, ขอพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า, พระสงฆเจ้า, จงงดโทษทั้งปวงของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอวันทา, พระกรรมฐาน, ครูอุปัชฌาอาจารย์ ขอพระกรรมฐาน, ครูปัชฌาอาจารย์, จงงดโทษทั้งปวงของข้าพเจ้า,

ข้าพเจ้าขอวันทา, พระอาราม, พัทธเสมา, ต้นโพธิ์, พระเจดีย์, พระพุทธรูป, ในอารามนี้, ขอพระอาราม, พัทธเสมา, ต้นโพธิ์, พระเจดีย์, พระพุทธรูป, ในอารามนี้, จงงดโทษทั้งปวงของข้าพเจ้า

อาจริเยปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต,

ความผิดพลาดทั้งปวง, ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, กระทำแล้ว, ด้วยกายก็ดี, ด้วยวาจาก็ดี, ด้วยใจก็ดี, ต่อหน้าก็ดี, ลับหลังก็ดี, โดยเจตนาก็ตาม, ไม่เจตนาก็ตาม, ในพระอาจารย์, ขอพระอาจารย์, จงงดโทษเหล่านั้น ให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเทอญ

- กราบพร้อมกัน 3 ครั้ง
- ตัวแทนผู้ปฏิบัติ นำพานดอกไม้ ธูป เทียน เข้าไปถวาย (เช่นเดียวกับการสมาทานกรรมฐาน)

(เสร็จพิธี)

- เมื่อเสร็จพิธีแล้วรับพรจากพระอาจารย์ กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ อุทิศส่วนกุศล
- ผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยแล้วกราบพระพร้อมกัน 3 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี.พิมพ์ที่บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 81-84

แนวทางที่ 2 (คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ กรุงเทพมหานคร)

การเตรียมเครื่องสักการะและเครื่องอุปกรณ์สำหรับกรวดน้ำ

ผู้ปฏิบัติธรรมเตรียมเครื่องสักการะดอกไม้หรือพวงมาลัย ธูปแพ เทียนแพใส่พาน และเครื่องอุปกรณ์สำหรับกรวดน้ำวางไว้ด้านหน้า เว้นที่ไว้พอกราบได้สะดวก

พิธีลากรรมฐาน

- เมื่อผู้เป็นประธานมาถึงผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่าประนมมือ
- เมื่อผู้เป็นประธานมาถึงผู้ปฏิบัติธรรมกราบพร้อมกัน 3 ครั้ง
- ผู้ปฏิบัติธรรมกล่าว คำบูชาพระรัตนตรัย

  คำนมัสการพระรัตนตรัย คำลาสิกขา

  คำอาราธนาศีล 5 รับศีล 5 คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ (กล่าวตามผู้กล่าวนำ)

  นำพานเครื่องสักการะ ดอกไม้ ธูปแพ เทียนแพ เข้าประเคนถวายพระอาจารย์
- ถอยหลังกลับแล้วกราบพร้อมกัน 3 ครั้ง
- เมื่อเสร็จพิธีพระอาจารย์ให้พรและกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ อุทิศส่วนกุศล
- นำน้ำไปรดต้นไม้ในบริเวณสถานที่หรือเทในที่เหมาะสม

คำลาสิกขา

อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ

ทุติยัมปิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ

ตติยัมปิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ

คำแปล : ข้าพเจ้าขอบอกลา ซึ่งสิกขาบท 8 ประการ

คำลาสิกขา (อีกแบบหนึ่ง)

ข้าพเจ้า ขอลาสิกขา กรรมใดที่ข้าพเจ้าได้เคยประพฤติผิดพลั้ง ล่วงเกินต่อท่าน ด้วยความประมาทหรือหลงลืมไป ด้วยกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังข้าพเจ้าขอขมาโทษต่อท่าน เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป

คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง

คะโต (ตา) สาธุ ภันเต ภิกขุสังโฆ พุทธะมามะโก (พุทธมามิกา)

ติ มัง ธาเรตุฯ

คำแปล : ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและ พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นพุทธมามะกะ (กา) คือ ผู้นับถือพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนตลอดชีวิต (ผู้หญิงว่า พุทธะมามิกา)

การกรวดน้ำ

(ความหมายอย่างย่อ) คือ การอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลที่ได้บำเพ็ญมาให้แก่ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดทั้งสรรพสัตว์ผู้ที่ได้ล่วงลับไปแล้วโดยการส่งไปกับสายน้ำอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง ในขณะนั้น

วิธีการกรวดน้ำ

พอพระท่านเริ่มว่า **“ยะถา วาริวะหา...”** ให้เริ่มกรวดน้ำที่เตรียมไว้ทันที ระวังอย่าให้ น้ำขาดสาย ให้ไหลโดยสม่ำเสมอไปเรื่อยๆ จนพระท่านว่าถึง **“มะณิโชติระโสยะถา”** ให้กรวดน้ำที่ยังเหลืออยู่ให้หมด แล้วนั่งประณมมือรับพรต่อไป (น้ำที่กรวดแล้วจงเทลงในที่สมควร อย่าสาดทิ้งเหมือนน้ำล้างมือ หรืออย่าเทลงกระโถนเป็นอันขาด)

เอกสารอ้างอิง : กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34. พิมพ์ที่โรงพิมพ์พานิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548. หน้า 52-53.

ด้านศาสนบำบัด
ใบกิจกรรมที่ 5
เรื่อง การบรรยายธรรม/ฟังธรรม

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอยู่ในสังคม
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับความรู้หลักธรรมทางศาสนาไปพัฒนา สติปัญญาให้ฉลาดรู้แจ่มแจ้งในโลกและธรรม ตามสมควรแก่สติปัญญาของตนจากการฟังธรรม (สุตมยปัญญา)
3. เพื่อปรับความเห็นของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้ตรงตามความเป็นจริง
4. เพื่อโน้มจิตใจสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมให้เนียน (สงบ ละเอียด) สัมผัสกับธรรม
5. เพื่อให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างสมบุญบารมีที่ได้จากการฟังธรรม (มงคลชีวิต ข้อที่ 26 การฟังธรรม)

2. สาระสำคัญ

การบรรยาย ธรรมะ/การฟังธรรมเป็นกิจกรรมการอบรมความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญและเป็นประโยชน์ในการฟื้นฟูจิตใจให้กับสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องและมีเนื้อหาหรือหัวข้อที่สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูฯ อื่นๆ ตามเวลา และโอกาสที่เหมาะสมตลอดระยะเวลาในการฟื้นฟูฯ เช่น ในระหว่างวัน หลังกิจกรรมสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น หลังกิจกรรมการทำบุญตักบาตรในโอกาสต่างๆ ในวันพระ หรือระหว่างการธุดงค์ ธรรมสัญจร เป็นต้น การฟังธรรมถือเป็นมงคลชีวิตข้อที่ 26 การฟังธรรมและผู้บรรยายธรรม (ผู้แสดงธรรม) เป็นมงคลชีวิตข้อที่ 15 บำเพ็ญทาน คือการให้ธรรมทานโดยเป็นมงคลชีวิตทั้งสองฝ่าย เพราะเป็นความดี ความเจริญ คือเจริญด้านบุญ เจริญด้วยปัญญา เป็นเครื่องถึงความบริสุทธิ์ของคนทั้งหลาย ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการตัดบาป ตัดอกุศล และเป็นความงาม คือ งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลางและงามในที่สุด โดยเนื้อหา/หัวข้อวิชาที่จะนำมาบรรยายธรรม เช่น

- กฎแห่งกรรม (หลักกรรม การเวียนว่ายตายเกิด)
- ทาน ศีล ภาวนา
- ศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)
- หิริโอตัปปะ
- อบายมุข 6
- ทิศ 6
- ความกตัญญู
- มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง หรือมรรคมีองค์ 8)

- เกิดมาทำอะไรแก่ตนเองและผู้อื่น
- ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์
- ทางพ้นทุกข์
- มงคลชีวิต 38 ประการ
- ฆราวาสธรรม 4
- ศาสนพิธี/มารยาทไทย

เป็นต้น

3. เวลา

ครั้งละ 30 นาที – 1 ชั่วโมง หรือตามสมควรกับเวลาในแต่ละโอกาสและเนื้อหาวิชาที่บรรยาย

4. สื่อ - อุปกรณ์

- บรรยาย
- บรรยายประกอบสื่อ
- สื่อบุคคลตัวอย่างที่มีประสบการณ์ตรง

5. วิธีดำเนินการ

1. พระวิทยากร/ทีมบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการอบรมศึกษาและคัดเลือกหัวข้อธรรมะที่ควรอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมตลอดกระบวนการฟื้นฟูฯ
2. พระวิทยากรหรือวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิทางศาสนา นำหัวข้อธรรมะต่างๆ ที่เตรียมไว้หรือที่ศึกษาและจัดให้เพิ่มเติมมาอบรมความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก่สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมตามเวลา โอกาสและจากการสังเกต ความสนใจของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมในหัวข้อธรรมะใดแต่ละโอกาสโดยบรรยายธรรมเป็นกลุ่มใหญ่ ในช่วงเวลาต่างๆ ดังนี้
   - ช่วงเวลาระหว่างวัน
   - หลังกิจกรรมการสวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น
   - หลังกิจกรรมทำบุญ – ตักบาตรในโอกาสสำคัญต่างๆ
   - ระหว่างดำเนินกิจกรรมธุดงค์หรือธรรมะสัญจร

   เป็นต้น
3. ขณะที่เริ่มบรรยายธรรม/แสดงธรรม ควรมีการนำเข้าสู่เนื้อหาธรรมะและให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม สำรวมกาย วาจา ใจ ให้มีสติจดจ่อในการฟังธรรมด้วยความเคารพต่อพระรัตนตรัยอานิสงค์แห่งการฟังธรรมก็จะเกิดสติปัญญารู้แจ้งเห็นจริงและซาบซึ้งในธรรม เกิดปิติ และความสุขอันเป็นบุญที่สัมผัสได้ในขณะฟังธรรม
4. การบรรยายบางหัวข้ออาจใช้สื่อประกอบการบรรยายเพื่อ ดึงให้เกิดความสนใจและควรเห็นตัวอย่าง เช่น เรื่องกฎแห่งกรรม

5. การบรรยายบางหัวข้อ อาจยกตัวอย่างนิทานธรรมมาประกอบเพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในอานิสงค์แห่งบุญที่เกิดจากการฟังธรรมหรือการบุญอื่นๆ
6. การบรรยายบางหัวข้อ บางโอกาส อาจใช้สื่อจากบุคคลตัวอย่างหรือผู้มีประสบการณ์หรือยกตัวอย่างประสบการณ์ผู้ปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่น่าสนใจ
7. เมื่อเสร็จสิ้นการฟังธรรมควรนำสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศล กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย และการไหว้ครูบาอาจารย์ตามสมควรแก่โอกาส กรณีที่ไม่มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อจากนั้น

6. การประเมินผล

1. จากการสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเช่น ความสนใจ สำรวมระวังตั้งใจ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมจากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพระอาจารย์/พี่เลี้ยง
2. จากการประเมินผลของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมจากบันทึกประจำวันและแบบประเมินโครงการ

เอกสารอ้างอิง

1. จากการประชุมกลุ่มศาสนบำบัดในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่าง 25 -27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ
2. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทธฺเถร ป.ธ.9) . มงคล 38 ประการ . พิมพ์ครั้งที่ 9 . สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . 2548

ใบความรู้
เรื่อง การบรรยายธรรมะ / ฟังธรรม

การบรรยายธรรมะ เป็นกิจกรรมการอบรมให้ความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก่ผู้ปฏิบัติธรรมสำหรับผู้บรรยายธรรมะหรือผู้แสดงธรรมะถือเป็นมงคลชีวิต ข้อที่ 15 บำเพ็ญทาน คือ ธัมมทาน ด้วยการให้คำแนะนำสั่งสอนธรรมะการบำเพ็ญทานจึงเป็นมงคล คือ

การบำเพ็ญทานเป็นมงคล อย่างนี้ คือ

1. เป็นต้นเหตุแห่งความสุขทั้งหลาย
2. เป็นรากเหง้าแห่งสมบัติทั้งปวง
3. เป็นที่ตั้งแห่งโภคทรัพย์ทั้งปวง
4. เป็นเครื่องป้องกันภัยต่างๆ สำหรับผู้เดินทางในวัฏฏสงสาร
5. เป็นที่พึ่งพาอาศัยทั้งโลกนี้และโลกหน้า
6. เป็นเช่นกับที่อยู่แห่งราชสีห์ อันสำเร็จด้วยรัตนะเพราะเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ
7. เป็นเช่นกับพื้นปฐพี เพราะเป็นที่อาศัยอย่างดียิ่ง
8. เป็นเช่นกับด้วยเชือก เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวแห่งใจ
9. เป็นเช่นกับเรือ เพราะช่วยให้พ้นทุกข์ในวัฏฏสงสาร
10. เป็นเช่นกับผู้แกล้วกล้าในสงคราม เพราะทำให้เบาใจ
11. เป็นเช่นกับพระนครที่ตกแต่งอย่างแข็งแรง เพราะเป็นเครื่องป้องกัน
12. เป็นเช่นกับดอกปทุม เพราะไม่เปื้อนด้วยมลทิน มีความตระหนี่ เป็นต้น
13. เป็นเช่นกับไฟ เพราะเผาบาปธรรม มีความตระหนี่ ความโลภ เป็นต้น
14. เป็นเช่นกับอสรพิษ เพราะกัดมลทิน มีความตระหนี่ เป็นต้น
15. เป็นเช่นกับราชสีห์ เพราะไม่สะดุ้งเกรงกลัว
16. เป็นเช่นกับช้าง เพราะเป็นของมีกำลัง
17. เป็นเช่นกับโคอสุภราช เพราะนักปราชญ์ถือว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง
18. เป็นเช่นกับพญาม้าวลาหก เพราะส่งคนได้ถึงที่อันเกษม
19. เป็นทางดำเนินแห่งพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์
20. เป็นวงศ์แห่งพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์
21. ให้มนุษย์สมบัติ
22. ให้สมบัติท้าวสักกะ
23. ให้สมบัติพญามาร
24. ให้สมบัติพรหม

25. ให้สมบัติพระเจ้าจักรพรรดิ
26. ให้สำเร็จสาวกบารมีญาณ
27. ให้สำเร็จปัจเจกโพธิญาณ
28. ให้สำเร็จอภิสัมโพธิญาณ

การฟังธรรม สำหรับผู้ฟังธรรมถือเป็นมงคลชีวิตข้อ 26 ฟังธรรม เช่น การฟังธรรมตามกาลคือฟังตามเวลาตามโอกาสที่จัดขึ้น เช่นฟังธรรมในวันพระ วันอาทิตย์ หรือฟังธรรมตลอดไตรมาส ฟังธรรมในเวลามีงานบุญต่างๆ เป็นต้น

กาลที่เป็นมงคล ตามบาลีที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 21 หน้าที่ 188 มีอยู่ 4 กาล คือ

1. กาลเป็นที่ฟังธรรม
2. กาลเป็นที่สนทนาธรรม
3. กาลเป็นที่แสดงธรรม
4. กาลเป็นที่เจริญวิปัสสนา

คำว่า **"ธรรม"** ในที่นี้ ได้แก่ ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม

ความมุ่งหมายของการฟังธรรม มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ฟังธรรมเอาบุญ
2. ฟังธรรมเอาความรู้
3. ฟังธรรมปฏิบัติ

การฟังธรรม ที่จะให้เกิดประโยชน์มาก มีหลักอยู่ 4 ประการ คือ

1. **อฏฺฐิกตฺวา** ฟังให้เป็นประโยชน์จริงๆ คือ ฟังให้เข้ากระดูกให้จดกระดูก
2. **มนสิกตฺวา** ทำไว้ในใจ คือสนใจใส่ให้ดี อย่าเผลอ อย่าหลับ ต้องตามพิจารณาด้วยใจให้ดี อย่าสักแต่ว่าฟังเวลาพระเทศน์จะเอามือตำหมาก ปากคุยแข่งขันกับพระเทศน์ไม่ได้ผลเป็นแน่ ดังนั้น ท่านจึงสอนว่าให้ใส่ใจ สนใจให้ดี
3. **สพฺพเจตสา สมนฺนาหริตฺวา** ประมวลมาด้วยใจ คือ รวบรวมกำลังใจให้ดี คือ ไม่ให้ใจออกหนีไปจับเรื่องอื่น ตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่พระเทศน์นั้น เรียกว่า ทำใจให้เป็นสมาธิ
4. **โอหิตโสโต** เงี่ยหูลงฟังจริงๆ

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 1 หน้าที่ 134 พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

"ยสฺมึ ภิกฺขเว สมเย อริยสาวโก อฏฺฐิกตฺวา มนสิกตฺวา นีวรณา สพฺเพเจตสา สมนฺนาหริตฺวา โอหิตโสโต ธมฺมํ สุณาติ อิมสฺสปณฺจ ตสฺมึ สมเย น โหนฺติ สตฺตโพชฺฌงฺคา ตสฺมึ สมเย ภาวนาปาริปูรึ คจฺฉนฺติ "

ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย สมัยใดพระอริยสาวกฟังธรรม ทำให้จดกระดูกทำไว้ในใจรวบรวมกำลังใจทั้งหมดมา เงี่ยหูลงฟังจริงๆ ในสมัยนั้นนิวรณ์ 5 ของเธอจะไม่มี และโพชฌงค์ 7 ก็จะถึงความสมบูรณ์ เต็มเปี่ยม เพราะอำนาจแห่งภาวนา

การฟังธรรมเป็นมงคล ดังนี้ คือ

1. เป็นมหากุศล
2. ได้ฟังธรรมที่ตนยังไม่เคยฟัง
3. ธรรมที่ตนเคยฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจชัด ย่อมจะเข้าใจชัด
4. บรรเทาความสงสัยเสียได้
5. ทำความเห็นผิดให้ถูกต้องได้
6. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส
7. กำจัดวิตก 3
8. เป็นพหูสูต
9. เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภพชาติต่อๆ ไป
10. เป็นปัจจัยให้ได้สิ้นอาสวกิเลส
11. เป็นเหตุให้ได้สมบัติ 3 ประการ
12. ยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์
13. เพิ่มพูนสติปัญญาให้เฉลียวฉลาดรอบคอบ
14. รักษาขนบธรรมเนียมของนักปราชญ์ไว้
15. ทำคนให้เข้าถึงความสุขกายสบายใจ
16. ทำคนให้พ้นทุกข์ ถึงสุข อันไพบูลย์

ตัวอย่าง ประกอบในมงคลนี้ มีดังนี้

1. เรื่อง ภิกษุหนุ่ม

ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง อยู่ในติสสมหาวิหาร ในมหาคาม ได้ทราบว่าพระมหาชาตกภาณกเถระจักเทศน์เรื่อง มหาเวสสันดร มีคาถา 1 พัน ในทีมวาปีวิหาร จึงออกเดินทาง สิ้นระยะทางไกลตั้ง 9 โยชน์ภายในวันเดียว พอมาถึงพระเถระเริ่มเทศน์แล้ว ท่านเหนื่อยมีใจกระวนกระวายไม่เป็นสมาธิ จำได้แต่ตอนต้นกับตอนท้าย

เมื่อพระเถระกล่าวจบ ท่านลุกขึ้นยืนร้องไห้อยู่ว่า การมาของเราเปล่าประโยชน์เสียแล้ว มนุษย์คนหนึ่งจึงกราบเรื่องนั้นแก่พระเถระ ท่านรับสั่งให้ไปเรียนท่านว่า ***"พรุ่งนี้ท่านจะเทศน์ให้ฟังใหม่อีก"*** ในวันรุ่งขึ้น ท่านก็เทศน์ซ้ำอีก ภิกษุหนุ่มนั้นตั้งใจฟัง เจริญวิปัสสนาตาม จนได้สำเร็จเป็นโสดาบัน

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า **การฟังธรรมด้วยดี ย่อมได้ปัญญาสูงจนถึงได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นับว่าเป็นมงคลอันสูงสุดประการหนึ่ง**

2. เรื่อง หญิงให้ลูกดื่มนม

หญิงคนหนึ่ง อยู่ในบ้านอุลภะโกละกัณณิ ให้ลูกน้อยดื่มนมอยู่ ได้ทราบข่าวว่า พระมหาอภัยเถระ ผู้กล่าวทีฆนิกาย จะแสดงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับวงศ์ของพระอริยเจ้า เดินไปฟังธรรมสิ้นหนทางไกล 5 โยชน์ เข้าไปสู่วิหารในตอนกลางวัน ทันฟังธรรมพอดี ให้ลูกน้อยนอนบนพื้นดิน ตัวเองยืนฟังธรรมของพระมหาเถระด้วยความเคารพท่านแสดงมหาอริยวังสปฏิปทา อันประกอบด้วยความสันโดษในปัจจัย 4 และแสดงวิปัสสนาภาวนาในตอนสุดท้าย ท่านแสดงธรรมนานมาก จนอรุณขึ้น อรุณขึ้น 1 พระมหาเถระแสดงธรรมจบ 1 การบรรลุโสดาปัตติผลของอุบาสิกานั้น 1 ทั้ง 3 นี้ ได้มีในขณะเดียวกัน

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า **ท่านผู้มีศรัทธาแก่กล้า แม้หนทางไกลกันดารแค่ไหน ก็อุตส่าห์สละเวลาไปฟังธรรม และขณะฟังก็ตั้งใจฟังจริง ถึงตอนว่าด้วยภาคปฏิบัติ ก็ปฏิบัติจริงๆ จนได้ผลจริงๆ ได้สิริมงคลแก่ตนจริง ดังเรื่องนี้เป็นตัวอย่าง เพราะฉะนั้น ทุกคนไม่ควรจะประมาทต่อการฟังธรรม**

3. เรื่อง สัจจกนิครนถ์

ในกรุงสาวัตถี นิครนถ์ชื่อสัจจกะ เป็นบัณฑิต มีวาจาฉลาดเป็นอาจารย์สอนศิลปะแก่พระราชกุมาร เขาเข้าใจว่าตนเองมีปัญญามากกลัวท้องจะแตก จึงเอาแผ่นเหล็กรัดท้องไว้ อัคคิเวสนะก็เป็นชื่อของท่านเหมือนกัน

วันหนึ่ง เขาเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ได้ฟังจุฬสัจจกสูตร รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งเข้าไปเฝ้าอีก ได้ฟังมหาสัจจกสูตร สูตรดังกล่าวนี้อยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 หน้า 422 – 437 ถึงจะฟัง 2 ครั้ง ก็ไม่บรรลุมรรค ผล อะไรเลย ไม่ได้บวช ไม่ได้ตั้งอยู่ในสรณะ แต่เป็นอุปนิสสัยปัจจัยในภพชาติต่อไปคือเมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานล่วงไปได้ 218 ปี สัจจกนิครนถ์ได้มาเกิดในตัมพปัณณิทวีป ได้ออกบวชเรียนพระไตรปิฎก สอนศิษยานุศิษย์เป็นจำนวนมาก ปกครองหมู่คณะเป็นจำนวนมาก วันหนึ่งท่านไปเยี่ยมพระอุปัชฌาย์ๆ มีความประสงค์จะเตือนท่านให้ปฏิบัติตามจึงมิได้กระทำสักว่าปราศรัยด้วยท่านจึงกราบเรียนถามว่า **“ท่านมีความผิดอะไร”** พระอุปัชฌาย์ตอบว่า **“คุณอย่าเข้าใจว่า กิจแห่งบรรพชิตของคุณถึงที่สุดแล้วด้วยเหตุเพียงเท่านี้” “กระผมจะทำอย่างไรต่อไปเล่าขอรับ” “คุณจงหลีกทางจากหมู่หยุดการสอนเสียก่อน แล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานเถิด”** ท่านตั้งอยู่ในโอวาทของพระอุปัชฌาย์เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ช้าไม่นานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นได้เด่นชัดแล้วว่า **การฟังธรรมเป็นมงคลอันสูงสุดแก่ผู้ฟังโดยแท้ แม้ชาตินี้จะไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ก็ยังเป็นอุปนิสสัยปัจจัยในภพชาติต่อๆ ไปได้ ฉะนั้น สมควรแล้วที่ชาวพุทธทุกๆ คนจะไม่ประมาทต่อการฟังธรรม**

4. เรื่อง งูเหลือม

บางคนคิดว่า ธรรมนี้ลึกซึ้ง ย่อมไม่แจ่มแจ้งแก่เราผู้ฟัง คือฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ จึงไม่ปรารถนาจะฟังธรรมอันลึกซึ้งนั้น ข้อนั้นไม่สมควรเลยเป็นความคิดที่ผิด เป็นความเข้าใจที่ผิดแท้ ถ้าใครคิดเช่นนั้น พูดเช่นนั้น พอได้อ่านเรื่องนี้แล้ว โปรดทำความเห็นผิดนั้นให้ถูกเสียด้วย จะไม่ได้เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แม้ธรรมจะลึกซึ้งสักปานใดก็ควรฟังแท้ จะมีแต่สักว่าบาลีล้วนๆ เช่น ธัมมจักกัปปวัตนสูตร อาทิตตปริยายสูตร อนัตตลักขณสูตร คาถาพัน เป็นต้น ก็ควรฟังแท้ เพื่อจะได้เป็นวาสนาบารมี เป็นอุปนิสสัยปัจจัยในชาตินี้และชาติต่อๆ ไปด้วย ถ้าเราคิดว่า เราฟังไม่รู้เรื่องแล้วไม่อยากจะฟังเราตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายตั้งหลายชาติ ก็ไม่สามารถจะมีโอกาสรู้ได้เลย ยิ่งไม่รู้ ไม่เข้าใจก็ยิ่งสนใจ ยิ่งศึกษา ยิ่งเข้าหาท่านผู้รู้ ยิ่งดูยิ่งอ่าน ไม่ช้าไม่นาน ท่านก็จะเปรื่องปราชญ์เฉลียวฉลาดไปเอง ไม่มีใครเก่งมาแต่ในท้อง ต้องศึกษาเล่าเรียนด้วยกันทั้งนั้น

การฟังธรรมเป็นวาสนาบารมี เป็นอุปนิสสัยปัจจัยได้จริงดังเรื่องต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง คือ

ในกาลแห่งพระพุทธเจ้า พระนามว่า **กัสสปะ** งูเหลือมตัวหนึ่งเมื่อได้ยินเสียงภิกษุนักอภิธรรมกำลังท่องอายตนกถาอยู่ ถือเอานิมิตในเสียงนั้น ตายแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์ เมื่อพระพุทธเจ้าของเราปรินิพพานแล้ว ได้มาบังเกิดในตระกูลพราหมณ์ ออกบวชเป็นอาชีวก ชื่อ **ชนโสณะ** ได้เป็นผู้ประจำตระกูลของอัครมเหสี พระเจ้าพินทุสาร พระนามว่า **ธรรมา**

ในกาลนี้ พระนางธรรมาเทวีทรงครรภ์อโศกกุมารอยู่ ทรงเกิดแพ้พระอุทร คือปรารถนาจะเหยียบพระจันทร์ด้วยเท้าข้างหนึ่ง เหยียบพระอาทิตย์ด้วยเท้าอีกข้างหนึ่ง เคี้ยวกินดวงดาว ก้อนวลาหก รากดิน และหมู่ไม้ในป่าช้า

พระราชาทรงสดับเรื่องนั้นแล้ว ทรงทำพิธีต่างๆ ให้แก่พระเทวีจนหายแพ้ท้อง ตรัสถามอาชีวกประจำตระกูล ทราบว่าจะได้พระราชโอรสผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ คือ อโศกกุมาร และก็เป็นจริงอย่างนั้น

เมื่อพระราชกุมารนั้น ได้ครองราชสมบัติแล้ว ทรงสดับเรื่องทั้งหมดอันมารดาตรัสเล่า มีพระประสงค์จะทำสักการะแก่ชนโสภณอาชีวก จึงส่งราชบุรุษไปรับด้วยวอทอง

พอท่านมาระหว่างทาง เห็นที่อยู่ของพระอุปคุตตเถระ จึงลงจากวอไปสู่ที่นั่นได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย มีราชสีห์ เสือโคร่ง เป็นต้น ไม่เบียดเบียนกัน กลับได้เมตตาจิต ประชุมกันเป็นพวกๆ อยู่ ณ ที่นั่น ด้วยอานุภาพแห่งเมตตาของพระเถระ จึงถามว่า **“สัตว์เหล่านี้ชื่ออะไร”** ท่านพระอุปคุตตเถระทราบว่า ครั้งเป็นงูเหลือม เคยฟังอายตนกถา จึงบอกว่า **“ผู้มีอายุ สัตว์เหล่านี้ ชื่อว่า อายตนะ”** พอได้ฟังบทว่าอายตนะเท่านั้น ยังความละอายให้เกิดขึ้น นั่งกระโหย่ง พระเถระได้ให้ผ้าอาบน้ำแก่เธอ เธอขอบรรพชา เรียนกรรมฐาน เจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า **การฟังธรรมเป็นมงคล ทั้งภพนี้และภพหน้าให้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ จัดเป็นมงคลอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาโดยแท้**

5. เรื่อง แม่ไก่ฟังธรรม

ในศาสนาของพระพุทธเจ้า พระนามว่า **กกุสันธะ** แม่ไก่ตัวหนึ่งอยู่ในที่ใกล้อาสนศาลาได้ฟังธรรมของภิกษุผู้เจริญวิปัสสนารูปหนึ่งถือเอานิมิตในเสียงนั้น ถูกฆ่าตายแล้วเกิดเป็นราชธิดามีนามว่า **อุพพรี** บวชในสำนักนางปริพพาชิกาทั้งหลาย

วันหนึ่ง นางเข้าไปสู่เว็จกุฏี เห็นกลุ่มหนอน ยังปุพุวกสัญญาได้เกิดขึ้น ได้ปฐมฌาน จุติจากอัตภาพนั้น ไปเกิดในพรหมโลก จุติจากพรหมโลก เกิดในตระกูลเศรษฐี จุติจากนั้น เกิดเป็นนางลูกสุกร ในกรุงราชคฤห์ ในศาสนาแห่งพระพุทธเจ้าของเรานี้ จุติจากนั้น เกิดเป็นราชธิดาในสุวรรณภูมิ ชาติสุดท้ายเกิดเป็นธิดาของสุมนกุฏุมพีนามว่า **สุมนา** ในบ้านโสกันต์ ในทิศใต้แห่งอนุราชบุรี ตั้งแต่เกิดเป็นแม่ไก่จนถึงชาตินี้ รวม 12 ชาติ ในกาลนั้น พระมหาอตุลเถระอยู่ในโกฏิปัพพตมหาวิหาร เห็นนางแล้วกล่าวกะภิกษุทั้งหลายว่า **"ผู้มีอายุนางลุกสุกรเกิดแล้ว ได้เป็นภรรยาของมหาอำมาตย์ น่าอัศจรรย์หนอ"** นางได้ฟังคำนั้นแล้ว ระลึกชาติได้ เกิดความสังเวช ขอลาสามีบวชในสำนักนางภิกษุณีฟังมหาสติปัฏฐานในติสสวิหาร เจริญวิปัสสนาได้สำเร็จเป็นโสดาบัน ต่อมาได้ฟังอาสีวิโสปมสูตร ในกัลลกมหาวิหาร เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่ออีก จนได้เป็นพระอรหันต์

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นเด่นชัดแล้วว่า **การฟังธรรม เป็นมงคลอันสูงสุด เพราะฉะนั้นทุกคนควรสนใจในการฟังธรรม แล้วปฏิบัติธรรมเสมอ เพื่อจะได้เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ทั้งภพนี้และภพหน้า แม้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ความว่า การฟังธรรม สนทนาธรรม แสดงธรรม ปฏิบัติธรรม ย่อมให้ถึงความสิ้นอาสวะ เปรียบเสมือนเมื่อฝนเมล็ดใหญ่ตกลงมาบนภูเขาน้ำไหลไปตามที่ลุ่ม ย่อมยังลำธาร ระแหง ห้วย แควให้เต็ม แล้วบ่าไปตามหนอง ตามบึง แม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ จนถึงสมุทรสาครฉันใด ภิกษุทั้งหลาย กาลทั้ง 4 นี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดังนี้**

เอกสารอ้างอิง

1. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถระ) มงคล 38 ประการ . พิมพ์ครั้งที่ 9 . สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . 2548. หน้า 219-227
2. ทัศนะ พินิจกานนท์ . มงคลแห่งชีวิต . สำนักพิมพ์กังหัน กรุงเทพมหานคร . 2541

ใบความรู้

เรื่อง มงคล 38 ประการ

1. คำแปลและความหมาย

คำว่า **"มงคล"** แปลและหมายความได้ 4 ประการ คือ

1. มงคล แปลว่า ถึงพร้อมด้วยลักษณะแห่งบุญ ดังวิเคราะห์ว่า มงฺคติ ธญฺญนฺติ มงฺคลํ ชื่อว่ามงคล เพราะอรรถว่า ถึงซึ่งธัญญะ

คำว่า **"ธัญญะ"** ในที่นี้ ได้แก่ ลักษณะแห่งบุญ

คำว่า **"ลักษณะแห่งบุญ"** ในที่นี้มี 3 อย่าง คือ สิริ 1 บุญ 1 ปัญญา 1

1. สิริ คือ ศรี ได้แก่ ความเจริญรุ่งเรืองด้วยสมบัติทั้งปวง ดังหลักฐานว่า สิริโภคานมาสโย ศรี คือมิ่งขวัญ เป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์ทั้งหลาย หมายความว่า ถ้าบุคคลใดมีสิริหรือมีศรีแล้ว บุคคลนั้นย่อมเจริญ งาม มีบุญ มีรัศมี รุ่งเรือง สวัสดี มีสมบัติ ดุจเทวดา ยศทั้งหลายก็หลั่งไหลมา และที่หลั่งไหลนั้นก็ล้วนแต่ดีๆ ทั้งนั้น เช่น มีบริวารดี มีสมบัติมาก มีคนเคารพนับถือมาก มีชื่อเสียงฟุ้งขจรไปในทิศทั้งหลาย ได้เป็นประมุขประธานเป็นใหญ่ เป็นผู้นำหมู่นำคณะ เป็นต้น

2. บุญ ได้แก่ เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตไปในทางที่เป็นประโยชน์โสตถิผลแก่ตนและคนอื่น ดำเนินการชีวิตไปในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล หลีกเว้นอกุศลเสียห่างไกล โดยองค์ธรรมก็ได้แก่ ดำรงตนอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ 3 บุญกิริยาวัตถุ 10 นั่นเอง

3. ปัญญา ได้แก่ เป็นผู้ประกอบด้วยความรู้ในการแสวงหาประโยชน์โลกนี้ แสวงหาประโยชน์โลกหน้า แสวงหาประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน

2. มงคล แปลว่า **เป็นเครื่องถึงความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย** สัตว์ทั้งหลายย่อมถึงคือย่อมบรรลุความบริสุทธิ์ด้วยธรรมชาตินี้ เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินี้จึงชื่อว่า มงคล

คำว่า **"เครื่องถึงความบริสุทธิ์"** ในที่นี้ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

คำว่า **"ความบริสุทธิ์"** ในที่นี้ได้แก่ ความสะอาดกาย วาจา ใจ ความสะอาดทางกาย ทางวาจา และทางใจ จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องนำพาไป

3. มงคล แปลว่า **ตัดผู้ยังสัตว์ให้ตาย ตัดผู้ยังสัตว์ให้ไปสู่อบาย**

คำว่า **อบาย** แปลว่า **เสื่อม ไม่เจริญ ทุกข์** มีอยู่ 4 อย่าง คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน

4. มงคล แปลว่า **ประกอบการเข้าถึงความงาม**

คำว่า **"ความงาม"** ในที่นี้ได้แก่ ความงามทั้ง 3 ประการ คือ งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด

1. งามในเบื้องต้น ได้แก่ งามด้วยประโยชน์โลกนี้ และงามด้วยศีล

2. งามในท่ามกลาง ได้แก่ งามด้วยประโยชน์โลกหน้า และงามด้วยสมาธิ

3. งามในที่สุด ได้แก่ งามด้วยประโยชน์อย่างยิ่ง และงามด้วยปัญญา

คำว่า **"มงคล"** นั้น เมื่อจะสรุปถือเอาใจความย่อๆ แล้วย่อมได้ความหมายดังนี้ คือ

1. **มงคล** แปลว่า ความดี ความเจริญ คือเจริญด้วยสิริ เจริญด้วยบุญ เจริญด้วยปัญญา
2. **มงคล** แปลว่า เครื่องถึงความบริสุทธิ์ของคนทั้งหลาย ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา
3. **มงคล** แปลว่า ตัด ฟัน ผู้ฆ่าสัตว์ทั้งหลาย ตัด ฟัน ผู้พาสัตว์ทั้งหลายไปอบาย และแปลว่า ตัดบาป อกุศล
4. **มงคล** แปลว่า **งาม** ได้แก่ ประกอบด้วยความงาม 3 ประการ คือ งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด

คำว่า **"มงคล"** มีคำแปลและความหมาย ดังที่ได้บรรยายมาด้วยประการฉะนี้

2. เหตุเกิดขึ้นของมงคล

พระสูตรต่างๆ เช่น มงคลสูตร เป็นต้น มีเหตุให้เกิดขึ้นอยู่ 4 ประการ คือ

1. เกิดเพราะอัธยาศัยของตนเอง เช่น ทวยตานุปัสสนาสูตร เป็นต้น
2. เกิดเพราะอัธยาศัยของผู้อื่น เช่น เมตตสูตร เป็นต้น
3. เกิดเพราะเกิดเรื่องขึ้น เช่น อุรัคคสูตร เป็นต้น
4. เกิดเพราะอำนาจแห่งคำถาม เช่น วัมมิกสูตร เป็นต้น

มงคลสูตรนี้ เกิดขึ้นเพราะอำนาจแห่งการทูลถาม คือ มีเทวดาไปทูลถามพระพุทธองค์

3. คำถามมีอยู่ 5 ประการ

1. ถามในสิ่งที่ยังไม่รู้
2. ถามเพื่อหารือ
3. ถามเพื่อแก้ข้อข้องใจสงสัย
4. ถามเพื่อสอบสวน
5. ถามเองตอบเอง

มงคลสูตรนี้ อยู่ในคำถามข้อที่ 3 คือ ถามเพื่อแก้ข้อข้องใจสงสัย ได้แก่ ถามเพื่อตัดความสงสัย

4. ประวัติเดิมของเหตุเกิดมงคล

ประชาชนในชมพูทวีป ได้ประชุมกันฟังนิทาน ในสถานที่ต่างๆ เช่น ประตูเมือง ศาลาว่าราชการ และที่ประชุม เป็นต้น จ้างผู้ที่รู้นิทานมาเล่าให้ฟัง เช่น เล่านิทานของคนนอกพุทธศาสนา มีพราหมณ์ เดียรถีย์ นิครนถ์ เป็นต้น เรื่องหนึ่งๆ เล่ากันนานถึง 4 เดือน จึงจะจบก็มี เช่น เรื่องนำนางสีดามา เรื่องนี้มีในรามายณะ คัมภีร์ พวกปุราณะในศาสนาพราหมณ์

วันหนึ่ง เรื่องมงคลได้เกิดขึ้นในที่ประชุมนั้นว่า **“อะไรหนอเป็นมงคล”** รูปที่เห็นแล้วเป็นมงคลหรือ หรือว่าเสียงที่ฟังแล้วเป็นมงคล หรือว่าอารมณ์ที่ทราบแล้วเป็นมงคล ใครรู้จักมงคล

5. มงคล 3 เกิดขึ้น

1. ทิฏฐมงคล

ชายผู้หนึ่ง ชื่อว่า ทิฏฐมังคลิกะ เอ่ยขึ้นมาว่า “ข้าพเจ้ารู้จักมงคลรูปที่เห็นแล้วเป็นมงคลในโลก เช่น คนบางคนลุกขึ้นแต่เช้าตรู่เห็นนกแอ่นลมบ้าง มะตูมอ่อนบ้าง หญิงมีครรภ์บ้าง เด็กน้อย ผู้ประดับประดาแล้วบ้าง หม้อน้ำมันเต็มบ้าง ปลาตะเพียนสดบ้าง ม้าอาชาไนยบ้าง รถเทียมด้วยม้าอาชาไนยบ้าง โคอุสภะบ้าง แม่โคบ้าง โคแดงบ้าง นี้แหละเรียกว่า รูปที่เห็นแล้วเป็นมงคล”

2. สุตมงคล

ชายผู้หนึ่ง ชื่อว่า สุตมังคลิกะ ได้ฟังดังนั้น จึงกล่าวขึ้นว่า “ผู้เจริญขึ้นชื่อว่าตานี้ย่อมเห็นรูปสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าชอบใจบ้าง ถ้าถือว่ารูปที่เห็นแล้วเป็นมงคลไซร้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะต้องเป็นมงคล เสียงที่ฟังแล้วต่างหากเป็นมงคล เช่น คนบางคนในโลกนี้ลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ได้ยินว่าเจริญบ้างกำลังเจริญบ้าง เต็มแล้วบ้าง ขาวบ้าง ใจดีบ้าง สิริบ้าง เจริญศรีบ้าง วันนี้ฤกษ์ดี ยามดี วันดี มงคลดีบ้าง หรือได้ยินเสียงอย่างใดอย่างหนึ่ง นี้แหละเรียกว่าเสียงที่ฟังแล้วเป็นมงคล”

3. มุตมงคล

ชายผู้หนึ่ง ชื่อว่า มุตมังคลิกะ เมื่อได้ฟังดังนั้น จึงกล่าวคัดค้านขึ้นมาว่า “ผู้เจริญขึ้นชื่อว่าหู ย่อมได้ยินเสียงดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ไม่น่าชอบใจบ้าง ถ้าหากว่าเสียงที่หูได้ฟังแล้วเป็นมงคลไซร้ ก็จะพึงเป็นมงคลไปเสียหมดทุกอย่าง เพราะฉะนั้น จึงขอคัดค้านว่า เสียงที่ฟังแล้วไม่เป็นมงคล อารมณ์ที่ทราบแล้วต่างหากเป็นมงคล กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชื่อว่าอารมณ์ที่ทราบแล้ว เช่น คนบางคนในโลกนี้ลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ดมกลิ่นดอกไม้มีกลิ่นดอกปทุม เป็นต้น หรือเคี้ยวไม้ชำระฟันอันขาว หรือจับต้องปฐพี จับต้องข้าวกล้าอันเขียวสด โคมัยสด เต่า เกวียนบรรทุกงา ดอกไม้หรือผลไม้ หรือลูบไล้ด้วยดินสอพอง โดยถูกต้องตามวิธี หรือนุ่งผ้าขาว โพกผ้าขาว ดมกลิ่น ลิ้มรสถูกต้อง โผฏฐัพพะอย่างใดอย่างหนึ่งนี้แหละเรียกว่า อารมณ์ที่ทราบเป็นมงคล”

6.เถียงเรื่องมงคลไม่ตกลงกันได้

ชายทั้ง 3 นั้น พร้อมทั้งผู้ฟัง ต่างก็ไม่สามารถจะตัดสินได้ว่าอะไรเป็นมงคลกันแน่ จึงแตกแยกกันเป็น 3 จำพวกตามความคิดเห็นของบุคคลทั้ง 3 นั้น เรื่องนี้ได้แพร่สะพัดไปจนทั่วชมพูทวีป

7.เรื่องมงคลแพร่สะพัดไปจนถึงอกนิฏฐพรหม

1. พวกมนุษย์ในชมพูทวีปพากันคิดก่อนว่า อะไรหนอเป็นมงคล
2. พวกเทวดาผู้รักษามนุษย์เหล่านั้น ฟังคำนั้นจากมนุษย์แล้วก็พากันคิดว่าอะไรหนอเป็นมงคล
3. พวกภุมมเทวดา คือเทวดาประจำพื้นดิน มิตรของพวกเทวดาผู้รักษามนุษย์ก็พากันคิดว่า อะไรหนอเป็นมงคล
4. พวกอากาสัฏฐเทวดา คือเทวดาประจำอากาศ มิตรของภุมมเทวดาก็พากันคิดว่า อะไรหนอเป็นมงคล
5. พวกเทวดาชั้นจาตุมมหาราชิกา มิตรของอากาสัฏฐเทวดาก็พากันคิดว่าอะไรหนอเป็นมงคล
6. พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามาชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัสดีก็พากันคิดว่าอะไรหนอเป็นมงคล

7. พวกพรหมปาริสัชชา พรหมปุโรริต มหาพรหม ปริตรตาภาพรหม อัปปมาณาภาพรหม อาภัสสราพรหม อสัญญสัตตพรหม พรหมชั้นสุทธาวาส 5 คือ อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐะ ต่างก็พากันคิดว่าอะไรหนอเป็นมงคล

รวมความว่า พวกมนุษย์ เทวดา 6 ชั้น พรหม 15 ชั้น เมื่อฟังคำนั้นจากมิตรของตนๆ แล้ว ก็พากันคิดมงคลเป็นพวกๆ การคิดมงคลได้เกิดขึ้นแล้วในที่ทุกสถานจนกระทั่งหมื่นจักรวาล ด้วยประการดังบรรยายมาฉะนี้

8. ปัญหาเรื่องมงคลนี้ ตั้งอยู่นาน 12 ปี จึงแก้ได้

การคิดมงคลซึ่งเกิดขึ้นแล้วนั้น ยังไม่ได้ตัดสินเด็ดขาดว่านี้เป็นมงคล ได้ตั้งอยู่นานถึง 12 ปี ในคราวนั้น มนุษย์และเทวดาทั้งสิ้นเว้นพวกอริยสาวกเสีย แตกกันเป็น 3 จำพวก ด้วยอำนาจแห่งทิฏฐมงคล สุตมงคลและมุตมงคลแม้เพียงคนเดียว ก็ไม่มีใครตัดสินตามความเป็นจริงได้ว่านี้เท่านั้นเป็นมงคล

ต่อมาพวกเทวดาชั้นสุทธาวาส รู้จิตของพวกมนุษย์จึงเที่ยวบอกไปในถิ่นมนุษย์ว่าต่อจากนี้ไป 12 ปี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจักตรัสมงคล

ครั้นล่วงไป 12 ปี พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์ มาประชุมพร้อมกันแล้ว เข้าไปเฝ้าท้าวสักกะ ผู้เป็นจอมเทวดาทูลว่า “ขอเดชะพระองค์ผู้นิรทุกข์ ปัญหาปรารภถึงมงคลเกิดขึ้นแล้ว พวกหนึ่งว่ารูปที่เห็นแล้วเป็นมงคล พวกหนึ่งว่า เสียงที่ฟังแล้วเป็นมงคล พวกหนึ่งว่าอารมณ์ที่ทราบแล้วเป็นมงคลดังนี้

ในปัญหานั้น ทั้งพวกข้าพเจ้า ทั้งพวกอื่น ก็ตกลงกันไม่ได้ขอประทานพระวโรกาสขอพระองค์โปรดพยากรณ์แก่พวกข้าพเจ้าตามเป็นจริงเถิด”

ท้าวสักกะตรัสถามว่า “เรื่องมงคลนี้ ทีแรกเกิดขึ้นที่ไหน” ได้รับตอบว่า เกิดขึ้นในมนุสสโลก

ท้าวสักกะตรัสถามว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ที่ไหน” ได้รับคำตอบว่าประทับอยู่ในมนุสสโลก

ท้าวสักกะตรัสถามว่า “ถ้ากระนั้น เราจะทูลถามมงคลปัญหานั้นกับพระผู้มีพระภาคเจ้า” แล้วทรงบัญชาเทพบุตรองค์หนึ่งว่า “ท่านจงทูลถามพระผู้มีพระภาค ทรงพาหมู่เทวดามาสู่พระเชตวันมหาวิหาร เทพบุตรนั้นถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ยืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วทูลถามมงคลปัญหา” พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อจะทรงวิสัชนาปัญหานั้น จึงได้ตรัสมงคลสูตรนี้

9.ใจความย่อของมงคลสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้เป็นเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้กรุงสาวัตถี ครั้งนั้นเทวดาองค์หนึ่ง เมื่อราตรีสว่างแล้ว มีวรรณะงดงาม ยังพระเชตวันให้สว่างไสวทั่วถึง แล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้ว ได้ยืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

“ พหู เทวา มนุสฺสา จ มงฺคลานิ อจินฺตยุ

อากงฺขมานา โสตฺถานํ พฺรูหิ มงฺคลมุตฺตมํ ”

เทวดาและมนุษย์เป็นจำนวนมาก ปรารถนาความสวัสดีได้คิดมงคลทั้งหลาย ขอพระองค์ได้โปรดบอกมงคลอย่างสูงสุดเถิด ฯ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสมงคล 38 ประการว่า

“ อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา

ปูชา จ ปูชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ ”

ดังนี้เป็นต้น

มงคล 38 ประการ

1. ไม่คบคนพาล
2. คบบัณฑิต
3. บูชาผู้ที่ควรบูชา
4. อยู่ในประเทศอันสมควร
5. ทำบุญไว้ในกาลก่อน
6. ตั้งตนไว้ชอบ
7. เป็นพหูสูต
8. มีศิลปะ
9. มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว
10. วาจาสุภาษิต
11. ไม่ดื่มน้ำเมา
12. ไม่ประมาท
13. มีสัมมาคารวะ
14. เจียมตัว
15. สันโดษ
16. กตัญญู
17. ฟังธรรม
18. อดทน
19. ว่าง่ายสอนง่าย
20. พบปะสมณะ
21. เลี้ยงดูมารดาบิดา
22. เลี้ยงดูบุตร
23. เลี้ยงดูภรรยา
24. ทำการงานไม่คั่งค้าง
25. บำเพ็ญทาน
26. ประพฤติธรรม
27. สงเคราะห์ญาติ
28. ทำงานไม่มีโทษ
29. งดเว้นบาป
30. สนทนาธรรม
31. บำเพ็ญตบะ
32. ประพฤติพรหมจรรย์
33. เห็นอริยสัจ
34. ทำพระนิพพานให้แจ้ง
35. จิตไม่หวั่นไหว
36. จิตไม่เศร้าโศก
37. จิตปราศจากกิเลส
38. จิตเกษม

สัตว์ทั้งหลาย ปฏิบัติตามมงคลดังกล่าวมานี้แล้ว ไม่แพ้ในข้าศึกทั้งปวง ถึงความสวัสดีในที่ทุกสถาน นั่นเป็นมงคลอันสูงสุดของสัตว์เหล่านั้น ฉะนี้แล

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.9). มงคล 38 ประการ .พิมพ์ครั้งที่ 9. สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . พ.ศ. 2548. หน้า 1-12.

ใบความรู้
เรื่อง ทาน ศีล ภาวนา

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก
องค์ที่ 19

“ทาน ศีล ภาวนา” หรือการให้ทาน รักษาศีลและการเจริญภาวนา เป็นวิธีสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนา

บุญ คือ เครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพฤติชอบทางกาย วาจาและใจ กุศลธรรม (ประยุตธ์

บารมี คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง

การให้ทานหรือการทำทานเป็นการสร้างบุญที่ต่ำที่สุด ได้บุญน้อยที่สุด ไม่ว่าจะทำมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะ
เท่ากับการรักษาศีล

การถือศีลนั้นแม้จะมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากเกินกว่าทางเจริญภาวนาไปได้

ฉะนั้นการเจริญภาวนา จึงเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดได้มากที่สุด

ในทุกวันนี้ เรารู้จักแต่การให้ทานอย่างเดียว เช่น การทำบุญตักบาตร ทอดกฐิน ผ้าป่า สละทรัพย์สร้างโบสถ์ ว
การเปรียญ ส่วนการถือศีลแม้จะได้บุญมากกว่าการทำทานก็ยังมีทำกันส่วนน้อย เพื่อความเข้าใจอันดีจึงขอชี้แจงการสร้
ว่า **อย่างไรเป็นการลงทุนที่น้อยที่สุด แต่ได้บุญบารมีมากที่สุด คือ**

1. การทำทาน

การทำทาน ได้แก่ การสละทรัพย์ สิ่งของ สมบัติของตนเองให้แก่ผู้อื่นโดยมุ่งหวังจะจุนเจือให้ผู้อื่นได้รับปร
ความสุขด้วยความเมตตาจิตของตน ทานที่ทำไปนั้นจะทำให้ผู้ทำทานได้บุญมากหรือน้อยเพียงใดย่อมสุดแล้วแต่องค์
ประการคือ

องค์ประกอบข้อ 1 วัตถุทานต้องบริสุทธิ์ วัตถุทานที่ให้ ได้แก่สิ่งของ ทรัพย์ สมบัติที่ตนได้สละนั้นเองจะต้อ
บริสุทธิ์คือเป็นของที่ตนได้แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพไม่ใช่ของที่ได้มาจากการเบียดเบียนผู้อื่น

องค์ประกอบข้อ 2 เจตนาในการให้ทานต้องบริสุทธิ์ การให้ทานนั้นโดยจุดมุ่งหมายที่แท้จริงที่เพื่อเป็นการขจั
ความตระหนี่เหนียวแน่น ความหวงแหนหลงใหลในทรัพย์สมบัติของตนอันเป็นกิเลสหยาบ คือ “โลภกิเลส” และเพื่อ
ผู้อื่นให้ได้รับความสุขด้วยเมตตาธรรมของตนอันเป็นบันไดก้าวแรกในการเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรมใน **พรหม**
เกิดขึ้น ถ้าได้ให้ทานด้วยเจตนาดังกล่าวแล้วเรียนว่า **เจตนาในการให้ทานบริสุทธิ์** แต่เจตนาที่ว่าบริสุทธิ์จริงจะต้องสมบูร
3 ระยะคือ

1) **ระยะก่อนให้ทาน** ก่อนที่จะให้ทานก็มีจิตใจโสมนัสร่าเริงเบิกบานยินดีที่จะให้ทาน เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่
ความสุขเพราะทรัพย์สิ่งของของตน

2) **ระยะที่กำลังลงมือให้ทาน** ระยะที่กำลังลงมือให้ทานอยู่นั้น ก็ทำด้วยจิตโสมนัส ร่าเริงยินดีและเบิกบาน

กำลังให้ผู้อื่น

3) **ระยะหลังจากที่ได้ให้ทานไปแล้ว** ครั้นเมื่อได้ให้ทานไปแล้วเสร็จ หลังจากนั้นก็ดี นานมาก็ดี เมื่อหวนนึ
ตนได้กระทำไปแล้วครั้งใด ก็มีจิตโสมนัสร่าเริงเบิกบาน ยินดีในทานนั้น ๆ

เจตนาบริสุทธิ์ในการทำทานนั้น อยู่ที่จิตโสมนัสร่าเริงเบิกบานยินดีในทานที่ทำนั้นเป็นสำคัญและเนื่องมาจากเม
สงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นความทุกข์และให้ได้รับความสุขเพราะทานของตน นับว่าเป็นเจตนาที่บริสุทธิ์ในเบื้องต้น แต่เจตน
เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้วนี้จะทำให้ยิ่ง ๆ บริสุทธิ์มากขึ้นไปอีกหากผู้ให้ทานนั้น ได้**ทำทานด้วยวิปัสสนาปัญญา** กล่าว
ทานอย่างเดียว แต่ทำทานพร้อมกับมีวิปัสสนาปัญญา โดยใคร่ควรถึงวัตถุทานที่ให้ทานนั้นว่า อันบรรดาทรัพย์สิ่งข
ชาวโลกนิยมยกย่องหวงแหนเป็นสมบัติกันด้วยความโลภนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นเพียงวัตถุธาตุประจำโลก เป็นสมบัติ
ของผู้ใดโดยเฉพาะเป็นของที่มีมาตั้งแต่ก่อนเราเกิดขึ้นมา และไม่ว่าเราจะเกิดขึ้นมาหรือไม่ก็ตาม วัตถุธาตุดังกล่าวก็มีอยู่
ได้ผ่านการเป็นเจ้าของ ของผู้อื่นมาแล้วหลายชั่วคนซึ่งท่านแต่ก่อนนั้นต่างก็ได้ล้มหายตายจากไปทั้งสิ้นไม่สามารถ
ดังกล่าวนี้ติดตัวไปได้เลย จนในที่สุดก็ได้ตกทอดมาถึงเรา ให้เราได้กินได้ใช้ได้ยึดถือเพียงชั่วคราว แล้วก็ตกทอดสืบเ
ของคนอื่น ๆ ต่อ ๆไปเช่นนี้ แม้เราเองก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ จึงนับว่าเป็นเพียงสมบัติผลัดกันชมเท่านั้นไม่จากไปใ
จากไปในวันหน้า อย่างน้อยเราก็ต้องจากต้องทิ้งเมื่อเราได้ตายลงนับว่าเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงไ
มั่นถือมั่นว่านั่นเป็นของเราถาวรตลอดไป แม้ตัววัตถุธาตุดังกล่าวนี้เอง เมื่อมีเกิดขึ้นเป็นตัวตนแล้ว ก็ตั้งอยู่ในสภาพนั้น
ไม่ได้ จะต้องเก่าแก่ ผุพัง บุบสลายไ ป ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแต่อย่างไร แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของเราเองก็มีสภาพเช่นเดียว
เหล่านั้น ซึ่งไม่อาจจะตั้งมั่นให้ยั่งยืนอยู่ได้เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวแล้วก็แก่เฒ่าและตายในที่สุด
พลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก ที่หวงแหน คือ ทรัพย์สมบัติทั้งปวง

เมื่อมีเจตนาให้ทานบริสุทธ์ผุดผ่องดีพร้อมทั้งสามระยะดังกล่าวมาแล้ว ทั้งยังประกอบไปด้วยวิปัสสนาปัญญาดังก
ด้วย เจตนานั้นย่อมบริสุทธิ์อย่างยิ่งทานที่ได้ทำไปนั้นย่อมมีผลมาก ได้บุญมากหากวัตถุทานที่ได้ทำเป็นของที่บ
องค์ประกอบข้อ 1 ด้วย ก็ย่อมทำให้ได้บุญมากยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก วัตถุทานจะมากหรือน้อย เป็นของเลวหรือประณีตไม่สำ
ได้ให้ทานไปตามกำลังทรัพย์ที่เรามีอยู่ย่อมใช้ได้ แต่ก็มีข้ออันควรระวังอยู่ คือ การทำทานนั้นอย่าได้เบียดเบียนตนเอง
แต่ฝืนทำให้มาก ๆ จนเกินกำลังของตนที่จะให้ได้เมื่อได้ทำไปแล้ว ตนเองและสามีภริยา รวมทั้งบุตรต้องลำบาก ขาดแค
ไม่มีจะกินจะใช้ เช่นนี้ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง เจตนานั้นย่อมไม่บริสุทธิ์ ทานที่ได้ทำไปแล้วนั้น แม้วัตถุทานจะมาก
ก็ย่อมได้บุญน้อย ตัวอย่างที่ทำทานด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์คือ

<u>ตังอย่างที่ 1</u> **ทำทานเพราะอยากได้** ทำเอาหน้า ทำอวดผู้อื่น เป็นการทำทานด้วยความโลภ ไม่ได้ทำเพื่อขจัดความ

<u>ตัวอย่างที่ 2</u> **ทำทานด้วยความฝืนใจ** ทำเพราะเสียไม่ได้ ทำด้วยความเสียดาย เป็นการทำทานด้วยความตระหนี่ห
ด้วยความเสียดาย ไม่ใช่ทำด้วยจิตเมตตาที่มุ่งจะสงเคราะห์ผู้อื่น ยิ่งคิดแล้วยิ่งเสียดายให้ไปแล้วเป็นทุกข์ใจ บางครั้งนึ
บอกบุญ เช่นนี้จิตย่อมเศร้าหมอง ได้บุญน้อยหากเสียดายมาก ๆจนเกิดโทสจริตกล้าแล้ว นอกจากจะไม่ได้บุญแล้ว
บาป

<u>ตัวอย่างที่ 3</u> **ทำทานด้วยความโลภ** คือทำทานเพราะอยากได้นั่น อยากได้นี่ อยากเป็นนั่น อยากเป็นนี่ เป็นการทำ
หวังสิ่งตอบแทน ไม่ใช่ทำทานเพราะมุ่งหมายที่จะขจัดความโลภ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์ของตน การทำทานด้ว
ย่อมไม่ได้บุญอะไรเลย สิ่งที่จะได้พอกพูนเพิ่มให้มากขึ้นและหนาขึ้นก็คือ **ความโลภ**

ผลหรืออานิสงส์ของการทำทานที่ครบองค์ประกอบ 3 ประการ ย่อมมีผลให้ได้ซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ แม้
เจตนาเอาไว้ล่างหน้าก็ตามเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากเหตุ เมื่อทำเหตุครบถ้วนย่อมมีผลเกิดขึ้นตามมาเอง
แต่ชาติก่อน ๆ จะส่งผล คือ

1. ร่ำรวยตั้งแต่วัยต้น เพราะผลของทานที่ได้ตั้งเจตนาไว้บริสุทธิ์ดีตั้งแต่ก่อนจะทำทาน

2. ร่ำรวยในวัยกลางคน การร่ำรวยในวัยกลางคนนั้น สืบเนื่องมาจากผลของทานที่ได้ทำเพราะเจตนางาม
ระยะที่ 2 คือไม่งามบริสุทธิ์ในระยะแรก เพราะเมื่อก่อนที่จะลงมือทำทานก็มิได้มีจิตศรัทธามาก่อน ไม่คิดจะทำ
แต่ก็ได้ตัดสินใจทำทานไปเพราะเหตุบางอย่าง แต่เมื่อได้ลงมือทำทานอยู่ก็เกิดโสมนัสรื่นเริงยินดีในทานที่กำลังกร

3. ร่ำรวยปัจฉิมวัย คือ ร่ำรวยในบั้นปลายชีวิตนั้น สืบเนื่องมาจากผลทานที่ผู้กระทำมีเจตนางามไม่บริสุทธิ์ใ
และระยะที่ 2 แต่งามบริสุทธิ์ในระยะที่ 3

องค์ประกอบข้อ 3 เนื้อนาบุญต้องบริสุทธิ์ คำว่า **เนื้อนาบุญ** ในที่นี้คือบุคคลผู้รับการทำทานของผู้ทำทานนั้นเอง
องค์ประกอบที่สำคัญที่สุด แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อ 1 และ 2 จะงามบริสุทธิ์ครบถ้วนดีแล้ว แต่ตัวผู้รับการ
คนที่ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื้อนาบุญที่บริสุทธิ์แต่เป็นเนื้อนาบุญที่เลว ทานที่ทำไปแล้วก็ไม่ผลิดอกออกผล

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า แม้วัตถุทานจะบริสุทธิ์ดี เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิ์ดีจะทำให้ท
มากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับเนื้อนาบุญเป็นลำดับต่อไปนี้

1. ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่มนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่
มีธรรมเลยก็ตาม ทั้งนี้เพราะสัตว์ย่อมมีบุญวาสนาบารมีน้อยกว่ามนุษย์ และสัตว์ไม่ใช่เนื้อนาบุญที่ดี

2. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมวินัยแม้จะให้มากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้มี
ให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

3. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล 5 แม้จะให้มากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล 8 แม้จะให้เพีย
ตาม

4. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล 8 แม้จะให้มากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล 10 คือ
พระพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

5. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล 10 แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานแก่ พระสมมติส
ปาฏิโมกข์สังวร 227 ข้อ

พระด้วยกันก็มีคุณธรรมแตกต่างกัน จึงมีเนื้อนาบุญที่ต่างกัน บุคคลที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนามีศีลปาฏิโมก
ข้อ นั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสเรียกว่าเป็น **พระ** แต่เป็นเพียงพระสมมุติเท่านั้น เรียกกันว่า **สมมุติ**
แท้จริงนั้น หมายถึงบุคคลที่บรรลุคุณธรรมตั้งแต่พระโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันเป็นต้นไป ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะได้บ
ฆราวาสก็ตาม นับว่าเป็น **พระ** ทั้งสิ้น และพระด้วยกันก็มีคุณธรรมต่างกันหลายระดับชั้น จากน้อยไปหามากดั
โสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และย่อมเป็นเ
แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

6. ถวายทานแก่พระสมมุติสงฆ์ แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้
ทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม(ความจริงยังมีการแยกเป็นพระโสดาปัตติมรรคและพระโสดาปัตติผล ฯลฯ เป็นลำ

พระอรหัตผล แต่ในที่นี้จะกล่าวแต่เพียงย่นย่อพอให้ได้ความเท่านั้น)

7. ถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระสกิทาคา ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

8. ถวายทานแก่พระสกิทาคามี แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอนาคา ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

9. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอรหันต์ แ ทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

10. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระปัจเจกพุท ได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

11. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแด่องค์ สัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

12. ถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายสังฆท สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวายสังฆทานดังกล่าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

13. ถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่า **วิหารทาน** แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม **วิหารทาน ได้แก่การสร้างหรือร่วมสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรีย ธรรม ศาลาท่าน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทาง อันเป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน** อนึ่งการสร้ สาธารณประโยชน์หรือสิ่งที่ประชาชนใช้ร่วมกัน แม้จะไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา **เช่น โรงพยาบาล โรง แท็งก์น้ำ ศาลาป้ายรถยนต์โดยสารประจำทาง สุสาน เมรุเผาศพ ก็ได้บุญมากในทำนองเดียวกัน**

14. การถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง 100 ครั้ง(100 หลัง) ก็ยังน้อยกว่าการให้ธรรมทาน แม้จะได้ให้แต่เพียงครั้ **การให้ธรรมทานก็คือการเทศน์ การสอนธรรมะแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ให้ได้รู้ ที่รู้อยู่แล้วก็ให้รู้ยิ่ง ๆ ขึ้น ให้ได้เข้าใจในมรรค ผ ให้ผู้ที่เป็นมิจฉาทิฐิได้กลับใจเป็นสัมมาทิฐิ ชักจูงผู้คนให้เข้าปฏิบัติ รวมตลอดถึงการพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ**

15. การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง 100 ครั้งก็ยังน้อยกว่าการให้ **อภัยทาน** แม้จะได้ให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม การ **ก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน** เพ บำเพ็ญเพียรเพื่อละ **โทสะกิเลส** และเป็นการเจริญ **เมตตาพรหมวิหารธรรม** อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร อันพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของโยคีบุคคลที่บำเพ็ญฌานและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร 4 ไ ทรงฌานซึ่งเมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียได้ซึ่ง “พยาบาท” ผู้นั้นจึงจะสามารถให้อภัย ให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง

อย่างไรก็ดี การให้อภัยทาน แม้จะมากเพียงใด แม้จะชนะการให้ทานอื่น ๆ ทั้งมวล ผลบุญนั้นก็ยังอยู่ในระดับที่ **ศีล** เพราะเป็นการบำเพ็ญบารมีคนละขั้นต่างกัน

2. การรักษาศีล

“ศีล” นั้น แปลว่า **“ปกติ”** คือสิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและฐานะ ศีลนั้นมีหลายระดับคือ

ศีล 10 และศีล 227 และในบรรดาศีลชนิดเดียวกันก็ยังจัดแยกออกเป็นระดับธรรมดา มัชฌิมศีล (ศีลระดับกลาง) และอธิศ
สูง ศีลอย่างอุกฤษฏ์)

คำว่า **มนุษย์** นั้น คือผู้ที่มีใจอันประเสริฐ คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไปก็คือ ศีล
ไม่มีศีล 5 ไม่เรียกว่ามนุษย์ แต่อาจเรียกว่า **คน** ซึ่งแปลว่า **ยุ่ง** ในสมัย พระพุทธกาลผู้คนมักจะมีศีล 5 ประจำใจกัน
5 จึงเป็นเรื่องปกติของบุคคลในสมัยนั้น และจัดว่าเป็น **มนุษย์ธรรม** ส่วนหนึ่งในมนุษย์ธรรม 10 ประการ ผู้ที่จะมีวาส
เป็นมนุษย์ จะต้องถึงพร้อมด้วยมนุษย์ธรรม 10 ประการเป็นปกติ (ซึ่งรวมถึงศีล 5 ด้วย) รายละเอียดจะมีประการใดจะไม
ที่นี้

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบ มิให้กำเริบขึ้นและเป็น
บุญบารมีที่สูงกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยกันเองก็ยังได้บุญมากและน้อยต่างกันไปตามลำดับต่อไปนี้คือ

1. **การให้อภัยทาน** แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล 5 แม้จะได้ถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม
2. **การถือศีล 5** แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล 8 แม้จะได้ถือแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม
3. **การถือศีล 8** แม้จะมากถึง 100 ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล 10 คือการบวชเป็นสามเณร แม้จะบวชมาได
เดียวก็ตาม
4. **การได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา** แล้วรักษาศีล 10 ไม่ให้ขาด ไม่ด่างพร้อย แม้จะนานถึง 100 ปี
น้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนามีศีลปาฏิโมกข์สังวร 227 ข้อ แม้จะได้บวชมาเพียงวันเดียวก็ต

ฉะนั้น ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนาได้บุญบารมีมากที่สุด เพราะเป็นเนกขัมมบา
10 ทัศ ซึ่งเป็นการออกจากกามเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง ๆ คือการภาวนาเพื่อมรรคผล นิพพาน ต่อ ๆ ไป
รักษาศีลนั้นมีมากซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้น ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าเมื่อได้ละอัตภาพนี้ไปแล้วย่อมส่งผลให้ได้
วโลก 6 ชั้น ซึ่งแล้วแต่ความละเอียดประณีตของศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา ครั้นเมื่อสิ้นบุญในเทวโลกแล้วด้วยเศษขอ
หลงเหลืออยู่เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ หากไม่มีอกุศลกรรมอื่นมาให้ผลก็อาจน้อมนำให้ได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ที่ถึงพร้อมด้
ประการ เช่น อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 ดังกล่าวคือ

(1) ผู้ที่รักษาศีลข้อ 1 ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์
พลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่ขี้โรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บไม่มีอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะบ
สิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

(2) ผู้ที่รักษาศีลข้อ 2 ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ ด้วยเศษของบุญที่นำมาเกิดเป็นมนุ
ให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้ามักจะประสบช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้นและมั่งมีทรัพย์ ทรั
วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

(3) ผู้ที่รักษาศีลข้อ 3 ด้วยการไม่ร่วมประเวณีในคู่ครอง หรือคนในปกครองของผู้อื่น ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข
เกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักที่แท้จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อกโรย และ อกเดาะ
บุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงฉุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุ
เกียรติยศชื่อเสียง มาสู่วงศ์ตระกูล

(4) ผู้ที่รักษาศีลข้อ 4 ด้วยการไม่กล่าวมุสา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็

ไพเราะ พูดจามีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผลชนิดที่เป็น **พุทธวาจา** มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาควา
เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

(5) ผู้ที่รักษาศีลข้อ 5 ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัยเครื่องหมักดองของมึนเมา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้เมื่อมาเกิด
ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมองประสาทปัญญา ความคิดแจ่มใสจะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมฟ
เลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง
โรคประสาท ไม่ปัญญาทราม ปัญญาอ่อน หรือ ปัญญานิ่ม

อานิสงส์ของศีล 5 มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่ง ๆ ขึ้นตา
ประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไรก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลาง ๆ ในพุทธศา
เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบไม่ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาเท่านั้น ส่ว
นั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา
ภาวนาเป็นการรักษาใจ รักษาจิต ชักฟอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่อ
บันดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐ
มากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า **มหัคคตกรรม** อันเป็มหัคคตกุศล

3. การภาวนา

การเจริญภาวนานั้น **เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา** จัดว่าเป็นแก่นแท้และสู
มากนัก การเจริญภาวนา มี 2 อย่าง คือ (1) สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ (2) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)
ดังนี้ คือ

(1) สมถภาวนา (การทำสมาธิ)

สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแ
อารมณ์อื่น ๆ วิธีภาวนานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างไว้ 40 ประการ เรียกกันว่า
40 ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบ
อดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใดจิตก็มักจะน้อมชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจ
ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของ
คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็ต้องรักษาศีล 10 หากเป็นพระก็ต้องรักษาศีลปา
ข้อ ให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดและด่างพร้อย จึงสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้น
เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิ อานิสงส์ของสมาธินั้น มีมากกว่าการรักษาศีลอย่างเทียบกันไม่ได้
องค์ได้ตรัสว่า **“แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล 227 ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ด่างพร้อยมานานถึง 100 ปี ก็ยังได้บุญกุศล
ทำสมาธิเพียงให้สงบนานเพียงชั่วไก่กระพือปีก ช้างกระดิกหู”** คำว่า **จิตสงบ** ในที่นี้หมายถึงจิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่
ท่านเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** คือ สมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ สมาธิแบบเด็ก ๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลง แล้วก็ลุกยืนขึ้นใ
อารมณ์จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น สงบวูบลงเล็กน้อยแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตถึงขั้นเป็นอุปจารสมาธิแ
กระนั้น ก็ยังมีอานิสงส์มากถึงเพียงนี้ โดยหากผู้ใดจิตทรงอารมณ์อยู่ในขั้นขณิกสมาธิ แล้วบังเอิญตายในขณะนั้น

ส่งผลให้ได้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ 1 ชั้นจาตุมหาราชิกา หากจิตยึดไตรสรณคมน์ (มีพระพุทธ พระ
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วยก็เป็นเทวดาชั้นที่ 2 คือ ดาวดึงส์)

สมาธินั้น มีหลายขั้นตอน ระยะก่อนที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) คือ ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ ซึ่งอานิส
บังเกิดในเทวโลก 6 ชั้น แต่ยังไม่ถึงชั้นพรหมโลกสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น มีรูปฌาน 4 และอรูปฌา
แต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม 20 ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดย่อมสุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่
พรหมโลกชั้นสุทธาวาสคือ ชั้นที่ 12 ถึง 16 ซึ่งเป็นที่เกิดของพระอนาคามีบุคคลโดยเฉพาะ) รูปฌาน 1 ส่งผลให้บังเ
โลกชั้น 1 ถึงชั้น 3 สุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌาน 1 ส่วนอรูปฌานที่เรียกว่า **เนวสัญญา นาสัญญายตนะ**
ให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือ ชั้นที่ 20 ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง 84,000 มหากัป เรียกกันว่า **นิพพานพรหม** คือนาน
หาเวลาเริ่มต้น และสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นนิพพาน

การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหนื่อยยากต้
แต่อย่างใด เพียงแต่คอยระวังรักษาสติคุ้มครองจิตมิให้แส่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น
เสียอีกยังต้องเสียเงินทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาโรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ต้องเข้าช่วยแบกหามเหนื่
ได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างที่เทียบกันไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนา หรือสมาธินั้นแม้จะได้บุญอานิสงส์มากมายมหาศาลอย่างไร ก็ยังไม่ใช่บุญ
ยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้เท่านั้น **การเจริญวิปัสสนา(การเจริญปัญญา)จึ**
สร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนาหากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

(2) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)

เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่น อยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ไ
อยู่แค่เพียงอุปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้
วิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้นมุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ
แน่นิ่งอยู่เช่นนั้นแต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวธรรมทั้งหลายและสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้
อย่างเดียวคือ **ขันธ์ 5** ซึ่งนิยมเรียกกันว่า **รูป – นาม** โดยรูปมี 1 ส่วน นามนั้นมี 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญ
5 ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขันธ์ เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพรา
ความไม่รู้เท่าทันสภาวธรรมจึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสน
พิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวธรรมทั้งหลายอันได้แก่ขันธ์ 5 นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็นอนิ
และ อนัตตา โดย

(1) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง คือสรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน ทราย
ของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเปลี่ยนไปตลอดเวลา เพียงแต่จะช้าหรือเร็วไปเท่านั้น ไม่อาจ
ทรงอยู่ในสภาพเดิมได้

สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ที่เรียกว่าอุปาทานขันธ์ 5 เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุต่าง ๆ
รวมกันเป็นหน่วยเล็ก ๆ ของชีวิตขึ้นก่อนซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันว่า “เซลล์” แล้วบันดาเซลล์เหล่านั้น
รวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ ซึ่งหน่วยชีวิตเล็ก ๆ เหล่านั้นก็มีการเจริญเติบโตและแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่จ

ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน

(2) ทุกขัง ได้แก่ “สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้” ทุกขัง ในที่นี้มิได้หมายความแต่เพียงว่าเป็นความทุกข์เท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกขังในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรมเมื่อเกิดขึ้นอาจที่จะทนตั้งมั่นอยู่ในสภาพนั้น ๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจทรงตัว และต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เป็นนามธรรมอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่น ขันธ์ที่เรียกว่าเวทนา ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และความไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงอารมณ์ช่นนั้นย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อย ๆ จางไป แล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน

(3) อนัตตา ได้แก่ “ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ” โดยสรรพสิ่งทั้งหลายอันการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็น “รูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ” ล้วนแต่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขันธ์ย่อมด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นหน่วยชีวิตเล็ก ๆ ขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า “เซลล์” เหล่านี้ก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบ ๆ ว่า เป็นมาประชุมรวมกันโดย

ส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่นเนื้อ กระดูก ฯลฯ รวมเรียกว่า **ธาตุดิน**

ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำใขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่า **ธาตุน**

ส่วนที่ให้พลังงานของอุณภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น รวมเรียกว่า **ธาตุไฟ**

ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตั้งมั่น ความเคร่ง ความตึง รวมเรียกว่า **ธาตุลม**

(ธาตุ 4 ไม่ได้มีความหมายเดียวกับคำว่า “ธาตุ” อันหมายถึง แร่ธาตุทางวิทยาศาสตร์)

ธาตุ 4 หยาบ ๆ เหล่านี้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้น เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่เป็นน้ำก็กลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของคนและสัตว์ที่ไหนแต่อย่างใด จึงไม่ควรมั่นรูปกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวร

สมาธิย่อมมีกรรมฐาน 40 เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่งตามแต่ที่ถูกแก่จริตนิสัยของตยก็

ส่วนวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียว คือ มีขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ เรียกสั้น ๆ ว่ามีแต่**รูปกับนาม**เท่านั้น ขันธ์ 5 เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดเที่ยงทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแต่อย่างใด

อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุผลในสังขารธรรมทั้งหลาย จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็นพระคือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจริง เรียกว่า**แสธรรม** ตัดกิเลสได้ปัญญาที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ไม่ใช่เพียงแต่ปัญญาที่นึกคิดและคาดหมายเอาเท่านั้น วิเศษหรือตาใน ที่พระท่านเรียกว่า “ญาณทัสสนะ” เห็นเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ซึ่งจิตที่ได้ผ่าน การอบรมสมาธิมาจนมีกำลังมีพลังให้เกิดญาณทัสสนะหรือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวได้ เรียกกันว่า **สมาธิอบรมปัญญา** คือ สมาธิทำให้วิปัเกิดขึ้น และเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ย่อมถ่ายถอนกิเลสให้เบาบางลง จิตก็ย่อมจะเบาและใสสะอาดบางจากกิเลสตามลำดับ สมาธิจิตก็จะยิ่งก้าวหน้าและตั้งมั่นมากยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ฉะนั้นทั้งสมาธิและวิปัส

ทั้งเหตุและผลของกันและกันและอุปการะซึ่งกันและกันจะมีวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยขาดกำลังสมาธิสนับสนุนมิได้เล
ที่สุดก็จะต้องใช้กำลังของขณิกสมาธิเป็นบาทในระยะแรกเริ่ม สมาธิจึงเปรียบเหมือนกับหินลับมีดส่วนวิปัสสนานั้น เหมื
ได้ลับกับหินคมดีแล้วย่อมมีอำนาจถากถางตัดฟันบรรดากิเลสทั้งหลายให้ขาดและพังลงได้

เอกสารอ้างอิง : สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ 19. วิธีสร้างบุญบารมี. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิมพ์ที่ ศิลปสนองการพิมพ์. 2546. หน้า 1-36.

ใบความรู้
เรื่อง ทิศ 6

หลักการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่ดีงามนั้น ประกอบด้วย การวางฐานชีวิตให้มั่น ชาวพุทธจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงามและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคง ตามหลัก วินัย ของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) หลายประการ และประการหนึ่ง คือ การรักษาสัมพันธ์ 6 ทิศ คือ

◉ คือ ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนเองให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง 6 คือ

ทิศที่ 1 บิดา-มารดา : เป็นทิศเบื้องหน้า ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึงเคารพบิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า ดังนี้

1. ท่านเลี้ยงเรามา เลี้ยงท่านตอบ
2. ช่วยทำกิจธุรการงานของท่าน
3. ดำรงวงศ์สกุล
4. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน

บิดา-มารดา อนุเคราะห์บุตรตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
2. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
3. ให้ศึกษาด้วยวิทยา
4. เป็นธุระเมื่อถึงคราวจะมีคู่ครองที่สมควร
5. มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

ทิศที่ 2 ครูอาจารย์ : เป็นทิศเบื้องขวา ในฐานะที่เป็นศิษย์ พึงแสดงความเคารพนับถือครูอาจารย์ ผู้บริหารเสมือนทิศเบื้องขวา ดังนี้

1. ลุกต้อนรับ แสดงความเคารพ
2. เข้าไปหา เพื่อบำรุงรับใช้ ปรึกษาซักถาม รับคำแนะนำเป็นต้น
3. ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
4. ปรนนิบัติ ช่วยบริการ
5. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ

อาจารย์อนุเคราะห์ศิษย์ ตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี
2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
3. สอบศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง

4. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ
5. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้ใช้วิชา เลี้ยงชีพได้จริงและรู้จักดำรงตนด้วยดี ที่จะเป็นประกัน ให้ดำเนินชีวิตดีงาม โดยสวัสดี มีความสุขความเจริญ

ทิศที่ 3 ภรรยา : ทิศเบื้องหลัง ในฐานะเป็นสามี ทำให้เกียรติบำรุง ภรรยาผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง ดังนี้

1. ยกย่องให้เกียรติ สมฐานะที่เป็นภรรยา
2. ไม่ดูหมิ่น
3. ไม่นอกใจ
4. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน
5. หาเครื่องแต่งตัวมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามีตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
2. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
3. ไม่นอกใจ
4. รักษาทรัพย์สมบัติทั้งหมดได้
5. ขยัน ช่างจัดช่างทำ เอางานทุกอย่าง

ทิศที่ 4 มิตรสหาย : ทิศเบื้องซ้าย ในฐานะที่เป็นมิตรสหายพึงปฏิบัติ ต่อมิตรสหายผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย ดังนี้

1. เผื่อแผ่แบ่งปัน
2. พูดจามีน้ำใจ
3. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
4. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
5. ซื่อสัตย์จริงใจ

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
2. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
3. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
4. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
5. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

ทิศที่ 5 คนรับใช้และคนงาน : ทิศเบื้องล่าง ในฐานะที่เป็นนายจ้างพึงบำรุงคนรับใช้และคนงานผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง ดังนี้

1. จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ

2. ให้ค่าจ้าง รางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่
3. จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น
4. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
5. ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันสมควร

คนใช้ และคนงาน แสดงน้ำใจต่อนายงาน ดังนี้

1. เริ่มทำงานก่อน
2. เลิกงานที่หลัง
3. เอาแต่ของที่นายให้
4. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
5. นำความดีของนายงานและกิจการไปเผยแพร่

ทิศที่ 6 พระสงฆ์ : ทิศเบื้องบน ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงแสดงความเคารพนับถือต่อพระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน ดังนี้

1. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
2. จะทำสิ่งใดพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
3. จะคัดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา
4. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
5. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

พระสงฆ์ อนุเคราะห์คฤหัสถ์ ตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
2. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
3. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
4. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
5. ชี้แจงอธิบาย ทำสิ่งที่เคยฟัง แล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
6. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้มีความสุขความเจริญ

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548.หน้า 6-9.

ใบความรู้
เรื่อง สังคหวัตถุ 4

หลักการดำเนินชีวิตที่ดีงามของชาวพุทธที่ดีงาม ส่วนหนึ่งคือการวางฐานชีวิตให้มั่น ชาวพุทธจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงามและร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคงตามหลัก วินัย ของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) หลายประการ โดยในส่วนของการรักษาความสัมพันธ์ 6 ทิศ นอกจากการทำทุกทิศ ให้เกษมสันต์แล้ว ต้องมีความเกื้อกูลกันประสานสังคม คือการช่วยเหลือ เกื้อกูลร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข มั่นคง สามัคคีมีเอกภาพด้วย สังคหวัตถุ เป็นหลักธรรมที่บุคคลพึงแสดงออกภายนอก ตามหลักความประพฤติของคนที่มีคุณแก่ส่วนรวมประการหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญการสงเคราะห์ คือ ปฏิบัติตามหลักการสงเคราะห์หรือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ที่เรียกว่า **สังคหวัตถุ 4** อย่าง คือ

1. ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ทุน หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดีสมานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

3. อัตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และขวนขวายช่วยหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

4. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกันต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

พูดสั้นๆ ว่า : **ช่วยด้วยทุนด้วยของหรือความรู้ ; ช่วยด้วยถ้อยคำ ; ช่วยด้วยกำลังงาน ; ช่วยด้วยการร่วมเผชิญและแก้ปัญหา**

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 25.

ใบความรู้
เรื่อง ชีวิตที่เป็นหลักฐาน
(คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ)

ชีวิตที่เป็นหลักฐาน (คนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ)

เป็นคนที่จะเรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็นเป็นคนทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้อง ก็เพราะปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

ก. ขั้นหาและรักษาสมบัติ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่า **ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม* 4 ประการ**

1. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต ฝึกฝนให้มีความชำนิชำนาญและรู้จริง รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาวิธีการที่เหมาะที่ดีจัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

2. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษา โภคทรัพย์และผลงานที่ตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรมด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

3. กัลยาณมิตตตา คบหาคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ทรงคุณ ผู้มีความสามารถ ผู้น่าเคารพนับถือ และมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

4. สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

ข. ขั้นแจงจัดสรรทรัพย์ เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยถือหลักการแบ่งทรัพย์เป็น 4 ส่วน ที่เรียกว่า **โภควิภาค 4** คือ

- เอเกน โภเค ภุญฺเชยฺย 1 ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์
- ทฺวีหิ กมฺมํ ปโยชเย 2 ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบการงาน
- จตุตฺถญฺจ นิธาเปยฺย อีก 1 ส่วน เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น

(ที.ป. 11/197/202)

ค. ขั้นจับจ่ายกินใช้ พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหา รักษา และครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้วการหาและการมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ ข. ตามหลัก **โภคาทิยะ** (ประโยชน์ที่ควรถือเอาจากโภคะ หรือเหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือ ในการที่จะมีหรือครอบครองทรัพย์สมบัติ) 5 ประการ ดังพุทธพจน์ว่า

อริยสาวกแสวงหาโภคทรัพย์มาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางสุจริตชอบธรรมแล้ว

1. **เลี้ยงตัว เลี้ยงมารดา บิดา บุตร ภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข**
2. **บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจกรรมงานให้เป็นสุข**
3. **ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดจากภัยตราย**
4. **ทำพลี คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา 5 อย่าง**
   - **(1) ญาติพลี สงเคราะห์ญาติ**
   - **(2) อติถิพลี ต้อนรับแขก**
   - **(3) ปุพพเปตพลี ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ**
   - **(4) ราชพลี บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร เป็นต้น**
   - **(5) เทวตาพลี ถวายเทวดา คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ**
5. **อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาทมัวเมา**

เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคะจะหมดสิ้นไปก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้โภคะนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถึงโภคะเพิ่มขึ้น ก็สบายใจ เช่นเดียวกัน เป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี

การใช้จ่ายใน 5 ข้อนี้ ท่านมุ่งแจกแจงรายการที่พึงจ่าย ให้รู้ว่าควรใช้ทรัพย์ทำอะไรบ้าง มิใช่หมายความว่าให้แบ่งส่วนเท่ากันไปทุกข้อ นอกจากนั้น ท่านมุ่งกล่าวเฉพาะรายการที่พึงจ่ายเป็นประจำสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าผู้ใดสามารถ ก็ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้มากขึ้นไปอีก ตามหลักสังคหวัตถุ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548.หน้า 41-42.

ใบความรู้
เรื่อง ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์
(คนครองเรือนที่ล้ำเลิศ)

ชีวิตบ้านที่สมบูรณ์หรือคนครองเรือนที่ล้ำเลิศนั้นเป็นคนที่เรียกได้ว่าความสำเร็จในการครองเรือนเป็น คฤหัสถ์หรือชาวบ้านที่ดี น่าเคารพนับถือเป็นแบบฉบับควรถือเป็นตัวอย่าง จะต้องวัดด้วยหลักเกณฑ์ดังนี้

ก. มีความสุขสี่ประการ คือ ความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมีหรือความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามทำให้เกิดขึ้นแก่ตนอยู่เสมอ เรียกสั้นๆ ว่า **สุขของคฤหัสถ์ (กามโภคีสุข) 4** คือ

1. อัตถิสุข **สุขเกิดจากความมีทรัพย์** คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มและอุ่นใจว่าตนมีโภคทรัพย์ ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยทางชอบธรรม

2. โภคสุข **สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์** คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงผู้ที่ควรเลี้ยงและบำเพ็ญคุณประโยชน์

3. อนณสุข **สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้** คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

4. อนวัชชสุข **สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ** คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

บรรดาสุข 4 อย่างนี้ อนวัชชสุขมีค่ามากที่สุด

ข. เป็นชาวบ้านแบบฉบับ คนครองเรือน แยกได้เป็นหลายประเภท จัดเป็นขั้นๆ ได้ตั้งแต่ร้ายไปถึงดี และที่ดีก็มีหลายระดับ คฤหัสถ์ที่ดี น่าเคารพนับถือแท้จริง คือ ประเภทที่ 10 ในชาวบ้าน 10 ประเภทต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 หาทรัพย์โดยทางไม่ชอบธรรม

1. ได้ทรัพย์มาแล้ว ไม่เลี้ยงตนให้เป็นสุข ทั้งไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสียทั้ง 3 ส่วน)

2. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุข แต่ไม่เผื่อแผ่แบ่งปันและไม่ใช้ทรัพย์นั้นทำความดี (เสีย 2 ส่วนดี 1 ส่วน)

3. ได้ทรัพย์มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุขด้วย เผื่อแผ่แบ่งปันและใช้ทรัพย์นั้นทำความดีด้วย (เสีย 1 ส่วน ดี 2 ส่วน)

กลุ่มที่ 2 หาชอบธรรมบ้าง ไม่ชอบธรรมบ้าง

4. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 1 (เสีย 3 ดี 1)

5. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 2 (เสีย 2 ดี 1)

6. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 3 (เสีย 1 ดี 3)

กลุ่มที่ 3 หาโดยชอบธรรม

7. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 1 (เสีย 2 ดี 1)

8. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 2 (เสีย 1 ดี 2)

9. ได้ทรัพย์มาแล้ว ทำอย่างข้อ 3 แต่ยังคิด ยังมัวเมา หมกมุ่น กินใช้ทรัพย์สมบัติโดยไม่รู้เท่าทันเห็นโทษ ไม่มีปัญญาที่จะทำให้เป็นอิสระเป็นนายเหนือโภคทรัพย์ได้ (เสีย 1 ดี 3)

พวกพิเศษ ผู้ที่แสวงหาชอบธรรม และใช้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจเป็นอิสระมีลักษณะดังนี้

10. แสวงหาทรัพย์โดยทางชอบธรรม ; ได้มาแล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุขเผื่อแผ่แบ่งปันและใช้ทรัพย์นั้นทำความดี ; ไม่ลุ่มหลง ไม่หมกมุ่นมัวเมา กินใช้ทรัพย์สมบัติโดยรู้เท่าทัน เห็นคุณโทษทางดีทางเสียของมัน มีปัญญา ทำตนให้เป็นอิสระหลุดพ้น เป็นนายเหนือโภคทรัพย์

ประเภทที่ 10 นี้ พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นผู้เลิศ ประเสริฐ สูงสุด ควรชมทั้ง 4 สถาน คือ เป็นคฤหัสถ์แบบฉบับที่น่าเคารพนับถือ

ค. กำกับชีวิตด้วยธรรมสี่ คือ ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ที่เรียกว่า **ฆราวาสธรรม 4** ประการ ดังนี้

1. สัจจะ **ความจริง** คือ ดำรงมั่นในสัจจะ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง จะทำอะไรก็ให้เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจได้

2. ทมะ **ฝึกฝน** คือ บังคับควบคุมตนเองได้ รู้จักปรับตัว และแก้ไขปรับปรุงตนให้ก้าวหน้าดีงามยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

3. ขันติ **อดทน** คือ มุ่งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย

4. จาคะ **เสียสละ** คือ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์ สละโลภ ละทิฐิมานะได้ ร่วมงานกับคนอื่นได้ ไม่ใจแคบเห็นแก่ตัวหรือเอาแต่ใจตน

ง. รับผิดชอบชีวิตที่เกี่ยวข้อง คือ มีความสัมพันธ์อันดีงามอบอุ่นเป็นสุขภายในครอบครัว ตลอดถึงญาติมิตร ผู้ร่วมงาน และคนที่พึ่งพาอาศัยอยู่ในปกครองทั้งหมด โดยทำหน้าที่มิใช่เพียงนำประโยชน์ทางวัตถุมาให้เขาอย่างเดียว แต่นำประโยชน์สุขทางจิตใจมาให้ด้วย โดยประพฤติตนเป็นตัวอย่างช่วยชักจูงให้คนในครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายเจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมที่เรียกว่า **อารยวัฒิ** ทั้ง 5 ดังต่อไปนี้

1. งอกงามด้วยศรัทธา คือ ให้มีความเชื่อความมั่นใจในพระรัตนตรัยและในการที่จะทำความดี มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ

2. งอกงามด้วยศีล คือ ให้มีความประพฤติดีงาม สุจริต รู้จักเลี้ยงชีวิต มีวินัย และมีกิริยามารยาทอันงาม

3. งอกงามด้วยสุตะ คือ ให้มีความรู้จากการเล่าเรียนสดับฟัง โดยแนะนำหรือขวนขวายให้ศึกษาหาความรู้ที่จะฟื้นฟูปรับปรุงชีวิตจิตใจ

4. งอกงามด้วยจาคะ คือ ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน และพอใจทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์

5. งอกงามด้วยปัญญา คือ ให้มีความรู้คิด เข้าใจเหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามจริง มีวิจารณญาณรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัย แก้ไขปัญญา และจัดทำดำเนินการต่างๆ ให้ได้ผลดี

จ. ครองตนเป็นพลเมืองที่ดี นำชีวิตและครอบครัวของตนไปสู่ความเจริญสงบสุข และเป็นพลเมืองที่สร้างสรรค์สังคม โดยประพฤติดังนี้

1. น สาธารณทารสฺส	ไม่คบชู้สู่หามัวหมกมุ่นในทางเพศ
2. น ภุญฺเช สาธุเมกโก	ไม่ใจแคบเสพสิ่งเลิศรสผู้เดียว
3. น เสเว โลกายติกำ	ไม่พร่าเวลาถกถ้อยที่เลื่อนลอยไร้สาระ
4. สีลวา	ประพฤติดี มีวินัย ตั้งอยู่ในศีล 5
5. วตฺตสมฺปนฺโน	ปฏิบัติกิจหน้าที่สม่ำเสมอโดยสมบูรณ์
6. อปฺปมตฺโต	ไม่ประมาท กระตือรือร้นทุกเวลา
7. วิจกฺขโณ	มีวิจารณญาณ ทำการโดยใช้ปัญญา
8. นิวาตวุตฺติ อตฺถทฺธโ	สุภาพไม่ดื้อกระด้าง
9. สุรโต	เสงี่ยมงาม รักความประพฤติสะอาดเรียบร้อย
10. สขิโต มุทุ	พูดจาน่าฟัง ทั้งใจกายก็อ่อนโยน ไม่หยาบคาย
11. สงฺคเหตา จ มิตฺตานำ	มีน้ำใจเอื้อสงเคราะห์ต่อมิตรสหาย
12. สำวิภาคี	เผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือคนทั่วไป
13. วิธานวา	รู้จักจัดการงานให้เรียบร้อยและได้ผลดี
14. ตปฺเปยฺย	บำรุงพระสงฆ์ทรงความรู้ ผู้ทรงศีลทางธรรม
15. ธมฺมกาโม	ใคร่ธรรม รักความสุจริต
16. สุตาธโร	อ่านมากฟังมาก รู้วิชาของตนเชี่ยวชาญ
17. ปริปุจฺฉโก	ชอบสอบถามค้นคว้า ใฝ่หาความรู้ยิ่งขึ้นไป

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 44-47.

ใบความรู้
เรื่อง ชีวิตที่ก้าวหน้าและสำเร็จ
(คนประสบความสำเร็จ)

ผู้ที่ต้องการดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะในด้านการศึกษาหรืออาชีพการงานก็ตาม พึงปฏิบัติตามหลักต่อไปนี้

ก. หลักความเจริญ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ที่เรียกว่า **จักร** (ธรรมประดุจล้อทั้งสี่ที่นำรถไปสู่จุดหมาย) ซึ่งมี 4 ข้อ คือ

1. ปฏิรูปเทสวาสะ **เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม** คือ เลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือ แหล่งเล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยแก่การศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงธรรมหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า

2. สัปปุริสูปัสสยะ **เสาะเสวนาคนดี** คือ รู้จักเสวนาคบหา หรือร่วมหมู่กับบุคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงธรรมความรู้ ความก้าวหน้างอกงาม และความเจริญโดยธรรม

3. อัตตสัมมาปณิธิ **ตั้งตนไว้ถูกวิถี** คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมาย แน่วแน่มั่นคง ไม่พร่าส่าย ไม่ไถลเชือนแช

4. ปุพเพกตปุญญตา **มีทุนดีได้เตรียมไว้ ทุนดีส่วนหนึ่ง** คือ ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ คาวมดีงาม ฝึกฝนความชำนิชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จความสามารถสร้างสรรค์ ประโยชน์สุข และก้าวหน้าความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ข. ความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆ ที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี 4 ข้อ คือ

1. ฉันทะ **มีใจรัก** คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

2. วิริยะ **พากเพียรทำ** คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายามเข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ถ้อถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

3. จิตตะ **เอาจิตฝักใฝ่** คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

4. วิมังสา **ใช้ปัญญาสอบสวน** คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่องข้อขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

ตัวอย่าง เช่น ผู้ทำงานทั่วๆ ไป อาจจำสั้นๆ ว่า รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

ค. หลักเผล็ดโพธิญาณ ดำเนินตามพระพุทธปฏิปทา ด้วยการปฏิบัติตามธรรม 2 อย่าง ที่เป็นเหตุให้พระองค์บรรลุสัมโพธิญาณ เรียกว่า **อุปัญญาตธรรม** (ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเห็นคุณประจักษ์กับพระองค์เอง) คือ

1. **อสนฺตุฏฐิตา กุสเลสุ ธมฺเมสุ ไม่สันโดษในกุศลธรรม** คือ ไม่รู้อิ่ม ไม่รู้พอ ในการสร้างสรรค์ความดีและสิ่งที่ดี

2. **อปฺปฏิวาณิตา จ ปธานสฺมึ** บำเพ็ญเพียรไม่ระย่อ คือ เพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ยอมถอยหลัง ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมท้อถอยต่ออุปสรรคและเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 39-40.

ใบความรู้
เรื่อง ธรรมะของคนที่มีส่วนร่วมในการปกครองที่ดี
(สมาชิกที่ดีของรัฐ)

สมาชิกของรัฐผู้มีส่วนร่วมให้เกิดการปกครองที่ดี (สมาชิกที่ดีของรัฐ) โดยเฉพาะคนในสังคมประชาธิปไตย พึงรู้หลักและปฏิบัติดังนี้

ก. รู้หลักอธิปไตย คือ หลักความเป็นใหญ่ที่เรียกว่า **อธิปไตย 3** ประการ* ดังนี้

1. อัตตาธิปไตย ถือตนเป็นใหญ่ คือ ถือเอาตนเอง ฐานะ ศักดิ์ศรี เกียรติภูมิ ของตนเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารภตนและสิ่งที่เนื่องด้วยตนเป็นประมาณ ในฝ่ายกุศล ได้แก่ เว้นชั่วทำดีด้วยเคารพตน

2. โลกาธิปไตย ถือโลกเป็นใหญ่ คือ ถือความนิยมของชาวโลกเป็นใหญ่หวั่นไหวไปตามเสียงนินทาและสรรเสริญ กระทำการด้วยปรารภจะเอาใจหมู่ชน หาความนิยม หรือหวั่นกลัวเสียงกล่าวว่าเป็นประมาณ ในฝ่ายกุศลได้แก่เว้นชั่วทำดี ด้วยเคารพเสียงหมู่ชน

3. ธรรมาธิปไตย ถือธรรมเป็นใหญ่ คือ ถือหลักการ ความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม เหตุผลเป็นใหญ่ กระทำการด้วยปรารถสิ่งที่ได้ศึกษาตรวจสอบตามข้อเท็จจริง และความคิดเห็นที่รับฟังอย่างกว้างขวางแจ้งชัดและพิจารณาอย่างดีที่สุด เต็มขีดแห่งสติปัญญาจะมองเห็นได้ด้วยความบริสุทธิ์ใจว่าเป็นไปโดยชอบธรรม และเพื่อความดีงาม เป็นประมาณอย่างสามัญ ได้แก่ ทำการด้วยความเคารพหลักการ กฎ ระเบียบ กติกา

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ถ้าต้องการรับผิดชอบต่อรัฐประชาธิปไตย พึงถือหลักข้อ 3 คือ ธรรมาธิปไตย

ข. มีส่วนในการปกครอง โดยปฏิบัติตามหลักการร่วมรับผิดชอบที่จะช่วยป้องกันความเสื่อม นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองโดยส่วนเดียว ที่เรียกว่า **อปริหานิยธรรม 7** ประการ คือ

1. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พบปะปรึกษาหารือกิจการงาน (ที่พึงรับผิดชอบตามระดับของตน) โดยสม่ำเสมอ

2. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจทั้งหลายที่พึงทำร่วมกัน

3. ไม่ถืออำเภอใจใคร่ต่อความสะดวก บัญญัติวางข้อกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ อันมิได้ตกลงบัญญัติวางไว้ และไม่เหยียบย่ำล้มล้างสิ่งที่ตกลงวางบัญญัติกันไว้แล้ว ถือปฏิบัติมั่นอยู่ในบทบัญญัติใหญ่ที่วางไว้เป็นธรรมนูญ

4. ท่านผู้ใดเป็นผู้ใหญ่มีประสบการณ์ยาวนาน ให้เกียรติเคารพนับถือท่านเหล่านั้น มองเห็นความสำคัญแห่งถ้อยคำของท่านว่าเป็นสิ่งอันพึงรับฟัง

5. ให้เกียรติและคุ้มครองกุลสตรี มิให้มีการข่มเหงรังแก

6. เคารพบูชาสักการะเจดีย์ ปูชนียสถาน อนุสาวรีย์ประจำชาติอันเป็นเครื่องเตือนความทรงจำ เร้าให้ทำดี และเป็นที่รวมใจของหมู่ชน ไม่ละเลย พิธีเคารพบูชาอันพึงทำต่ออนุสรณ์สถานเหล่านั้นตามประเพณี

7. จัดการให้ความอารักขา บำรุง คุ้มครอง อันชอบธรรม แก่บรรพชิต ผู้ทรงศีลทรงธรรมบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นหลักใจและเป็นตัวอย่างทางศีล ธรรมของประชาชน เต็มใจต้อนรับและหวังให้ท่านอยู่โดยผาสุก

นอกจากนี้ พึงประพฤติตนเป็นผู้ครองเรือนและหัวหน้าครอบครัวที่ดีตามหลักปฏิบัติว่าด้วยคนครองเรือนที่เลิศล้ำ โดยเฉพาะข้อ จ. ครองตนเป็นพลเมืองที่ดี

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 29-30.

ใบความรู้
เรื่อง ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์
(คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ)

ชีวิตที่เลิศล้ำสมบูรณ์ (คนมีชีวิตอยู่อย่างมั่นใจ)

คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุด และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างมีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คนเช่นนั้น คือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิต และดำเนินชีวิตของตนตามหลักการต่อไปนี้

ก. นำชีวิตสู่จุดหมาย คือ ดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่า **อัตถะ** หรือ **อรรถ 3** คือ

1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือ **ประโยชน์ปัจจุบัน** ที่สำคัญ คือ

ก) **มีสุขภาพดี** ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว

ข) **มีเงินมีงาน** มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ

ค) **มีสถานภาพดี** ทรงยศ เกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม

ง) **มีครอบครัวผาสุก** ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่นับถือ

ทั้งหมดนี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

2. สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือ **ประโยชน์เบื้องหน้า** ที่เป็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งให้เกิดความสุขล้ำลึกภายใน โดยเฉพาะ

ก) ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ด้วยศรัทธา มีหลักใจ

ข) ความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การดีงามสุจริต

ค) ความอิ่มใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์

ง) ความแกล้วกล้ามั่นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหานำพาชีวิตไป

จ) ความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

3. ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด หรือ **ประโยชน์อย่างยิ่ง** คือ **การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ**

ก) ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

ข) ไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิตเพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด

ค) ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา

ง) เป็นอยู่และทำการด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

อัตถะ 3 ขั้นนี้ จัดแบ่งใหม่เป็น 3 ด้านดังนี้

1. อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือ **ประโยชน์ตน** คือ **ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น** ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้ลุถึง

2. ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ **ประโยชน์ผู้อื่น** คือ ประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ ได้บรรลุถึงด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

3. อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ **ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งทางวัตถุ เช่น ป่า แม่น้ำ ถนนหนทาง และทางนามธรรม เช่น ศีลธรรม วัฒนธรรม ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย 3 ขั้นข้างต้น อย่างน้อยไม่ให้การแสวงประโยชน์ตนส่งผลกระทบเสียหายต่อประโยชน์สุขของส่วนรวมดังตัวอย่าง พระภิกษุเมื่อปฏิบัติตามพระวินัย ย่อมช่วยรักษาสามัคคีแห่งสงฆ์ อันเป็นบรรยากาศที่เกื้อหนุนให้ภิกษุที่อยู่ร่วมกันทุกรูปอยู่ผาสุก และเจริญงอกงามในการปฏิบัติ จนอาจลุถึงปรมัตถ์ คือประโยชน์สูงสุด

ข. ภายในทรงพลัง คือ มีกำลังที่เกิดจากคุณธรรมความประพฤติปฏิบัติที่เป็นหลักประกันของชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองไม่มีความหวาดหวั่นกลัวภัย เรียกว่า **พละ** (ธรรมอันเป็นกำลัง) มี 4 ประการ กล่าวคือ

1. **ปัญญาพละ กำลังปัญญา** คือ ได้ศึกษา มีความรู้ความเข้าใจถูกต้องชัดเจน ในเรื่องราวและกิจการที่ตนเกี่ยวข้อง ตลอดไปถึงสภาวะอันเป็นธรรมดาของโลกและชีวิต เป็นผู้กระทำการต่างๆ ด้วยความเข้าใจเหตุผลและสภาพความจริง
2. **วิริยพละ กำลังความเพียร** คือ เป็นผู้ประกอบกิจทำหน้าที่การงานต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยความบากบั่นพยายาม ไม่ได้ทอดทิ้งหรือย่อหย่อนท้อถอย
3. **อนวัชชพละ กำลังสุจริต** หรือกำลังความบริสุทธิ์ คือมีความประพฤติและหน้าที่การงาน สุจริตไร้โทษ สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีข้อที่ใครจะติเตียนได้
4. **สังคหพละ กำลังการสงเคราะห์** คือ ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เป็นสมาชิกที่มีคุณประโยชน์ของชุมชน

ตัวอย่างเช่น เป็นข้าราชการ พึงจำสั้นๆ ว่า รู้งานดี ทำหน้าที่ไม่บกพร่อง มือสะอาด ไม่ขาดมนุษยสัมพันธ์

ค. ตั้งตนบนฐานที่มั่น ซึ่งใช้เป็นที่ยืนหยัดให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด ไม่เปิดช่องแก่ความผิดพลาดเสียหาย และไม่เกิดสิ่งมัวหมองหมักหมมทับถมตน ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เรียกว่า **อธิษฐาน** (ธรรมเป็นที่มั่น) 4 ประการ คือ

1. **ปัญญา ใช้ปัญญา** คือ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ทำกิจการต่างๆ ด้วยความคิด เมื่อประสบเหตุใดๆ ก็ไม่วู่วามตามอารมณ์หรือหลงไปตามสิ่งที่เย้ายวน ศึกษาสิ่งต่างๆ ให้มีความรู้ชัด หยั่งเห็นเหตุผล เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง
2. **สัจจะ รักษาสัจจะ** คือ สงวนรักษาดำรงตนมั่นในความจริงที่รู้ชัดเห็นชัดด้วยปัญญา เริ่มแต่จริงวาจา จริงในหลักการ จริงในการปฏิบัติ จนถึงจริงปรมัตถ์
3. **จาคะ เพิ่มพูนจาคะ** คือ คอยเสริมหรือทวีความเสียสละ ให้เข้มแข็งมีกำลังแรงยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันหรือทัดทานตนไว้มิให้ตกไปเป็นทาสของลาภสักการะและผลสำเร็จเป็นต้นที่ตนได้สร้างขึ้น อันคอยล่อเร้าเย้ายวนให้เกิดความยึดถือไว้ แต่ผิดพลาด ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ก็สามารถละได้ทั้งหมดเริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส
4. **อุปสมะ รู้จักสงบใจ** คือรู้จักหาความสุขสงบทางจิตใจ ฝึกตน ให้สามารถระงับความมัวหมองดับความขัดข้องวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสได้ ทำจิตใจให้สงบผ่องใสรู้จักรสแห่งสันติ คนที่รู้จักรสแห่งความสุขอันเกิดจากความสงบใจแล้วย่อมจะไม่หลงใหลมัวเมาในวัตถุ หรือลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นต้น โดยง่าย

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 35-37.

ใบความรู้
เรื่อง สัปปุริสธรรม 7
(คนสมบูรณ์แบบที่มีธรรมหรือคุณสมบัติ 7 ประการ)

คนสมบูรณ์แบบ หรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของมนุษยชาติ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคนเต็มคน ผู้สามารถนำหมู่ชนและสังคมไปสู่สันติสุขและความสวัสดี มีธรรมหรือคุณสมบัติ 7 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ธัมมัญญุตา รู้หลักและรู้จักเหตุ คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติตามเหตุผล เช่นรู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลักการ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุถึงผลสำเร็จที่เป็นไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบนั้นๆ ดังนี้เป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดาหรือหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

2. อัตถัญญุตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำรู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้นๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้น เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไรหรือควรจะได้บรรลุถึงผลอะไร ที่ให้มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้นๆ เขากำหนดวางกันไว้เพื่อความมุ่งหมายอะไร กิจการที่ตนทำอยู่ขณะนี้เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร ดังนี้เป็นต้นตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือ รู้ความหมายของคติธรรมดา และเป็นประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

3. อัตตัญญุตา รู้ตน คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะเพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไหร่ อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกจุด ที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

4. มัตตัญญุตา รู้ประมาณ คือ **รู้จักพอดี** เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตนแต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

5. กาลัญญุตา รู้กาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจทำหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และ

ทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา ตอลดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

6. ปริสัญญุตา รู้ชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมนุม และต่อชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกิริยาอย่างนี้ ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้มีระเบียบวินัยอย่างนี้มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ๆ เป็นต้น

7. ปุคคลัญญุตา รู้บุคคล คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ ได้คติอะไรจะสัมพันธ์เกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไรจะให้ผลดี ดังนี้

ธรรม 7 ข้อ เรียก**สัปปุริสธรรม** แปลว่า **ธรรมของสัปปุริสชน** คือ**คนดี** หรือ**คนที่แท้ซึ่งมี**คุณสมบัติของความเป็นคนที่สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 18-20.

ใบความรู้
เรื่อง คนใกล้ชิดศาสนา
(อุบาสก อุบาสิกา)

พุทธศาสนิกชน มีหลักปฏิบัติที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับพระพุทธศาสนา ดังนี้

ก. เกื้อกูลพระ โดยปฏิบัติต่อพระสงฆ์ เสมือนเป็น ทิศเบื้องบน ดังนี้

3. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
4. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
5. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
6. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
7. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

ข. กระทำบุญ คือ ทำความดีด้วยวิธีการต่างๆ ที่เรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ** (เรื่องที่จัดว่าเป็นการทำบุญ) 3 อย่าง คือ

1. ทานมัย	ทำบุญด้วยการให้ปันทรัพย์สิ่งของ
2. สีลมัย	ทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดีประพฤติชอบ
3. ภาวนามัย	ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจให้เจริญด้วยสมาธิ และปัญญา

และควรเจาะจงทำบุญบางอย่างที่เป็นส่วนรายละเอียดเพิ่มขึ้นอีก 7 ข้อ รวมเป็น 10 อย่าง คือ

4. อปจายนมัย	ทำบุญด้วยการประพฤติสุภาพอ่อนน้อม
5. ไวยาวัจมัย	ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ ให้บริการ บำเพ็ญประโยชน์
6. ปัตติทานมัย	ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการทำความดี
7. ปัตตานุโมทนามัย	ทำบุญด้วยการพลอยยินดีในการทำความดีของผู้อื่น
8. ธัมมัสสวนมัย	ทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาความรู้ที่ปราศจากโทษ
9. ธัมมเทสนามัย	ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์
10. ทิฏฐุชุกัมม์	ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงให้เป็นสัมมาทิฏฐิ

ค. คุ้นพระศาสนา ถ้าจะปฏิบัติให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น ถึงขั้นเป็นอุบาสก อุบาสิกา คือ ผู้ใกล้ชิดพระศาสนาอย่างแท้จริง ควรตั้งตนอยู่ในธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก เรียกว่า **อุบาสกธรรม 7** ประการ คือ

1. ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ
2. ไม่ละเลยการฟังธรรม
3. ศึกษาในอธิศีล คือ ฝึกอบรมตนให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติรักษาศีลขั้นสูงขึ้นไป
4. พรั่งพร้อมด้วยความเลื่อมใส ในพระภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็น เถระ นวกะ และปูนกลาง*
5. กระทำความสนับสนุนในพระพุทธศาสนานี้เป็นที่ต้น คือ เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา

ง. เป็นอุบาสกอุบาสิกาชั้นนำ อุบาสก อุบาสิกาที่ดี มีคุณสมบัติที่เรียกว่า **อุบาสกธรรม** 5 ประการ คือ

1. มีศรัทธา เชื่อมีเหตุผล มั่นในคุณพระรัตนตรัย
2. มีศีล อย่างน้อยดำรงตนได้ในศีล 5
3. ไม่ยึดถือมงคลตื่นข่าว เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล มุ่งหวังผลจากการกระทำ มิใช่จากโชคลาภหรือสิ่งที่ตื่นกันไปว่าขลังศักดิ์สิทธิ์
4. ไม่แสวงหาทักขิไณยนอกหลักคำสอนนี้
5. เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา

จ. หมั่นสำรวจความก้าวหน้า กล่าวคือ โดยสรุป ให้ถือธรรมที่เรียกว่า **อารยวัฒิ 5** ประการ เป็นหลักวัดความเจริญในพระศาสนา

1. ศรัทธา เชื่อถูกหลักพระศาสนา ไม่งมงายไขว้เขว
2. ศีล ประพฤติและเลี้ยงชีพสุจริต เป็นแบบอย่างได้
3. สุตะ รู้เข้าใจหลักพระศาสนาพอแก่การปฏิบัติและแนะนำผู้อื่น
4. จาคะ เผื่อแผ่เสียสละพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ซึ่งพึงช่วย
5. ปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้

---

*ตามพระวินัย ภิกษุบวชใหม่จนยังไม่ครบ 5 พรรษา เรียกว่า นวกะ
ภิกษุบวชครบ 5 พรรษา แต่ไม่ครบ 10 พรรษา เรียกว่า มิชฌิมะ
ภิกษุบวชครบ 10 พรรษาแล้วขึ้นไป เรียกว่า เถระ

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 73-75.

ใบความรู้
เรื่อง คนมีศีลธรรม(สมาชิกในหมู่อารยชน)

คนมีศีลธรรม (สมาชิกในหมู่อารยชน) หรือมีมนุษยธรรม ที่เรียกได้ว่าเป็นอารยชน มีธรรม คือ คุณสมบัติ ดังนี้

ก. มีสุจริตทั้งสาม คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ 3 ประการ

2. กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย

3. วจีสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา

4. มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ

ข. ประพฤติตามอารยธรรม โดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม 10 ประการ คือ

- **ทางกาย 3**

1. ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน ; มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน
2. ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอารัดเอาเปรียบ; เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน
3. ละเว้นการประพฤติผิดล่วงละเมิดในของรักของหวงแหนของผู้อื่น; ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

- **ทางวาจา 4**

4. ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง; กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ
5. ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก ; พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริมสามัคคี
6. ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย ; พูดแต่คำสุภาพ นุ่มนวลควรฟัง
7. ละวันการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ ; พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

- **ทางใจ 3**

8. ไม่ละโมบ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้; คิดให้ คิดเสียสละทำใจให้เผื่อแผ่กว้างขวาง
9. ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ; ตั้งความปรารถนาดี แผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน
10. มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิ เข้าใจในหลักกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมี

ผลชั่ว; รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ธรรม 10 ข้อนี้ เรียกว่า **กุศลกรรมบถ** (ทางทำกรรมดี) บ้าง **ธรรมจริยา** บ้าง **อารยธรรม** บ้าง เป็นรายละเอียดขยายความสุจริต 3 ข้อ ข้างต้นด้วย คือ ข้อ 1-3 เป็น กายสุจริต ข้อ 4-7 เป็น วจีสุจริต ข้อ 8-10 เป็นมโนสุจริต

ค. อย่างต่ำมีศีล 5 หลักความประพฤติ 10 ข้อต้นนั้น เป็นธรรมจริยาและเป็นอารยธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทำคนให้เจริญขึ้นพร้อม ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ แต่ผู้ใดยังไม่มั่นคงในอารยธรรม ท่านสอนว่าผู้นั้นพึงควบคุมตนให้ได้ในทางกายและวาจาก่อนเป็นอย่างน้อย ด้วยการประพฤติตามหลัก ศีล 5 ที่เป็นส่วนเบื้องต้นของธรรมจริยา 10 ประการนั้น ก็ยังจะได้ชื่อว่าเป็นคนมีศีลธรรม คือ

1. **เว้นจากปาณาติบาต** ละเว้นการฆ่าการสังหาร ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย
2. **เว้นจากอทินนาทาน** ละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิง ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน
3. **เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร** ละเว้นการประพฤติผิดในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจตลอดจนทำวงศ์ตระกูลของเขาให้สับสน
4. **เว้นจากมุสาวาท** ละเว้นการพูดเท็จโกหกหลอกลวงไม่ประทุษร้ายเขาหรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา
5. **เว้นจากสุราเมรัย** ไม่เสพเครื่องดองของมึนเมาสิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทมัวเมา ก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แม้อย่างน้อยก็เป็นผู้คุกคามต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 21-23.

ใบความรู้
เรื่อง คนไม่หลงโลก (ชีวิตที่ไม่ถลำพลาด)

คนไม่หลงโลก (ชีวิตที่ไม่ถลำพลาด) เป็นบุคคลที่ไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกได้ว่า หลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัว วางใจต่อความจริงต่างๆ อันมีประจำอยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมดา ดังนี้

ก. รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า **โลกธรรม** (ธรรมดาของโลกหรือความเป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป) 8 ประการ คือ

ชื่นชม	ขมขื่น
1. ได้ลาภ	2. เสื่อมลาภ
3. ได้ยศ	4. เสื่อมยศ
5. สรรเสริญ	6. นินทา
7. สุข	8. ทุกข์

โลกธรรม 8 นี้ จัดเป็น 2 ฝ่าย คือ ที่ชื่นชมว่าปรารถนาน่าชอบใจคนทั่วไปอยากได้ เรียกว่า **อิฏฐารมณ์** พวกหนึ่ง ที่ขมขื่น ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ คนทั่วไปเกลียดกลัว เรียกว่า **อนิฏฐารมณ์** พวกหนึ่ง แต่จะชอบใจอยากได้หรือไม่ก็ตาม โลกธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แก่ทุกคน ทั้งแก่ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา และแก่อริยสาวกผู้มีการศึกษา จะแตกต่างกันก็แต่การวางใจและการปฏิบัติตนต่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ

1. **ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน** ย่อมไม่เข้าใจ ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมตน ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงใหลมัวเมา หรือลำพองจนเหลิงลอย คราวเสียก็หงอยละเหี่ยหมดกำลังหรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยีจิต ฟูยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก
2. **ส่วนผู้มีการศึกษา เป็นอริยสาวก** รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนได้ เป็นธรรมดา จึงไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่เหลิงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ

ข. ไม่มองข้ามเทวทูต คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะที่ปรากฏอยู่เสมอในหมู่มนุษย์ อันเป็นสัญญาณเตือนใจให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเรียกว่า **เทวทูต** (สื่อแจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญายม) 5 อย่าง คือ

1. **เด็กอ่อน** ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้
2. **คนแก่** ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ต้องประสบภาวะเช่นนี้
3. **คนเจ็บ** ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น

4. **คนต้องโทษ** ว่ากรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพูดถึงตายไป แม้ในบัดนี้ก็มีผลเดือดร้อนเป็นทุกข์
5. **คนตาย** ว่าภาระเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนดไม่ได้ว่า ที่ไหน เมื่อใด

มองเห็นสภาพเช่นนี้เมื่อใด เช่น เมื่อผ่านเข้าไปในสุสาน ทัณฑสถานและโรงพยาบาล เป็นต้น ก็มิให้มีใจหดหู่หรือหวาดกลัว แต่ให้มีสติ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณา จะได้เกิดความสังเวช เร่งขวนขวายประกอบแต่กัลยาณปัญญาพิจารณา จะได้เกิดความสังเวช เร่งขวนขวายประกอบแต่กัลยาณกรรม คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมา ไม่ประมาท

ค. คำนึงสูตรแห่งชีวิต แม้ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูตก็ควรพิจารณาอยู่เสมอตามหลักที่เรียกว่า **อภิณหปัจจเวกขณ์** (สิ่งที่ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย ไม่ว่าชาวบ้าน ไม่ว่าชาววัด ควรหัดพิจารณาเนืองๆ) ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ คือ

1. **ชราธัมมตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้**
2. **พยาธิธัมมตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่าเรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้**
3. **มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้**
4. **ปิยวินาภาวตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจักต้องประสบความพลัดพราก ทั้งจากคนและของที่รักที่ชอบใจไปทั้งสิ้น**
5. **กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น**

เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมา ในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และในชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลงความถือมั่นยึดติด และป้องกันการทำความทุจริต ทำให้เร่งขวนขวายทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 49-51.

ใบความรู้
เรื่อง ธรรมะของคนผู้มีส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน
(สมาชิกที่ดีของชุมชน)

คนผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของหมู่ชน (สมาชิกที่ดีของชุมชน) ซึ่งจะช่วยให้หมู่ชนอยู่ร่วมกันด้วยดีมีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้

ก. พึ่งตนเองได้ คือ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ พร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระถ่วงหมู่คณะ หรือหมู่ญาติ ด้วยการประพฤติธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง (เรียกว่า **นาถกรณธรรม**) 10 ประการ คือ

1. ศีล ประพฤติดีมีวินัย คือ ดำเนินชีวิตโดยสุจริต ทั้งทางกาย ทางวาจา มีวินัย และประกอบสัมมาชีพ

2. พาหุสัจจะ ได้ศึกษาสดับมาก คือ ศึกษาเล่าเรียนสดับตรับฟังมากอันใดเป็นสายวิชาของตน หรือตนศึกษาศิลปวิทยาใด ก็ศึกษาให้ชำชอง มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจนและใช้ได้จริง

3. กัลยาณมิตตตา รู้จักคบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกเสวนา เข้าหาที่ปรึกษาหรือแนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์เกี่ยวข้องและถือเยี่ยงอย่างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ซึ่งจะทำให้ชีวิตเจริญงอกงาม

4. โสวจัสสตา เป็นคนที่พูดกันง่าย คือ ไม่ดื้อรั้นกระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริง พร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน

5. กิงกรณีเยสุ ทักขตา ขวนขวายกิจของหมู่ คือเอาใจใส่ช่วยเหลือธุระและกิจการของชนร่วมหมู่คณะ ญาติ เพื่อนพ้อง และของชุมชน รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินการที่เหมาะ ทำได้ จัดได้ ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

6. ธรรมกามตา เป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ชอบศึกษา ค้นคว้าสอบถามหาความรู้หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกสนิทสบายใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและร่วมเสวนา

7. วิริยารัมภะ มีความเพียรขยัน คือ ขยันหมั่นเพียร พยายามหลีกละความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระหน้าที่

8. สันตุฏฐี มีสันโดษรู้พอดี คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและผลสำเร็จต่างๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามาได้ด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนเองโดยทางชอบธรรม และไม่มัวเมาเห็นแก่ความสุขทางวัตถุ

9. สติ มีสติคงมั่น คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูดกิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้ จะทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ผลีผลาม ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย ไม่ประมาท ไม่ยอมถลำลงในทางผิดพลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม

10. ปัญญา มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่างๆ ด้วยความคิดและมีวิจารญาณ

ข. อยู่ร่วมในหมู่ด้วยดี ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงานร่วมกิจการ หรือร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว พึงปฏิบัติตามหลักการอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า **สาราณียธรรม** (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) 6 ประการ คือ

2. เมตตากายกรรม ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

3. เมตตาวจีกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

4. เมตตามโนกรรม คิดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

5. สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

6. สีลสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

7. ทิฏฐิสามัญญตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 26-28.

ใบความรู้
เรื่อง ผู้เล่าเรียนศึกษา
(นักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า)

คนที่เล่าเรียนศึกษา จะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือนักค้นคว้าก็ตาม นอกจากจะพึงปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับคนที่ประสบความสำเร็จ คือ จักร 4 และอิทธิบาท 4 แล้ว ยังมีหลักการที่ควรรู้ และหลักปฏิบัติที่ควรประพฤติอีก ดังต่อไปนี้

ก. รู้หลักบุพภาคของการศึกษา คือ รู้จักองค์ประกอบที่เป็น **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ 2 ประการ** ดั้งนี้

1) องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ **มีกัณยาณมิตร** หมายถึง รู้จักผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึกษา ซักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์

2) องค์ประกอบภายในที่ดี ได้แก่ **โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริงและแก้ไขปัญหาหรือทำประโยชน์ที่เกิดขึ้นได้

กล่าวโดยย่อว่า

ข้อหนึ่ง รู้จักพึ่งพาให้ได้ประโยชน์จากคนและสิ่งแวดล้อม

ข้อสอง รู้จักพึ่งตนเอง และทำตัวให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่น

ข. มีหลักประกันของชีวิตที่พัฒนา เมื่อรู้หลักบุพภาคของการศึกษา 2 อย่างแล้ว พึงนำมาปฏิบัติในชีวิตจริง พร้อมกับสร้างคุณสมบัติอื่นอีก 5 ประการให้มีในตน รวมเป็นองค์ 7 ที่เรียกว่า **แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม** หรือ **รุ่งอรุณของการศึกษา** ที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่าเหมือนแสงอรุณเป็นบุพนิมิตแห่งอาทิตย์อุทัย เพราะเป็นคุณสมบัติต้นทุนที่เป็นหลักประกันว่าจะทำให้ก้าวหน้าไปในการศึกษา และชีวิตจะพัฒนาสู่ความดีงามและความสำเร็จที่สูงประเสริฐอย่างแน่นอน ดังต่อไปนี้

1. แสวงหาแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี
2. มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต
3. มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
4. มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้
5. ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรๆ ตามเหตุและผล
6. ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
7. ฉลาดคิดแยบคายให้ได้ประโยชน์และจริง

ค. ทำตามหลักเสริมสร้างปัญญา ในทางปฏิบัติ อาจสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ 2 อย่างข้างต้นนั้นได้ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก **วุฒิธรรม** (หลักการสร้างความเจริญงอกงามแห่งปัญญา) 4 ประการ

1. สัปปุริสสังเสวะ **เสวนาผู้รู้** คือ รู้จักเลือกหาแหล่งวิชา คบหาท่านผู้รู้ ผู้ทรงคุณความดี มีภูมิธรรมปัญญาน่านับถือ

2. สัทธัมมัสสวนะ **ฟังดูคำสอน** คือ เอาใจใส่สดับตรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำสั่งสอน แสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรง และจากหนังสือหรือสื่อมวลชน ตั้งใจเล่าเรียนค้นคว้า หมั่นปรึกษาสอบถาม ให้เข้าถึงความรู้ที่จริงแท้

3. โยนิโสมนสิการ **คิดให้แยบคาย** คือ รู้ เห็น ได้อ่าน ได้ฟังสิ่งใด ก็รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง โดยแยกแยะให้เห็นสภาวะและสืบสาวให้เห็นเหตุผลว่านั่นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น จะเกิดผลอะไรต่อไป มีข้อดี ข้อเสีย คุณโทษอย่างไร เป็นต้น

4. ธรรมานุธรรมปฏิบัติ **ปฏิบัติให้ถูกหลัก** นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนรับฟังและตริตรองเห็นชัดแล้ว ไปใช้หรือปฏิบัติหรือลงมือทำ ให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย ให้หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่ ข้อปฏิบัติย่อยสอดคล้องกับจุดหมายใหญ่ ปฏิบัติธรรมอย่างรู้เป้าหมาย เช่น สันโดษเพื่อเกื้อหนุนการงาน ไม่ใช่สันโดษกลายเป็นเกียจคร้าน เป็นต้น

ง. ศึกษาให้เป็นพหูสูต คือ จะศึกษาเล่าเรียนอะไร ก็ทำตนให้เป็นพหูสูตในด้านนั้น ด้วยการสร้างคาวมรู้ความเข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจนถึงขั้นครบ **องค์คุณพหูสูต** (ผู้ได้เรียนมาก หรือผู้คงแก่เรียน) 5 ประการ คือ

1. พหุสฺสุตา **ฟังมาก** คือเล่าเรียน สดับฟัง รู้เห็น อ่าน สั่งสมความรู้ ในด้านนั้นไว้ให้มากมายกว้างขวาง

2. ธตา **จำได้** คือ จับหลักหรือสาระได้ ทรงจำเรื่องราวหรือเนื้อหาสาระไว้ได้แม่นยำ

3. วจสา ปริจิตา **คล่องปาก** คือ ท่องบ่น หรือใช้พูดอยู่เสมอ จนแคล่วคล่องจัดเจน ใครสอบถามก็พูดชี้แจงแถลงได้

4. มนสานุเปกขิตา **เจนใจ** คือ ใส่ใจนึกคิดจนเจนใจ นึกถึงครั้งใด ก็ปรากฏเนื้อความสว่างชัดเจน มองเห็นโล่งตลอดไปทั้งเรื่อง

5. ทิฏฐิยา สุปฏิวิทฺธา **ขบได้ด้วยทฤษฎี** คือ เข้าใจความหมายและเหตุผลแจ่มแจ้งลึกซึ้ง รู้ที่ไปที่มา เหตุผล และความสัมพันธ์ของเนื้อความลายละเอียดต่างๆ ทั้งภายในเรื่องนั้นเองและที่เกี่ยวโยงกับเรื่องอื่นๆ ในสายวิชาหรือทฤษฎีนั้นปรุโปร่งตลอดสาย

จ. เคารพผู้จุดประทีปปัญญา ในด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ พึงแสดงคารวะนับถือตามหลักปฏิบัติในเรื่องทิศ 6 ข้อว่าด้วย **ทิศเบื้องขวา** ดังนี้

1. ลุกต้อนรับ แสดงความเคารพ
2. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรึกษา ซักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น
3. ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
4. ปรนนิบัติ ช่วยบริการ
5. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 69-72.

ใบความรู้
เรื่อง คนสืบศาสนา(พระภิกษุ)

พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นบรรชิตในพระพุทธศาสนา มีหน้าที่ศึกษาปฏิบัติธรรม เผยแผ่ คำสอน สืบต่อพระพุทธศาสนา มีคุณธรรมและหลักความประพฤติที่ต้องปฏิบัติมากมาย แต่ในที่นี้จะแสดงไว้เฉพาะหน้าที่ที่สัมพันธ์กับคฤหัสถ์ และข้อเตือนใจในทางความประพฤติปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ก. อนุเคราะห์ชาวบ้าน พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ตามหลักปฏิบัติในฐานะที่ตนเป็นเสมือน ทิศเบื้องบน ดังนี้

1. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
2. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
3. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
4. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
5. ชี้แจงอธิบายทำสิ่งทีเคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่งแจ้ง
6. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้ประสบความสุขความเจริญ

ข. หมั่นพิจารณาตนเอง คือ พิจารณาเตือนใจตนเองอยู่เสมอตามหลัก **ปัพพชิต อภิณหปัจจเวกขณ์** (ธรรมที่บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ) 10 ประการ ดังนี้

1. เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์ สลัดแล้วซึ่งฐานะควรเป็นอยู่ง่าย จะจู้จี้ถือตัวเอาแต่ใจตนไม่ได้
2. ความเป็นอยู่ของเราเนื่องด้วยผู้อื่น ต้องอาศัยเขาเลี้ยงชีพ ควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย และบริโภคปัจจัย 4 โดยพิจารณา ไม่บริโภคด้วยตัณหา
3. เรามีอากัปกริยาที่พึงทำต่างจากคฤหัสถ์ อาการกิริยาใดๆ ของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ และยังจะต้องปรับปรุงตนให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้
4. ตัวเราเองยังติเตียนตัวเราเองโดยศีลไม่ได้อยู่หรือไม่
5. เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายผู้เป็นวิญญูชนพิจารณาแล้วยังติเตียนเราโดยศีลไม่ได้อยู่หรือไม่
6. เราจักต้องถึงความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น
7. เรามีกรรมเป็นของตนเราทำกรรมใดดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น
8. วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
9. เรายินดีในที่สงัดอยู่หรือไม่
10. คุณวิเศษยิ่งกว่ามนุษย์สามัญที่เราบรรลุแล้วมีอยู่หรือไม่ ที่จะให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขินเมื่อถูกเพื่อนบรรพชิตถาม ในกาลภายหลัง

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 76.

ใบความรู้
เรื่อง คนผู้สั่งสอนหรือให้การศึกษา
(ครู อาจารย์ หรือผู้แสดงธรรม)

ผู้ทำหน้าที่สั่งสอน ให้การศึกษาแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะครู อาจารย์ พึงประกอบด้วยคุณสมบัติและประพฤติตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

ก. เป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตร หรือ **กัลยาณมิตรธรรม 7** ประการ ดังนี้

1. ปิโย **น่ารัก** คือ มีเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของเขา เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

2. ครุ **น่าเคารพ** คือ เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญและมีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

3. ภาวนีโย **น่าเจริญใจ** คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่างทำให้ศิษย์เอ่ยอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

4. วตฺตา **รู้จักพูดให้ได้ผล** คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนกฺขโม **อดทนต่อถ้อยคำ** คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

6. คมฺภีรญฺจ กถำ กตฺตา **แถลงเรื่องล้ำลึกได้** คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ยุ่งยากลึกซึ้งได้และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย **ไม่ชักนำในอฐาน** คือ ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

ข. ตั้งใจประสิทธิ์ความรู้ โดยตั้งตนอยู่ในธรรมของผู้แสดงธรรม ที่เรียกว่า **ธรรมเทศกธรรม 5** ประการ คือ

1. อนุบุพพิกถา **สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ** คือ แสดงหลักธรรม หรือเนื้อหาตามลำดับความง่ายยากลุ่มลึก มีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ

2. ปริยายทัสสาวี **จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล** คือ ชี้แจง ยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่แต่ละประเด็น อธิบายยักเยื้องไปต่างๆ ให้มองเห็นกระจ่างตามแนวเหตุผล

3. อนุทยตา **ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี** คือ สอนเขาด้วยจิตเมตตามุ่งจะให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน

4. อนามิสันตร **ไม่มีจิตเพ่งเล็งมุ่งเห็นแก่อามิส** คือ สอนเขามิใช่มุ่งที่ตนจะได้ลาภ สินจ้างหรือผลประโยชน์ตอบแทน

5. อนุปหัจจ์ **วางจิตตรงไม่กระทบตนและผู้อื่น** คือ สอนตามหลักตามเนื้อหา มุ่งแสดงอรรถแสดงธรรม ไม่ยกตน ไม่เสียดสีข่มขี่ผู้อื่น

ค. มีลีลาครูครบทั้งสี่ ครูที่สามารถมีลีลาของนักสอน ดังนี้

1. สันทัสสนา **ชี้ให้ชัด** จะสอนอะไรก็ชี้แจงแสดงเหตุผลแยกแยะอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง ดังจูงมือไปดูเห็นกับตา

2. สมาทปนา **ชวนให้ปฏิบัติ** คือ สิ่งใดควรทำ ก็บรรยายให้มองเห็นความสำคัญ และซาบซึ้งในคุณค่า เห็นสมจริงจนผู้ฟังยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ

3. สมุตเตชนา **เร้าให้กล้า** คือ ปลุกใจให้คึกคัก เกิดความกระตือรือร้นมีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จ ไม่กลัวเหน็ดเหนื่อยหรือยากลำบาก

4. สัมปหังสนา **ปลุกให้ร่าเริง** คือ ทำบรรยากาศให้สนุกสดชื่น แจ่มใสเบิกบานใจ ให้ผู้ฟังแช่มชื่น มีความหวัง มองเห็นผลดีและทางสำเร็จ

จำง่ายๆ ว่า สอนให้ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง

ง. มีหลักตรวจสอบสาม เมื่อพูดอย่างรวบรัดที่สุด ครูอาจตรวจสอบตนเองด้วยลักษณะการสอนของพระบรมครู 3 ประการ คือ

1. สอนด้วยความรู้จริง รู้จริง ทำได้จริง จึงสอนเขา
2. สอนอย่างมีเหตุผล ให้เขาพิจารณาเข้าใจแจ้งด้วยปัญญาของเขาเอง
3. สอนให้ได้ผลจริง สำเร็จความมุ่งหมายของเรื่องที่สอนนั้นๆ เช่น ให้เข้าใจได้จริง เห็นความจริง ทำได้จริง นำไปปฏิบัติได้ผลจริง เป็นต้น

จ. ทำหน้าที่ครูต่อศิษย์ คือ ปฏิบัติต่อศิษย์ โดยอนุเคราะห์ตามหลักธรรมเสมือนเป็น **ทิศเบื้องขวา** ดังนี้

1. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี
2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
3. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
4. ส่งเสริมยกย่องความดีงาม ความสามารถให้ปรากฏ
5. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้ใช้วิชาชีพได้จริงและรู้จักดำรงตนด้วยดีที่จะเป็นประกันให้ดำเนินชีวิตดีงามโดยสวัสดีมีความสุขความเจริญ

เอกสารอ้างอิง : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เพื่ออัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. 2548. หน้า 66-68.

ใบความรู้
เรื่อง อริยสัจ 4

อริยสัจ 4

การศึกษาในพระพุทธศาสนานั้นมุ่งให้เกิดปัญญาในอริยสัจ 4 คำว่า **อริยะ** หรือ **อารยะ** เป็นคำเดียวกัน หมายถึง คนที่ประเสริฐ คนที่เจริญ การเรียกคนที่เจริญว่า อารยะ หรือ อริยะ ก็เป็นการใช้เรียกที่ถูกต้องตามประวัติศาสตร์อยู่ ดังที่เรียกหมู่ชนที่อพยพเข้าไปอยู่ในประเทศอินเดียเมื่อก่อนพุทธกาลว่า อารยัน หมายความว่า เป็นพวกที่เจริญ และยังมีการเรียกว่า อารยะ เพราะเหตุอย่างอื่นอีก ดังที่พระอาจารย์ได้ประมวลแสดงไว้ 4 ประเภท คือ

1. **อาจารอริยะ** เป็นอริยะด้วยความประพฤติ
2. **ทัสสนอริยะ** เป็นอริยะด้วยความเห็น หรือด้วยมีรูปร่างและอิริยาบถน่าดูน่าชม
3. **ลิงคอริยะ** เป็นอริยะเพศหรือด้วยชาติกำเนิด
4. **ปฏิเวธอริยะ** เป็นอริยะด้วยปัญญารู้ทั่วถึงในอริยสัจ

เฉพาะในพระพุทธศาสนา นิยมเรียกบุคคลประเภทที่ 4 นี้เท่านั้นว่า ***อริยะ*** หรือ ***อารยะ*** อันได้แก่ พระพุทธเจ้า และพระอริยะสาวกทั้งหลาย

สัจ แปลว่า ความจริง รวมกันเข้าว่า **อริยสัจ** แปลว่า **ความจริงของพระอริยะ** หรือ **ความจริงที่พระอริยะตรัสรู้** หรือ **ความจริงอย่างประเสริฐ** อริยสัจนี้ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาโดยมากมักจะจำหัวข้อได้ คือ

1. ทุกข์ แปลว่า ***ความไม่สงบ*** ก็ได้ แปลว่า ***ความทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนไป*** ก็ได้ในภาษาไทยเมื่อพูดว่าทุกข์ ก็มักหมายกันว่า คือ ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ แต่ในทางพระพุทธศาสนายังหมายถึงความที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในโลกนี้มีอะไรเล่า ที่ตั้งคงที่อยู่ได้โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง ดวงอาทิตย์และดวงดาวทั้งหลายตลอดถึงโลกก็ไม่หยุดอยู่คงที่ ปีเดือนวันคืนก็ไม่หยุดอยู่คงที่ ชีวิตก็ไม่หยุดอยู่คงที่ ทุกๆ คนเกิดมาแล้วก็เติบโตขึ้นเรื่อยเป็นเด็กเล็กเด็กใหญ่ เป็นหนุ่มเป็นสาวโดยลำดับ และก็ไม่หยุดอยู่เพียงเท่านี้ ยังเปลี่ยนแปลงต่อไปเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ จนถึงที่สุดของชีวิต ฉะนั้น พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงชี้ว่าทุกข์คืออะไร ให้เห็นอย่างประจักษ์ชัด จึงทรงชี้ว่า **ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์** คือ ทรงชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือของโลกดังกล่าวมานั่นเอง ข้อนี้เรียกว่าเป็นทุกข์ประจำชีวิตหรือประจำโลก เมื่อยังมีชีวิตหรือยังมีโลกก็ต้องมีทุกข์ คือ ความเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว ไม่ใช่เป็นสิ่งแปลกประหลาดอันใด

เมื่อจะสรุปกล่าวให้สั้น ความเกิดแก่เจ็บตายทั้ง 4 นี้ ย่อลงเป็น 2 คือ ความเกิดละความดับ ซึ่งเป็นสิ่งสกัดหน้าสกัดหลังของโลกหรือของชีวิตทุกชีวิตนี้แหละเรียก **คติธรรมดา** แปลว่า ความเป็นไปตามธรรมดาสิ่งที่เป็นไปตามธรรมดาดังกล่าวเรียกว่า **สภาวะ** คือ *สภาพ* แปลว่า *มีภาวะของตนเองหรือเป็นไปเอง หรือจะเรียกว่าสภาวธรรมก็ได้ ชีวิตร่างกายเรียกว่าเป็นสภาวะทั้งนั้น*

อีกอย่างหนึ่ง ความไม่สบายทุกๆ อย่าง พระพุทธเจ้าก็ทรงชี้ว่าเป็นทุกข์ ทุกๆ คนคงเคยประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ปรารถนาไม่ได้สมหวัง แล้วเกิดความทุกข์โศกต่างๆ นี้แหละพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นทุกข์ โลกหรือชีวิตประกอบด้วยทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ฉะนั้น ทุกข์จึงเป็นความจริงที่โลกหรือทุก ๆ ชีวิตจะต้องเผชิญ

2. ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า **ตัณหา** คือ ความดิ้นรนทะยานอยากเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น **ตัณหา** มี 3 คือ **กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะได้สิ่งที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ 1 **ภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากเพื่อเป็นนั่นเป็นนี่ 1 **วิภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากเพื่อให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบเสื่อมสิ้นไป 1 ตัณหาดังกล่าวนี้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใจต่างๆ ดังกล่าวแล้ว และเป็นเหตุให้ประกอบกรรมที่เป็นทุจริต ทำให้ประสบความทุกข์เพราะทุจริตอีกส่วนหนึ่ง

3. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่าดับตัณหาเสียได้เป็นความดับทุกข์

4. มรรค คือ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางสายหนึ่งที่มีองค์ประกอบ 8 ประการ คือ **สัมมาทิฏฐิ** เห็นชอบ (คือเห็นอริยสัจ 4) **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ (คือ ดำริออก จากถาม ดำริไม่พยาบาท ดำริไม่เบียดเบียน) **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ (คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล) **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ (คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม) **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ (คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด การทำเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ) **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ (คือเพียรพยายามป้องกันมิให้ความชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น เพียรรักษาส่งเสริมความดี) **สัมมาสติ** ระลึกชอบ (คือระลึกไปในที่ตั้งของสติ) **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจชอบ (คือตั้งใจให้เป็นสมาธิ จนถึงอย่างแน่วแน่) มรรคมีองค์ 8 นี้รวมเป็นทางเดียว ไม่ใช่ 8 ทาง แต่แบ่งเป็นองค์ประกอบเป็น 8 และสรุปรวมลงได้ในสิกขา 3 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น **ปัญญาสิกขา** สัมมวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ รวมเป็น **สีลสิกขา** สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น **จิตตสิกขา** มรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขานี้ เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

อริยสัจ ๔ ประการนี้ รวมลงเป็นเหตุและผล คือ ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ นี้เป็นฝ่ายทุกข์ นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ นี้เป็นฝ่ายดับทุกข์

การศึกษาอบรมปัญญาโดยตรงมุ่งให้รู้ทั่วถึงอริยสัจ 8 เหล่านี้แหละ ที่เรียกว่าปัญญา หรือรู้ทั่วถึงนั้น ต้องรู้ในความจริง ต้องรู้ในกิจคือหน้าที่ที่จะพึงทำ ต้องรู้ในกิจที่ได้ทำไปแล้ว จึงจะเป็นปัญญาสมบูรณ์ การศึกษาก็สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง : สัจธรรมของชีวิต. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัทนิวไวเต็ก จำกัด. 2545.

ใบความรู้
เรื่อง ฆราวาสธรรม

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี)
แสดง ณ วัดหินหมากแป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
วันที่ 14 สิงหาคม 2519

พากันตั้งใจฟังธรรมเทศนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อประโยชน์นำความสุขมาให้แก่คนทั่วไป

ทุก ๆ คนก็พากันได้ยินว่าศาสนาเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ชาวโลก แต่ว่าทุกคนนั้นเคยรู้รสชาติของศาสนาที่ว่านำประโยชน์สุขมาให้อย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก

เคยอธิบายให้ฟังแล้วถึงเรื่องว่า**ศาสนาไม่ได้สอนให้คนถือสอนให้คนปฏิบัติ** ในเรื่องศีลที่เราพากันสมาทานว่า เวรมณีสิกฺขาปทสมาทิยามิ คำลงท้ายว่า **สมาทิยามิ** แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทาน คือ**ถือเอา** คนเลยไปมุ่งถึงคำว่า**ถือเอา** คำว่า **เวรมณี**เลยไม่ได้คิด

เวรมณี แปลว่า งดเว้น คือ การปฏิบัติงดเว้นตามธรรมคำสอนนั่นเอง รวมความก็คือ **ข้าพเจ้าขอรับมาปฏิบัติงดเว้นตามต่างหาก** ไม่ใช่เอาศีลมาถือ เมื่อศีลไม่ใช่ของถือ ศาสนาก็ไม่ใช่ของถือเหมือนกัน **ศาสนาเป็นของปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่างหาก**

เราโฆษณากันว่าศาสนาเป็นของดี มีไว้เพื่อประโยชน์ความสุขแก่ชาวโลก แต่ว่าบางคนหรือโดยมากยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติตามหลักของพุทธศาสนา ก็เลยไม่รู้จักรสชาติของศาสนา จึงไม่ผิดแปลกอะไรกันกับคนทั่วๆ ไป ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น เขาอวดกันว่าอาหารวันนี้อร่อยเหลือเกิน เมื่อเขายกมาให้แล้วเราก็ตั้งเอาไว้ชื่นชมว่าอาหารนั่นเป็นของดีบของดี แต่ตัวเองยังไม่เคยชิมเลย เรื่องศาสนาเป็นของดีก็เหมือนกันนั่นเอง เหตุนั้นวันนี้จึงจะเทศน์ถึงเรื่อง **หลักพุทธศาสนาบางประการ ที่เราจำเป็นจะต้องนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน เพื่อให้ได้รับผลอันแท้จริงของพุทธศาสนา**

หลักที่จะอธิบายนี้ก็ไม่มีอะไรมากมีหัวข้อสำคัญๆ 4 ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็น **ฆราวาสธรรม ธรรมของฆราวาส** คำที่เรียกว่า **ฆราวาสธรรม** หรือ **ธรรมของบรรพชิต**ก็ตาม มันเป็นชื่อเรียกไว้เท่านั้นถึงแม้ว่าบรรพชิตจะเอาฆราวาสธรรมไปปฏิบัติก็ไม่มีผิดแปลกกัน หรือธรรมของบรรพชิตบางอย่างบางประการฆราวาสจะนำไปปฏิบัติก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไร เพราะธรรมเป็นของกว้างขวางมากใครจะนำไปปฏิบัติก็ได้ เมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดความรู้ด้วยตนเอง

ธรรมของฆราวาส 4 ประการนั้นมีดังนี้

สัจจะ มีความซื่อสัตย์สุจริต

ทมะ การรู้จักข่มใจของตนเอง

ฐิติ ทำตัวของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรม

จาคะ ให้รู้จักสละ จาคะ ทั้งวัตถุภายนอก และสิ่งภายใน

ข้อที่ 1 สัจจะ ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นหลักใหญ่ประกันโลก เป็นของมีคุณค่ามหาศาล คนเราอยู่ด้วยกันในโลกนี้ถ้าหากว่าขาดสัจจะเสียอย่างเดียวแล้ว จะเป็นทุกข์เดือดร้อนหาความสุขความสบายไม่ได้เลย เราจะประกอบกิจการงานใดๆ ก็ตาม เช่น ประกอบกิจราชการงานบ้านเมือง เขามีกำหนดเวลาให้ทำงาน นั่นแหละหมายถึงความซื่อสัตย์ต่อเวลาและต่อการต่องานไปด้วย นอกจากซื่อสัตย์ต่อเวลาต่อการงานแล้ว ยังมีซื่อสัตย์ต่อบุคคลอีกอย่างหนึ่ง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เช่น ภรรยา สามี ซึ่งไว้วางกันที่สุดเชื่อใจกันที่สุด หากขาด **สัจจะ** เสียตัวเดียวเท่านั้นจะเดือดร้อนเป็นทุกข์ขึ้น บางทีถึงแตกแยกกันก็มี

ทีนี้เรามาทดลองปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนข้อนี้ดู เริ่มต้นด้วยความซื่อสัตย์สุจริตนี่แหละ ทำเฉพาะในระหว่างคนสองคนที่ว่านี้ **เมื่อเราทดสอบลองทำดูแล้ว เราสามารถพูดได้เต็มปากว่า โอ! ธรรมนี้เป็นของดีจริงเป็นของวิเศษจริง ถ้าหากเราปฏิบัติไม่ได้เราก็จะเห็นโทษทันทีทันใด เราก็สามารถพูดได้ว่า ความไม่ซื่อสัตย์สุจริตนี้มันร้ายกาจที่สุด ร้ายกาจอย่างยิ่ง**

ในทางพุทธศาสนาท่านพูดถึงเรื่องสัจจะไว้ว่า ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ เรียกว่า พูดปดพูดหลอกลวง เมื่อหลอกลวงแล้วก็ต้องมีมายาสาไถย มันตามกันมา เพราะหลอกลวงแล้วก็ต้องมีมายาหลบหลีกไม่ให้เขารู้จักความชั่วของตน พระพูดปด เรียกว่าพระไม่มีสาระ พระขี้แกลบ คือ เปลือกข้าวนั่นเอง ข้าวสารไม่มี โดยทั่วๆ ไปแล้วคนใดที่เป็นคนพูดปดไม่มีใครเชื่อถือ ก็เหมือนกับขี้แกลบ ไม่มีแก่น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **คนผู้พูดปดแล้วนั้นบาปกรรมอื่นซึ่งจะไม่ทำไม่มี** ลองคิดดูซีคนที่พูดปดได้ ก็หมายความถึงเรื่องความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปไม่มีเป็นคนไม่อายต่อบาป เมื่อไม่เกรงกลัวและไม่ละอายต่อบาปแล้วก็ทำได้ทุกๆ อย่างบรรดาเรื่องความชั่วทั้งปวงหมด

นี้เรื่องของความไม่ซื่อสัตย์ ไม่ซื่อสัตย์ต่อเวลา ต่องาน ต่อบุคคล **ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์เป็นอันว่าเบียดเบียนตนไปในตัว** พิจารณาดูเถิดมันเบียดเบียนตนเองไม่ใช่เบียดเบียนคนอื่นเลย เช่นเราทำการงานไม่ถูกต้องตรงตามเวลา หากอยู่ใต้บังคับบัญชาผู้ใหญ่เขาก็รังเกียจไม่อยากใช้ อันนี้เบียดเบียนตนเองแล้ว ดีไม่ดีเขาไม่ให้ทำงานเขาไล่ออกซ้ำ นอกจากนั้นเมื่อการงานไม่ตรงเวลา คลาดเคลื่อนเวลา ผลเสียไปสักเท่าไร การงานควรที่จะได้เลยเสียศูนย์ไปหมด ไม่ซื่อสัตย์ต่อบุคคลก็มีผลเสียอย่างที่อธิบายมาแล้ว ตนเองพลอยได้รับความเดือดร้อนเป็นทุกข์ไปด้วย

คนเราเข้าใจกันผิดคิดว่าหลอกหลวงคนอื่นได้ เป็นการชนะเขา แต่แท้ที่จริงเราแพ้ตัวเราเอง คือ ความดีของเราหายไป เอาความชั่วเข้าไว้แทน นั่นเรียกว่าแพ้ตนเอง เบียดเบียนตนเอง ยิ่งไม่มีสัจจะในธรรมเสียเลยก็ยิ่งไกลจากพระอริยเจ้าตั้งแสนโยชน์ทีเดียว

นี่พูดถึงเรื่องสัจจะพอให้เข้าใจเป็นข้อแรก

ข้อที่ 2 ทมะ คือการข่มใจของตน คนเราต้องมีทิฐิมานะอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ต่างคนต่างถือตัวถือตนไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ บางครั้งบางคราวทั้งๆ ที่รู้สึกตนผิด ตนไม่ดี แต่หากถูกคนอื่นตักเตือนว่ากล่าวเข้าก็ไม่ค่อยจะยอมง่ายๆ มีแต่แข็งกระด้างดื้อดันร่ำไป เอาชนะเขาร่ำไป อันนี้เรียกว่าไม่ได้ข่มใจของตนไม่มีทมะ

ทมะ ก็คือ ความข่มใจของตน ความอดกลั้นนั่นเอง ถ้าหากเรารู้จักอดกลั้นฟังเหตุฟังผล พิเคราะห์พิจารณาว่าผิดถูกดีชั่วด้วยประการใดเสียก่อนแล้วเราจึงค่อยแก้ไขปรับปรุงตนเองนี่เรียกว่ามี ทมะ

ถ้าหากต่างคนต่างไม่ข่มใจของตนๆ แล้ว มันก็ฟุ้งทั้งสองคน เมื่อสองคนฟุ้งแล้ว สามสี่คนก็ฟุ้งไปตามๆ กันอีก ผลที่สุดเลยกระเจิงวุ่นวายกันไปหมด ขอให้เข้าใจกันว่าพุทธศาสนานั้นเป็นเหมือนน้ำสะอาด หรือเหมือนสบู่สำหรับล้างหรือฟอกผ้าของสกปรก ถ้าหากเราไม่ยอมเอาสบู่มาฟอกหรือเอาน้ำสะอาดมาล้างตัวของเราก็จะไม่สะอาดจะสกปรกอยู่ร่ำไป

ถึงศาสนาจะเป็นของดีวิเศษสำหรับเอาไว้ล้างความชั่วของคนก็ตาม แต่หากคนไม่ยอมเอามาล้างก็หมดความหมายที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง ทมะ ความข่มใจของตนนั้นก็คือการชะล้างความชั่วของตน ความไม่ดีของตน ความแข็งกระด้างไม่ยอมคนอื่นเรื่องว่าไม่รู้จักข่มใจของตน คือ มันเป็นกิเลสประเภทหนึ่งเหมือนกัน

นี่แหละศาสนา ความมุ่งหมายของศาสนานั้นดี แต่พวกเราชาวพุทธนั้นกลัว กลัวความดีในพุทธศาสนาจะมาชำระล้างกิเลสในจิตใจของตน โดยมากไม่ค่อยจะยอมชำระ ถ้าพูดถึงศาสนาจะกลัวนักกลัวหนา กลัวว่าจะมาล้างกิเลสบาปธรรมของตน ปล่อยให้อยู่โดยอิสระก็สบายดี ถ้าหากว่าศาสนาพูดหรือพูดคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถึงความชั่วแล้วไม่อยากฟัง มันบิดเบือนเอาหูไปอื่นเสีย คนโดยมากมักเป็นเสียอย่างนี้ เหตุนั้นคนจึงนำศาสนาไปปฏิบัติไม่ได้ ไกลห่างออกไปจากศาสนาทุกที เมื่อห่างไกลออกไม่มีศาสนาอยู่กับกายกับใจของตนแล้ว โลกอันนี้ก็จะมืดมนเข้าทุกที โลกก็จะมีแต่ความเดือดร้อนเข้าทุกวันแล้วต่างคนต่างก็พากันตะโกนว่า โอ้โฮ! บ้านเมืองเดือดร้อน บ้านเมืองวุ่นวายศาสนาเสื่อม ศาสนาสูญอะไรต่างๆ พูดกันไปทุกแห่งทุกหน แต่ทุกคนก็ไม่ยอมที่จะรับเอาศาสนาเข้ามาปฏิบัติโดยความจริงใจ นี่เป็นข้อที่สองเรียกว่า **ทมะ**

ข้อที่ 3 ฐีติ คือ ให้มีธรรมะมั่นประจำใจของตน จะหยิบยกเอาธรรมะข้อใดขึ้นมาตั้งไว้ในใจของตนก็ได้ ยกเอาธรรมะ ข้อที่ถูกกับจริตนิสัยของตน ขอให้เอามาปฏิบัติให้มันได้ เช่น เราชอบพูดปด พูดไม่จริง ทีนี้เราไม่เอาการพูดปด จะยกเอาธรรมะข้อสัจจะความซื่อสัตย์มาระงับ เพราะการพูดปดมันไม่ดี มันสกปรกเราอยากจะชำระมัน แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติให้มั่นคงตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้นจริงๆ ทำให้ได้ตลอดรอดฝั่ง บางทีอาจมีความขัดแย้งขึ้นว่าในสมัยนี้คนที่ตรงไปตรงมานักมันไปไม่ไหว อยู่กับเขาไม่ได้**แท้ที่จริงพุทธศาสนาไม่ได้สอนคนเราคนเดียวสอนหมดทุกคนสอนให้ทุกคนพากันปฏิบัติ หากเขาไม่ปฏิบัติเราก็ปฏิบัติเสียก่อน เราปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสักคนหนึ่ง ผู้อื่นไม่ปฏิบัติก็ปล่อยไปก่อน เมื่อเราปฏิบัติเป็นตัวอย่างขึ้นมาแล้วเขาไม่ปฏิบัติก็เป็นความชั่วของเขาต่างหาก เราปฏิบัติละความชั่วเราเป็นคนดี เราก็ดีขึ้นมาคนหนึ่งแล้ว ในร้อยคนเราเป็นคนดีได้คนหนึ่งก็เอาแล้ว แต่ทีนี้เมื่อเขาไม่ยอมปฏิบัติเราก็เลยไม่ยอมเอามาปฏิบัติตามเขาไปด้วย แล้วเมื่อไรในโลกนี้มันจะมีคนดีได้สักที โลกอันนี้มันจะสะอาดได้อย่างไร ทุกคนเอาของสกปรกพอกใส่กัน ไม่มีใครจะมาชำระล้างกันสักคน ไม่เอาของสะอาดมาล้างกันกันสองคน มันก็ขะมุกขะมอมกันไปหมดทั้งโลกน่ะซี**

นี่แหละจึงว่าไม่มีใครยอมปฏิบัติเลยไม่เห็นคุณค่าของศาสนาเลยเอาศาสนามาตั้งไว้โก้ๆ เฉยๆ นี่คือ **ฐีติ เป็นข้อที่ 3**

ข้อที่ 4 จาคะ คือ ให้รู้จักสละ คนเราอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ อยู่คนเดียวแล้วไม่ทราบจะ

กลุ้มใจถึงขนาดไหน เห็นหน้าเห็นตาสักคนพอได้พูดจายิ้มแย้มต่อกันพอค่อยยังชั่วถึงไม่ได้พูดอยู่กับ คนใบ้ก็เอาเถอะก็ยังอุ่นใจ ใครก็ตามจะอยู่คนเดียวไม่ได้ เมื่ออยู่คนเดียวไม่ได้อยู่กันหลายคนก็ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีอะไรก็รู้จักสละ **จาคะ** แบ่งสันปันส่วนให้ซึ่งกันและกันตามสมควร เมื่อสละจาคะแล้วเราผู้สละจาคะก็สบายใจผู้ที่ได้รับก็เบิกบานใจ พระพุทธเจ้าทรงชมเชยการสละแบ่งปันไว้มากกว่า

ททำ มิตฺตตนิคนฺทติ ผู้ให้ย่อมสมานมิตรไว้ได้อย่างดี

ในสมัยโน้นชาวโลกสมานมิตรกันไว้ดีที่สุดด้วยการให้ เขาไปป่าได้เห็ดได้หอยมาก็ดี ได้ผักได้หญ้ามาก็ดี ได้มาแล้วแบ่งให้หมู่เพื่อนบ้านรับประทานเป็นตะกร้าๆ โดยไม่คิดเอาเงินเอาทองคนในหมู่กลมเกลียวเป็นหนึ่งใจเดียวกันดีจริง หรือจะเป็นเพราะสมัยนั้นคนยังมีน้อยของมีมากหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ แต่ว่าจิตใจแท้จริงของเขาไม่ทราบว่าสมานได้ขนาดไหน แต่ถึงขนาดนั้นการสละก็นับว่าเป็นการดีมาก ถ้าสมานมิตรด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์จริงๆ ก็เป็นบุญเป็นกุศล นำประโยชน์ความสุขมาให้อย่างมหาศาล ในสมัยนี้เขาสมานมิตรกันได้ขั้นไหนก็ไม่ทราบ เขาสละจาคะกันเป็นเงินล้านๆ ในระหว่างประเทศต่อประเทศประเทศที่เจริญแล้วให้แก่ประเทศที่กำลังพัฒนาหรือด้อยพัฒนา หรือช่วยเหลือในเมื่อเกิดอุปัทวเหตุมีอุทกภัยแลอัคคีภัยเป็นต้น ถ้าหากว่าเป็นชนิดที่ให้น้อยเพื่อประโยชน์อันใหญ่อย่างนั้นนับว่าไม่ดี **ถ้าให้โดยไม่ต้องการประโยชน์ตอบแทนเป็นการให้ด้วยน้ำใสใจจริง เป็นจาคะอย่างแท้จริง เป็นกุศลอย่างยิ่ง**

ลองคิดดูถึงการที่เราทำบุญในพุทธศาสนาก็แล้วกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้เงินทองสิ่งของกี่มากน้อยเราไม่เคยคิดเลยว่าจะทวงเอากลับคืนมา แต่อาจจะมีบ้างบางคนความคิดเห็นว่ามาทำบุญกับพระแล้วต้องการความร่ำรวย อยากได้โชคได้ลาภต่างๆ อาจจะมีก็ได้ นั่นยังไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ ไม่ใช่จาคะแท้ **จาคะแท้ๆ เป็นการให้ด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใส สละลงไปโดยไม่หวังการตอบแทน อย่างนี้ได้บุญกุศลเต็มเปี่ยมบริบูรณ์**

อาจจะมีคำแย้งขึ้นมาว่า แล้วบุญล่ะไม่ใช่การตอบแทนหรือ ขอตอบว่า เราเป็นคนทำบุญเองไม่ได้มาขอบุญจากพระ คือ **เราจาคะด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์ จากการกระทำอันนี้เป็นผลให้เกิดความอิ่มเอิบเบิกบานขึ้นในใจของเรา นั้นคือตัวบุญเรามิได้ไปขอบุญจากพระ หากเกิดขึ้นในใจของเราเอง** การปฏิบัติศาสนาทำบุญในศาสนาต้องเข้าใจอย่างนี้ถึงจะถูกต้อง

ที่พูดมานี้เป็นจาคะส่วนภายนอก ซึ่งมันมีการหมดได้ คือเราทำมาหาได้แล้วเราก็สละทำบุญไป หากเราหาไม่ได้ก็หมดหนทางไม่ทราบจะเอาอะไรมาจาคะ ส่วนในใจมันหมดไม่เป็นเมื่อเรายังไม่ตายตราบใดก็ยังจาคะได้ตลอดเวลา เช่น เห็นคนอื่นเขาทำบุญสุนทานเราไม่มีอะไรจะทำด้วยกับเขา แต่เรามีความปีติยินดีอนุโมทนาทาน เกิดเป็นผลบุญเท่าๆ กันหรืออาจจะมากกว่าบุญที่ทำด้วยวัตถุนั้นก็ได้

จาคะ ภายใน คือ ของที่มีอยู่แล้วเราคิดสละ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉาริษยาที่เรามีภายในใจอยู่มากมายกองใหญ่กองโตเบ้อเร่อ จาคะไปเถิด จาคะวันละรถสองรถก็ไม่หมด

คนเรานั้นได้ชื่อว่าเป็นคนรวยด้วยสมบัติอันเป็นทุกข์ เราจาคะความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ เราสบาย เบากาย เบาใจ นั่นเป็นบุญใหญ่บุญมาจากการจาคะภายใน

หากจะมีปัญหาถามว่า จาคะไปให้ใคร**ไม่มีใครรับ**

ความชั่วต่างๆ รวมทั้งความโกรธ ความโลภ ความหลงด้วย เราสละคืนไว้ในโลก เปรียบได้กับพื้นแผ่นดิน ใครจะทิ้งของสกปรกโสโครกหรือของดิบของดีลงไปแผ่นดินยอมรับไว้หมดโลกก็เหมือนกันความชั่วของใครมีมากน้อยเท่าใด สละจาคะไปเถิด ทิ้งไว้นี่แหละไม่มีใครรับหรอก เว้นแต่ผู้ที่ยังห่วงโลกอยู่กลัวโลกอันนี้จะไม่มี จึงได้รับไปรับเอาไว้ เหมือนกับเด็กๆ ผู้ไม่เดียงสาเห็นลูกไฟแดงตกลงมาจากอากาศ เห็นว่าเป็นของสวยงาม วิ่งชิงกันไปรับมาไว้ด้วยเข้าใจผิดฉะนั้น

ความชั่วทั้งหลายทิ้งไว้นั่นแหละขอแต่ให้จาคะจริงๆ ก็แล้วกันแต่คนโดยมากไม่ค่อยจะยอมทิ้งยังหวงอยู่เสียด้วย ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ชิงดีชิงเด่นและความอะไรต่างๆ นับตั้งแต่เริ่มความขี้เกียจขี้คร้านง่ายๆ ขึ้นไปนี่แหละ ถ้าจะทิ้งหมดก็เสียดายคล้ายกับกลัวว่าจะไม่มีอะไรจะใช้ จะไม่ได้ใช้มันอีก แท้ที่จริงการใช้สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ว่าจะเป็นโยชน์ มันเป็นโทษทั้งตนและคนอื่นด้วยซ้ำแต่ก็ไม่ยอมสละ

การจาคะภายในใจเป็นของหาได้ง่ายหาได้ทุกเมื่อ หาเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น มันเป็นของที่มีอยู่แล้วในใจของเรา สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วทุกคน เมื่อจะจาคะเวลาใดก็ได้ไม่ยากเลย พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย รวมทั้งนักปราชญ์ทั้งปวงท่านทั้งหมดแล้วจึงเข้าสู่พระนิพพาน พวกเราเกิดขึ้นมาเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของดิบของดี พากันแย่งชิงเอา

ธรรมสี่ประการคือ สัจจะ ความซื่อสัตย์สุจริต 1 ทมะ รู้จักข่มใจตนเอง 1 ฐีตี เป็นคนมีธรรมะตั้งมั่นแน่วแน่จริงจัง 1 จาคะ รู้จักสละทั้งวัตถุและกิเลส 1 สี่ข้อนี้แหละนำมาทดลองตั้งใจทำดู เช่นในครอบครัวของเรามี พ่อ แม่ ลูก 2 คน เป็น 4 คนพอดีแบ่งปันกันคนละข้อ มาลองทำกันดู ใครจะเอาข้อไหนเลือกกันเอง ก่อนจะแบ่งปันกันอย่าลืมคำอธิบายเบื้องต้น ว่า**ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องชำระล้างของสกปรก** ดังนั้นเมื่อเราสกปรกข้อไหน เช่น เราเป็นคนขี้ปดไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตเราก็ต้องเอาชนะข้อ **สัจจะ** คนไหนขี้โกรธหงุดหงิดไม่รู้จักอดทนคนนั้นต้องเอา **ทมะ** ถ้าคนไหนเหลาะแหละทำอะไรไม่แน่วแน่จับจดเหลวไหลอยู่ตลอดเวลา คนนั้นต้องเอาข้อ **ฐีติ** คนไหนมักยึดมักถือมีอุปทานมั่นคงเรียกว่ามีนิสัยถือรั้นคนนั้นเอาข้อ **จาคะ**เมื่อเลือกได้คนละข้อๆ แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติลองดู ไม่นานหรอกเพียง 3 วัน หรือ 7 วันก็จะเห็นคุณค่า

เมื่อเราปฏิบัติตามธรรมที่เลือกไปได้แล้ว ธรรม 4 ประการ นี้จะเชื่อมมาเป็นอันเดียวกันหมด มันเชื่อมหากันเอง คนหนึ่งไม่ขี้ปดแต่คนหนึ่งขี้ปด เมื่อคนขี้ปดนั้นมาถือเอาความซื่อสัตย์กลับเป็นคนดี คนไม่ขี้ปดก็จะชมเชย หรือคนขี้ปดสองคนเมื่อคนหนึ่งซื่อสัตย์แล้วอีกคนหนึ่งก็ละอาย กลับมาเป็นซื่อสัตย์ต่อกันนี่แหละคุณของธรรมะเป็นอย่างนี้

คนที่ไม่รู้จักข่มใจของตน เมื่อเราข่มใจได้แล้วอีกคนหนึ่งที่ไม่ได้ข่มใจก็จะพลอยละอายตัวจะรู้จักข่มใจของตน ถ่อมใจของตนไม่ถือทิฐิมานะ

คนที่ยังไม่มีธรรมะยังไม่ตั้งมั่น มาเห็นเขาตั้งมั่นซึ่งแต่ก่อนคนนี้มันไม่เป็นอย่างนี้นี่ ยังไม่ตั้งมั่นในธรรมะเป็นเครื่องอยู่ก็จะเกิดความละอายใจ พอเกิดความละอายใจแล้วจะกลับมาเป็นคนตั้งมั่นอยู่ในธรรมะต่อไป

คนที่รักษาข้อจาคะ สละวัตถุสิ่งของทั้งภายนอกและภายในดังอธิบายมาแล้ว คนอื่นที่มีจาคะก็จะพลอยจาคะไปด้วย แท้จริงการละขี้ปดหลอกลวงก็เป็นจาคะอยู่แล้ว การข่มใจของตนแต่ก่อนไม่เคยข่มเปลี่ยนมาข่มใจเข้าก็เป็นจาคะไปในตัวด้วย คนที่ไม่เคยตั้งมั่นในธรรม มาตั้งมั่นเข้าก็เป็นการจาคะของไม่ดีอยู่แล้ว ดังนั้น ธรรมทั้งสี่ประการเลยเชื่อมกันเข้าเป็นอันเดียวกันหมด ตกลงคนในคนลงไปแล้ว ธรรมทั้ง 4 คน เมื่อมาปฏิบัติคนละข้อๆ ให้แน่วแน่มั่นคงลงไปแล้ว ธรรมทั้ง 4 ประการเลยรวมเข้าเป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเป็นของดีมีคุณค่าเลิศ แล้วมันสุขไหม

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี สอนก็สอนดีด้วยความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้ฟัง ยังเหลืออันเดียวแต่ผู้ฟังไม่ยอมปฏิบัติตาม อยากให้แต่คนอื่นปฏิบัติตนเองไม่ยอมปฏิบัติอยากจะให้แต่คนอื่นทำดี เมื่อเขาดีแล้วเราเองจะดีหรือไม่ดีก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นจึงได้ว่าอย่าไปให้คนอื่นดีอย่างเดียวเลย เราทำตัวของเราให้ดีเสียก่อน เราต้องการความดีเราไม่ต้องการความชั่วคนอื่นไม่ดีก็ช่างเขา เมื่อเราทำดีก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เรียกว่า ปฏิปตฺติบูชา บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติ บุญทั้งหลายก็อยู่ในการปฏิปตฺติบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติ บุญทั้งหลายก็อยู่ในการ ปฏิปตฺติบูชานั้นเองเป็นบุญที่วิเศษสูงสุดแล้ว การถือพระศาสนาไว้ไม่มีประโยชน์เท่าการปฏิบัติ การปฏิบัติอย่างที่ว่ามานี้ได้ชื่อว่าเข้าถึงพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามคำสนอของพระพุทธเจ้าโดยแท้ไม่เสียชาติที่เกิดมาในร่มเงาของพุทธศาสนา มาได้ยินได้ฟังคำสอนของพระองค์ อันเป็นของดีมีค่ามากและเรานำมาใช้ให้ได้ประโยชน์เห็นประจักษ์แก่ตนเอง แล้วใครจะมาทำให้ได้นอกจากตัวของเราเอง

หลักพระพุทธศาสนาที่ว่าเราทำได้หรือทำไม่ได้มันอยู่ที่ตรงนี้เอง ถ้าหากว่าเชื่อมั่นแน่แน่แล้วจะอดไม่ได้ ต้องทำกันจริงๆ นี่เป็นเพราะพวกเรายังไม่ทันเข้าใจและยังไม่ได้รู้จักรสชาติของพระศาสนา ยังไม่ได้รับรสชาติความจริงอันนี้ เมื่อไม่เห็นความดีด้วยตนเองเช่นนี้แล้ว จึงยากที่จะยอมปฏิบัติธรรม เหตุนั้นจงพากันพิจารณาใหม่อีกทีหนึ่งก่อน หากว่าเข้าใจโดยนัยที่อธิบายมานี้แล้ว เมื่อเราทำดีทำการงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่คนอื่นเขาไม่เห็นดีเขาไม่ชอบใจ เราก็ไม่เดือดร้อน **เราทำดีแล้วเราสบายใจ เราบริสุทธิ์ใจ ความดีอันนั้นเป็นของเราติดตามตัวของเราไปทุกย่างก้าวตลอดในชาตินี้ ถึงตายไปแล้วก็เป็นของเรา**

ผู้ที่เข้าใจคำว่า “ดี” อย่างนี้แล้วจะยอมปฏิบัติศาสนาโดยไม่ตะขิดตะขวงใจสักนิดเดียว ทำด้วยความชื่นใจ พอใจ อิ่มใจจริงๆ เข้าถึงพระศาสนาอย่างแท้จริง สมกับที่เป็นพุทธมามกะหรือศาสนิกชนโดยแท้จริง

พระพุทธเจ้าทรงสอนคนให้ได้ดีเป็นคนดีเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ชาวโลก ผู้ปฏิบัติตามก็เกิดประโยชน์คุณค่ามหาศาล

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เอวๆ.

เอกสารอ้างอิง : พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี). ธรรมเทศนา 10 กัณฑ์. พิมพ์เป็นที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ นางจีน ยูปานนท์. 2534. หน้า 81-99.

ใบความรู้
เรื่อง จาคานุสสติ

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี)
แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **จาคานุสสติ** ให้ฟัง จาคานุสตติในที่นี้ท่านในระลึกถึง **จาคะ** การสละของๆ ตนเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบนั่นเอง ถ้าหากไม่มีสติมันก็ไม่เป็นภาวนา ต้องมีสติจึงจะเป็นภาวนา คือ ระลึกได้ในทานที่เราสละไปตั้งนานแล้ว เมื่อมาระลึกถึงก็เกิดความปลื้มปิติขึ้นมา ทำให้จิตสงบได้ อันนั้นแหละเป็นจาคานุสสติ

เราทำบุญทำทานการกุศลสิ่งใดมากหรือน้อยไม่เป็นปัญหามันอยู่ที่อนุสสติ อนุสสติมีมากมันก็สงบมาก อนุสสติไม่มีหรือมีน้อยก็สงบน้อยหรือไม่สงบเลย การที่จะให้มีสติระลึกได้นั้นมันยากอยู่เหมือนกัน ต้องอาศัยปัญญาอีกด้วย ถ้าไม่เกิดปัญญามันก็ไม่มีอนุสสติและก็ไม่ระลึกถึงด้วย มันต้องเสาะแสวงหาถึงเรื่องจาคะการบริจาคของเรา เช่น วัตถุทานสิ่งใดที่เราให้ทานไปแล้วนั้นอย่าเป็นเพียงแต่ว่าให้เฉยๆ ต้องคิดถึงคุณค่าประโยชน์ในวัตถุทานด้วยว่า วัตถุทานเราได้ชอบหรือไม่ เราหามาได้โดยง่ายหรือยาก

โดยทั่วไปแล้ว **การทำทานที่จะให้ได้รับผลโดยสมบูรณ์นั้นต้องครบอาคาร 3 คือ ประกอบด้วยการ มีศรัทธา มีวัตถุทาน และ มีผู้รับทาน** บางทีการที่เราจะทำทานมันก็ยากอยู่มีศรัทธามีวัตถุทาน แต่ปฏิคาหก ผู้จะรับทานนั้นขาดไป บางที่มีวัตถุทานด้วย มีเจตนาด้วย แล้วก็มีผู้รับทานด้วยถึงจะพร้อมอาการ 3 แต่ว่าการที่จะมีผู้รับทานนั้น คนที่รับทานนั้นสมควรแก่ทานของเราหรือไม่ นั่นเป็นรับทานนั้นสมควรแก่ทานของเราหรือไม่ นั่นเป็นข้อสำคัญอีกเหมือนกัน

อนึ่ง **ท่านให้คิดถึงประโยชน์ของทาน วัตถุส่วนที่เราสละไป** เช่น สร้างกุฏิวิหารหรือศาลาตัวอย่างเช่น ศาลาหลังนี้แหละ เราสร้างขึ้นไว้เพียง 100 บาท 1,000 บาทเท่านั้นเองแต่ได้ใช้ประโยชน์มากมายตั้งหลายสิบปี ถ้าเราไม่ลงทุนสร้างหรือไม่มีศรัทธาสร้างแล้วก็จะไม่ได้นั่งทำความสงบและไม่ได้นั่งสบายอย่างนี้ จะต้องตากแดดตากฝน ดังนั้นวัตถุที่เราทานไปจึงเป็นของมีค่ามาก หากเราจะ**ไปซื้อวัตถุ**สิ่งใดเป็นอาหารการกินการบริโภคของเราด้วยเงินร้อยบาท ไม่กี่วันก็หมดไป อันนี้เรามาทำบุญ มาจาคะให้เป็นวัตถุถาวรไม่ใช่แต่คนเดียวบุคคลอื่นอีกหลายๆ คนมาจากจตุรทิศก็ได้มาพึ่งพาอาศัย ได้มาอยู่เย็นเป็นสุขนอกจากผู้ที่มาพึ่งพาอาศัย นอกจากกิจของพระเจ้าพระสงฆ์แล้วยังมีผู้ที่มาทำความเพียรภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจจนได้ผลจิตสงบเยือกเย็น อันนี้อานิสงส์มากที่สุด หากคิดอย่างนี้พิจารณาอย่างนี้จึงค่อยเกิด ปิติ เรียกว่า **อนุสสติ** คือ **มีสติระลึกได้นั่นเอง**

คราวนี้มาพูดถึงเรื่อง **จาคะด้านภาวนา** ดูบ้าง เมื่อพูดถึงด้านภาวนากันแล้ว จะเห็นว่าจาคะเป็นเรื่องของภาวนาโดยแท้ท่านเรียกว่า **อนุสสติภาวนา** อย่างหนึ่ง ในขณะที่เรานั่งภาวนา เพราะจะเอาอะไรมาเป็น

ทานวัตถุนอกจากอารมณ์ที่เกิดจากใจท่านั้น และการภาวนาก็ไม่ให้ส่งจิตออกไปภายนอก ให้กำหนดจิตนิ่งแน่วอยู่ในทีเดียว เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้นมาที่ใจก็ให้สละจาคะออกไปเสียนี่แหละจึงจะเป็นจาคะอันแท้จริง

เกี่ยวกับทานท่านพูดไว้เป็นหลายขั้น ฟังให้ดี **ทานำ เทติ เทติ** ก็คือเทให้นั่นเอง เทของอยู่ในกระจาดหรืออยู่ในภาชนะต่างๆ **ทานำ** คือ **ทาน** แปลว่า **การให้** เราให้คนอื่นไปเรียกว่า ทาน ดังนั้น **ทานำ เทติ** จึงเป็นทานวัตถุโดยเฉพาะ แต่ในที่นี้ท่านบอกให้ **จาคะ** ท่านไม่ได้บอก **ทานำ เทติ จาคะของภายในใจ** ของที่เราจะจาคะมีมากมายเหลือเกิน เช่น โลภ โกรธ หลง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าจาคะทั้งนั้น **จาคะ** หมายความ **สละ** เข้ากับศัพท์บาลีที่ท่านว่า

จาโคปฏินิสฺสคฺโค สละคืนของเดิมไป

มุตฺติอนาลโย ไม่มีอาลัยในสิ่งที่เราจาคะแล้ว

ลองพิจารณาดูว่า จาคะตรงนั้นจะจาคะอะไร ก็จาคะสิ่งที่มีอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ใจมันผูกพันในสิ่งใด สละให้ไปจะเป็นวัตถุสิ่งของก็ได้ จะเป็นอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ จาคะได้ทั้งนั้นแหละ มีมากมายในตัวของเรา จาคะตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตายก็ไม่มีสิ้นสุด เราเป็นคนมี เป็นคนรวย มีสารพัดวัตถุทั้งปวงหมดในตัวของเรานี้ ท่านจัดเป็นพวกใหญ่ๆ 3 อย่าง นั่นคือ โลภะ โทสะ โมหะ หรือ ราคะ โทสะ โมหะ มี 3 อย่างเท่านี้แหละ แต่สละไม่หมดสักที

ทีนี้เรามาฝึกหัดค่อยจาคะทีละนิดละหน่อย เช่น เรามาอยู่วัดมันคิดถึงบ้าน มีความกังวลเกี่ยวข้องพัวพันต่างๆ ก็ค่อยๆ จาคะไป คิดถึงลูกหลานก็ค่อยจาคะไป ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธก็ค่อยจาคะไป จาคะไปทีละเล็กทีละน้อยมันก็ค่อยหมดไป แต่พวกเราไม่ยอมจาคะกัน เราทั้งหลายจึงพากัน เป็นคนมีเป็นคนรวย สารพัดทุกอย่างมีในตัวของเรานี้หมด จึงสอนให้พากัน **จาคะ** เสียให้เป็น **อนุสสติ ระลึกถึงสิ่งที่มีมากมายอยู่ภายในใจของตนนี่แหละ แล้วก็จาคะสละไป**

บางคนอาจสงสัยว่าจาคะให้ใคร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติอนาลโย คืนของเก่าไปแล้วก็ไม่มีอาลัยอีก**ดังเทศนาให้ฟังมาแล้ว ทุกสิ่งเป็นของเก่าทั้งหมด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง มันเป็นของเก่าทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช้วัตถุ มันเป็นนามธรรม คราวนี้ใครเล่าจะเป็นผู้รับเอา ก็นามธรรมนั่นแหละมารับเอาไป **บุคคลใดยังถือว่าเราว่าเขาอยู่ บุคคลนั้นก็รับเอาไปครอบไว้ในจิตใจของตน**

พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์ท่านสละทิ้งไว้ในโลกนี้ แล้วเข้าสู่พระนิพพาน มนุษย์ปุถุชนคนเราเกิดขึ้นมาภายหลังเห็นว่าเป็นของดี พากันกอบเอาโกยเอามาเป็นของตนๆ จึงน่าสลดสังเวชคนเราแท้ กิเลสทั้งหลายเกิดอยู่ในหมู่ปุถุชนอย่างนั้นแหละ เมื่อไม่มีเหตุมากระทบก็ดูเหมือนว่ามันไม่มี แต่เมื่อมีเหตุกระทบเข้าปั๊บ มันจะพลุ่งขึ้นมาทันที เปรียบเหมือนตะกอนนอนอยู่ก้นตุ่ม น้ำใสมันอยู่ข้างบน เราเห็นน้ำใสๆ อยู่ข้างบนเปรียบได้กับจิตที่มันไม่กังวลเกี่ยวข้อง ครั้นพอถูกกระทบปั๊บเข้าคราวนี้แหละ ขุ่นขึ้นมาทันที จึงว่า ทำให้มันมาก เจริญให้มันยิ่ง จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อพระนิพพาน นี่แหละไม่ใช่อื่นไม่ใช่ไกลอะไร นิพพานอยู่ตรงนี้ตรง

จาคะนี่แหละ สิ่งสำหรับจาคะก็ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล มีอยู่ในตัวของเราแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมด เราพากันพยายามจาคะตรงนี้ล่ะ สละจาคะคืนเดิมไปเสียไม่มีอาลัย มันก็หมดเรื่อง

จึงว่าอุตส่าห์พยายามให้เห็นให้รู้จักตัวของเรา ทุกคนพยายามตรวจดูตัวของตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเกิดที่ตัวของเรา ครั้งถ้าเราไม่เห็นตัวของเราแล้วเราก็ไม่เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง แท้ที่จริงใจของเราเป็นของใสสะอาดบริสุทธิ์ แต่เราไปยึดเอาความโลภ ความโกรธ ความหลงมาใส่ มันก็เลยขุ่นมัวไปหมด

ถ้าหากใจเป็นของไม่ใสสะอาดแต่เดิมแล้ว พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายจะทำให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร ต้องเป็นของใสสะอาดอยู่แต่เดิมละซี ท่านจึงสามารถทำความบริสุทธิ์ให้กับใจได้ โดยที่ท่านชำระส่วนปลีกย่อยที่มันลอยขึ้นมาติดอยู่ที่เปลือกๆ คือ ที่อายตนะทั้งหกของท่าน ซึ่งเป็นของบริสุทธิ์แต่เดิม

พิจารณาดูเถิดที่เราต้องชำระอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของเก่าทั้งนั้น **ความโลภ** ที่เราอยากได้นั่นแล้วอยากได้นี้ไม่มีที่สิ้นสุดก็เป็นของเก่า มันใช้ให้เราและคนอื่นๆ ทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนอยากได้ไม่พอสักที ความโกรธ ก็เป็นของเก่า มันทำให้เราและคนอื่นๆ ตกนรกทั้งเป็น หัวโขนหัวนี้ใครสวมเข้าแล้ว ทำหน้าตาให้เป็นยักษ์เป็นมารเหมือนกันหมด แต่ไหนแต่ไรมาเป็นเช่นเดียวกันนี้ ทั้งนั้น ความหลง ก็เช่นเดียวกันเป็นของเก่า เมื่อความหลงเกิดในบุคคลใดแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นไม่รู้จักผิดไม่รู้จักถูก เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิดไปหมด

เมื่อเราไม่โลภมันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่โกรธมันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่หลงมันก็เฉยๆ คราวนี้เมื่อไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงขึ้นมา มันก็มีในตัวของเรานั่นเอง มันไม่หมดไม่สิ้นกันสักที่ กิเลสเหล่านี้ไม่ตายจากโลกสักที มีโลกเมื่อไร มันก็เกิดขึ้นมาเมื่อนั่นตามสำนวนคำพูดที่ท่านว่า พระพุทธเจ้าทรงทำลายกิเลสให้สิ้นไปทรงทำลายกิเลสให้หมดไป คือ พระองค์ทรงชำระพระทัยของพระองค์เอง กิเลสไม่ได้หมดไปไหน มันก็อยู่อย่างนี้แหละแต่ทรงชำระพระทัยของพระองค์ให้บริสุทธิ์ต่างหาก คนใดยังเกิดมาอยู่ คนใดยังหลงมัวเมาอยู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไปหุ้มห่อคนนั้นเอง ส่วนพระองค์นั้นพ้นไปแล้วของเหล่านี้จึงว่าเป็นของเก่า

ถ้าเราพิจารณาดูรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะว่าเป็นของเก่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทิฐิมานะ ว่าเป็นของเก่า เป็นของมีมาแต่ไหนแต่ไรอยู่ในโลกนี้แล้ว เมื่อโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น ก็จะเห็นว่าของเหล่านี้ท่านใช้มาแล้วทั้งนั้นทุกกาลทุกสมัย มิใช่ของเพิ่งเกิดในตัวของเรา แต่เรามาใช้ของเก่าที่ท่านใช้ ที่ท่านทิ้งแล้ว เหมือนกับเขพะที่ท่านบ้วนทิ้ง ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ขอทุกคนจงภาวนากำหนดพิจารณา จาคานุสสติ โดยนัยที่อธิบายมานี้ เอวๆ.

นั่งสมาธิ
ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

คนเรานับแต่เกิดมาไม่มีการเสียสละสักที ของภายในก็เป็นของหนักอยู่แล้วยังไม่พอ ยังต้องไปยึดของภายนอกอีก พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา	**ขันธ์ห้านี้เป็นของหนักแล**
ภารหาโร จ ปุคฺคโล	**แต่บุคคลก็ยังไปแบกเอาเป็น**
	ภาระอยู่.
ภาราทานำ ทุกขำ โลเก	**ผู้ถือภาระทั้งหลายเหล่านี้เป็น**
	ทุกข์ในโลก
ภารนิกฺเขปนำ สุขำ	**ปลงภาระอันนั้นเสียเป็นสุข**
นิกฺขิปิตฺวา ครุ ภารำ	**บุคคลทิ้งภาระอันหนักแล้ว**
อญฺญำ ภารำ อนาทิยฯ	**แลไม่ฉวยเอาสิ่งอื่นเป็นภาระอีก**
	จึงจะพ้นจากทุกข์ในโลกนี้
	ไม่มีทุกข์อื่นอีกต่อไป

ขันธ์ห้า ได้แก่ **รูป 1 เวทนา 1 สัญญา 1 สังขาร 1 วิญญาณ 1** หรือเรียกย่อๆ ว่า **รูปกับนาม** สิ่งที่เห็นด้วยตาเนื้อเรียกว่า **รูป** สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อแต่มีความรู้สึก รู้ในใจเรียกว่า **นาม** โลก คือ ขันธ์ห้าอันนี้เรียกว่า **ขันธโลก** คนเกิดมาในโลกนี้จึงได้ **ขันธโลก** แล้วจะให้ทิ้งอย่างไร ถึงทิ้งมันก็ยังอยู่อย่างเดิม แม้เมื่อตายไปทิ้งรูปแล้วแต่จิตก็ยังถือว่ามีรูปอยู่ส่วนอีก 4 อย่างคือ **เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ**นั้นไม่ต้องพูดถึง ต้องมีอยู่ดีๆ นั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวาง เพราะรูปเป็นของไม่ใช่ของเรา จะไปยึดถือว่าเป็นของเราไม่ได้ อะไร ๆ มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มีหน้าที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรดาของมัน เราจะไปยึดถือก็เท่านั้น ไม่ยึดไม่ถือก็เท่านั้น เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ทำนองเดียวกัน

ขันธ์ห้าของเราทำไมจึงต้องทิ้ง ทำไมจึงต้องละ เพราะทิ้งหรือไม่ทิ้งก็ต้องละอยู่แล้ว เช่น เมื่อเราตาย ขันธ์ห้า คือ รูป ต้องทิ้งหมด เอาไปด้วยก็ไม่ได้ **เวทนา** มันก็เป็นของหนักหน่วง **สัญญา สังขาร** มันเป็นของหนักหน่วงที่สุด ถ้าไปเอาสัญญาความจดจำนั่นนี่ เอาสังขารความปรุงความแต่ง เอาวิญญาณความรู้สึกมาไว้ในตัวของเราแล้ว มันหนักที่สุด บางคนหนึ่งจนเป็นโรคประสาท เป็นบ้าเสียจนตายก็มี ดังนั้นการนำ **ขันธ์ห้า นี้**ไปจึงเป็นการหนักที่สุด พระอริยสงฆ์สาวกหรือพระพุทธเจ้าท่านปล่อยวาง **ขันธ์ห้า** หมดแล้ว ท่านสบายโล่งอกโล่งใจไม่มีกังวลเกี่ยวข้องไปที่ไหนๆ ก็ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง ถึงมีขันธ์อยู่พระองค์ก็ทรงทิ้งขันธ์ไม่ยึดถือ ถึงสังขารของพระองค์ยังไม่ดับแตก พระองค์ก็ไม่มีพันธะอะไรทั้งหมด ทิ้งหมด หากจะมีคนถามว่า ทำไมจึงต้องฉันอาหารอยู่ ต้องตอบว่า เป็นไปตาม

สังขาร เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง เป็นสักแต่ว่ากิริยาไม่ใช่ทำกันจริงๆ จังๆ ทำสักแต่ว่าทำเป็นกิริยาเท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติแล้วมีความเบา มีความปลอดโปร่งแล้ว จึงทรงสอนให้พวกเราทำตามเพื่อจะได้เบาอย่างพระองค์ ผู้จะเห็นด้วยในเรื่องเหล่านี้มีน้อยนักน้อยหนา การปล่อยวางมันยากที่สุด เพราะเป็นแต่ชื่อไม่มีตนไม่มีตัว พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกของพระองค์ท่านปล่อยวางได้แล้ว ท่านจึงสอนให้ปล่อยวางเสีย การถือขันธ์ห้ามันเป็นทุกข์ บางคนถือจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ นอนหลับไปแล้วผวาตื่นตกใจก็มี เพราะความถือมันมีมานานแล้วจนเคยชิน บางคนภาวนาจิตรวมลงว่างโล่งไปหมด กลับตื่นผวาตนใจกลัวตายก็มี การปล่อยแล้วมันว่างไม่มีที่พึ่ง

คนเราตั้งแต่เกิดมาไม่เคยปล่อยวาง มีแต่ยึดถือเอาทั้งหมดไม่ว่าของนอกกายหรือในกาย พอมาภาวนาจิตรวมเข้าเป็นภวังค์ ถึงซึ่งจิตดวงเดิมไม่ยึดถืออะไรทั้งหมด เลย กลัวตาย ความจริงมันไม่ว่างหมดหรอก ตัวผู้กลัวมันยังปรากฏอยู่ ถ้าไม่มีผู้กลัวคนตายก็จะไม่ปรากฏ ผู้ภาวนาไม่รู้จักจับเอาตัวผู้กลัวนั้นต่างหาก ถ้าจับเอาผู้กลัวนั้นได้แล้ว ความกลัวก็จะหายไป จิตก็จะตั้งมั่นเข้าไปอีก นี่คือ **จาคานุสสติ ระลึกถึงการสละปล่อยวางจนจิตว่างโล่งหมดไม่มีอะไรให้ยึดถือ เป็นจาคานุสสติที่แท้จริง**

เมื่อจิตสละปล่อยวางยังไม่ถึงขึ้นนั้นก็ขอให้ตั้งสติกำหนดระลึกเอาจาคะเป็นอารมณ์ ขณะที่ระลึกถึงจาคะอยู่นั้น อย่าได้ระลึกถึงจาคะอย่างเดียว ให้กำหนดเอา **ผู้ระลึก** นั้นด้วย เมื่อจับ**ผู้ระลึก**ได้ จาคะก็หายไป จิตก็เป็นอันเดียว ลงมือทำสมาธิได้

เอกสารอ้างอิง : พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี) ธรรมเทศนา 10 กัณฑ์. พิมพ์เป็นที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ นางจีน ยูปานนท์. 2534. หน้า 71-82.

ใบความรู้
เรื่อง ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ

พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์(เทสก์ เทสรังสี)
แสดง ณ วัดหินหมากแป้ง อ.ศรีเชียงใหม่
จ.หนองคาย วันที่ 8 ธันวาคม 2516

ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา

ปริยัติ เป็นชื่อเรียกคำสอนทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้

ปฏิบัติ ปฏิบัติตนตามนัยที่พระองค์ทรงสอนไว้

ปฏิเวธ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองภายในใจของผู้ปฏิบัติ เป็นของเฉพาะแต่ละบุคคล ไม่ใช่ของเกิดได้ในสาธารณะทั่วไป

ถ้าจะพูดถึงหลักความจริงแล้วมันจะกลับกันจากความเข้าใจของคนทั่วไป คือ **ปริยัติ เกิดมาจากปฏิเวธ ปฏิเวธ จะเกิดได้เพราะปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่ถึงปฏิเวธ ไม่มีปฏิเวธ เมื่อไม่มีปฏิเวธ คือ ไม่รู้แจ้งเห็นจริงก็บัญญัติไม่ถูก (บัญญัติก็คือปริยัติ) บัญญัติไม่ถูกก็ไม่มีปริยัติ** เมื่อพูดตามความจริงแล้วมันต้องเป็นอย่างนั้น

ที่ท่านตั้งเป็นแนวได้ว่า **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** คือ**เรียนรู้เสียก่อน เมื่อรู้เรื่องแล้วจึงค่อยปฏิบัติ ปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยถึงปฏิเวธ** อันนี้ก็จริงอยู่แต่ไม่ใช่ว่าเราจะต้องไปเรียนให้มากๆ จนได้นักธรรมตรี โท เอก เป็นมหาเปรียญเสียก่อนแล้ว จึงค่อยปฏิบัติไม่ใช่อย่างนั้น การเรียนนั้นไม่ต้องไปเรียนตามตำรับตำราอะไรมากมาย คือ เราเข้าหาสำนักครูบาอาจารย์หรือผู้ที่ท่านจะอธิบายธรรมะข้อใดบทใดให้ฟังก็ตามเรียกว่า **การฟัง** นั่นแหละนับว่าเป็นการเรียนในที่นี้ เมื่อเรียนแล้วก็เกิดความเข้าใจและเห็นคุณประโยชน์ในการเรียนจึงตั้งใจปฏิบัติตาม เมื่อเราปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจึงเกิดปฏิเวธในธรรมปริยัติข้อนั้นๆ ขึ้นมา ดังนั้นปริยัติต้องออกมาจากปฏิเวธแน่นอน

คำว่า **ศึกษาธรรมะ** นั้นไม่ใช่การเรียนปริยัติ ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าศึกษาปริยัตินั้นอันหนึ่ง ศึกษาธรรมะก็อีกอันหนึ่งแตกต่างกัน โดยมากเข้าใจกันว่า **ศึกษาธรรมะ** คือ ศึกษาตามตำรับตำรา บทบัญญัติและพระธรรมคำสั่งสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้า เมื่อได้แล้วก็เป็นปฏิเวธ **แต่การศึกษาอันที่จะนำให้เกิดปฏิเวธนั้นไม่ใช่ศึกษาแต่ปริยัติดังที่เข้าใจกันเช่นนั้น หากเป็นการศึกษาอุบายแยบคายโดยเฉพาะในการที่จะปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดปฏิเวธ**

ในสมัยพุทธกาลเมื่อยังไม่ได้ทรงบัญญัติพระธรรมคำสอนเลย แต่สาวกได้ฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสบางองค์เพียงบาทคาถาเดียวก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ สามเณรลูกศิษย์พระสารีบุตรยังไม่ได้ฟังเทศน์ด้วยซ้ำ ขณะปลงผมจะบรรพชาเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว นี่แสดงว่าการศึกษา

ธรรมที่แท้จริงกับการศึกษาปริยัติเป็นคนละเรื่องกัน ที่ศึกษาในปริยัติก็จริงอยู่แต่ยังไม่ถูกทีเดียว ต้องศึกษาแนวปฏิบัติด้วยถึงจะถูกโดยสมบูรณ์

ปฏิบัติ การศึกษาที่จะให้เกิดการปฏิบัตินั้น จะศึกษาบัญญัติแล้วนำมาปฏิบัติก็ได้ แต่ไม่จำเป็นจะต้องไปศึกษามากมายเพียงหยิบยกเอาอุบายอันใดอันหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็เรียกว่าศึกษาหรือไม่ได้ศึกษาบัญญัติแต่มันเกิดเองรู้เองก็เรียกว่าการศึกษาเหมือนกัน การที่จะรู้เองเช่นนั้นมีได้ในบางคน เช่นมองดูตัวของเรานี้เวลามันจะเกิดอุบายขึ้นมาก็ไม่รู้ตัว โดยที่เราไม่ได้คิดไม่ได้ตั้งใจที่จะให้มันเป็น แต่ว่ามันปรากฏขึ้นมาเองภายใน มันวิตกวูบขึ้นมา เอ๊ะ! ตัวอันนี้มันเป็นตัวอะไรนี่ ที่เรียกว่าคนคนนั้นมันอยู่ตรงไหนกัน ส่วนที่เกิดขึ้นมาเองอันนี้มันเป็นอุบายที่ถูกใจของเรา ถูกนิสัยของเราแล้ว เมื่อสนใจเรื่องนั้นใจก็ปักมั่นแน่วแน่คิดค้นแต่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว จนกระทั่งมันรู้ชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง อันนั้นแหละเรียกว่า **แยบคาย**

อุบาย คือที่เราจับได้ในเบื้องต้นและมีแยบคาย คือ พิจารณาจนเกิดผลนั่นแหละ คือ **การศึกษาธรรมะ** เวลามันเกิดเกิดเฉพาะของใครของมัน ไม่มีใครสอนถูก มันรู้ชัดเห็นชัดเอาจริงๆ ทีเดียว **แยบคายจึงเป็นของสำคัญยิ่งกว่าอุบาย คือด้วยปัญญาขั้นละเอียด**

สำหรับผู้ที่ไม่เกิดเองเป็นเองก็ต้องอาศัยแนวปฏิบัติ คือยกเอาอุบายขึ้นมาพิจารณาจนให้เกิดแยบคาย อุบายในการภาวนาท่านกล่าวไว้มีมากมายเรียกว่ากัมมัฏฐาน 40 เช่น พิจารณาอสุภ อานาปานสติ กายคตาสติ สติปัฏฐานสี่ ฯลฯ เป็นต้น **อุบาย** เป็นเพียงสิ่งที่ใช้นำจิตให้มาอยู่ในอารมณ์อันเดียว วางจากอารมณ์วุ่นวายอื่นๆ มาอยู่ในอารมณ์อันเดียว **เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วจะมี แยบคาย เกิดขึ้น รู้ชัดเห็นชัดตามเป็นจริงด้วยตนเอง** เรียกว่า **ปฏิเวธ** เกิดขึ้นแล้วในบุคคลนั้น

ปฏิเวธ เป็นความรู้ ที่เกิดขึ้นมาเฉพาะตน เช่นพิจารณากายของเราจนกระทั่งเห็นกายนี้เป็นกองทุกข์ทั้งหมด ความรู้ชัดที่เกิดขึ้นเองอย่างนี้บางคนไม่ได้เรียนปริยัติเสียด้วยซ้ำ แต่เขาพิจารณาเห็นโทษภัยในวัฏฏะจริงๆ มองดูสิ่งใดๆ ในโลกนี้เห็นว่าเป็นทุกข์ภัยทั้งนั้นมีแต่ความเดือดร้อนตลอดเวลา แม้แต่ตัวของเราเองจะดูตรงไหนๆ ก็เป็นแต่ก้อนทุกข์มีแต่โรคภัยไข้เจ็บตลอดเวลา เกิดโรคได้ทุกส่วนที่ ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ แม้แต่เส้นผมแต่ละเส้นๆ ก็มีโรคประจำอยู่ **ความรู้เห็นเช่นนี้ไม่ได้ไปศึกษาที่ไหน มันเกิดขึ้นโดยตนเอง เมื่อรู้เห็นเช่นนี้แล้วมีผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายเสียจากความยินดีพอใจในอัตภาพร่างกายของตน หายหลงกายอันนี้เห็นว่าของอันนี้ไม่จีรังถาวรของอันนี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ปล่อยวางลงได้ใจเข้าถึงความสงบเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่เรียกว่า ปฏิเวธ เกิดขึ้นแล้ว**

ความเป็นจริงนั้นจิตมันอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วละอุปาทานที่มันเป็นทุกข์นั่นแหละ มันไม่ได้ส่งส่ายไปที่อื่นมันแน่วแน่อยู่แต่ในเรื่องทุกข์นั้น ขณะนั้นจิตสงบลงแล้วมันจึงค่อยเห็นชัดแจ้งขึ้นมา ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่เห็นชัด อย่างเช่นเราเรียนรู้กันเรื่องอาการ 32 สวดกันอยู่บ่อยๆ คล่องปากทีเดียว แต่จิตมันไม่อยู่มันส่งส่ายไม่แน่วแน่ลงเฉพาะในเรื่องเดียว ก็เลยเป็นสักแต่ว่าสวดไม่ทำให้เกิดความสลดสังเวช ไม่เป็นเหตุให้เบื่อหน่ายคลายความพอใจยินดีในรูปอัตภาพ เช่นนี้เรียกว่าปฏิเวธยังไม่เกิดเป็น

เพียงเรียนตามปริยัติ ท่องจำปริยัติ เป็นสัญญาไม่ใช่ปฏิเวธการที่จะเกิดปฏิเวธขึ้นนั้น จิตต้องมีสมาธิเกิดขึ้นพร้อมๆ กันโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดสมาธิและปฏิเวธ ไม่ได้ตั้งใจจะให้เป็นสมาธิเลย มันเข้าถึงสมาธิและเกิดปฏิเวธโดยไม่รู้ตัว เหตุนี้จึงเคยพูดเสมอว่า แยบคายของแต่ละบุคคลนั้นเป็นของสำคัญที่สุด คือ มองดูของสิ่งเดียวกันเห็นเหมือนกันทุกคนนั่นแหละ แต่ว่าบางคนไม่มีแยบคายที่จะประคองจิตให้มันแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จนกระทั่งจิตเห็นชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง

ปริยัติ พอปฏิเวธเกิดขึ้นมาแล้วทีนี้จะพูดอะไรบัญญัติอะไรก็ถูกต้องตามเป็นจริงทุกประการ แต่จะต้องบัญญัติใหม่เสียก่อน เพราะความรู้ตามเป็นจริงนั้นจะพูดให้คนที่ไม่รู้ตามเป็นจริงเข้าใจนั้นยาก ต้องมาเรียบเรียงคำพูดใหม่เสียก่อนจึงจะเข้าใจเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ทั้งหมดที่เรียกว่า**ปริยัติ** เช่นคำว่า **ขันธ์ห้า**, **อายตนะ** ทีแรกเขาไม่ได้เรียกว่า **ขันธ์ห้า เขาเรียกว่าคน** ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงว่ามันเป็นอย่างนี้ๆ ต่างหากจึงได้ทรงแยก **“คน”** ออกเป็นขันธ์ คือ **ขันธ์ห้า** บางทีทรงแยกเป็น **ธาตุสี่** และบางทีเป็น **อายตนะ เป็นอินทรีย์**

ทำไมจึงทรงแยกอย่างงี้ นั่นคือความแยบคายของพระองค์ พระปัญญาเฉียบแหลมของพระองค์ คำว่าแหลมในที่นี้ทั้งแหลมทั้งลึกทั้งละเอียด เช่นทรงเห็นชัดแจ้งตลอดในสรีระร่างกายอันนี้ว่าแท้จริงไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันเป็นเพียงก้อนธาตุประชุมกัน พร้อมกับที่ทรงเห็นว่าเป็นก้อนธาตุประชุมกันก็ทรงเห็นการแตกสลายดับไปของก้อนธาตุอันนั้นร่วมไปด้วย จึงได้ทรงสมมติบัญญัติร่างกายอันนี้ว่า **รูป** รูปก็คือ **ของสลายแตกดับ** คำว่า **รูป** ในที่นี้เลยครอบไว้หมดทั้งเกิดและดับ หรือรูปก็คือลบนั่นเองเป็นรูปขึ้นมาแล้วก็ลบหาย (สลาย) ไป นี่เป็นแยบคายของพระองค์

คำว่า **ขันธ์** หมายถึง จับกันเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นหมู่ ดังนั้นที่พระองค์ทรงแยกคนออกเป็นขันธ์ ก็คือ สิ่งที่ข้นแข็งจับกันเป็นก้อนมองเห็นได้เรียกว่า **รูป** และส่วนที่ละเอียดมองไม่เห็นแต่ก็มีอยู่เรียกว่า **นาม** ได้แก่ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เมื่อทั้งสองส่วนมาประชุมกันเข้าจึงเป็น ขันธ์ห้า หมายถึงห้ากองนี่เอง ทั้งห้ากองนี้ต่างก็เป็นสิ่งที่ไม่คงทนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนๆ กัน รูปนั้นเกิดดับช้าหน่อย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น เกิดดับเร็วกว่ารูป

ถ้าพิจารณาตามจนเห็นชัดจริงๆ แล้ว จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงรอบรู้อย่างละเอียดละออและลึกซึ้งลงไปจนถึงที่สุด โดยที่ไม่ได้ทรงศึกษามาจากสำนักไหนจากอาจารย์ใดเลย **วิชชาของพระองค์จึงน่าสรรเสริญยิ่งนัก เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงบัญญัติขึ้นบัญญัติของพระองค์สมจริงเป็นความจริงอยู่เช่นนั้นตลอดกาล** แม้ใครจะเกิดมาภายหลังอีกกี่ร้อยกี่พันปี กี่ภพกี่ชาติก็ตาม หากมาศึกษาพิจารณาค้นคว้าบัญญัติของพระองค์นี้แล้ว ไม่มีผิดแผกแตกต่างกันเลย ตรงทุกสิ่งทุกประการ แต่เรายังไม่ทันเห็นจริงด้วยตนเองเท่านั้นแหละ

คำสั่งสอนของพระองค์ที่เราศึกษากันอยู่ทุกวันนี้ก็ยังไม่ลึกซึ้งเข้าไปถึงความรู้อันแท้จริงของพระองค์ ยกตัวอย่างอันเดิม คือ **รูป** นี่แหละ พระองค์ตรัสไว้ว่า **รูป เป็นก้อนธาตุมาประชุมกัน เกิดขึ้นแล้วมีแตกสลายดับไป** ลองนำมาพิจารณาดูเถิดบรรดารูปที่ปรากฏเห็นได้ด้วยสายตาของเราในโลกนี้

ไม่ว่าจะเป็นรูปมนุษย์ สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา ฯลฯ มันเหมือนกันหมด คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นก้อนธาตุเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไป แม้แต่พื้นปฐพีกว้างใหญ่อันนี้ก็มีวันหนึ่งข้างหน้าที่มันจะสลาย (มีอธิบายไว้ถึงเรื่องการแตกสลายของโลกในหนังสือไตรโลกวิตถาร) มันตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ที่เขาศึกษากันในปัจจุบันนี้ พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนวิทยาศาสตร์อย่างพวกเรา ทำไมพระองค์จึงไปทรงทราบถึงเรื่องเหล่านี้ทั้งหมด และตรงกับของเขาอย่างจริงจังด้วย สิ่งที่พระองค์ตรัสไว้ยังมีอีกมากที่วิชาวิทยาศาสตร์และวิชาแพทย์ปัจจุบันนี้ก็ยังเข้าไปไม่ถึง จึงว่าพระปัญญาของพระองค์น่าสรรเสริญยิ่งนัก แทงตลอดถึงที่สุดในทุกสิ่ง

บัญญัติ ทั้งหลายเหล่านี้พระพุทธองค์ก็ไม่ให้เอาเช่น ขันธ์ห้า นี่แหละ พระองค์ไม่ได้ทรงสอนให้เอา ไม่เป็นของเอา ทรงสอนให้รู้จักต่างหาก ทรงสอนให้รู้จักเรื่องสรีระร่างกาย ให้รู้จักส่วนประกอบและหน้าที่ของมัน หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติ รูปมันก็เกิด-ดับ นามก็เกิด-ดับ หน้าที่ของอายตนะก็เกิด-ดับเหมือนกัน

ตา สำหรับมองรูป เห็นรูปนี้แล้วพอเห็นรูปใหม่รูปอันเก่าก็ดับไปหมดไป **หู**ได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน ได้ยินแล้วก็ดับไปหมดไป **จมูก**ดมกลิ่น **ลิ้น**รับรส **กาย**รับสัมผัสต่างๆ ใจคิดถึงเรื่องต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ก็เกิด-ดับเหมือนกันทั้งนั้น ในเรื่องแรกเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเรื่องใหม่เกิดขึ้นมาอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ ตลอดเวลา แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเราเป็นของเรา มันไม่มีของเราสักอย่างเดียว มันทำหน้าที่ของมันต่างหาก เมื่อเราเห็นเช่นนี้แล้วมันก็คลายเสียจากความยึดถือ ความยึดมั่นว่าตัวเราตัวเขาของเราของเขา ก็จะมาเข้าใน **สภาวะธรรม**

ถ้าลงถึง **สภาวะธรรม** แล้วก็ถึงที่สุดไม่มีทางไป เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน เมื่อเราไม่เอา **ขันธ์** มาเป็นตัวเราของเราแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอะไรอีก เพราะจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติก็คือ ให้ปล่อยวางจากความยึดมั่น สำคัญเอา ขันธ์ ว่าเป็นตัวเราของเรา อันการที่จะปล่อยวางได้นั่นซิมันยากนักหนา เพราะเราถือว่าเป็นตนตัวของเรามานานแสนนานแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาหลายด้านหลายทาง ให้พิจารณาแยกแยะออกไปเสียอย่าให้เป็นตัวคนจึงได้ทรงบัญญัติให้เป็นชื่อไว้แต่ละอย่างๆ เป็นสัดเป็นส่วนต่างก็ทำหน้าที่ของมันตามเรื่องของมัน เมื่อแยกอย่างนี้มันก็ไม่เห็นเป็นคน ไม่เป็นตัวเป็นตน จิตมันเป็นปล่อยวาง

เมื่อเราปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นความจริงดังที่อธิบายมาแล้วนั้นมันต้องวาง เมื่อปล่อยวางแล้วก็เรียกว่าเห็นธรรม เข้าถึงธรรมได้ธรรม เลยกลายเป็นธรรมขึ้นมา **นี่แหละที่เรียกว่าปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ ที่ถูกต้องแท้**

จึงว่าเล่าเรียนปริยัติจากตำราต่างๆ แล้วอย่าไปถือเอาเป็นของจริง อันนั้นเป็นแนวทางให้เข้าถึงของจริง เข้าถึงของจริงในที่นี้คือ รู้จักหน้าที่ของมัน มันเป็นจริงอยู่อย่างนั้น แล้วมันจะปล่อยวางเอง

ปล่อยวางแล้วที่นี้มันจะได้อะไร?

เราจะทราบว่าอันคำว่า ปล่อยวาง นั่นแหละมันยังมีเหลืออยู่มันยังมีคำว่าไม่มีอะไร **ผู้รู้** อันนี้มัน

ปรากฏขึ้นมาเมื่อจิตสงบเท่านั้น ถ้าจิตไม่สงบคือยังไม่ปล่อยวางอุปทาน **ผู้รู้** อันนี้จะไม่ปรากฏ เพราะมันไปยึดเอาบัญญัติตำราไว้หมด เมื่อเราวางบัญญัติได้ สำรอกบัญญัติออกหมดแล้ว จิตสงบจะปรากฏแต่ **ผู้ รู้** อยู่อันเดียว แล้วจึงค่อยมาชำระ **ผู้ รู้** นั้นอีก มันจะมีอะไรสำคัญเกิดขึ้นมาที่ตรงนั้น ต้องชำระกันตรงนั้น

สรุป การศึกษาธรรมะ เบื้องต้นท่านตั้งเป็นแนวไว้คือ **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** หากมาพิจารณาดูมันจะย้อนกลับตรงกันข้าม คือ **ปฏิเวธ** แล้วจึงมาบัญญัติ **ปริยัติ** ที่ตั้งเป็นปริยัติไว้เพื่ออะไร เพื่อจะรู้ของจริงตามเป็นจริง เช่น ธาตุ-ขันธ์-อายตนะ เป็นต้น แล้วจะไม่เข้าไปยึดถือ ถ้ายังยึดอยู่ยังใช้ไม่ได้ ยังรู้ไม่ถูกหากนำมาพิจารณาจนกระทั่งเห็นลงเป็น **สภาวะธรรม** มันเป็นจริงเช่นนั้นแล้วจะปล่อยวางไม่ยึด มันก็ว่าง นั้นแลเรียกว่า **ปฏิบัติ**

เมื่อรู้จักว่าว่างมันก็ยังมี **ผู้ รู้** ว่าว่างเหลืออยู่ ยังยึดผู้ว่างอยู่ก็ต้องชำระ **ผู้ว่าง** นั้นอีกทีหนึ่ง การปฏิบัติต้องให้มันมีหลักอย่างนี้ ไม่ใช่ปฏิบัติอย่างสุ่มสีสุ่มห้าผิดๆ ถูกๆ แล้วแต่มันจะเป็นไปอย่างไร แล้วแต่ว่ามันจะถึงอะไร แบบนั้นมันเป็นการเสียเวลาเปล่า ถึงแม้ว่าภาวนาเป็นแล้วหากจับหลักไม่ถูกหรือไม่มีหลักการภาวนาก็สามารถที่จะเสื่อมเร็วไม่ค่อยเจริญก้าวหน้า

ถ้าหากปฏิบัติเข้าถึงธรรมของจริงแล้ว ธรรมทั้งหลายมันไปรวมกันได้ไม่ว่าจะพิจารณาอะไร เช่นพูดถึง **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** ก็เข้าถึงธรรมได้เหมือนกัน พูดถึงเรื่อง**กรรม กรรมดี กรรมชั่ว กรรมไม่ดีไม่ชั่ว** ก็เข้าถึงธรรมได้ พิจารณาเกิด-ดับก็เข้าถึงธรรมได้ ฯลฯ ตกลงสิ่งทั้งปวงก็เลยเป็นธรรมทั้งหมด เมื่อเป็นธรรมแล้วก็หมดเรื่อง เพราะไม่ใช่อะไรทั้งหมด เรียกว่า **ธรรม คือ ของว่างเปล่าไม่มีสาระ** เมื่อไม่**มีสาระใจก็ไม่เข้าไปยึด ใจว่างหมดจากทุกสิ่ง และไม่เข้าไปยึดอะไรอีก**

อธิบายเรื่อง **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** มาในวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้ เอวๆ

เอกสารอ้างอิง : พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี) ธรรมเทศนา 10 กันฑ์. พิมพ์เป็นที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ นางจีน ยูปานนท์. 2534. หน้า 113-124.

ใบความรู้
เรื่อง อิทัปปัจจยตา

จากคำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกษุ
บรรยายในชุดพูดกันวันเสาร์ภาคมาฆะ 2515 ณ สวนโมกข์ไชยา 1 มกราคม 2515
ศรียา วัฒนพาหุ ตัดตอนและเรียบเรียงจากหนังสือเรื่อง
"ทำลายความเห็นแก่ตัวคือการเลื่อนชั้นตัวเอง" ของพุทธทาสภิกขุ

อิทัปปัจจยตา คือหัวใจของพระพุทธศาสนาถึงที่สุดอย่างยิ่งแท้จริง ในบรรดาสิ่งที่ลึกซึ้งเห็นยาก ชื่อว่า **ทุทฺทสํ ; ทุทฺทสํ ; โขภิกฺขเว ฐานํ -** ฐานะที่เห็นได้ยากอย่างยิ่งก็คือ **อิทัปปัจจยตา** ในปฏิจจสมุปปาโท นี้อย่างหนึ่ง. แล้วก็คือ **สพฺพสงฺขารสมโถ, สพฺพูปธิปฏินิสสคฺโค ตณฺหกฺขโย วิราโค นิพพานํ** คือ **นิพพาน** นี้อีกอย่างหนึ่ง ; เป็น 2 อย่าง เท่านั้น. เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่า เห็นยากที่สุด เข้าใจยากที่สุด จนไม่อยากจะสอนใคร สรุปว่ามี 2 เรื่องเท่านั้น คือเรื่อง **ปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายเกิดทุกข์**, แล้วก็เรื่อง **นิพพาน** ฝ่ายดับทุกข์; แต่ทั้งสองเรื่องนี้มันเป็นเรื่องเดียวกัน.

เมื่อพูดถึงหัวใจพุทธศาสนา ผู้คงแก่เรียนทั้งหลายก็จะนึกถึงว่า **สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานสาสนํ** ว่านี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนา แม้นี้จะเป็นพุทธภาษิตก็ไม่ได้มุ่งหมายจะแสดงถึงหัวใจที่สุด แต่แสดงหลักกว้างๆ เพราะฉะนั้น ท่านจึงตรัสว่า **เอตํ พุทธานสาสนํ** นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หรือท่านผู้รู้ทั้งหลาย ซึ่งแปลว่า

- **อย่าทำบาปทำชั่ว**
- **ทำแต่กุศล ความดีให้ถึงพร้อม**
- **ทำจิตให้บริสุทธิ์**

เราอย่าไปตะครุบเอาว่า นี้เป็นหัวใจของพุทธศาสนาให้มันมากนัก เพราะยังเป็นคำที่ยังกว้างมากศาสนไหนก็สอนกันอย่างนี้ หากแต่วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์นั้น ในพุทธศาสนามีวิธีตามพุทธศาสนา คือต้องทำจิตให้แจ่มแจ้งใน **อิทัปปัจจยตา** มันจึงจะบริสุทธิ์จากกิเลสได้

บางคนก็จะเถียงว่า หัวใจพุทธศาสนา คือ **อริยสัจจ์ 4** ซึ่งถูกที่สุดแต่ยังพร่า คือ มีตั้ง 4 หัว หรือ 4 อย่างรวมกัน แต่อย่าลืมว่า ทุกข์นั้นก็เป็น **อิทัปปัจจยตา**, เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็เป็นอิทัปปัจจยตา, เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็เป็นอิทัปปัจจยตา, ความดับแห่งทุกข์ก็เป็นอิทัปปัจจยตา, หนทางให้ถึงความดับแห่งทุกข์ก็เป็นอิทัปปัจจยตา ฉะนั้น **อริยสัจจ์ 4** ก็คือ **อิทัปปัจจยตา** อีกชื่อหนึ่ง เรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท** ถ้าเป็นอริยสัจจ์สมบูรณ์แบบ **ทุกขสมุทัย** ต้องแสดงด้วย **ปฏิจจสมุปบาทฝ่าย สมุทยวาร** แล้ว ทุกขนิโรธ ต้องแสดงด้วย**ปฏิจสมุปบาทฝ่าย นิโรธวาร** เรื่องปฏิจจสมุปบาทนั้นแหละ คือ เรื่องอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยา มีความหมายว่า **"เพราะมีสิ่งนี้ๆเป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น"** ซึ่งถ้ารู้อันนี้แล้วมันมีความรู้สึกที่เป็นไปเองในตัวมันเอง มันทำบาปไม่ได้ถ้าคนใดเห็นอิทัปปัจจยตาแล้ว ทำบาปไม่ได้ ทำบุญ

ก็เป็นบุญอยู่ในตัวโดยไม่ต้องทำ (ไม่มีตัวผู้ทำ-ศรียา) และจิตบริสุทธิ์อยู่ในตัวมันเองเมื่อเห็นอิทัปปัจจยตา

มาดูกันว่า อิทัปปัจจยตาในฝ่ายบาปก็มี ในฝ่ายบุญก็มี ในฝ่ายทำจิตให้ดีขึ้น จนเกิดปรากฏเป็นความดับทุกข์ก็มี ฉะนั้น ในอริยสัจจ์ 4 หรือในโอวาทปาฏิโมกข์ 3 อันนั้นคืออิทัปปัจจยตา นั่นเอง

ถ้าพูดถึงรายละเอียดของปฏิจจสมุปบาท ต้องพูดถึง 11-12 ครั้ง คือ อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ คือความทุกข์ สรุปเป็นคำพูดสั้นๆ เพียงคำเดียวว่า **“อิทัปปัจจยตา”**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า อิทัปปัจจยตาแล้วปฏิจจสมุปปาโท ก็ติดขึ้นมาเลย หรือพูดว่าปฏิจจสมุปปทาโทแล้วอิทัปปัจจยตา ก็ติดขึ้นมาเลยเป็นไวพจน์ ของกันและกัน ใช้แทนกันได้

อิทัปปัจจยตา ที่มีความหมายว่า เพราะมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่านี้คือ **ธรรมธาตุ ธรรมธา-ตุ ธรรมะ** แปลว่า **ธรรมดา, ธา-ตุ** แปลว่า **ธาตุ, ธรรมธาตุ ธรรม ธา-ตุ เป็นธาตุแห่งธรรม** คือ **อิทัปปัจจยตา** ซึ่งย่นลงเหลือ 3 พยางค์ว่า **ตตถตาตา (ตถตา)** แปลว่า ความเป็นอย่างนั้น ; คือ ไม่เป็นอย่างอื่น **(อนัญญถตา)** ; ไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น **(อวิตถตา).** พวกจีนฝ่ายมหายานใช้คำว่า **“ยู่สี”**

ถ้าจะแยกคำมาแปล **อิทะ** แปลว่า **นี้**, **ปัจจยตา** แปลว่า **ความเป็นปัจจัย; อิทัปปัจจยตา** แปลว่าความ**ที่มีนี้เป็นปัจจัย** หรือเมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัยแล้วสิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น ทั่วโลก ทั่วสากลจักรวาล อาการที่เป็นอย่างนี้ซึ่งไม่เป็นอย่างอื่น คือ **อิทัปปัจจยตา** หรือ **ตถตา** ก้อนหินก็เป็นตถตา ต้นไม้ก็เป็นตถคา สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ล้วนเป็นตถตา เพราะมันมีปัจจัยสร้างขึ้นมา แม้ความคิดนึกความรู้สึกความเคลื่อนไหว ของคนก็เป็นอย่างเดียวกัน การรู้ธรรมะก็เป็นอิทัปปัจจยตา ความสำเร็จก็เป็นอิทัปปัจจตตา

โดยธรรมชาติหรือโดยกฎของธรรมชาติ มีความจำเป็นที่สิ่งมีชีวิตจะต้องสืบพันธุ์ ก็เป็นอิทัปปัจจยตา มันมีปัจจัยที่ทำให้ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องทำอย่างนั้น อิทัปปัจจยตาของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ มีหลายซับหลายซ้อน แต่สิ่งที่ไม่มีชีวิต ซึ่งไม่มีความรู้สึกจะไม่มีความทุกข์ จึงไม่มีปัญหาที่จะต้องพูดถึง ต้องพูดถึงแต่สิ่งมีชีวิต ที่มีความรู้สึกเป็นทุกข์ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **“เรื่องอริยสัจจ์, นี้ ฉันพูดเฉพาะผู้ที่มีเวทนา”** คือสำหรับคนที่มีความรู้สึกและเป็นทุกข์หรือต้องการดับทุกข์

ว่ากันตามความเป็นจริง แห่งอิทัปปัจจยตา ในทุกสิ่งทุกอย่างที่แยกย่อยลงไป คงมีแต่ความเป็นอิทัปปัจจยตาเท่านั้น แม้ความว่างหรือความไม่มี มันก็เป็นอิทัปปัจจยตา พระพุทธเจ้าท่านจึงไม่พูดว่า **“มี”** ไม่พูดว่า **“ไม่มี”** แต่พูดเสียว่า **“อิทัปปัจจยตา”**

ฉะนั้น เราจึงจับหลักได้ว่า ทุกๆอย่างมีความหมายอยู่ที่อิทัปปัจจยตา ทุกอย่างต้องเป็นไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา หรือเรียกสั้นๆ ว่า **ตถตา** แม้ตัวกฎเกณฑ์เองก็เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัยอย่าง

เป็นอิทัปปัจจยตา ทั้งกฎวิทยาศาสตร์และกฎธรรมะอิทัปปัจจยตา จึงเป็นทั้งกฎและความเป็นตามกฎ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ อิทัปปัจจยตา ก็ด้วยอำนาจการบังคับของอิทัปปัจจยตา และทรงพบว่า ความทุกข์มาจากชาติ ชาติมาจากภพ ภพมาจากอุปาทาน อุปาทานมาจากตัณหา ตัณหามาจากเวทนา เวทนามาจากผัสสะ ผัสสะมาจากอายตนะ อายตนะมาจากนามรูป นามรูปมาจากวิญญาณ วิญญาณมาจากสังขาร สังขารมาจากอวิชชา เลยนั้นแล้วไม่ต้องค้น เพราะค้นเท่าไรก็พบแต่อวิชชา

ความรู้แจ้งแห่งความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงได้เกิดแก่พระพุทธองค์ เมื่อสิ้นสุดของปฐมยาม โดยมีพุทธอุทานคำหนึ่งว่า **"เมื่อใด ธรรมะมาปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพ่งหาความจริงอยู่ เพราะมารู้ว่าสิ่งทั้งหลายมาแต่เหตุ"** นี้เป็นผลของการพิจารณา ปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตา ตลอดปฐมยาม พอมัชฌิมยาม ก็พิจารณา ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวารตลอดมัชฌิมยาม พอสิ้นสุดแห้งมัชฌิมยาม ก็เปล่งอุทานที่สองว่า **"ความสงสัยสิ้นไป เพราะรู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย"** พอถึงปัจฉิมยามก็พิจารณาปฏิจจสมุปบาททั้งสองฝ่าย คือทั้งฝ่ายสมุทยวารและฝ่ายนิโรธวาร ครั้นในที่สุดแห่งปัจฉิมยาม ก็เกิดอุทานที่สามที่ว่า **"เดี่ยวนี้อวิชชาสิ้นไปเหมือนดวงอาทิตย์ขึ้นมากำจัดความมืดให้หายไป"** นี่คือการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ด้วยการพิจารณาอิทัปปัจจยตาทั้งคืน และภายหลังจากตรัสรู้แล้ว ตามพระคัมภีร์กล่าวว่าพระพุทธองค์ ทรงพิจารณาทบทวนปฏิจจสมุปบาทต่อไป อีก 7 วัน โดยไม่ลุกจากที่ ไม่ฉันอาหาร ไม่ไปบิณฑบาต

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสสอนธรรมะทุกๆ เรื่องจะมีหัวใจอยู่ที่อิทัปปัจจยตาทั้งนั้น โดยเฉพาะเรื่อง**อริยสัจจ์ 4** และทรงสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทมากที่สุดซึ่งทุกปัจจัยล้วนเป็นอิทัปปัจจตยาทั้งสิ้น และเป็นอิทัปปัจจยตาต่อกันไปจนถึงที่สุด คือ **ความว่าง** ฉะนั้นพระไตรปิฎกทั้งหมด ทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ไม่มีเรื่องอะไร นอกจากเรื่อง**อิทัปปัจจยตา** ถ้าไม่ฝ่ายเกิดก็ฝ่ายดับ ฝ่ายเกิดทุกข์หรือดับทุกข์

ยังมีคำแทนอิทัปปัจจยตาได้อีก คือคำว่า **ธัมมฐิตตา** แปลว่า **ความตั้งอยู่ตามธรรมดา** มันหมายถึงความปรุงๆ แต่งๆ นั่นแหละที่ตั้งอยู่ ไม่ได้มีอะไรนิ่ง มีแต่ปรุงแต่งกันอยู่เรื่อยเป็นธรรมดา

แล้วยังมีคำแทนอีกว่า **ธัมมนิยามตา** แปลว่า **กฎตายตัวของธรรมดา** หรือคำว่า **ธัมมธาตุ** ก็คือ **อิทัปปัจจยตา ธัมมธาตุ** แปลว่า **ธาตุแห่งธรรม** โดยที่พระพุทธเจ้าจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม ธรรมธาตุนี้มีอยู่แล้ว แปลว่าอิทัปปัจจยตามีอยู่แล้ว เป็นความตั้งอยู่แห่งธรรมดาบ้าง, เป็นกฎตายตัวของธรรมดาบ้าง เป็นตถตา คือความเป็นอย่างนั้นเองบ้าง, เป็น **อวิตถตา** คือความไม่เปลี่ยนเป็นอย่างอื่น นอกจากความเป็นอย่างนั้นบ้าง, หรือ **อนัญญถตา** ความไม่เป็นไปโดยประการอื่นบ้าง, นี้คืออิทัปปัจจยตา

ขณะที่พระพุทธองค์จะทรงนิพพานอยู่หยกๆ ประโยคสุดท้ายที่พระองค์ตรัส คือ **"ขยวยธมฺมาสงฺขารา อุปฺปมาเทน สมฺปาเทถ" สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา** นั่นแหละคือ **อิทัปปัจจยตา** สรุปท้าย **ท่านทั้งหลายจงสร้างความไม่ประมาทให้เต็มพร้อมไปทุกแห่ง นั้นก็เป็นอิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา** จึงไม่มีตั้งต้น หรือไม่มีที่สุดมันเป็นตลอดไป และเป็นไปในทุกสิ่งทุกอย่าง

จึงถือได้ว่าเป็นหัวใจของทุกสิ่ง เช่นเดียวกับคำว่า **“ตถตา”** เมื่อใดเป็นตถตา จะไม่มีความหลง ไม่มีอวิชชาอีกต่อไป ไม่มีผู้ชาย ไม่มีผู้หญิง ไม่มีได้ ไม่มีเสีย ไม่มีเกิด ไม่มีตาย ไม่มีขึ้น ไม่มีลง คือไม่มีทุกอย่าง มันเป็นตถตา เหมือนกันไปหมด

การตรัสรู้ คือ **ตรัสรู้ ตถตา** จึงไม่เกิดความทุกข์ อยู่เหนือความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ เท่ากับเห็นอิทัปปัจจยตา หรือเห็นอริยสัจจ์ 4 ที่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าจึงเรียกพระองค์เองว่า “ตถาคต” แปลว่า เราคือสัตว์เหมือนพวกเธอ คือเป็นตถตาอยู่ในความเป็นสัตว์นั้น เป็นการลดพระองค์ลงไว้ในฐานะเดียวกับสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเหมือนกันหรือเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ เป็นธรรมธาตุล้วนๆ เหมือนกัน ไม่มีบุคคลอะไรพิเศษไปจากไหน เมื่อไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล-ตัวตนแล้ว ก็ไม่ต้องพูดถึงความผิดแผก แตกต่างกันโดยอิทัปปัจจยตา

สรุปว่า ตัวธรรมชาติทั้งหลาย คือ **อิทัปปัจจยตา** กฎเกณฑ์ของธรรมชาติทั้งหลายก็คืออิทัปปัจจยตา, หน้าที่ของมนุษย์จะต้องปฏิบัติต่อกฎเกณฑ์นั้น ก็คืออิทัปปัจจยตา, ผลที่มนุษย์จะได้รับออกมาเป็น มรรคผล นิพพาน ก็คือ อิทัปปัจจยตา ฉะนั้น **ธรรมทั้งปวง คือ อิทัปปัจจยตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นโดยความเป็นตัวกู หรือเป็นของกู** ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในประโยคที่ว่า **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** นั่นแหละเป็นหัวใจของพุทธศาสนา ที่จะต้องปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์จนพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในมนุษย์ทุกคน

เอกสารอ้างอิง : แพทย์หญิงศรียา วัฒนพาหุและคณะ.จุลสารอิทัปปัจจยตา ประจำเดือนกันยายน-ตุลาคม 2535 ปีที่ 8 ฉบับที่ 5. พิมพ์ที่ หจก.การพิมพ์พระนครกรุงเทพมหานคร. 2535. หน้า 22-32.

ใบความรู้
เรื่อง กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด

กรรม คือ อะไร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แปลความว่า

"เรากล่าวเจตนา (ความจงใจ) ว่าเป็นกรรม เพราะคนจงใจ คือมีใจมุ่งแล้ว จึงทำทางกายบ้าง ทางวาจาบ้างทางใ

ฉะนั้น **กรรม** คือ กิจที่บุคคลจงใจทำหรือทำด้วยเจตนา ถ้าทำด้วยไม่มีเจตนาไม่เรียกว่ากรรมแต่เมื่อจัดอย่ ด้วยไม่มีเจตนาท่านก็จัดเป็นกรรมชนิดหนึ่ง เรียกว่า **กรรมสักว่าทำ**เพราะอาจให้โทษได้เหมือนกัน (สมเด็จพระญ พระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก)

กรรม หมายความว่า การกระทำในชาตินั้นแล้วให้ผลในชาตินั้น การแสดงผลให้ผลของกรรมในชาติเดียว ง่ายมีเหตุอ้างอิงมากมาย และบางเรื่องสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ไม่ยากนัก แต่สำหรับเรื่องกรรมที่กระทำในชาติก่อน ชาตินี้ก็ดี หรือกรรมที่กระทำในชาตินี้ แล้วไปแสดงตัวหรือแสดงผลของมันชาติหน้าก็ดี เรื่องนี้เป็นเรื่องเข้าใจยากที่สุ ก่อนที่จะเข้าใจว่ากรรมที่กระทำในชาตินี้ไปแสดงผลของมันในชาติหน้าได้ ก็จำเป็นจะต้องเข้าใจ*เรื่องตายเรื่องเกิดเสีย* สิงหบุราจารย์ : หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

การเวียนว่ายตายเกิด

เรื่องการตายแล้วเกิดอย่างไร มีความเข้าใจกันไปหลายกระแส มากคนก็มากความคิดกัน แม้เจ้าลัทธิของศา ศาสนาก็มีความเห็นไม่ตรงกับเพราะเรื่องคนเกิดหรือคนตายเราเห็นได้ง่ายๆ แต่เรื่องตายแล้วไปเกิดหรือไม่ เป็นเรื่องลึกล แตกมาจนบัดนี้

สำหรับคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน ว่าคนตายแล้วไปเกิดอีกได้ และจะ หรือสัตว์อีกก็ได้ และพระองค์ได้ให้รายละเอียดในเรื่องนี้ไว้เป็นขั้นตอนอย่างพิสดารถึงวิธีการไปเกิดได้อย่างไร มีอะไรบ อย่างไร ยากง่ายเป็นขั้นๆ แล้วแต่วุฒิของบุคคลผู้สนใจหากมีพื้นฐานมาดีก็สามารถเข้าใจได้ละเอียดขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้ว่าจิตหรือวิญญาณนั้นมิได้เป็นอมตะ ไม่มีวันตาย หากแต่เกิดดับสืบต่อไปไม่ขา

จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ รู้จักนึกคิดจดจำ จิตเป็นธรรมชาติ ที่มีความเกิดดับสืบต่อกันเสมอมิได้หยุดนิ่ นามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นหรือจับต้องได้ แต่ก็มีอำนาจในการสั่งสมสันดานหรือสามารถเก็บเอาอารมณ์นั้นๆ ได้เม ออกก็จะได้เป็นสอง คือ

1. **การงานที่จิตกระทำ** ได้แก่การที่จิตขึ้นวิถีรับอารมณ์ต่างๆ จากทางทวาร หรือประตูทั้ง 6 คือ รับอารม จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น เห็น ได้ยิน คิด เป็นต้น การขึ้นรับวิถีอารมณ์ของจิตนั้น จิตจะรับ คือการกระทบหากมิได้กร สามารถรับอารมณ์ได้ เช่น เสียงมิได้กระทบหูแล้วก็จะไม่ได้ยิน รูปไม่ได้กระทบตาแล้วก็จะไม่ได้เห็นและอารมณ์หรือเรื่ ให้คิดไม่กระทบกับจิตแล้วก็คิดนึกไม่ได้เลย

2. **จิตเป็นภวังค์** ได้แก่ การที่จิตมิได้ขึ้นวิถีรับอารมณ์จากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเลยแต่จิตก็ทำงาน

เกิด ดับ และมีอารมณ์ที่ติดมาตั้งแต่ปฏิสนธิ

การที่แยกการงานของจิตออกเป็นสองเช่นนี้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าในขณะรับอารมณ์ตามทวารทั้ง 6 นั้น จิตก็ทำ ภวังค์ คือมิได้ ขึ้นรับวิถีอารมณ์จิตก็ทำงานเหมือนกัน

ภวังค์จิต คำว่า **ภวังค์** หรือ**จิตภวังค์**นี้ ตามหลักปรมัตธรรม แปลว่า **องค์แห่งภพ** หมายถึงจิตตั้งแต่ปฏิส ขณะใดที่จิตมิได้ยกขึ้น สู่อารมณ์ทางตา หู จมูกลิ้น กาย ใจ ขณะนั้นจิตก็เป็นภวังค์ ภวังคจิตเห็นได้ง่ายๆ คือคนกำลังหลับ สนิทคงไม่มีความรู้สึกถึงเลย ขณะใดจิตมีความรู้สึกเกิดขึ้นในอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 แล้วขณะนั้น จิตก็พ้นไปจากเป็นภวัง ทำงานเห็นหรือได้ยิน หรือคิดนั้นจิตก็ขึ้นรับวิถีอารมณ์ แล้วก็มีภวังค์จิตขึ้นสลับกันอยู่ตลอดไป ทั้งนี้ เป็นไปโดยรวดเร็ว ไม่รู้สึก

การเวียนว่ายตาย-เกิดของบุคคล

ตามพุทธภาษิต พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแบ่งความตายออกเป็นส่วนใหญ่ๆ ไว้สองประการ คือ

1. กาลมรณะ หมายความว่า ถึงเวลาที่จะต้องตาย
2. อกาลมรณะ หมายความว่า ยังไม่ถึงเวลาที่จะต้องตาย

มรณุปปัตติ แยกศัพท์ออกเป็นสองคำคือ มรณะ แปลว่า ตาย อุปัตติ แปลว่า เกิดขึ้น หมายถึง ความตายแ

มรณุปปัตติ นั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ 4 ประการ คือ

1. อยุกขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุ
2. กัมมักขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นกรรม
3. อุภยักขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุ และสิ้นกรรม
4. อุปัจเฉทกะ หมายถึง ตายโดยอุบัติเหตุต่างๆ มาตัดรอนคือยังไม่สิ้นอายุและยังไม่สิ้นกรรม

1. **อยุกขยะ** ตายโดยสิ้นอายุ ข้อนี้ได้แก่ สัตว์ทั้งหลายต้องตายไปโดยสิ้นอายุ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจ ขอบเขตของอายุขัย เช่น เต่ามีอายุ 130 ปี ช้างมีอายุ 300 ปี ยุงมีอายุ 15 วัน เป็นต้น

2. **กัมมักขยะ** หมายถึง ตายโดยสิ้นกรรม ในข้อนี้หมายถึงว่าการที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็น ของกรรมที่หล่อเลี้ยง หรือสนับสนุนให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร

3. **อุภยักขยะ** หมายถึง ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม ข้อนี้ไม่มีปัญหาอะไรมาก ด้วยความตายที่เกิด นั้น หมายถึงแก่เฒ่า อายุมากแล้ว ร่างกายก็หมดกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้ ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย ความตายด้วยเหตุทั้งสอง

4. **อุปัจเฉทกะ** หมายถึง ตายด้วยอุบัติเหตุต่างๆ มาตัดรอน ทั้งๆที่ยังไม่ถึงอายุขัย และยังไม่สิ้นกรรม หรือถูกรถทับตาย ความตายในข้อนี้เป็นความตายโดยเหตุต่างๆ อันเป็นปัจจุบัน มิได้สิ้นอายุ หรือมิได้มีกรรมแต่อดีตมา ดังนั้นก็อาศัยกรรมแต่อดีตเป็นแรงส่ง เช่น กรรมแต่อดีตเป็นตัวส่งให้เข้าไปอยู่ในเรือนจำ แล้วไปติดโรคระบาดตายภายใน

เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้นสำหรับความตายทั้ง 4 ประการนี้ ท่านได้เปรียบเทียบไว้กับดวงประทีปที่ใช้น้ำมัน เปรียบเสมือนประทีปหรือโคมไฟที่อาศัยน้ำมัน ธรรมดาโคมที่อาศัยน้ำมันนั้น ไฟจะดับได้ก็ด้วยเหตุ 4 ประการ

เหตุที่ทำให้ไฟดับ 4 ประการ คือ

1. เพราะเหตุที่หมดน้ำมัน
2. เพราะเหตุที่หมดไส้
3. เพราะเหตุที่หมดทั้งน้ำมัน และหมดไส้
4. เพราะเหตุที่มีอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ลมพัด หรืออะไรมาทับให้ดับ

1. **เมื่อโคมไฟหมดน้ำมัน** ไฟก็จะดับ ข้อนี้หมายถึงชีวิตทั้งหลายจะถึงแก่ความตายเมื่อสิ้นอายุ
2. **เมื่อโคมไฟหมดไส้** ไฟก็จะดับ หมายถึงชีวิตทั้งหลาย เมื่อสิ้นกำลังของกรรมที่สนับสนุนให้ชีวิตคง

ความตาย

3. **เมื่อโคมไฟหมดทั้งน้ำมันและไส้** ข้อนี้ได้แก่ชีวิตทั้งหลายต้องสิ้นชีวิตไป เพราะหมดอายุ และกำลัง

คงอยู่

4. **เมื่อโคมไฟถูกลมพัดดับ** ข้อนี้ได้แก่ยังไม่สิ้นอายุและสิ้นกรรม แต่ต้องตายด้วยอุบัติเหตุอย่างใดอย่า

ข้อ 1-2-3 ตายเพราะถึงเวลาที่จะต้องตาย สำหรับในข้อ 4 ข้อเดียว เท่านั้น ที่ผู้ตายยังไม่ถึงคราวที่จะต้องตาย แต่ก็ตายล

ปัจจุบัน

ขณะใกล้จะตายนั้นเกิดอะไรขึ้น ทั้งจิตใจและร่างกายทำงานกันอย่างสลับซับซ้อนอย่างไร จิตว่ามีการง

ขณะรับอารมณ์ทางทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และจิตในขณะเป็นภวังค์ คือ ไม่รู้สึกตัวเลย บุคคลผู้ซึ่งใกล้จะถึ

จะต้องเกิดอารมณ์ขึ้น ไม่ทางทวารใดก็ทวารหนึ่งทั้ง 6 ทวารนี้ การเกิดอารมณ์ขึ้นตอนใกล้ตายนั้นเป็นธรรมดา บุคคลใ

เกิดอารมณ์ขึ้นก่อนจากทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ได้เลย ไม่ว่าจะตายโดยฉับพลันทันทีอย่างไรก็ตาม เพราะจิตนั้นย่อมเ

มาก และจะต้องอาศัยกำลังของกรรมที่เกิดขึ้นขณะใกล้จะตายนั้นเป็นตัวนำส่งให้เกิดการปฏิสนธิขึ้น

การที่อารมณ์ได้เกิดขึ้นขณะเมื่อใกล้ตายให้เห็นไปต่างๆ ก็เป็นการประกาศว่า บุคคลผู้นั้นจะไปเกิด

อย่างไร ดังนั้น เราจึงเห็นว่าโดยมากคนที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ตายจึงบอกพระอรหังแก่คนไข้และศาสนาอื่นก็บอกสิ่งที่ดีงามต่

ให้แก่คนไข้

เรื่องของความตายเป็นเรื่องสำคัญขั้นสุดท้ายของชีวิต ผู้ใดเข้าใจดีก็จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองและคนอื่น

เข้าใจหรือผิดพลาดไปเพียงเล็กน้อย ก็อาจทำให้เกิดการเสียหายร้ายแรงอย่างยิ่งแก่ชีวิตไปชั่วกาลนานได้

ตามหลักปรมัตถธรรม หรือตามสภาวะนั้น คนตายหรือสัตว์ตายไม่มี คนตายหรือสัตว์ตาย เป็นแต่เพีย

ให้เข้าใจเท่านั้น อันหมายถึงว่าคนที่ไม่หายใจแล้วคือคนตาย แต่สภาวธรรมกลับตรงกันข้าม คนจะตายหรือคนกำลังมีชีวิต

จิตก็เกิดดับสืบต่อกันไป และทำงานการเช่นนั้น **เจตสิก** ซึ่งมีหน้าที่ประกอบกับ **จิต** ก็เกิดดับสืบต่อกันไปเช่นนั้น หรือแ

ในร่างกายก็เกิดดับสืบต่อกันเช่นนั้น เหมือนกัน ความแตกต่างกันมีอยู่แต่เพียงว่า จิต เจตสิก และ รูปของคนตายได้ปร

หรือที่ใหม่เท่านั้นเอง ถ้าถอนเอาความยึดถือที่สมมุติว่าเป็นคนหรือสัตว์ออกเสีย ก็เหมือนกับไฟฟ้าที่เกิดอยู่ที่นี่ เมื่อมีเหตุม

โน่นอันเป็นไปตามธรรมดา ธรรมชาติแม่เหล็กก็จะต้องมีการดึงดูดอยู่เสมอธรรมชาติของจิตก็จะต้องรับอารมณ์อ

เช่นเดียวกัน คนที่กำลังมีชีวิตอยู่ หรือคนใกล้จะตายก็เหมือนกันจิตย่อมรับอารมณ์อยู่ อันเป็นไปตามธรรมชาติ ต่างกันแต

ตายเราเรียกชื่ออารมณ์นั้นว่า **กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์** พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า **สภา**

ทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องอาศัยเหตุ ถ้าปราศจากเหตุเสียแล้วก็หาเกิดขึ้นมาได้ไม่ แต่เหตุที่ว่านี้มีหลายชั้น เป็นเหตุ

เห็นง่ายก็มี และเหตุที่ไกลๆ ลึกซึ้ง เห็นได้ยากก็มีปัญหาต่างๆ ของชีวิต เช่น ชีวิตคืออะไร มาจากไหน เป็นเรื่องล้ำ

สัพพัญญุตญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราก็จะเข้าไม่ถึงเลย

อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นก็เหมือนกัน อยู่เฉยๆ มันจะเกิดขึ้นมาเองก็หาไม่ อารมณ์จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเห
อารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางตาและหูต้องมีเหตุ ดังนี้

(1) **อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นทางตา** คือ จะเห็นได้นั้นต้องอาศัยเหตุ 4 ประการ มาประชุมพร้อมกัน คือ

1. จักขุปสาทะ ได้แก่ ประสาทตา
2. รูปารมณ์ ได้แก่ รูป คือสีต่างๆ
3. อาโลกะ ได้แก่ แสงสว่าง
4. มนสิการะ ได้แก่ กระทำอารมณ์ให้แก่จิต
   พูดง่ายๆ ก็คือ ความตั้งใจนั่นเอง

เมื่อมีเหตุทั้ง 4 ประการนี้มาประชุม หรือจรดพร้อมกันเข้าแล้วการเห็นก็มักจะเกิดขึ้นทันที แต่ถ้าหาก
อันหนึ่งหรือหลายอันแล้ว การเห็นจะเกิดขึ้นไม่ได้เหมือนกัน เช่น ประสาทตาไม่ดี รูปารมณ์ อันได้แก่คลื่นแสงไม่มี ขา
ขาดความตั้งใจที่จะเห็น

(2) **อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นทางหู** คือ จะได้ยินได้นั้นต้องอาศัยเหตุ 4 ประการ คือ

1. โสตปสาทะ ได้แก่ ประสาทหู
2. สัททารมณ์ ได้แก่ เสียง คือความสั่นสะเทือนของอากาศ
3. วิวรากาสะ ได้แก่ ช่องว่างในหู
4. มนสิการะ ได้แก่ การทำอารมณ์ให้แก่จิต คือ ตั้งใจ

เมื่อเหตุทั้ง 4 ประการนี้มาประชุม หรือจรดพร้อมกัน เมื่อนั้นก็จะเกิดปรากฏการณ์ได้ยินขึ้นทันที
ปรากฏการณ์เกิดขึ้นได้ โดยขาดเหตุไปแม้อันหนึ่งอันใดแล้ว การได้ยินก็จะไม่เกิดขึ้นเลยเป็นอันขาด

การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนในเรื่องนี้ไว้ ก็มิได้ประสงค์จะให้ศึกษาวิชาสรีรศาสตร์ หากแต่
แสดงเหตุแม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตาหรือหูก็ต้องอาศัยเหตุให้เกิดธรรมทั้งหลายต้องอาศัยเหตุจึงจะเกิดขึ้นมาได้ มิได้เกิด
การให้ผู้ศึกษาเข้าใจในเหตุผล ไม่ให้ยึดมั่นในความจริงที่สมมุติอันเป็นมายา และเป็นการปฏิเสธความเข้าใจว่า พระผู้เ
พรหมเป็นผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง

พระองค์สอนว่า รูปารมณ์ (รูปที่เห็น) ที่เกิดขึ้นแล้ว มากระทบกับตาทำให้เห็นได้นั้นจะต้องอาศัยแสงสว่
ดังกล่าวมานี้จะเกิดดับสลับซับซ้อนที่ตา และประสาทตาที่รับการกระทบของรูปารมณ์ที่ว่านั้น ก็ตั้งอยู่ตรงตาดำซึ่งมีขนาด
ประสาทที่ตั้งอยู่ตรงตาดำโตเท่าหัวของเหานี้เองเป็นตัวรับการกระทบรูปารมณ์ ซึ่งได้แก่คลื่นของแสงนั้นเอง ยิ่งกว่านั้นพ
รูปารมณ์นี้ว่ามีความเกิดดับในจำนวนหนึ่งต่อจำนวนจิตที่เกิดดับ 17 ขณะใหญ่ หรือ 51 ขณะเล็ก

ในเรื่องการได้ยินก็เหมือนกัน สัททารมณ์ คือเสียงย่อมกระทบที่ประสาทหู โดยการเกิดดับสลับซับซ้อ
ชี้ถึงขั้นอันละเอียดอ่อนในจำนวนเท่าใด ตั้งอยู่ภายในแอ่งน้ำสีอะไรภายในช่องหู และจิตจะมารับอารมณ์ที่ตรงนี้ ข้อที่น่า
หนึ่งก็คือ เหตุที่จะได้ยิน 4 ประการนั้น มี**วิวรากาสะ** คือช่องว่างภายในหูรวมอยู่ด้วย ซึ่งตรงกับหลักวิชาวิทยาศาสตร์เพร
คืออากาศภายในช่องหูเสียแล้ว ความสั่นสะเทือนของอากาศก็จะไม่สามารถเข้าไปกระทบกับประสาทหูได้การได้ยิน
(ยกตัวอย่างเพียงสองทวาร) อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 ไม่ว่าจะเป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจก็ตาม เมื่อกล่าวโดย

ได้ว่าจะต้องมีรูปคืออารมณ์มากระทบกับจิต ถ้าไม่มีรูปมากระทบกับจิตแล้ว ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นไม่ได้เลยเป็นอันขาด ซึ่งก กระทบนี้ว่า **ผัสสะ** เช่น การที่จะเห็นได้นั้นจะต้องมีรูปมากกระทบตา จะได้ยินได้จะต้องมีรูปคือเสียงมากระทบหู และจ อะไรได้ก็จำเป็นจะต้องมีรูป คือ เรื่องรวมที่คิดนึกนั้นมากระทบใจ

อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยนำสัตว์ทั้งหลายให้ต้องเวียนเกิดเวียนตาย หรือต้องสืบต่อไปยังภพใหม่มิได้หยุด อย่างง่ายๆ สั้นๆ ที่สุดก็คือ **“เราอยากจะเกิดต่อไปนั่นเอง”** คนทุกคน สัตว์ทุกตัว ตายแล้วต้องไปเกิดใหม่อีก ความปรารถ มองเห็นหรือสัมผัสได้ก็ตาม ผู้ที่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนาในขั้นละเอียดก็จะได้เห็นความจริงอันน่าพิศวงนี้

ตั้งแต่เราตื่นนอนขึ้นมาในเวลาเช้า แล้วหลับไปในเวลากลางคืน ตลอดเวลาเหล่านั้นเราได้ไขว่คว้าหา ประเดี๋ยวเราก็ต้องการเห็น ต้องการได้ยิน ต้องการคิด ต้องการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ความต้องการหรือความปรารถนาเห เลย มีแต่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราได้อะไรสมความปรารถนาแล้ว เราก็ปรารถนาอย่างอื่น และอย่างอื่นๆ ต่อไปอีก โด ตลอดชีวิต เพื่อความดำรงอยู่ของชีวิต เพื่อให้ชีวิตแจ่มใสสดชื่นเบิกบาน เพื่อให้ทุกข์เบาบางหรือหายไป เราปรารถนาที ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้อง ได้คิดนึงเรื่องที่ดีๆ ที่เราพอใจนั้นๆ อยู่เสมอ ครั้งเมื่อได้อารมณ์อันเป็นที่พึงพอใจแล้วก็ติดอ นั้นๆ อย่างแน่นหนา แล้วหาลู่ทางที่จะได้มาซึ่งอารมณ์ที่ตนพอใจนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก ความพอใจในอารมณ์ต่างๆ เหล่า ไว้ใจจิตอย่างมั่นคง มิได้หลุดถอนความปรารถนาที่จะได้อารมณ์ ความยินดีติดใจในอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ ทางธรรมเรียกว่า

คำว่า**ตัณหา**นี้ หมายถึง ความยินดีติดใจในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากทวารทั้ง 6 นั้นเอง เช่น ยินดีติดใจ ได้กลิ่น ได้ลิ้มรสและสัมผัส ได้คิดนึกต่างๆ

แม้แต่อารมณ์ที่เป็นโทสะ คือ ความไม่พอใจในอารมณ์ก็เป็นเหตุให้เกิดตัณหาได้เหมือนกันเราหลีกหนี หนี เพื่อหาสิ่งที่ดีที่พอใจต่อไปใหม่

เมื่อเราได้อารมณ์ที่พอใจแล้ว เราก็มีความยินดี ติดใจในอารมณ์นั้น อารมณ์นั้น ๆ ก็จะฝังมั่นประทับไว้ มั่นนี้ทางธรรมะเรียกว่า **อุปาทาน** ความยินดีติดใจในอารมณ์หรือตัณหานี้มีกำลังมากเกินที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะคาดคิดว่ามันจะเ ศึกษาให้เข้าใจถึงความละเอียดในพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีทางทราบได้เลยแม้แต่เพียงคิด ก็ไม่มีใครคิดไปถึงเสียแล้วว่า เองที่เป็นตัวนำให้การปฏิสนธิเกิดขึ้นชาติแล้วชาติอีก มิได้หยุดหย่อน ซึ่งก็คือการที่เราปรารถนาที่จะเกิดต่อไปนั่นเอง

เมื่อเจตนาหรือตัณหาประทับลงไว้ในจิตอยู่เสมอแล้ว กำลังเจตนาหรือตัณหานั้นจึงผูกมัดรัดรึงสัตว์ทั้งห วัฏฏะ จนไม่สามารถดิ้นรนให้รอดไปได้

กำลังของกรรม คือ ตัณหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่เช้าจนถึงเวลาหลับสนิทนั้น วันหนึ่งๆ มิใช่เล็กน้อย ถ้า จนกระทั่งตายแล้ว ก็หมดปัญญาที่ผู้ใดจะคิดหรือคาดคะเนได้ว่ามากสักเท่าใด ประเดี๋ยวก็อยากเห็น อยากได้ยิน อยากได้ คิดนึก ฯลฯ ซ้ำแล้วซ้ำอีกวันยังค่ำ และเมื่อได้รับอารมณ์เหล่านั้นสมความปรารถนาแล้ว ก็อยากได้อารมณ์อื่นๆ อีกไม่มีวัน

จิตนั้นเกิดดับสืบต่อกันไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นหรือตาย จะหลับหรือตื่น และมีอำนาจ สั่งสมสันดานเห สันดาน หรือสัญชาตญาณของเด็กเหล่านั้นจึงมิได้สืบสายโลหิตมาจาก พ่อแม่ เพราะจิตเป็นนามธรรม ซึ่งไม่สามาร พ่อแม่ออกมาเป็นของเด็กได้ หากแต่เป็นจิตดวงใหม่ คือ ผู้ที่ได้ตายต่างหากมาปฏิสนธิ

คงจะมีบางท่านที่สงสัยว่า ถ้าเป็นจิตดวงใหม่มาปฏิสนธิ มิได้ถ่ายทอดมาตามสายเลือดแล้ว ก็เหตุใดเล่า เด็ก เช่น ชอบในทางศิลปะ หรือมีสันดานเป็นผู้ร้าย จึงไปเหมือนกับพ่อแม่ของเด็กเหล่านั้นได้

ปัญหานี้ ผู้ที่ศึกษาธรรมะมาพอสมควรก็จะไม่ประหลาดใจเลย เพราะเขาจะเข้าใจเรื่องการปฏิสนธิของ

ปฏิสนธิไปตามความเหมาะสมไปตามเหตุปัจจัย เช่น ถ้าเอาแก้วน้ำร้อนมาตั้งไว้บนโต๊ะนี้ ภายนอกของแก้วก็จะไม่มี
กำลังพลังของตัณหาหรือกำลังของกรรม คือเจตนา หรือความปรารถนาว่าสามารถส่งผลสืบต่อกันไปได้ เพราะจิตที่มีนิส
โดยชาติที่แล้วมามีเจตนาอันรุนแรงเฝ้าอบรมฝึกหัดจนชำนาญ ด้วยใจรักนิสัยอันนี้ก็สืบต่อมาถึงชาตินี้ ช่างเขียนที่สามาร
คารมคมคาย ซึ่งประชาชนชอบอกชอบใจทั่วทิศ นักประดิษฐ์เรืองนาม นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำ หรือตัวตลก ลิเก ละคร พ
คัดท้องแข็ง หรือนักอะไร เหล่านี้ไม่มีเลยที่จะฝึกฝนจนกลายเป็นบุคคลชั้นนำเพียงในชาตินี้ชาติเดียว ความจริงบุคคลเห
คือได้รับการอบรมมาแล้วหลายๆ ชาติทั้งนั้น และการที่เขาเป็นได้เช่นนั้น ก็ย่อมแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาเขาว่
ปรารถนาแต่อดีตนั้นสามารถส่งผลให้จนถึงปัจจุบันและอนาคตได้

อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 นั้น ทุกอารมณ์ก็ย่อมประทับสั่งสมลงไว้ในจิตอย่างสลับซับซ้อนม
อารมณ์ก็ย่อมมีเจตนาหรือความปรารถนารวมอยู่ด้วย ความปรารถนามีกำลังมากก็ย่อมเป็นไปตามปรารถนานั้นๆ ความปร
ชาติใหม่หรือที่จะเกิดใหม่นั้นเอง ที่ทำให้ชาติมิได้สิ้นสุด ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาโดยตรงหรือโดยปริยายก็ตาม

จิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับอารมณ์ มีอารมณ์อยู่เสมอและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นก็ด้วยเหตุต่างๆกันแต่สำหรั
อารมณ์เกิดขึ้นในขณะใกล้ตาย เรียกว่า กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์

1. กรรมอารมณ์ ผู้ใดทำกรรมอะไรไว้ ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตามเมื่อทำไว้มากๆกรรมเหล่านั้นก็มักจะกร
เกิดอารมณ์ขึ้น คือ ทำให้จิตสร้างมโนภาพ โดยอาศัยอานุภาพของกรรมในอดีตให้เป็นไปต่างๆนาๆเป็นต้นว่า

- ฆ่าสัตว์มากๆ ก็มักจะเห็นการฆ่าสัตว์ เช่น ยิงนก ตกปลา
- ทำบุญให้ทานมากๆ หรือรักษาศีล เจริญภาวนา ก็มักจะแห็นการทำบุญ ให้ทานที่เกิดขึ้นนี้เป็

2.กรรมนิมิตอารมณ์ บุคคลผู้ใกล้จะตายเห็นนิมิตต่างๆอาจจะเป็นตา หู จมูก กาย ใจ ก็ได้เช่นเห็นอุ
หรืออกุศลที่ตนได้เคยกระทำมาเห็นธงทิว เครื่องตกแต่ง หรือขบวนแห่ง บวชนาค ทอดกฐิน ซึ่งเป็นกุศลทางฝ่ายอกุศ
มีดไม้ เครื่องดักหรือจับสัตว์เห็นเครื่องมือการพนัน หรือคิดอะไร ทำอะไร ก็มองเห็นเป็นเลขท้าย 3 ตัว อารมณ์ที่เ
กรรมนิมิตอารมณ์ เห็นอุปกรณ์การทำกุศล หรืออกุศลที่ตนได้เคยกระทำมาเห็นธงทิว เครื่องตกแต่ง หรือขบวนแห่ง บ
ซึ่งเป็นกุศล

ทางฝ่ายอกุศลก็เห็น แห อวน มีดไม้ เครื่องดักหรือจับสัตว์เห็นเครื่องมือการพนัน หรือคิดอะไร ทำอะ
เลขท้าย 3 ตัว อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า กรรมนิมิตอารมณ์

3. คตินิมิตอารมณ์ บุคคลผู้ใกล้จะตายเกิดนิมิตขึ้น เห็นถ้ำเห็นเหว เห็นปล่อง เห็นการทรมานสัตว์ก็ดี
ราชวังที่ทำด้วยทอง เห็นราชรถอันวิจิตร บางทีไม่มีในเมืองมนุษย์ก็ดีอารมณ์ที่เกิดขึ้นเรียกว่า **คตินิมิตอารมณ์**

สัตว์ทั้งหลายขณะที่ใกล้จะจุติ คือ ตาย จะต้องเกิดอารมณ์ขึ้นไม่กรรม ก็กรรมนิมิต หรือคตินิมิต อัน
จะตายจะไม่เกิดอารมณ์ขึ้นเลยนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ ไม่ว่าจะตายช้าหรือโดยทันทีอย่างไรก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะอารมณ์กร
กำลังงานอันสำคัญที่จะผลักดันให้เกิดการปฏิสนธิขึ้น กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิตนั้น เป็นอารมณ์ครั้งสุดท้ายในชา
ทำให้มีภพชาติสืบต่อไป

อารมณ์ที่เกิดขึ้นครั้งสุดท้ายนี้เป็นที่หมายได้แน่นอนว่าจะต้องไปเกิดตามที่ตนได้เห็น เหมือนเราทำแบบ
แล้ว ปลูกสร้างที่อยู่อาศัยตามแบบแปลนนั้นๆ เช่น

ผู้ที่จะไปเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเห็นครรภ์ของมารดา

ผู้ที่จะไปเกิดยังเทวภูมิ ย่อมเห็นเทพยดา นางฟ้า หรือวิมาน

ผู้ที่จะไปเกิดในนรก ก็ย่อมเห็นการเผาผลาญสัตว์เห็นเปลวไฟ

ผู้ที่จะไปเกิดเป็นเปรต ย่อมเห็นปล่อง เห็นหุบเขาอันตกอยู่ในความมืดมิด

ผู้ที่จะไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน ก็ย่อมจะเห็นสัตว์ หรือเห็นเชิงเขา ชายน้ำ เป็นต้น

ทุกคนก็มีจุดหมายปลายทาง คือ ความตาย สำหรับผู้ที่ฉลาดในเรื่องของชีวิตควรจะต้องศึกษาให้ การศึกษาเรื่องความตายจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่ง จะได้ชื่อว่าไม่ตกอยู่ในความประมาท เพราะศึกษาเล่าเรียนเรื่องความ แล้ว ก็ย่อมมีหวังอยู่ในอันมากที่จะไปเกิดในสุคติภูมิ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแยกกรรมที่จะเป็นเหตุนำให้สัตว์ไปปฏิสนธิ 4 ประการ คือ

1. **ครุกรรม** (กรรมหนัก) ทางฝ่ายกุศล เช่น นำฌานทางฝ่ายอกุศล เช่น ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ เป็นต้น กรรม มีกำลังมาก ดังนั้น เมื่อเวลาจุติคือตาย กำลังของกรรมนี้ก็จะเกิดขึ้นเป็น ชนกกรรม นำไปสู่การปฏิสนธิ ไม่มีกรรมใดม เป็นกรรมหนัก มีกำลังมากต้องให้ผลก่อน

2. **อาสันนกรรม** (กรรมใกล้ตาย) บุคคลใกล้จะตายจะได้รับอารมณ์อะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นติดชิดกับความต เห็นพระพุทธรูป ได้ยินเสียงสวดมนต์ เป็นต้น

3. **อาจิณกรรม** (กรรมที่ทำอยู่เสมอ) ถ้าอาสันนกรรมมิได้ให้ผลแล้ว อาจิณกรรมก็จะมาให้ผล ข้อนี้ ย่อมกระทำกรรมอยู่เสมอ เมื่อเช่นนี้ที่กระทำอยู่เสมอก็มีโอกาสมากที่สุดที่จะกระทบจิต ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น แล้วแต่ กุศลหรืออกุศล

4. **กตัตตากรรม** (กรรมเล็กน้อย) ถ้ากรรมอื่นๆ ทั้งหมดไม่ให้ผลแล้ว กรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็จะปรากฏ การปฏิสนธิได้

ทั้ง 4 ข้อนี้ขอกล่าวแต่เพียงย่อๆ

อารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาใกล้จะตายนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแยกออกเป็นสอง คือ

1. **มรณาสันนกาล**
2. **มรณาสันนวิถี**

จิตที่ขึ้นวิถีรับอารมณ์นี้ ท่านจะเห็นว่ามี 17 ขณะใหญ่ จิต แต่ละดวงมีขณะเล็ก 3 คือ อุปปาทข ขณะ ฉะนั้นในวิถีหนึ่งก็มี 51 ขณะเล็กใน 17 ขณะใหญ่ หรือวิถีหนึ่งนี้เกิดดับวนเวียนอยู่เป็นอันมากจึงได้ยินครั้งหนึ่ง เพราะจิ นัก จนเราไม่สามารถจะจับจังหวะขาดได้เลย

ดังที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า **มรณาสันนกาล** คือเวลาใกล้จะตาย คนไข้จะมีอารมณ์อยู่เสมอ ไม่ทว นอกจากจะถึงแก่วิสัญญี คือสลบไป มรณาสันนกาลนี้อาจเป็นอยู่เร็ว หรือช้าก็ได้ เช่น วินาทีหนึ่ง หรือสัปดาห์หนึ่ง คนไข้ที่อยู่ในเขตนี้ มีโอกาสที่จะกลับคืนชีวิตขึ้นมาอีก เมื่อเหตุของความตายต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นยังไม่แสด **มรณาสันนวิถี** คือ วิถีต่อมาอันเป็นวิถีสุดท้ายของชาตินี้แล้ว ก็จะไม่มีหวังที่จะคืนชีพได้อีกเลย

ในขณะมรณาสันนกาลนี้ ถ้าเป็นเวลาหลายนาที หรือหลายวัน คนไข้ก็จะเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นอย่างสับส ถ้าไม่มีครุกรรม คือกรรมอันหนักแล้ว ก็จะเป็นอาสันนกรรม คือ กรรมใกล้ๆ ตาย เช่น เห็นอะไร ได้ยินอะไร หรือ

อารมณ์เป็นต้นว่า เอาภาพวัดวาอารามหรือพระพุทธรูปมาให้ดู นิมนต์พระมาสวดมนต์ให้ได้ยิน บอกให้ถึงพระอรหันต์ กุศลหรือข้อธรรมะต่างๆ

ถ้าคนไข้เคยทำกรรมฐาน ก็ให้ทำสมถะหรือวิปัสสนากรรมฐาน ฯลฯ ถ้าคนไข้เคยศึกษาหรือเคยสนใจ ควรพูดเรื่องตายเรื่องเกิด หรือให้สติอะไรก็ได้

ถ้าคนไข้ไม่ค่อยสนใจในธรรมะมาก่อน เป็นคนเหตุผลน้อยชอบทำบุญให้ทานอย่างเดียว ไม่ชอบศึก คนไข้มีความกลัวตายมากเป็นทุนอยู่แล้ว การให้สติดังกล่าว คนไข้รู้เท่าทันก็จะบังเกิดความตกใจ หรือเสียใจว่าตัวจะต้อ ลูกหลานจะแช่งให้ตายเพื่อจะเอาสมบัติ หรือเกิดความอาลัยเสียดายชีวิตขึ้นมา หรือเป็นห่วงทรัพย์สินเงินทองเรือกส แบ่งปันส่วน เมื่อตายลงก็มีหวังไปสู่ทุคติ

ในขณะมรณาสันนกาลนี้ ถ้าคนไข้ทำอกุศลมามาก คนไข้ก็จะแสดงกิริยาอาการต่างๆ ที่น่ากลัว บางทีก็ห เห็นหรือได้ยินเสียง หรือจิตได้สร้างภาพอันน่าหวาดเสียวขึ้น ถ้าคนไข้มิได้ตกอยู่ในวิสัญญี คือ สลบ หรือเข้าไปตกอยู่ใน มากแล้ว เราก็มีหวังจะแก้อารมณ์ได้โดยวิธีการต่างๆ แล้วแต่กรณี แต่ถ้าคนไข้ขาดสติและหลงอยู่เสมอแล้ว ความห ห่างไกลหรือสิ้นหวังเอาเลยทีเดียว แต่ถึงอย่างไรก็ดีผู้ที่พยาบาลคนไข้ที่มีใจอารี มีจิตเป็นกุศลก็ย่อมจะพยายามจนสุดควา เสียสละเวลาเพียงเล็กน้อยนั้น อาจจะให้ประโยชน์อันมหาศาลแก่คนไข้ เขาย่อมไม่ให้เวลาอันเป็นนาทีทองเหล่านั้นสูญเสี

ในขณะมรณาสันนกาล อารมณ์ที่มักจะเกิดกับคนไข้ได้มากที่สุดก็คือ**อาจิณกรรม** ซึ่งได้แก่กรรมที่ก ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กรรมที่ทำมาชำนาญเหล่านั้นก็มักปรากฏแก่คนไข้ เช่น เคยทำกุศลหรืออกุศลในทางใดเสมอๆ ก กระทบกับจิต ทำให้เห็นไปต่างๆ นานาเด่นชัดเหมือนว่าภาพนั้นเป็นจริงเป็นจังต่อหน้าต่อตา

มรณาสันนกาล คือ เวลาใกล้กับความตายอาจจะอยู่ไปหลายวันก็ได้ คนไข้อาจจะหนักบ้าง เบาบ้าง ต่อมาในตอนปลายของมรณาสันนกาล กำลังของจิตและรูปเริ่มจะอ่อนลงมากที่สุด บัดนี้คงจะมีปัญหาเกิดขึ้นว่า จิตและ เพราะเหตุใด ถ้าดูแต่ละภาพแล้วจะเห็นว่า จิตจะเกิดขึ้นกับอารมณ์นั้นวิถีหนึ่งมี 17 ขณะใหญ่ และ 51 ขณะเล็ก เมื่อจิต 17 ขณะดับลงแล้ว รูปก็จะดับ 1 ขณะ เพราะรูปดับช้ากว่าจิตมากเป็นอยู่เช่นนี้ตลอดไป จิตมิใช่มันสมอง ทั้งจิตก็มิได้ มันสมองเป็นเพียงทางแสดงออกของจิตเท่านั้น แท้จริงจิตอยู่ภายในช่วงหนึ่งของหัวใจที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายนั่นเ ที่อาศัยของจิตเป็นบ่อเล็กๆ โตเท่าเม็ดบุนนาคและมีน้ำ สีต่างๆ 6 สี ประมาณ 1 ฟายมืออันเป็นการแสดงจริตหรืออุป นี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มาก ที่ตั้งที่อาศัยอยู่ของจิต (มิใช่กล้ามเนื้อหัวใจทั้งหมด) นั้นประกอบขึ้นมาได้ด้วยกำ สร้างที่ตั้งอาศัยของจิตขึ้นเรียก **กัมมชรูป** และกำลังของกรรม ก็ปกปักรักษารูปนี้ไว้ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้ากรรมมิได้ ของจิตไว้แล้วจิตก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้ ผู้นั้นก็จะถึงแก่ความตายทันที สันนกาลตอนท้ายๆ กัมมชรูป ทำให้หทัยวัตถุ คือ รูป ของจิตอ่อนกำลังลงเต็มที ที่ตั้งที่อาศัยหมดกำลังที่จะทรงตัวอยู่ด้วยดีเหมือนกับรถไฟที่กำลังวิ่งมาขณะที่ถึงสะพานข้ามแ แม่น้ำชำรุดเสียแล้ว ดังนั้นรถไฟก็จะต้องชะลอฝีจักรลง มิฉะนั้นก็จะตกจากสะพานลงไป ขณะนี้ใกล้จะถึงความตายมา ครอบคลุมขาดสติ ความรู้สึกของคนไข้จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย อาจจะหมดลงและเมื่อถึงท้ายวิถีของมรณาสันนกาล กัม คือ ตามธรรมดา กัมมชรูปย่อมจะดับ และเกิดทดแทนกันอยู่ทุกขณะจิต แต่ครั้นถึงปฐมภวังค์ของมรณาสันนวิถีไปจนถึง โดยไม่มีการเกิดทดแทนอีกเลยเมื่อถึงจุติ ติดกันนั้นก็ปฏิสนธิ ต่อจากนั้นจิตก็เป็นภวังค์

กำลังของกรรมที่ส่งให้ไปปฏิสนธินั้น สืบเนื่องมาแต่มรณาสันนกาล เช่น ได้ยินเสียง พระสวดมนต์ สวดมนต์ในมรณาสันนกาลเป็นตัวส่งให้ไปปฏิสนธิ เพราะยังมีกำลังมากกว่าส่วนในมรณาสันนวิถีเป็นแต่รับอารมณ์กรร

นิมิตมาจากมรณาสันนกาลแล้วสืบต่อไปจนถึงจุติเท่านั้น

และเพราะเหตุที่กัมมชรูปเริ่มดับโดยไม่เกิดอีกมาตั้งแต่ชวนะดวงที่ 1 ในมรณาสันนวิถีจนชวนะดวงที่ 7 คือ **จุติจิต** (จิตดับหรือตาย) จึงได้เกิดขึ้น เพราะไม่สามารถจะตั้งอยู่ได้อีกต่อไป ทิ้งแต่ซากศพเอาไว้ คนเราจะมีชีวิตอยู่ **จิตย่อมเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่เช่นนั้นตามธรรมชาติ** คือ **จิตดับลงแล้วก็พ้นจากชาติเก่าร่างเก่าเท่านั้นในทันทีนั้นก็ปฏิสนธิ** เกิดขึ้นติดต่อกันด้วยความรวดเร็วมาก โดยมิให้มีอะไรมาคั่นกลาง เหมือนกับจิตที่เกิดดับอยู่ตามธรรมดานั้นเอง ด้วยเหตุนี้ ไปเกิดก็ดี หรือจิตท่องเที่ยวไปตามอำนาจของกรรมก็ดี จึงได้ชื่อว่าเป็นความเห็นผิด การที่ผู้ตายไปสู่สุคติหรือทุคตินั้น แล้วแต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะใกล้จะตาย ดังนั้นผู้ดูแลคนไข้ที่ฉลาดในเรื่องของชีวิต และมีเมตตากรุณาจึงยอมเสียเวลา ที่จะพึงได้อื่นๆ มาช่วยเหลือให้สติแก่คนไข้ด้วยความระมัดระวัง

ในขณะมรณาสันนกาลนั้น คนไข้ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ นอกจากจะอยู่ในวิสัญญี คือสลบ แต่แม้ว่าจะมีตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ก็ดี แต่มีกำลังอ่อนมาก การที่มีกำลังอ่อนมากนั้นก็เพราะว่า กัมมชรูป คือรูปอันเกิดขึ้นจากกรรมเป็น รูปอันเป็นตั้งของจิตนั่นเอง และเมื่อรูปอันเกิดเป็นที่ตั้งของจิตมีกำลังน้อย การแสดงออกของจิตที่อ่อนกำลังลงไป แต่เมื่อถึง วิถีสุดท้ายที่อยู่ติดกับความตายแล้ว คนไข้จะไม่รู้สึกจากทวารทั้ง 5 เลย ไม่ว่าจะทุบตีหรือเอาไฟไปเผาแต่อย่างไรก็ดี การที่ต้องเริ่มให้กันตั้งแต่ตอนต้นๆ ของมรณาสันนกาลก็ยิ่งดี ในขณะที่สติของคนไข้ยังดีอยู่ อารมณ์นั้นจะได้สืบต่อไปจนถึงจุติ

ทันทีที่จุติ (ตาย) เกิดขึ้น ปฏิสนธิก็สืบต่อกันไม่ขาดสายเหมือนน้ำที่ไหลติดต่อกัน ในลำธาร ไม่มีเลย แม้ว่าจะตายที่นี่แล้วไปเกิดที่เชียงใหม่ เพราะจิตเกิดดับเร็วยิ่งนัก ลัดนิ้วทีเดียวถึงแสนโกฏิขณะ ฉะนั้น...

ทันทีที่ **“จุติจิต”** เกิดขึ้น จิตที่สืบติดต่อกันนั้น ก็คือ **“ปฏิสนธิจิต”** ด้วยอำนาจของกรรมเป็นตัวส่ง

มนุษย์ที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่นั้น จะเป็นกัลยาณชนหรือปุถุชนของกรรมเป็นตัวส่ง

มนุษย์ที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่นั้น จะเป็นกัลยาณชนหรือปุถุชนก็ตาม จะดีหรือชั่วก็ตาม เมื่อตายแล้วต้องเกิด ไม่เกิดเพียงแต่จะเกิดไปเป็นอะไรเท่านั้น จะเป็นเทวดา มนุษย์ สัตว์นรก เดรัชฉาน เปรต หรืออสุรกาย แล้วแต่กรรมของแต่

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). คนตายแล้วไปเกิดได้อย่างไร. พิมพ์ที่บริษัทรุ่งเรือง วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 5-50.

กฎแห่งกรรม

ส.ทับทิมเทศ (พระมห

กมมุนา วตฺตตีโลโก

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

“โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรมสัตว์ทั้งหลายมีกรรมควบคุมไว้เหมือนลิ่มควบค
ฉะนั้น”

ชีวิตย่อมเวียนว่ายตายเกิด ตามกระแสธารแห่งกรรมคนเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วยอำนาจ แห่งผลของกรรม
เรื่องของกรรมชีวิตย่อมเป็นไปตามวิถีแห่งกรรมลิขิต

สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรมเป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
อาศัย

กรรมจำแนกสัตว์

“กรรมจำแนกสัตว์ให้ประณีตและเลวทราม”

ทำไมคนเราจึงเกิดมาแตกต่างกัน

มีเรื่องนี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา ของคัมภีร์พระสูตร ดังนี้

ครั้งหนึ่งสุภามานพได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทีป ทูลถามว่า “ถ้าความดีชั่วมีจริงอย่างนี้ ทำไมคนเราเกิดม
ปัญหาที่สุภมานพทูลถาม 14 ข้อ (7 คู่) เป็นปัญหากฎแห่งกรรมทั้งสิ้น

คู่ที่ 1 ทำไมคนบางคนเกิดมาอายุสั้น บางคนอยู่ยืน?

คู่ที่ 2 ทำไมบางคนมีโรคภัยไข้เจ็บมาก บางคนไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ?

คู่ที่ 3 ทำไมบางคนรูปไม่สวย ผิวพรรณทราม แต่บางคนเกิดมามีรูปสวย?

คู่ที่ 4 ทำไมบางคนมีศักดิ์ต่ำ หรือไม่มียศถาบรรดาศักดิ์ แต่บางคนเกิดมีศักดิ์สูง คือมียศตำแหน่งสูง

คู่ที่ 5 ทำไมบางคนยากจน บางคนร่ำรวย?

คู่ที่ 6 ทำไมบางคนเกิดในสกุลต่ำ บางคนเกิดในสกุลสูง?

คู่ที่ 7 ทำไมบางคนเกิดมาโง่ บางคนเกิดมาฉลาด? เป็นปัญหา 7 คู่ รวม 14 ข้อ

พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบสุภมาณพโดยทรงขยายความกฎแห่งกรรมไว้ในจูฬกัมมวิภังคสูตรค่อนข้างยาว แต่ใ

ย่อ

คู่ที่ 1 การที่คนเราเกิดมามีอายุสั้น ก็เพราะเมื่อชาติปางก่อนเป็นคนชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่มีศีล 5 ด้วยอำ
ตัดชีวิต ทำให้เขาไปตกนรกหมกไหม้ เสวยทุกข์อยู่ เมื่อหมดกรรมนั้นก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เศษกรรมที่ยังเหลืออยู่ทำให้เข
ฆ่าสัตว์

ส่วน**คนที่เกิดมาอายุยืน**ก็เพราะเมื่อชาติก่อนโน้นเขาเป็นคนมีศีล 5 มีศีลธรรม เมื่อเขาตายจากมนุษย์โลกก็ไ
ไปเกิดในสวรรค์ เมื่อพ้นจากภูมินั้นแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ บุญของเขายังหนุนอยู่ทำให้เขาอายุยืน

คู่ที่ 2 การที่บางคนเกิดมามีโรคภัยไข้เจ็บมาก ก็เพราะเมื่อชาติก่อนนั้นเป็นคนชอบเบียดเบียนสัตว์ ทรมาน
ร้ายคนอื่น สัตว์อื่น ให้เดือดร้อนให้ทรมานให้เจ็บให้ป่วย เมื่อเขาตายไปก็ไปตกนรก เมื่อพ้นจากนรกแล้วกลับมาเกิดเป็น
มีอยู่ทำให้เขาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ค่อยมีความสุข

ส่วน**คนที่เกิดมาไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ** หรือไม่มี ก็เพราะชาติก่อนนั้นเขาเป็นคนมีเมตตาต่อสัตว์ไม่เบีย
ทั้งหลายมนุษย์ทั้งหลาย มีศีลธรรม มีเมตตากรุณาเมื่อเขาตายจากไปก็ไปเกิดในที่ดีที่มีความสุข เช่น เกิดในสวรรค์ เมื่อก
จึงมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

คู่ที่ 3 ทำไมบางคนเกิดมารูปไม่สวย พระองค์ตรัสว่าคนบางคนขี้โกรธ มีความโกรธเป็นเจ้าเรือน เมื่อ
สถานที่ลำบาก เมื่อกลับจากสถานที่นั้นมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นคนหน้าตาไม่สวยงามเป็นคนขี้เหร่ เพราะชาติก่อน เป็นค

ส่วนที่**เกิดมารูปสวย**เพราะชาติก่อนเป็นคนมีเมตตากรุณาไม่ขี้โกรธ เมื่อเขาไปเกิดในสวรรค์แล้วกลับมา
หน้าตาสวยงาม รูปหล่อ รูปสวย เพราะมีเมตตา เป็นคนไม่ขี้โกรธ

คู่ที่ 4 ทำไมบางคนเกิดมามีวาสนาน้อย ไม่มียศตำแหน่งกับเขา เป็นคนต้อยต่ำก็ตอบว่า เพราะเมื่อชาติก่อน
เขา เมื่อใครเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้ ริษยาเขาเพราะฉะนั้น เมื่อเกิดมาในชาติปัจจุบันจึงเป็นคนมีศักดิ์ต่ำ ไม่ค่อยมียศ ไม่
ตำแหน่งก็มักจะอยู่ในตำแหน่งต่ำอยู่เสมอ เพราะเป็นคนริษยาเขาส่วนคนที่เกิดมาได้รับตำแหน่งสูง เพราะเมื่อชาติก่อ
ใครได้ดีก็พลอยยินดีกับเขาจึง**เกิดมาได้ตำแหน่งสูง** เพราะไม่ริษยาเขา

คู่ที่ 5 ทำไมคนบางคนเกิดมายากจน เพราะชาติก่อนเป็นคนตระหนี่ถี่เหนี่ยวไม่รู้จักบริจาคทานจึงเกิดมา
ร่ำรวย ได้พ่อแม่ร่ำรวย เกิดมาในสกุลที่ร่ำรวย ก็เพราะว่าชาติก่อนนั้นเขาเป็นคนที่บริจาคทาน ยินดีในการบริจาค ไม่ตร

คู่ที่ 6 ทำไมคนบางคนเกิดในสกุลต่ำ เพราะชาติก่อนคนประเภทนี้เป็นคนไม่อ่อนน้อยถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ เ
ตายไปก็ไปเกิดในสถานที่ลำบาก เช่น นรก เป็นต้น เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้วจึงเกิดในสกุลต่ำ เช่น ในสกุล
ชาวประมง เป็นพวกที่แร้นแค้น ลำบาก เดือนร้อน ส่วน**คนที่เกิดในสกุลสูง**นั้นตรงกันข้าม เขาเป็นคนอ่อนน้อมถ่อ
พราหมณ์ ต่อผู้ประพฤติดี เมื่อตายไปก็ไปเกิดในที่ดี มีสวรรค์ เป็นต้น เมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นคนที่เกิดในสกุ
สกุลเศรษฐี หรือสกุลเจ้านาย เป็นต้น

คู่ที่ 7 ทำไมคนบางคนจึงเกิดมาโง่ เพราะเมื่อชาติก่อนนั้นเป็นคนไม่เข้าไปไต่ถามหาความรู้ต่อสมณพรา
คุณธรรม จึงเป็นคนโง่ ชาติปัจจุบันจึงเป็นอย่างนั้น ส่วน**คนที่เกิดมามีปัญญาฉลาด** เพราะเข้าไปไต่ถามหาความรู้ต่อสมณพ
ถึงบาปบุญคุณโทษ เป็นต้น เพราะฉะนั้นเขาจึงเกิดมามีปัญญา

นี้คือปัญหา 14 ข้อ 7 คู่ที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบสุภมาณพ สุภมาณพได้ฟังแล้วก็เลื่อมใสได้ประกาศตัวนับถื

ส่วนสุนัขนั้นเมื่อตายแล้วไปเกิดในนรก

จากเรื่องนี้จะชี้ให้เห็นว่า คนเราแต่ละคนที่เกิดมาไม่เหมือนกันนี้เพราะกรรมเป็นตัวบันดาล ไม่ใช่พระเจ้
ดวงดาวแต่บางคนบอกว่าเพราะดวงไม่ดี กลับไปเชื่อดวง แท้ที่จริงกรรมที่เราทำไว้เองในอดีตต่างหากที่ดลบันดาลมา แ
โดยเฉพาะในด้านไม่ดีได้อย่างไร คำตอบก็คือ ทำกรรมดีเข้าไปมากๆ ในที่สุดกรรมที่ไม่ดีทั้งหมดนั้นก็จะจางแล้วก็หาย
ความสุขได้ในที่สุด

กรรม 12

กฎแห่งกรรมนั้นเป็นหลักธรรมที่มีความซับซ้อน มีเหตุผลเชื่อมโยงกันมาก เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจจึงค
อีกระดับหนึ่ง นั้นคือ กรรม 12 แต่กฎแห่งกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ แม้พระองค์จะแสดงไว้แต่ก็
เพราะฉะนั้น ในฐานะที่เราต้องถูกควบคุมด้วย กฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ ก็ควรจะทราบให้แน่ชัดว่า
เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วและกรรมข้อนั้นๆ ท่านเรียกตามภาษาทางพุทธศาสนาว่าอะไร

เรื่องกรรม 12 ประการได้กล่าวไว้ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาท่านแบ่งเป็น 3 หมวดๆ ละ 4 ข้อ คือ

หมวดที่ 1 ว่าด้วยกรรมที่ให้ผลตามกาล มีอยู่ 4 ข้อ

หมวดที่ 2 ว่าด้วยกรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มีอยู่ 4 ข้อ

หมวดที่ 3 ว่าด้วยกรรมที่ให้ผลตามลำดับ มีอยู่ 4 ข้อ

หมวดที่ 1 กรรมที่ให้ผลตามกาลมี 4 ข้อ คือ

(1) ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน ในชาติปัจจุบัน

(2) อุปัชชเวทนียกรรม กรรมที่ให้ผลในชาติหน้าหรือชาติที่ถัดไปจากชาตินี้

(3) อปราปรเวทนียกรรม กรรมที่ให้ผลในชาติต่อๆไป

(4) อโหสิกรรม กรรมที่ให้ผลเสร็จแล้ว หรือกรรมไม่มีผล

กรรมทั้ง 4 ประการนี้พวกเรากำลังได้รับกันอยู่ แต่ได้รับในลักษณะไหนก็ให้พิจารณาดูเอา กรรม 3 ข้อ
ชาตินี้ข้อหนึ่ง กรรมที่ให้ผลในชาติถัดไปหรือในชาติหนึ่ง กรรมที่ให้ผลในชาติต่อๆ ไปอีกข้อหนึ่ง

มีปัญหาว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่ากรรมอย่างไหนให้ผลในชาตินี้กรรมอย่างไหนให้ผลในชาติหน้า กรรม
ต่อๆ ไป สำหรับเราซึ่งเป็นปุถุชนนี้รู้ยากว่ากรรมชนิดนี้ให้ผลในชาติไหน ให้รู้แน่นอนนั้นรู้ยาก แต่ถ้าสังเกตคร่าวๆ พอจ
ที่เราทำไว้เป็นกรรมที่ให้ผลในปัจจุบันนั้นมีมาก มากชนิดด้วย แม้กรรมบางอย่างที่ทำไว้ยังไม่ให้ผล แต่บางทีไม่กี่ปีก็ให้

ส่วนมากคนเรา ถ้ากรรมดีให้ผลคนก็ไม่ค่อยพูดกันเท่าไร คือไม่ค่อยคิด แต่ถ้าคนทำกรรมชั่วแล้ว กรรมชั่
“ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป” เพราะเขาไม่เห็นผลของกรรมทันตา

การพิสูจน์กฎแห่งกรรมนั้นจะต้องให้กาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์เราจะให้ทำทันทีให้ผลทันทีทุกอย่าง
บางอย่างให้ผลในชาตินี้ กรรมบางอย่างให้ผลในชาติต่อๆ ไป กรรมบางชนิดพอทำไปแล้ว ชาตินี้จะไม่ให้ผลแต่จะให้ผ
ต่อไป เมื่อเกิดขึ้นมากรรมนี้จะให้ผลทันที เช่น เป็นคนยากจนหรือเป็นคนร่ำรวยทันที เป็นคนเดือดร้อนหรือเป็นคนมีสุ

กรรมนั้นรอ ให้ผลอยู่ พอถึงชาติหน้าแล้วมันยังไม่มีคิวจะให้ผลกรรมนั้นก็เป็นอโหสิกรรมไป หรือเมื่อถึงชาติหน้าแล้วมั
ที่ให้ผลเสร็จแล้วก็เรียกอโหสิกรรมเหมือนกัน

สรุป กฎแห่งกรรมคือกฎแห่งการพึ่งตนเอง กรรมที่ให้ผลในชาติถัดๆ ไปนี้มันให้ผลบ้างแล้วมันก็เป็นอ
ยังไม่ให้ผล มันจะติดตามผู้นั้นไปอยู่ตลอด แต่ถ้าหากว่าผู้นั้นเข้าสู่นิพพาน อย่างพระองคุลีมาล ทำกรรมชั่วฆ่าคนมามา
พระอรหันต์เข้าสู่นิพพาน ไม่เวียนว่ายตายเกิดแล้ว กรรมที่ท่านสร้างไว้ ทั้งหมดไม่อาจตามท่านไปได้เพราะท่านไม่เกิดอี
ไว้มากกรรมชั่วก็ทำไว้มาก แต่เมื่อท่านนิพพานแล้ว กรรมทั้งหมดที่ท่าน ทำไว้กลายเป็นอโหสิกรรมสิ้น

เพราะฉะนั้น คำว่า **"อโหสิกรรม"** จึงมีความหมาย 3 อย่าง คือ

(1) กรรมที่ให้ผลเสร็จแล้ว

(2) กรรมที่รอให้ผลอยู่แต่ไม่มีโอกาส หมดวาระของมันก็เป็นอโหสิกรรมไป อย่างกรรมให้ผลในปัจจุ
ให้ผลมันก็หมดพลัง หรือกรรมที่ให้ผลในชาติต่อไปเมื่อมันไม่มีโอกาสให้ผลมันก็หมดพลัง

(3) กรรมที่เป็นอปราปรเวทนียกรรมคือกรรมในชาติต่อๆไปติดตามบุคคลใดไป เมื่อบุคคลนั้นเข้าสู่นิพ
ติดตามกรรมนี้เป็นอโหสิกรรมไป

หมวดที่ 2 กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มีอยู่ 4 อย่าง คือ

(1) **ชนกกรรม** กรรมแต่งให้เกิด

(2) **อุปัตถัมภกกรรม** กรรมสนับสนุน

(3) **อุปปีฬกกรรม** กรรมบีบคั้น

(4) **อุปฆาตกกรรม** กรรมตัดรอน

กรรมนี้ทำหน้าที่ของมันโดยตรงคือกรรมนี้เขาแบ่งส่วนงานกันว่าเขาไม่ก้าวก่ายกัน มันแบ่งส่วนกัน
ร่างกายของเรา เช่น ยีนที่สร้างผมมันก็ไปในเรื่องผม ยีนที่สร้างเล็บมันก็ไปในเรื่องเล็บยีนที่สร้างด้านเนื้อหนังมันก็ไปใ
เราสร้างไว้ในใจของเราก็เช่นกัน มันแบ่งหน้าที่กัน เรียกว่า **กรรมให้ผลตามกิจ หรือในผลตามหน้าที่**

(1) ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด กรรมนี้มีหน้าที่แต่งให้เกิดอย่างเดียว คือแต่งให้เกิดมา อย่างให้เกิดมาเป็
เสร็จแล้ว ก็หมดหน้าที่ กรรมอื่นทำหน้าที่ต่อไปเหมือนหน้าที่ของพ่อแม่ให้เกิด พอเกิดก็เสร็จไปแล้ว เรียกว่า **ชนกกรรม**
กำเนิด เรียกว่า **ชนกชนนี** แปลว่า **ผู้ให้กำเนิด**

(2) อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน กรรมสนับสนุนนี้คือหนุนชนกกรรม กรรมนี้เป็นฝักฝ่ายกับกร
กรรมแต่งให้เกิดมาดี อุปัตถัมภกกรรมก็หนุนให้ดียิ่งขึ้น เช่น ถ้าเกิดมาเป็นลูกรัฐมนตรีแล้วก็มีหัวดี รูปหล่อ รูปสวยอีก
ถ้าเกิดเป็นลูกคนจน มันก็หนุนให้ยิ่งลำบากอีก ยิ่งไม่มีพี่เลี้ยงอีก ยิ่งพ่อแม่ตายไปอีก มันหนุนให้เดือดร้อนเข้าไปอีก
กรรมนี้ ถ้าชนกกรรมแต่งให้เกิดมาดีมันก็หนุนให้ดีที่ป่วยไข้อยู่แล้ว ก็เป็นหนักเข้าไปอีก หรือรถชนเข้าไปอีก มันซ้ำ
แล้วแต่บางคนตำแหน่งสูงอยู่แล้ว ก็ถูกล็อตเตอรี่เข้าไปอีก ยิ่งรวยเข้าอีกทำไมเป็นอย่างนี้ ก็เพราะกรรมมันหนุนกันอยู่

ส่วนกรรมข้อที่ 3 กับข้อที่ 4 เป็นกรรมที่ตรงกันข้าม เป็นฝ่ายค้าน คือ

(3) อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น คือ บีบชนกกรรม และบีบอุปัตถัมภกกรรมไม่ให้ผลเต็มที่บีบอย่างไร?

ให้เกิดมาดี อุปัตถัมภกกรรม สนับสนุนให้ผลดียิ่งขึ้น แต่พออุปปีฬกกรรมตามมาทัน มันขัดขวาง คือกรรมเดิมจะถูกบี
ยิ่งกว่านั้นไม่ได้ มันบีบเอาไว้ แต่ถ้าหากว่ากรรมนั้นแต่งให้เกิดมาชั่วสมมติว่าเป็นลูกคนจนก็ทำให้ไร้การศึกษา เล่าเรียนข
เข้ามาบีบก็กลับมีคนสนับสนุน เช่น คนที่ป่วยหนัก ไม่มีใครจะมารักษาแล้ว แต่พอพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จ
การอุปถัมภ์ คือ มันบีบสิ่งที่เดือดร้อนอยู่มากนั้น ไม่ทำให้เดือดร้อนมากขึ้น มันบีบฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว พวกเรานี่ถูกกรรม
อยู่มันบีบไม่ให้ดีมาก ถ้าเราเสื่อมอยู่มันบีบไม่ให้เสื่อมมาก มันบีบเอาอย่างนั้น

(4) อุปฆาตกกรรม กรรมตัดรอน เป็นกรรมที่ตรงกันข้ามกับสองข้อแรก แต่สนับสนุนข้อที่ 3 อุปฆาตก
ฆาตก แปลว่า กรรมฆ่า หรือกรรมเพชฌฆาต คือ ถ้ามีกรรมบีบแล้ว อุปฆาตกรรมนี้จะทำลายเลย สมมติว่าชนกกรรม
ฆาตกรรมตามมาอยู่นั้นบางคนเคยเป็นรัฐมนตรีถึงกับติดคุกก็เคยมีบางคนเป็นเศรษฐีถึงกับหมดเนื้อหมดตัว เช่น ถูกฟ้องล้
เลย

แต่ถ้าเป็นอุปฆาตกกรรมฝ่ายดีตามมา มันจะฆ่าฝ่ายชั่วเสีย เช่น บางคนเกิดมายากจนข้นแค้น ลำบากเดือ
ทันก็ทำให้เขาถูกล๊อตเตอรี่รางวัลที่ 1 กลับตางข้ามไปเลย

เพราะฉะนั้น บางคนเมื่อกรรมเหล่านี้ติดตามมา ใครๆ ก็ไม่คิดเลยว่าเขาจะตายไว บางคนกำลังเจริญรุ่งเรื
ข่าวอ้าว เครื่องบินตกตายเสียแล้ว หรือรถชนตายเสียแล้ว เพราะกรรมนี้ตามมาทัน บางคนนั้นใครๆ ก็คิดว่าจะตายแน่แล้
ไปเยี่ยมก็ว่าตายเพราะป่วยหนักเหลือเกิน แต่พอกรรมนี้ตามมากลับหายไปได้อย่างปาฏิหาริย์ เช่น คนเป็นโรคมะเร็ง ควร
หาย เป็นไปได้อย่างไร เพราะกรรมนี้มันตัดรอนกรรมฝ่ายไม่ดี

เพราะฉะนั้น เรื่องกฎแห่งกรรมมันสนับสนุนกันหรือตัดกันอยู่อย่างนี้ ถ้าเราไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม เราจ
เป็นอย่างนี้ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เฉพาะตอนนี้ย้ำให้เห็นกฎแห่งกรรมว่ากรรมใดเราทำไว้เราต้องได้รับทั้งสิ้น

หมวด 3 กรรมที่ให้ผลตามลำดับ มี 4 อย่าง คือ

1. **ครุกรรม** กรรมหนัก (ครุ แปลว่า หนัก)
2. **อาสันนกรรม** กรรมที่ตามระลึกได้เมื่อจวนเจียนจะตาย หรือกรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย
3. **อาจิณณกรรม** กรรมที่ทำเป็นอาจิณ ทำบ่อยๆ กรรมที่ทำจนเคยชิน หรือพหุลกรรม
กรรมมาก กรรมที่ทำไว้มากๆ หรือแม้ทำครั้งเดียว แต่ส้องเสพเสมอ เป็นนิตย์
4. **กตัตตากรรม** กรรมสักว่าทำ

1. ครุกรรม กรรมหนัก กรรมนั้นบอกแล้วว่ามีทั้งกรรมดีกรรมชั่ว ครุกรรมที่เป็นกรรมชั่วก็มี ครุกรรมที่เป็นก

ครุกรรมที่เป็นกรรมชั่ว ได้แก่ อนันตริยกรรม 5 อนันตริยกรรม แปลว่า กรรมที่มีโทษมาก โทษอย่างม
(อนันตะ แปลว่า นับไม่ไหว มันมาก) มีอยู่ 5 อย่าง

(1) มาตุฆาต ฆ่าแม่
(2) ปิตุฆาต ฆ่าพ่อ
(3) อรหันตฆาต ฆ่าพระอรหันต์
(4) โลหิตุปบาท ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงห้อพระโลหิต
(5) สังฆเภท ทำสงฆ์ให้แตกกัน

กรรมทั้ง 5 อย่างนี้ ถ้าใครทำเข้าแล้วเป็นกรรมฝ่ายอกุศลที่เป็นบาปหนัก เป็นกรรมหนัก เช่น ใครไปฆ่าพ
ก็เป็นอนันตริยกรรม แต่ต้องมีเจตนาจึงเป็นกรรม แต่ถ้าฆ่าโดยไม่เจตนาก็ไม่เป็นกรรม การที่จะเป็นกรรมได้ต้องมีเจตนา
ไว้ว่า **"เจตนาหं ภิกฺขเว กมฺมวทามิ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าว การกระทำที่มีเจตนาเท่านั้นจึงจะเป็นกรรมได้"** เพราะฉะน
จะต้องมีเจตนาคือ**ความจงใจ**

ถ้าใครเกิดไปฆ่าพ่อแม่เข้า ตกนรกแน่ ไม่มีทางอื่นเลย แล้วนรกนั้นก็นรกที่รุนแรงด้วย คือ อเวจีมหานร
ขุมใหญ่ๆ ใน 8 ขุมใหญ่นั้น ที่ร้ายแรงมากคืออเวจีมหานรก ร้อนแรงมาก ถ้าหากว่าผู้ที่ทำกรรมนั้นเกิดไปทำกรรมดีเช่
ไปนั่งกรรมฐานจะให้ได้ฌาน หรือจะให้ได้มรรคผลนิพพาน ไม่มีทางทำได้เลย เพราะจิตต่ำลงไปมาก

พระเจ้าอชาตศัตรูปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชบิดาด้วยการยุยงของพระเทวทัต หลังจา
บรรทมก็หลับไม่สนิท ทรงสะดุ้งกลัวตลอดเวลา วันหนึ่งพระเจ้าอชาตศัตรูได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยการนำของหมอ
แพทย์หลวงประจำพระเจ้าพิมพ์สารและประจำองค์พระพุทธเจ้า หมอชีวกนำเสด็จพระเจ้าอชาตศัตรูเข้ามาเฝ้าพระพุทธ
หมอชีวกสร้างขึ้น พระเจ้าอชาตศัตรูได้ฟังพระสูตรจากพระพุทธเจ้า คือ สามัญญผลสูตร ถ้าหากไม่ได้ฆ่าพระราชบิ
โสดาบันแน่ แต่นี้ไม่มีทางได้แค่ประกาศพระองค์ถึงพระรัตนตรัย ตอนหลังพระเจ้าอชาตศัตรูทรงบำรุงสังคา
พระพุทธศาสนามาก ถ้าพระองค์ไม่ได้ปลงพระชนม์พระราชบิดาก็ต้องขึ้นสวรรค์แน่ แต่นี้ไม่มีทางขึ้นสวรรค์ได้เลยเพรา
เนื่องจากกรรมที่พระเจ้าอชาตศัตรูทำไว้กรรมดีก็มีมากในภายหลัง ดังที่กล่าวไว้ตามภัมภีร์ว่า พระเจ้าอชาตศัตรูแทนที่จะ
ร้ายแรงมาก ก็กระเถิบขึ้นมาขุมที่ไม่แรงมากเกินไป คือ โลหกุมภีมหานรก คือ มหานรกหม้อทองแดง ซึ่งก็ยังนับว่าแรงอ

กรรมหนักไม่มีใครห้ามได้เลย ใครจะเอาเงินมาซื้อมาถ่ายก็ไม่ได้อะไรก็ช่วยไม่ได้ เพราะกรรมหนัก ทำไม
กรรมหนัก อย่างนั้น ? เพราะพ่อแม่มีคุณมาก ผู้ที่มีคุณมากก็มีโทษมาก พระพุทธเจ้าจึงถือพ่อแม่ว่าเหมือนไฟ เรียกว่า **อา**
ควรบูชา

ปกติว่าไฟ ถ้าใครใช้เป็น ไฟก็ให้คุณประโยชน์มาก แต่ถ้าใช้ไม่เป็นไฟก็เผาผลาญเอาได้พ่อแม่เราก็เหมือ
ฟังปฏิบัติต่อท่าน ก็เจริญรุ่งเรืองมาก ถ้าปฏิบัติผิดต่อท่านก็เสื่อมมากพระพุทธเจ้าจึงเรียกพ่อแม่ว่า **อาหุเนยยัคคิ** แปลว่า **ไ**

ส่วนครุกรรมที่เป็นกุศลธรรม ได้แก่ สมาบัติ 8 ก็คือ ฌาน 8 นั่นเอง คือ ผู้ทำกรรมฐานฝึกจิตจนถึงขั้นได
ฌานตั้งแต่ 1 ถึงที่ 8 ท่านเรียกว่า ได้สมาบัติ 8 อาจจะได้บรรลุฌานข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ อย่างอาฬารดาบสและอ
พระพุทธเจ้า บำเพ็ญฌานสมาบัติอยู่ องค์แรกได้ฌานที่ 7 คือ สมาบัติ 7 องค์ที่ 2 เกิดในพรหมโลกอย่างแน่นอน ไม่มี
เพราะเป็นกรรมหนักฝ่ายดี เพราะฉะนั้น อาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้งสองเมื่อตายแล้วจึงไปเกิดอยู่ในพรหมโลก แม้ขณะ
เพราะเป็นกรรมหนักฝ่ายดี นี้คือ **ครุกรรม**

2. อาสันนกรรม อาสันนกรรม แปลว่า กรรมที่ทำเมื่อจวนเจียนจะตายหรือกรรมที่ระลึกได้เมื่อใกล้จะตาย กร
กรรมหนักขวางหน้าแล้ว กรรมทำเมื่อจวนเจียนจะตายนี้จะต้องให้ผลก่อน ต้องให้ผลเลยเพราะกรรมนี้หนักรองลงมาสมม
ตาย ทำกรรมดีไว้ ก็ไปเกิดที่ดีทันทีเลย เมื่อเราไปเกิดชาติต่อไป ถ้าทำกรรมชั่ว เมื่อจวนเจียนจะตายก็ไปเกิดในชั่วทันทีเ
กรรมหนักมาขวางไว้ กรรมนี้จะต้องให้ผล เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุกคติปาฏิกงฺข**
ทุกคติก็เป็นอันหวังได้" หมายความว่า ถ้าผู้ใดตายไปด้วยจิตเศร้าหมอง เช่น โกรธจัด โลภจัด หลงจัด วุ่นวายจิ
อบายแน่ แต่ถ้าหากว่าเมื่อจวนจะตายจิตผ่องใสเบิกบาน ก็ไปสุคติแน่ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุค**

“เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้”

สุคติ หมายถึงสวรรค์ทุกชั้นและหมายถึงมนุษย์โลกนี้ด้วย มนุษย์โลกนี้จัดเป็นสุคติภูมิ เรานี้เกิดมาเป็นมนุษย์

ทุคติภูมิได้แก่ การเกิดในอบาย อบายภูมิ 4 ภูมิ คือ

(1) เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

(2) เกิดเป็นเปรต

(3) เกิดเป็นอสุรกาย (ที่เราแปลกันว่าผี)

(4) เกิดเป็นสัตว์นรก

ถ้าเกิดใน 4 ภูมินี้ ท่านเรียกว่า **อบายภูมิ** แปลว่า **ภูมิที่เสื่อมภูมิที่ไม่สบายไม่เจริญ** คือเสื่อม

เพราะฉะนั้น ถ้าใครทำกรรมเมื่อจวนเจียนจะตายก็ถือว่าสำคัญมาก คนไทยเราหรือชาวพุทธเรา เมื่อญาติพี่ป่วยหนัก ก็มักจะให้สวดมนต์ให้ฟัง นิมนต์พระมาสวดมนต์ คือ ให้รับรู้แต่สิ่งที่ดีๆ หรือบอกทางสวรรค์ให้ ซึ่งเขาเ โบราณเรียกว่า บอกทาง เพราะว่าจะจากไปแล้ว ถ้าเรารู้ เราเข้าใจว่าเขาใกล้จะตายแล้ว ก็จะบอกทางให้ บางคนให้ใช้ภาว ภาวนาบ่อย หรือภาวะนาอรหังๆ

ในสมัยพุทธกาล มีอุบาสกคนหนึ่งชื่อว่า **ธัมมิกอุบาสก** เมื่อป่วยหนักจวนจะตายก็ให้ลูกๆ ไปนิมนต์พระม นั่งล้อมเตียงเข้าแล้วก็ถามว่า “ท่านจะฟังพระสูตรไหน?” ธัมมิกอุบาสกก็บอกว่า “ผมต้องการฟังสติปัฏฐาน” พระก็สวด ฟังพอฟังใจเคลิ้มไปมีภาพเทวดามาปรากฏแก่ตนในขณะนั้นว่ามีเทวดาเอารถจากสวรรค์ 6 ชั้นมารับ ในที่สุดอุบาสกคน ตายไปก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต เพราะทำความดีมาตลอด

มีเรื่องแปลกอีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่องนางมัลลิกาซึ่งเป็นอัครมเหสีของพระเจ้าไปเสนทิโกศลในสมัยพุทธกาล มามากแต่เวลาจวนจะสิ้นพระชนม์ไม่ทรงคิดถึงความดีไปคิดถึงแต่ความชั่วนิดเดียวที่ทำไว้ แต่คิดบ่อยๆ ความดีมากแ ความชั่วที่โกหกพระสวามีไว้ แล้วมานั่งคิดดูว่า “เรื่องที่เราโกหกนี่ พระสวามีจับไม่ได้ก็จริง แต่พระพุทธเจ้าหรือพระอร ถูก ไม่สมควร”

เมื่อจวนจะสิ้นพระชนม์ พระนางมัลลิกาซึ่งเป็นผู้อุปการะต่อพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์มาก บำรุงพุทธ สิ้นพระชนม์จิตเศร้าหมอง คิดแต่เรื่องอกุศลที่พระองค์ทำไว้อย่างเดียวเท่านั้น แต่ไปทรงคิดมาก คิดบ่อย พอนางสิ้นพระ

เมื่อพระมเหสีสิ้นพระชนม์ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็เสด็จเข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่าขณะนี้พระนา พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นทรงรักพระมเหสีมาก ถ้าพระองค์ตรัสตอบโดยตรงว่าขณะนี้พระน เสนทิโกศลจะเลิกนับถือพุทธศาสนาแน่ และจะล้างพระพุทธศาสนาหมดจากแคว้นของพระองค์แน่ พระพุทธเจ้าทรงทรา โกศลเสด็จไปประทับนั่งที่พระคันธกุฎีในวันพระเชตะวัน พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจจิตดลบันดาลใจให้ทรงสนทนาเรื่ เสนทิโกศลทรงลืมไป คิดว่าจะทูลถามเรื่องพระมเหสีก็มัวคุยเรื่องอื่นไปเสียแล้วเสด็จกลับวังโดยมิได้ทูลถามเรื่องนี้

พอเลย 7 วันแล้ว กรรมที่พระนางมัลลิกาทำไว้ก็หมดไปพระนางก็จุติจากนรกไปเกิดในสวรรค์ เพราะอกุศลกร ไปเกิดในสวรรค์แล้ว พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนึกถึงเรื่อง พระมเหสีได้ ได้เสด็จมาทูลถามพระพุทธเจ้าว่าพระน พระพุทธเจ้าไม่ทรงดลบันดาลพระทัยแล้ว ตรัสตอบโดยตรงเลยว่า ขณะนี้ พระนางทรงอุบัติบนสวรรค์แล้ว พระเจ้าปเส ใช่แล้ว คนทำความดีมากอย่างนี้ ต้องไปเกิดในสวรรค์” แต่ไม่ทรงทราบว่าพระนางไปเกิดในนรกมาก่อนแล้ว เพราะจิตเค

เพราะฉะนั้น อสันนกรรมนี้จึงจัดเป็นกรรมที่สำคัญมากแม้นมันจะไม่มากแต่มันอยู่ใกล้กับปากทางความตา

เปรียบกรรมชนิดนี้ว่าเหมือนกับฝูงโคที่แออัดยัดเยียดอยู่ในคอกเวลาเช้ามืด ถ้าตัวใดอยู่ที่ปากประตูคอก แม้จะมีกำลังอ่อ
มันอยู่ปากประตูคอก กรรมที่เราทำไว้เมื่อจวนเจียนจะตายนี้ก็เหมือนกัน แม้จะไม่หนักแต่มันอยู่ใกล้ เมื่อจวนเจียนจ
เพราะฉะนั้น กรรม อันดับ 2 นี้จึงต้องระวัง เราทำกรรมเมื่อจวนเจียนจะตายก็ต้องนึกถึงแต่กรรมดี ผู้ที่ฝึกกรรมฐานบ่อยๆ
คือนึกถึงพุทโธหรือนึกถึงความดีอยู่เรื่อยๆ มันเป็นตัวหนุน แล้วกรรมที่เราไม่เคยทำไว้มันจะทำหน้าที่มาเป็นอาสันกรรม
ได้ แปลว่า กรรมที่ทำจนเคยชิน คือกรรมที่ทำบ่อยๆ หรือทำคราวเดียวกันแต่นำมาคิดบ่อยๆ เป็นนิตย์สมมติว่าเรา ใส่บ
รักษาศีลก็รักษาทุกวัน ทำจนเคยชิน ทำสมาธิก็ทำทุกวัน ทำจนเคยชิน ปฏิบัติพ่อแม่ก็ปฏิบัติทุกวันทำจนเคยชิน กวาดล
จนเคยชิน กรรมนี้ก็มากเข้าๆ เรียกว่า **พหุลกรรม** แปลว่า **กรรมมากขึ้นๆ หรือกรรมหนา** นี้เป็นกรรมฝ่ายดี

แต่ถ้าเป็นกรรมฝ่ายชั่วก็เช่นกัน ถ้าด่าคนก็ด่าทุกวัน ตื่นเช้าก็ด่าตอนเย็นก็ด่า หนักเข้าก็โกหกก็โกหกทุกวันๆ
คือทำชั่ว ทุกทุกวันเป็นอาจิณ ฆ่าสัตว์ก็ฆ่าทุกวันๆ ฉีดยุงก็ฉีดทุกวันๆ คือทำเป็นอาจิณ ทำทุกวัน ทำบ่อยๆ กรรมไหน
มากๆ เข้า ถ้าไม่มีกรรมหนักกว่า คือ ครุกรรมหรืออาสันนกรรมขวางหน้าแล้ว กรรมนี้จะต้องให้ผลก่อนแน่ กรรมนี้
หน้าทันทีเลย เพราะเป็นกรรมที่หนักรองลงมา ท่านเรียกว่า**อาจิณณกรรม** คือ **กรรมที่ทำเป็นอาจิณ** หรือ**พหุลกรรม** กรร
ก็ได้ไปเกิดในที่ดี ถ้าทำกรรมชั่วก็ไปเกิดในที่ชั่ว แล้วแต่ทำประเภทไหนไว้ จะไปเกิดในที่ใด ขนาดไหน อย่างไร ก็แล้วแ

4. กตัตตากรรม แปลว่า **กรรมสักว่าทำ**

"กตัตตากรรม" หมายถึง กรรมที่ทำโดยไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน หรือกรรมที่ทำโดยเจตนาเบาบาง คือกรรมบางอย่
จะทำดีหรือทำชั่ว แล้วก็ไปทำเข้า หรือเจตนาเบาบางเหลือเกิน ทำสักแต่ว่าทำ อย่างเขามาเรี่ยไรเรา เราไม่มีศรัทธา
สักแต่ว่าทำมันก็ได้บุญเหมือนกัน แต่บุญมันสักแต่ว่าทำ เพราะว่ามันเป็นสักแต่ว่าทำไป กรรมประเภทนี้เบาบางและน้อย
อยู่ กรรมประเภทนี้จะเป็นอโหสิกรรมได้ง่าย เพราะมันต้องรอคิวกรรมหนัก รอคิวอาสันนกรรม รอคิวอาจิณณกรรมอยู่
ให้เต็มที่ก่อนแล้วตัวเองจึงจะให้ผล รอๆ ไปหมดกำลังกรรมประเภทนี้ แต่ถ้าหากกรรมอื่นให้ผลหมดแล้ว เพราะกรรมนี้ม
ให้ผลแล้วก็จะถึงวาระให้ผลของตัวเอง

ถามว่า แล้วมันจัดไว้ที่ไหน? คำตอบก็คือมันจัดไว้ที่จิตของเราจิตนี่เป็นตัวบันทึกกรรมมันบันทึกกรรมทุกช
เครื่องบันทึกที่ถี่ยิบและละเอียดที่สุดนี่คือกรรมที่ให้ผลตามลำดับ 4 อย่าง

การพูดถึงกฎแห่งกรรม จะต้องทำความเข้าใจให้ชัด อันกฎแห่งกรรมนั้นก็ต้องมีกฎของมันเช่นเดียวกับกฎท
แห่งความโน้มถ่วง กฎแห่งความดึงดูด เพราะขึ้นชื่อว่า "กฎ" แล้วมันก็ต้องมีกฎของมันทั้งสิ้น มันต้องมีสูตรของมัน กฎ
ส่วนมากเราได้ยินกฎแห่งกรรมย่อๆ ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" เราจะได้ยินเช่นนี้เป็นส่วนมาก แท้ที่จริง พระพุทธเจ้าต
ภาษาบาลีชัดเจน และพวกเราเอามาสวดทุกวัน เราไม่รู้ว่านี้คือกฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรม 6 อย่าง

กฎแห่งกรรม 6 อย่าง คือ

(1) กมฺมสฺสกา สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

(2) กมฺมทายาทา เป็นผู้รับผลของกรรม

(3) กมฺมโยนี เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

(4) กมฺมพนฺธู เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

(5) กมฺมปฏิสรณา เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

(6) ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺสทายาทา ภวิสฺสนฺติ

จักทำกรรมอันใดไว้ดี หรือชั่วจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

กฎข้อที่ 1 กมฺมสฺสกา เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เราทุกคน ทำกรรมเป็นของของเราทั้งสิ้น อย่างเราให้ศีลก็ได้ จะให้คนอื่นมารับแทนไม่ได้

กฎข้อที่ 2 กมฺมทายาทา เราเป็นผู้รับผลของกรรม อย่างพ่อแม่ทิ้งทรัพย์สมบัติไว้ ลูกหลานก็ได้ผลของทรัพรับมรดก เรานี่หว่านกรรมชนิดใดเอาไว้เราก็ต้องเป็นทายาทเก็บเกี่ยวกรรมนั้นเราเป็นทายาทจะให้คนอื่นเป็นทายาทไม่ได้ผู้รับผลของกรรมนั้นไม่ว่าจะหว่านพืชคือกรรมชนิดไหนเราจะต้องได้รับกรรมชนิดนั้น เราต้องเป็นทายาทของกรรม กฎว่า เราทำกรรมไม่ว่าชนิดใดต้องได้รับกรรมชนิดนั้น เราเป็นทายาท

กฎข้อที่ 3 กมฺมโยนี เราเป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า เราทุกคนนี้เกิดมาด้วยกฎแห่งกรรม กรรมมนุษย์ให้เราเกิดมาเป็นคนไทย เกิดเป็นผู้หญิง เกิดเป็นผู้ชาย เกิดอายุสั้น เกิดอายุยาว เกิดยากจน เกิดร่ำรวย สวย ไเป็นตัวกำหนด

กฎข้อที่ 4 กมฺมพนฺธู เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ คือเรามีกรมเป็นพวกพ้อง คือเรามีกรรมเป็นพี่น้อง ถ้าเรามีพี่น้องไม่ดีเราก็แย่ ถ้าเรามีกรรมดีเราก็เจริญ มีกรรมไม่ดีเราก็แย่ที่นี้เราทำกรรมพันธุ์ไหนไว้ พันธุ์ของกรรมนั้นเป็นพันไว้เราก็ได้รับกรรมพันธุ์ดี ถ้าเราทำพันธุ์ไม่ดีไว้เราก็ได้รับพันธ์ไม่ดี

กฎข้อที่ 5 กมฺมปฏิสรณา เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอย่างไหนเราต้องอาศัยกรรมอย่างนั้น อเกิดมาเป็นมนุษย์เราก็มีชีวิตแบบมนุษย์ ถ้าเราทำกรรมที่ให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มีชีวิตเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้าทำกรรชีวิตอาศัยแบบเทวดา ถ้าทำกรรมที่เป็นสัตว์นรกก็มีความเป็นอยู่แบบสัตว์นรก ถ้าเราสร้างบ้านเรือนอยู่สบายเราก็บ้านเรือนอยู่ไม่สบายก็อยู่ไม่สบาย เราทำกรรมชนิดไหนเราก็ได้อาศัยกรรมชนิดนั้นเป็นอยู่ เราทำงานได้เงินเท่าไร

กฎข้อที่ 6 ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องได้รับผลของกรรมอันนั้น เหมือนบุคคลหว่านพืชชนิดใดย่อมได้ข้าวต้องได้รับข้าว หว่านถั่วต้องได้รับถั่ว หว่านข้าวจะไปรับถั่วไม่ได้ ปลูกมะพร้าวจะไปได้ตาลก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นกรรมนั้น

นี้คือกฎแห่งกรรม เราให้ทานบ้าง รักษาศีลบ้าง ฟังธรรมบ้าง เจริญภาวนาบ้าง อย่างนี้ชื่อว่ากรรมดี กรรมจิตเก็บไว้ทั้งหมดทั้งดีและชั่วแล้วจะส่งผลออกมาตามระยะกาลของมันที่จะให้ผล มันมีลักษณะที่เป็นกฎของธรรมชาติอยู่คือกฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งควบคุมชีวิตของเราทุกคน

กรรมที่ปรากฏเมื่อจวนจะตาย

มรณาสันนวิถี คือ กรรมที่ปรากฏเมื่อจวนเจียนจะตาย

คนเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย จะตายเร็วหรือตายช้าก็ต้องตายแน่ แต่เมื่อจวนเจียนจะตายนั้น จะมีกรรมเข้ามาทำกรรมดีไว้ กรรมดีก็จะปรากฏในช่วงนั้น ถ้าทำกรรมชั่วไว้ กรรมชั่วจะเข้ามาปรากฏในช่วงนั้น เรียกว่าเป็นการฝันครั้

จะสิ้นสุดเมื่อเข้าไปสู่ชาติใหม่ ภพใหม่ ลักษณะจิตที่จับกรรมเอาในขณะนั้น ในคัมภีร์พระอภิธรรมว่า เรียกว่า **มรณาสัน ใกล้จวนจะตาย** คือ ในขณะนั้นจิตจะเข้าสู่วิถีของมันที่จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภพใหม่คือจุติจิตจะปรากฏ เมื่อจุติจิตปรากฏแล้ เข้าไปสู่ภพใหม่

ปกติ จิตในขณะนั้นจะอยู่ในภวังค์เหมือนอย่างคนนอนหลับ แต่เมื่อมันจะเคลื่อนไปเป็นจุติจิต มันจะรับอาร นำกรรมที่ได้สั่งสมเอาไว้เข้าไปสู่ภพใหม่การที่นำกรรมที่สั่งสมไว้เข้าภพใหม่ จิตนั้นจะต้องรับอารมณ์

คำว่า **"อารมณ์"** ในที่นี้ หมายถึง**สิ่งที่จิตเข้าไปยึดไว้** ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อย่างที่ทางโลกเ

(1) กรรม ถ้าเรียกให้ชัดตามคัมภีร์พระอภิธรรมก็เรียกว่า **กรรมอารมณ์** อารมณ์ คือ กรรม

(2) กรรมนิมิต หรือ **กรรมนิมิตอารมณ์** อารมณ์ คือ กรรมนิมิต

(3) คตินิมิต หรือ **คตินิมิตอารมณ์** อารมณ์ คือ คตินิมิต

ใน 3 อย่างนี้ค่อนข้างเข้าใจยากหน่อย แต่ก็พอที่จะทำความเข้าใจได้ เมื่อคนเราจวนจะตายนั้นย่อมมีลัก อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาปรากฏในมโนทวาร คือ ทางใจ ได้แก่ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต

กรรม หมายถึง **กรรมที่เราทำเอาไว้** ถ้ากรรมดี เรียก กุศลกรรม ถ้าเป็นกรรมไม่ดี เรียกว่า อกุศลกรรม ก เมื่อเราจวนเจียนจะตาย

กรรมนิมิต หมายถึง **เครื่องหมายของการทำกรรม** ถ้าเราทำกรรมด้วยอุปกรณ์อย่างไร เวลาเมื่อจวนเจียนจะ กรรมนั้น จะเข้ามาปรากฏเป็นเครื่องหมายให้ทราบ (นิมิต หมายถึง เครื่องหมาย)

คตินิมิต หมายถึง **เครื่องนิมิตหมายให้รู้ถึงแดนที่เราจะไปเกิด** เราจะไปเกิดในภพไหนชาติไหนมันมีเครื่อ นั้นจะไปดีหรือชั่ว ให้ดูที่คตินิมิต

เมื่อจวนเจียนจะตาย กรรมมาปรากฏอย่างไร คือถ้าคนเราทำกรรมดีไว้มาก เมื่อจวนเจียนจะตายกรรมดีก็เข้ ดี คืออะไรที่เข้ามาปรากฏ? คือใครก็ตามที่เคยทำกรรมดีไว้มาก ให้ทานบ้างรักษาศีลบ้าง เจริญภาวนาบ้าง เป็นคนกตัญ บ้าง หรือทำบุญ 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุทั้ง 10 นั้น ทำไว้มาก เมื่อจวนเจียนจะตาย กรรมนี้จะเข้ามาเป็ บุคคลนั้นให้รู้สึกแช่มชื่นเมื่อจวนจะตายรู้สึกเบิกบานไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย เดือดร้อน ไม่สงบ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **"กมฺมุนา วตฺตติ โลโก แปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"**

และกรรมนั้นจะต้องมีเจตนา จึงจะเป็นกรรมได้หากไม่มีเจตนา จะเป็นเป็นกรรม ไม่ว่ากรรมฝ่ายดีหรือชั่ว **"เจตูนาหำ ภิกฺขเว กมฺมำ วทามิ แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเรียกการกระทำที่มีความจงใจว่าเป็นตัวกรรม"**

เกี่ยวกับกฎของกรรมนี้ มีบางคนสงสัยว่า ทำไมบางคนทำดีแล้วกลับไม่ได้ดี แต่กลับไปได้ชั่ว บางคนทำ กลับไปได้ดี ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุใด

ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจว่า คำว่า "กรรม" ในพุทธศาสนาเป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว ถ้าเป็นกรรมดีก็เรียกกุศล เรียก อกุศลกรรม **กรรมดีเป็นบุญ** เรียกว่า **บุญกรรม กรรมชั่วเป็นบาป** เรียกว่า **บาปกรรม**

กรรมนั้นมีหลายระดับ เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจเหมือนศึกษาศาสตร์ต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงกรรมไ พุทธศาสนา ก็ได้กล่าวถึงกรรมหลายชนิด เช่น

กรรม 2 ชนิด คือ กุศลกรรม และอกุศลกรรม

กฎของกรรม 6 ชนิด คือ

- **สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน**
- **เป็นทายาทของกรรมหรือเป็นผู้รับผลของกรรม**
- **มีกรรมเป็นกำเนิด**
- **มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์**
- **มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย**
- **ทำสิ่งใดไว้จะดีหรือจะชั่วก็ตามจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น**

กรรม 12 อย่าง อย่างที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น คือ กรรมที่ให้ผลตามกาล 4 อย่าง กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ ตามลำดับ 4 อย่าง

ในกรรม 12 อย่าง มีอยู่หมวดหนึ่งซึ่งจะนำมาชี้แจงเพื่อเชื่อมกับกรรม 16 อย่างในตอนนี้คือ กรรมที่ให้ผลต ให้ผลตามกิจ 4 อย่าง คือ

(1) ชนกกรรม กรรมแต่งให้เกิด

(2) อุปัตถัมภกกรรม กรรมสนับสนุน

(3) อุปปีฬกกรรม กรรมบีบคั้น

(4) อุปฆาตกกรรม กรรมตัดรอน

กรรมทั้ง 4 อย่างนี้ จะให้ผลช้า ให้ผลเร็ว จะไม่ให้ผล หรือยังรอให้ผลอยู่ ต้องขึ้นอยู่กับ เหตุปัจจัย ถ้าเห ให้ผล ถ้าเหตุปัจจัยไม่บริบูรณ์กรรมนี้ก็ไม่ให้ผลแต่มันจะรอให้ผล

อะไรคือเหตุปัจจัยที่จะเป็นแรงหนุนให้กรรมทั้ง 4 อย่างนี้ก่อผลขึ้น เพราะกรรมนั้นมีทั้งกุศลและอกุศล

ท่านกล่าวไว้ว่า เหตุปัจจัยที่เป็นตัวสนับสนุนให้กรรมทั้ง 4 อย่างนี้ให้ผลนั้น มีอยู่ 4 อย่าง คือ

(1) คติ คือ ที่ไปเกิด

(2) อุปธิ คือ รูปร่าง

(3) กาล คือ ยุคหรือสมัยที่เกิด

(4) ปโยคะ คือ ความเพียรหรือความพยายาม

ขอให้ทำความเข้าใจเหตุปัจจัยทั้ง 4 อย่างนี้ให้ชัด เพราะเหตุปัจจัย 4 อย่างนี้เป็นตัวการที่ทำให้กรรม หรือไม่ให้ผลในขณะนั้น

ข้อ 1 คติ หมายถึง ที่ไปเกิด ถ้าคติดีก็ไปเกิดในสวรรค์หรือไปเกิดเป็นมนุษย์ ที่เรียกว่า**สุคติ** ถ้าคติไม่ดีก็ เกิดเป็นสัตว์นรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่เรียกว่า **ทุคติ**

สุคติ แปลว่า **ไปที่ดี ทุคติ** แปลว่า **ไปที่ไม่ดี** เพราะฉะนั้นเราจะได้คติอันใดก็แล้วแต่กรรมของเรา คตินี้คือ ที่เราไปเกิดนั่นเอง เป็นเหตุปัจจัยตัวหนุนอย่างหนึ่งที่ให้กรรมให้ผลหรือไม่ให้ผล

ข้อ 2 อุปธิ หมายถึง **รูปร่างกาย** ถ้าอุปธิฝ่ายกุศล ก็มีรูปร่างสวยงาม สมบูรณ์ ไม่มีอวัยวะบกพร่อง แต่ถ้า สมบูรณ์ ร่างกายบกพร่อง

ข้อ 3 กาล คือ **ยุคหรือสมัยที่ไปเกิด** ถ้าเราเกิดในยุคที่ผู้ปกครองประกอบด้วยธรรมมีแต่คนดี พระเจ้าแผ่น
เรียกว่า **กาลที่ดี** ถ้าเกิดในยุคที่ไม่ดี เช่น เกิดในยุคที่ประชาชนไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรม นักปกครองมีแต่ความเหี้ยมโหดมีแ
ข้าวยากหมากแพง เดือดร้อนลำเค็ญ อย่างนี้เรียกว่า **กาลไม่ดี**

ข้อ 4 ปโยคะ หมายถึง **การกระทำหรือความเพียร** ถ้าเราเกิดมามีความขยันหมั่นเพียรก็หนุนให้กรรมที่เรา
เราเกิดมาไม่ขยันหมั่นเพียรก็ทำให้กรรมที่เราทำดีไว้ไม่ก่อผล กลับสนับสนุนกรรมชั่วให้ก่อผล

เพราะฉะนั้น เหตุปัจจัย 4 อย่าง คือ (1) คติ (2) อุปธิ (3) กาล (4) ปโยคะ นับว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญ ทั้ง 4
และฝ่ายไม่ดี ถ้าฝ่ายดีท่านเรียกว่าเป็น **สมบัติ** คือ **ความสมบูรณ์** ถ้าฝ่ายไม่ดีท่านเรียกว่า **วิบัติ** คือ **ความสูญเสีย** เพราะ
เกิดมาได้สมบัติหรือได้วิบัติก็แล้วแต่กรรมของเราหนุนให้ได้รับ

ถ้าได้สมบัติ ต้องได้สมบัติทั้ง 4 อย่าง คือ

(1) **คติสมบัติ** ความสมบูรณ์ของคติที่เราไปเกิด เช่น เกิดในสวรรค์ เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นี้เรียกว่า **คติส**

(2) **อุปธิสมบัติ** คือ มีร่างกายสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์ไม่บกพร่อง เช่น รูปสวย รูปหล่อ รูปงาม นี้เรียกว่า **อ**

(3) **กาลสมบัติ** คือ เกิดในยุคที่คนมีธรรม เช่น เกิดในยุคพระพุทธเจ้า เกิดในยุคที่คำสอนของพระพุท
ผู้ปกครองประกอบด้วยธรรม คนประพฤติธรรม ประพฤติดี อย่างนี้เรียกว่า **กาลสมบัติ**

(4) ปโยคสมบัติ คือ เกิดมามีความขยันหมั่นเพียรประกอบแต่กรรมดี อย่างเรามาฝึกกรรมฐาน ก็แสดง
สร้างปโยคสมบัติขึ้นจะเป็นเหตุให้กรรมดีที่ทำไว้ก่อผลไวขึ้น เพราะเรามาสร้างปโยคสมบัติในทางที่ดี **ปโยคะ** ก็คือความ
นั่นเองเป็น**ปโยคสมบัติ**

เพราะฉะนั้น สมบัติอยู่ 4 เป็นฝ่ายที่ดี ซึ่งตรงกันข้ามกับวิบัติ วิบัติก็มี 4 เหมือนกัน คือ

(1) **คติวิบัติ** คือ เกิดมาเป็นคติวิบัติ เช่น เกิดในอบาย คือ เกิดในนรก เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเกิดเป็นเป

(2) **อุปธิวิบัติ** คือ เกิดมาร่างกายพิกลพิการ ร่างกายบกพร่อง เช่น ตาบอด หูหนวก เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า อุ

(3) **กาลวิบัติ** คือ เกิดในยุคที่เดือดร้อน ที่ลำเค็ญ ที่คนมีแต่ความทารุน คนไม่มีศีลธรรม ผู้ปกครองขาดคุณธ
วิบัติ หรือเกิดในดินแดนที่แห้งแล้ง ในยุคที่เดือดร้อน

(4) **ปโยควิบัติ** คือ ขี้เกียจ ไม่ทำความเพียร ไม่ทำความดี หรือการกระทำของตนทำในทาง ที่ชั่ว ทำใ
กระทำวิบัติปโยคะ คือ การกระทำ การกระทำวิบัติ ไปกระทำในทางชั่วไม่มีศีลไม่มีธรรม อย่างนี้เรียกว่า **ปโยควิบัติ**

ดังนั้น สมบัติก็มี 4 วิบัติก็มี 4 จึงรวมเป็น 8 และกรรมนั้นก็มีทั้งกรรมฝ่ายดีและกรรมชั่ว เพราะฉะนั้น ก
ประการ กรรมดีก็มีลักษณะอยู่ 8 ประการ จึงรวมเป็น 16 กรรมทั้ง 16 นี้คืออะไร

กรรมชั่ว 8 อย่าง ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาพระอภิธรรมว่า

(1) บาปกรรมบางอย่างถูกคติสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(2) บาปกรรมบางอย่างถูกอุปธิสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(3) บาปกรรมบางอย่างถูกกาลสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(4) บาปกรรมอย่างถูกปโยคสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(5) บาปกรรมบางอย่างอาศัยคติวิบัติจึงให้ผล

(6) บาปกรรมบางอย่างอาศัยอุปธิวิบัติจึงให้ผล

(7) บาปกรรมบางอย่างอาศัยกาลวิบัติจึงให้ผล

(8) บาปกรรมบางอย่างอาศัยปโยควิบัติจึงให้ผล

นี้ฝ่ายบาป 8 อย่าง คืออาศัยสมบัติ 4 อาศัยวิบัติ 4 รวมเป็น 8 ตัวอย่าง

ข้อที่ 1 บาปกรรมบางอย่างถูกคติสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล ตัวอย่าง เช่น คนทำบาปมามาก แต่อาศัยว่าเขา ตามเขาไม่ได้ ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านยกตัวอย่างว่า มีชาวประมงคนหนึ่ง แกตกเบ็ดมาถึง 50 ปี แต่ในช่วงปลายชีวิตแก เถระองค์หนึ่ง ถึงไตรสรณคมน์ไตรสรณคมน์นี้มีผลมาก อย่างที่เรากล่าวว่า พุทฺธ สรณ คจฺฉามิ เป็นต้น นี้อย่าคิดว่าไม่ ปากว่าเฉยๆ เมื่อถึงไตรสรณคมน์ เมื่อแกถึงไตรสรณคมน์ก็บุญมันมาก ที่แกตกเบ็ดนั้น ความจริงแกก็ไม่ได้ทารุณมากเ กินของแก แต่เมื่อแกมาถึงไตรสรณคมน์ แกตายไปก็เกิดในสวรรค์ เมื่อไปเกิดในสวรรค์แล้ว บาปกรรมที่แกไปตก เพราะมันเกิดดี เสียแล้ว จะให้ไปตกยากได้อย่างไร ชาวสวรรค์เขาไม่มีตกยากเขามีแต่รุ่งเรือง เพราะฉะนั้น บ อย่างไรเพราะไปเกิดในที่ดีเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่าบาปกรรมบางอย่างถูกคติสมบัติห้ามเสียห้ามตรงไหน เบ็ด แต่ถ้าแก่จุติลงมาจากสวรรค์เมื่อไร ที่นี้บาปนั้นจะตามให้ผลแกในตอนหลัง แต่ตอนนี้บาปกรรมถูกห้ามเสียแล้ว เขาได้คติสมบัติห้ามเสีย เพราะว่าเขาได้คติสมบัติ เขาเกิดในสวรรค์แล้ว บาปกรรมที่เขาตกเบ็ดไว้ตามเขาไม่ทัน แต่ว่า มันก็ตามมาทีหลัง แต่ที่ว่านี้หมายถึงบาปกรรมบางอย่าง ไม่ใช่ทุกอย่าง อย่าคิดว่าทุกอย่าง

ข้อที่ 2 บาปกรรมบางอย่างถูกอุปธิสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล เช่น บางคนทำชั่วเอาไว้เป็นกรรมชั่วบางอย่า งาม รูปหล่อ เช่น บางคนเกิดมายากจนจริง เกิดมากับกรรมไม่ดีของเขาจึงยากจน แต่เขารูปสวย รูปหล่อ เพราะฉะนั้ อย่างนี้ แม้จะเป็นทาสรับใช้เขา แต่เนื่องจากรูปสวย รูปงาม รูปหล่อ นายจึงไม่ค่อยใช้งานมาก เพราะว่ารูปต้องใจ นางสาวไทยยังได้ แม้อยู่ต่างจังหวัดแท้ๆ เพราะรูปสวย รูปงามก็ได้รับยกย่องให้มีงานดี ให้มีอะไรดีๆ ทั้งๆ ที่เขาทำ ลำบาก แต่ว่ารูปร่างเขาดี เมื่อมีรูปร่างดีก็ได้งานดี ได้อะไรดีเพราะว่าอุปธิสมบัติห้ามกรรมชั่วของเขาไว้

ข้อที่ 3 กรรมบางอย่างถูกกาลสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล คือ คนบางคนทำชั่วบางอย่างไว้ เขาไปเกิดในยุค ผู้ปกครองประกอบด้วยธรรม เขาก็อยู่ดีมีความสุข เพราะไปเกิดในยุคนั้น ในยุคที่บ้านเมืองเจริญรุ่งเรือง ในกาลที่ รุ พระพุทธเจ้า พบพระพุทธศาสนา ก็บุญของเขาทั้งๆ ที่กรรมชั่วบางอย่างของเขามีอยู่ แต่ตามเขาไม่ทันเวลานั้น เนื่องจาก

ข้อที่ 4 กรรมบางอย่างถูกปโยคสมบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล ปโยคนี้คือ ความเพียร หรือ การกระทำที่ดี บา ยากจนข้นแค้นลำบากเพราะกรรมชั่วที่เคยทำไว้ แต่เขาขยันหมั่นเพียรตั้งใจศึกษาปฏิบัติ สร้างตัวด้วยความขยันหมั่นเพี ขยันหมั่นเพียรมาก ความจนก็ลดน้อยลง เพราะความขยันหมั่นเพียรหรือปโยคะตัวนี้ห้ามไม่ให้กรรมชั่วติดตามเขามาได้ จึงบอกว่า บาปกรรมบางอย่างถูกปโยคสมบัติห้ามเสีย คือถูกความเพียร การกระทำที่ดีห้ามเสีย

ข้อที่ 5 บาปกรรมบางอย่างอาศัยคติวิบัติจึงได้ผล เช่น บางคนทำกรรมชั่วไว้ พอไปเกิดเป็นสัตว์นรกก็ให้ผ ดีก็ทรมานทันทีเลย หรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ถูกฆ่า ถูกแทง ถูกเสียบเลย เพราะเขาไปได้คติวิบัติแล้ว เหมาะพอดี

ข้อ 6 บาปกรรมบางอย่างอาศัยอุปธิวิบัติจึงให้ผล คือเขาเกิดมารับกรรมที่ตัวประกอบ เช่น มีโรคภัยไข้เจ็ ไปอีกเพราะร่างกายไม่ดี

ข้อ 7 บาปกรรมบางอย่างอาศัยกาลวิบัติจึงให้ผล บางคนพอไปเกิดในยุคที่ข้าวยากหมากแพง ยุคที่พระเจ้า ไม่ประกอบด้วยธรรมก็ถูกทรมานยิ่งขึ้น หรือได้รับการเดือดร้อนยิ่งขึ้น บาปกรรมที่เขาทำไว้ก็ให้ผลทันทีที่เขาเกิดในยุคที่

ข้อที่ 8 บาปกรรมบางอย่างอาศัยปโยควิบัติจึงให้ผล ปโยควิบัติ คือ ความเพียร การกระทำ ถ้าทำชั่วทำไม่
ชั่วหนักอยู่แล้ว ก็ก่อทุกข์หนักเข้าไปอีก อย่างบางคนเกิดมายากจนข้นแค้นแล้วกลับสูบเฮโรอีนเข้าอีก ยังกินเหล้าเมายา
บาปกรรมบางอย่างที่เขาเคยทำไว้ได้อาศัยปโยควิบัติจึงให้ผล ทำให้นั้นได้รับบาปกรรมนั้นได้ง่าย

กรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งหมดนั้น 8 อย่าง นี้เป็นฝ่ายบาปกรรม

ฝ่ายบุญกรรมหรือกุศลกรรม ฝ่ายบุญก็มี 8 เหมือนกัน คือ

(1) บุญหรือกรรมดีบางอย่างถูกคติวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(2) กรรมดีบางอย่างถูกอุปธิวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(3) กรรมดีบางอย่างถูกกาลวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(4) กรรมดีบางอย่างถูกปโยควิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

(5) กรรมดีบางอย่างอาศัยคติสมบัติจึงให้ผล

(6) กรรมดีบางอย่างอาศัยอุปธิสมบัติจึงให้ผล

(7) กรรมดีบางอย่างอาศัยกาลสมบัติจึงให้ผล

(8) กรรมดีบางอย่างอาศัยปโยคสมบัติจึงให้ผล

ในกรรมดี 8 อย่างนี้ จะอธิบายความหมายของกรรมดีบางอย่างว่า ทำไมจึงไม่ให้ผล ทำไมจึงให้ผล บางคนท
นี้บางคนทำกรรมดีให้ผลทันทีเลย แต่บางทีกรรมนั้นยังไม่ให้ผลเพราะอะไร? ก็เพราะอาศัยเหตุปัจจัยคือสมบัติและวิบัติ

ข้อที่ 1 กรรมดีบางอย่างถูกคติวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล ในคัมภีร์ท่านยกตัวอย่างว่า พระเจ้าอชาติศัตรู
เหมือนกัน นอกจากที่ทรงทำกรรมชั่วไว้ ถ้าพระองค์ไม่ไปฆ่าพ่อ คือปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชบิด
สวรรค์แน่ แต่การฆ่าพ่อนี้บาปกรรมหนักเป็นเหตุให้พระองค์ต้องไปตกนรก เมื่อตกนรกแล้วกรรมดีที่พระองค์เคยทำไ
สังคยนาพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา ทรงถึงพระรัตนตรัย ทรงฟังธรรมแต่บุญเหล่านั้นไม่อาจจะตามให้ผลได้
เพราะอะไร? เพราะไปเกิดอยู่ในนรกเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกกรรมดีบางอย่างถูกคติวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล

ข้อที่ 2 กรรมดีบางอย่างถูกอุปธิวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล เช่นบางคนเกิดเป็นลูกกษัตริย์ แต่ว่าตาบอดห
ตามปกติก็ควรจะได้เป็นรัชทายาท แต่เนื่องจากว่ารูปร่างไม่สมประกอบเสียแล้ว เลยเป็นรัชทายาทไม่ได้ เพราะอะไร? เ

ข้อที่ 3 กรรมดีบางอย่างถูกกาลวิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล คือบางคนทำกรรมดีไว้มากแต่เขากลับไปเกิดใน
ประกอบด้วยธรรม ผู้ปกครองทารุณโหดร้ายไปเกิดในยุคข้าวยากหมากแพง กรรมดีที่เขาเคยกระทำให้ผลเขาไม่ได้ในช่
ในกาลวิบัติเสียแล้ว กรรมดีมีอยู่แต่ไม่ให้ผลในตอนนั้น

ข้อที่ 4 กรรมดีบางอย่างถูกปโยควิบัติห้ามเสียจึงไม่ให้ผล คือบางคนทำดีเอาไว้ในชาติปางก่อนแต่ในชา
กลับมาทำชั่ว เป็นคนขี้เกียจไม่เอาการงาน แม้เขาเกิดมาเป็นมนุษย์ก็จริงแต่เขาไม่ทำดีในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น กรรมดี
ชั่ว คือ การกระทำในปัจจุบันห้ามผลที่มาในอดีตเสีย จึงไม่มีผล

ข้อที่ 5 กรรมดีบางอย่างอาศัยคติสมบัติจึงให้ผล เช่น บางคน ทำกรรมดีไว้ ทำให้เขาไปเกิดในสวรรค์ก็สุข
เกิดมาเป็นมนุษย์ก็สุขและรุ่งเรืองทันที เพราะกรรมดีของเขาหนุนอยู่แล้ว

ข้อที่ 6 กรรมดีบางอย่างอาศัยอุปธิสมบัติหรือรูปสมบัติจึงให้ผล บางคนเกิดเป็นเทวดามีรูปสวย รูปหล่อ
เกิดเป็นมนุษย์ก็มีร่างกายสมบูรณ์ หัวก็ดี สมองแจ่มใส ผิวพรรณผ่องใส เขาได้อาศัยอุปธิสมบัติ ยิ่งหนุนเขามากยิ่ง บางค

ข้อที่ 7 กรรมดีบางอย่างอาศัยกาลสมบัติจึงให้ผล คือ เขาเกิดในยุคของพระพุทธเจ้าหรือยุคของคนที่มีศีลธ
สุขก็รุ่งเรืองยิ่งขึ้น เพราะกรรมดีเขามีอยู่แล้ว

ข้อที่ 8 กรรมดีบางอย่างอาศัยปโยคสมบัติจึงให้ผล คืออาศัยความเพียรจึงให้ผลเมื่อเขาเกิดมาเป็นมนุษย์หรื
ทำดีตลอด เขาไม่ทำชั่ว กรรมดีก็หนุนเขาเต็มที่ เพราะเขาอาศัยปโยคสมบัติ

กรรมทั้ง 16 ประการนี้ เป็นกรรมที่กล่าวไว้ค่อนข้างละเอียดในคัมภีร์อรรถกถาพระอภิธรรม และในอรรถก
ในพระไตรปิฎก พวกเราจึงไม่ค่อยได้ยินกันนัก แต่นี้แหละทำให้เราได้เห็นชัดว่ากรรมที่เราทำไว้ บางอย่างทำไมจึงไ
ให้ผลนั้นเพราะไปอาศัยวิบัติ 4 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ห้ามเสียหรือคนทำชั่วบางคนทำไมจึงไม่ได้รับผลก็เพราะไปอ
ใดอย่างนึ่ง ห้ามกรรมชั่วของเขาเสียจึงไม่ให้ผล แล้วทำไมบางคนทำชั่ว พอทำทันทีก็ได้ผลทันที ก็เพราะอาศัยวิบัติ 4 อ
หนุนเขา เขาจึงได้ผลไวแต่กรรมนี่เราทำไว้จะต้องให้ผล เพียงแต่จะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแ
วาที เป็นผู้กล่าวเรื่องกฎแห่งกรรม คือ เชื่อกรรม อย่างเรามาทำความดีในขณะนี้ ถ้าเทียบในกฎแห่งกรรม 16 อย่างนั้นเ
กับข้อปโยคสมบัติ คือเราทำกรรมดี เมื่อเราทำกรรมดี ถ้าบุญของเราที่ทำไว้แล้วมีอยู่มันก็หนุนเรายิ่งๆ ขึ้น ถ้าบาปที่เร
น้อยลง เพราะกรรมดีนี้มันผลักบาปออก มันผลักบาปไม่ให้เข้ามามันกันบาปเอาไว้ ปโยคะฝ่ายดีนั้นมันหนุนบุญและผลัก

เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนาอย่างที่เราทั้งหลายมาปฏิบัติอยู่จะมีผลมากกว่าการให้ทาน กว่าการรักษาศีล
โดยทั่วไปในฝ่ายดี และสามารถจะห้ามกรรมฝ่ายชั่วได้ดีด้วย

นี้คือกฎแห่งกรรม 16 อย่างในพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง : ส.ทับทิมเทศ (พระมหา ดร.สุเทพ อกิญฺจโน). เจ้ากรรมนายเวร “กฎแห่งกรรม” พิมพ์ครั้งที่ 5. 2547. หน้า 1-45.

ใบความรู้
เรื่อง สติในชีวิตประจำวัน

สติในชีวิตประจำวัน

โดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

⊙ **สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา**

ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานพื้นฐานนั้นจะมีพลังมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ

เพราะฉะนั้น ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า **สัมปชัญญะ**

สัมปชัญญะก็คือ ปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วน**สัมปชัญญะ**ก็คือ **ความรู้ชัดรู้จริง** ที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

⊙ **สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหา**

ตัวอย่างในการแก้ปัญหา เช่นตึกถล่มที่รอยัลพลาซ่า โคราช ทุกคนในอาคารตกอกตกใจ แต่มีคนคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลังกวาดพื้นอยู่พอเสียงลั่นครืน แกกระโดดวิ่งไปหาเสาใหญ่ ไปหลบที่เสาเพราะคานมันจะหล่น พอคานหล่นมาก็ค่อมแกไว้ แกอยู่พิงเสา ไม่ได้วิ่งไปไหน มีสติเพราะฝึกไว้ แต่บางคนฝึกแล้วยังตกใจทำอะไรไม่ถูก สติไม่มา ปัญญาไม่เกิด

⊙ **สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน**

สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้า มองหลัง

⊙ **รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข**

พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญามาแก้ปัญหา เช่นขับรถบนท้องถนนถ้าเกิดยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรก รถเลยพริกคว่ำ บางคนขับรถบนท้องถนน รถบรรทุกสิบล้อพุ่งสวนเข้าใส่ท่านจะทำอย่างไร ถ้ากดแตรเขายังไม่หลบ บางคนบอกว่า รถบรรทุกแล่นในช่องทางของเรา ต้องวัดใจกันหน่อย ใครดีใครอยู่

⊙ **สติเป็นเครื่องกำหนดรู้**ว่าเรากำลังทำอะไรบางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่า นี่เราถือมีดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจ ตรวจความเป็นไปของเรา

⊙ **สัมปชัญญะ จะเป็นตัวตัดสิน** หรือ**กลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร** เช่นเราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขาสติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลังจะด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร

⊙ **สัมปชัญญะคือความรู้ชัด 4 ประการคือ**

1. สาตถกสัมปชัญญะ (ยั้งคิดถึงประโยชน์ตนและท่าน)

2. สัปปายสัมปชัญญะ (เลือกเรื่องที่เหมาะสม)
3. โคจรสัมปชัญญะ (มีธรรมประจำใจ)
4. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ไม่หลงลืมตัว)

⊙ **ประการแรก สาตถกสัมปชัญญะ**

คือยั้งคิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำ และคำพูดของตน ก่อนที่ท่านจะทำอะไรก็ตาม โบราณสอนเราให้ยั้งคิดก่อน เช่น นับ 1-10

การยั้งคิด คือ สติสัมปชัญญะที่ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเอง ก่อนพูด ก่อนทำ ให้นึกว่าเรื่องที่จะพูดหรือทำมีประโยชน์หรือไม่

⊙ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเองจะทำอะไรไม่ผิดพลาด คนทำอะไรไม่ผิดพลาดก็ไม่มีความทุกข์ความเครียด ส่วนคนที่ทำผิดเพราะไม่ยั้งคิด ไม่ได้นึกว่าเรื่องที่เราจะพูดจะทำออกไปนั้น มีประโยชน์ไหม สติจะบอกว่าเรากำลังทำอะไร สัมปชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษ ให้ยั้งคิดเสียก่อน

⊙ บางท่านทำไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์สามีหนุ่ม ภรรยาสาวที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ตัวเขาเองก็มักจะทะเลาะกัน ถ้าพ่อแม่เคยใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาอย่างไร ลูกของเขาเวลาที่โตขึ้นแล้วแต่งงานก็มักจะแก้ปัญหาอย่างนั้น แม่เคยทำอย่างไรเมื่อทะเลาะกับพ่อ ลูกสาวก็มักจะทำอย่างนั้น เพราะว่าชนิดกับการแก้ปัญหาอย่างเดิมอย่างเดียวกัน แต่ถ้ามีสัมปชัญญะสักนิด และยั้งคิดเสียก่อน พอโกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา ให้ถามตัวเองว่า มีประโยชน์อะไรไหมที่จะเอาชนะกัน

⊙ พ่อแม่บางคนด่าลูกอย่างเดียว ถามว่าด่าเพื่ออะไร ตอบว่าให้เด็กกลับตัว ถ้าด่าอย่างเดียวเด็กจะกลับตัวไหม ถ้ายิ่งด่าเหมือนยิ่งยุ แล้วด่าทำไม การยั้งคิดจะเกิดขึ้น และหันไปใช้เหตุผลอบรมลูก

⊙ ครั้งหนึ่ง อาตมาไปบรรยายธรรมให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วประเทศฟัง ผู้อำนวยการท่านหนึ่งขับรถมาส่งที่วัด แล้วก็บอกว่า ภรรยาของผมร้องไห้มา 3 ปีแล้ว เพราะพี่ชายเธอตายพี่ชายของภรรยาเป็นหมออยู่สหรัฐฯ มาหัวใจวายตายกะทันหันที่เมืองไทย ร้องไห้สงสารพี่ชายที่ตาย ไม่ใช่ร้องไห้คนเดียว แม่ยายผมก็ร้องไห้ด้วย เจอหน้ากันทีไรร้องไห้ทุกที ไม่เป็นอันทำงานทำการมา 3 ปีแล้ว ผมไปเตือนไม่ได้ เธอจะหาว่าไม่รักพี่ชายของเธอครอบครัวเราไม่มีความสุขมา 3 ปีแล้ว

การร้องไห้นั้นสามารถทำได้ แต่ควรพิจารณาว่าจะเกิด อะไรไม่ใช่ทำไปตามความเศร้าอย่างเดียว ถึงจะร้องไห้สักเท่าไรก็ช่วยอะไรไม่ได้ ญาติตายไปแล้ว พระพุทธเจ้าท่านทรงเตือนว่า “นหิ รุณฺณ ว่า โสโก วา” เป็นต้น แปลความว่า “การร้องไห้ ความเศร้าโศก หรือคร่ำครวญ ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็คงอยู่อย่างนั้น การถวายทักษิณาทานที่ตั้งไว้ดีแล้วในพระสงฆ์ จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ญาตินั้นตามสมควรแก่ฐานะ ตลอดกาลนาน” การยั้งคิดก่อนทำเช่นนี้จัดเป็นสาตถกสัมปชัญญะ

⊙ บางคนเป็นคนอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดตลอดวัน คือ เป็นความเคยชินอย่างหนึ่ง คนประเภทนี้ความจำดี ใครด่าใครว่าอะไรจำได้หมด เพราะจดใส่ไดอารี่ว่าวันที่เท่านั้น เวลาเท่านั้น คนนั้นด่าฉันว่าอย่างนี้

ท่านลองคิดดูซิว่า รถมีท่อไอเสีย มันไม่เก็บสิ่งไม่ดีไว้ แต่คนเราเสียสุขภาพจิต หากเก็บแต่

เรื่องร้ายๆ เอาไว้ในความทรงจำเก็บความสูญเสียคนรัก และความล้มเหลวในอดีตมาเป็นปีศาจที่คอยหลอกหลอนตนเอง คนเหล่านี้เก็บแต่เรื่องร้ายเอาไว้ แล้วก็ปล่อยออกมาหลอกหลอนตนเองตลอดเวลา

⊙ อันที่จริงแล้ว อดีตไม่มีความหมายในตัวเอง อดีตมีความหมายเพราะเราไปให้ค่าแก่มันต่างหา ถ้าเราไม่คิดถึง อดีตก็ไม่มีความหมาย อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง แล้วทำไมจะต้องไปวุ่นวายกับอดีต มองกลับอดีตอย่างมีบทเรียน หาประโยชน์จากความล้มเหลว ไม่ใช่ละห้อยหาอดีตมาเป็นข้อถ่วงความเจริญของตัวเอง อดีตเป็นบทเรียนที่จะใช้แก้ไขปรับปรุงตนเอง ความผิดหวังความล้มเหลวเป็นบทเรียนได้

เพราะฉะนั้น คนบางคนโดนด่าหรืออะไรต่างๆ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา มารไม่มีบารมีไม่แก่ว่าวขึ้นสูงย่อมมีลมต้าน คนขึ้นสูงย่อมมีอุปสรรค

⊙ ในทำนองเดียวกัน ในชีวิตของคนเราควรหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆ อะไรไม่ดีก็ทิ้งไปปล่อยๆไป เก็บแต่สิ่งที่ดีเอาไว้ บางคนถูกด่าถูกว่าแล้วเก็บเอามาคิดมาแค้น เหมือนกับเพื่อนบ้านปาเมล็ดตำแยใส่บ้านของเรา แทนที่เราจะกวาดให้พ้นๆ ไป บางคนหาที่เหมาะๆ ในบ้านมาเพาะตำแยเลย รดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย พอตำแยออกดอกออกเมล็ดแล้วใครคัน เราคันเอง คนด่าคนว่าเหมือนคนปาเมล็ดตำแยให้นิดเดียว แต่เรามาเพาะเพิ่มเอง เขาด่าเราตั้งแต่บ่ายสองโมง จนล่วงมาตีหนึ่งตีสองแล้วเรายังนอนไม่หลับ เพราะตำแยงอกในหัวใจ ต้องหมุนโทรศัพท์ไปด่าเขากลับคืน ไม่เช่นนั้นนอนไม่หลับ ทำไมเราไม่ปัดให้พ้นๆ ไป มีประโยชน์แค่ไหนที่จะเก็บเอาไว้ควรลืมและให้อภัยกัน มีผู้กล่าวว่า...

ถ้ามีการให้อภัยผิด
และไม่คิดที่จะลืมซึ่งความหลัง
จะหาสามัคคียากลำบากจัง
ความผิดพลั้งย่อมมีทั่วทุกตัวคน

⊙ **ประการที่สอง คือ สัปปายสัมปชัญญะ**

หมายถึงเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเอง นั่นคือนอกจากเราจะไม่เก็บเรื่องร้ายๆ เก็บแต่เรื่องดีๆ ไว้ในใจแล้ว ก่อนจะทำอะไรก็ตามให้เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเรา โบราณสอนว่า เห็นเขาขึ้นคานหามอย่าเอามือประสานก้น คนทำการใหญ่เกินตัวเอง เกินความสามารถโดยไม่มีคนช่วย บางทีทำไปนานๆ เข้าก็ทนไม่ไหว เกิดความท้อแท้เพราะฉะนั้นต้องเลือกวิธีที่ชื่อว่า **สัปปายะ**

สัปปายะเป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาไทยว่า**สบาย** คือ **พอเหมาะกับตัวเรา** ที่ดินราคาแพงแล้วใครได้ประโยชน์ ชาวบ้านต่างจังหวัดขายที่ดินกันหมดแล้ว คนกรุงเทพฯไปซื้อที่ดิน คนชนบทขายที่ดินไปซื้อรถขับฉุยฉายไปมา แล้วรถชนกัน พอหมดเงินก็ไปเป็นลูกจ้าง ที่ดินสูญไป เกิดความเครียด มีปัญหาครอบครัวตามมาประเด็นก็คือว่า อะไรเหมาะกับชีวิตของชาวบ้าน การโฆษณาทำให้ชาวบ้านชอบความฟุ้งเฟ้อเกินฐานะจนเป็นหนี้สิน

⊙ ลองพิจารณาดูว่า คนกรุงเทพฯ สมัยนี้ มีความสุขกว่าคนกรุงเทพฯ เมื่อ 100 ปีก่อนหรือเปล่า คนสมัยนี้โลภกันมากขึ้น เพราะโฆษณาที่โหมเข้ามา ฝ่ายขายก็ต้องการจะขายมากขึ้น ผู้บริโภคไม่ใช้ให้เหมาะกับฐานะของตัวเอง ทำให้เครียดกันมากขึ้นความสุขของชีวิตไม่ได้อยู่ที่วัตถุอย่างเดียว

แต่อยู่ที่ความพอดี ความเหมาะควร คือเหมาะกับตัวเรา เพราะไม่รู้ความเหมาะสม คนจงมีปัญหายิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้น คนก็ยิ่งฆ่าตัวตายมากขึ้นเป็นโรคจิตมากขึ้น เพราะคนไม่รู้ว่าอะไรคือเหมาะกับตน วิ่งตามแฟชั่น ดูโฆษณาต่างๆก็นึกว่าได้อย่างนั้นจึงจะดี แต่ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอกอย่างเดียว

⊙ ความสุขไม่ได้ไปขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความทุกข์ก็ไม่ผูกติดกับความล้มเหลว คนที่ล้มเหลวอาจจะมีความสุขก็ได้ ถ้ารู้จักปล่อยวางยืดหยุ่น คนประสบความสำเร็จอาจจะเครียดหนักก็ได้ เพราะกลัวจะล้มเหลว ความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จอย่างเดียว

⊙ ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่า มีเจ้าชายองค์หนึ่งมาเห็นก็สงสัยและถามว่า ทำไมพระองค์มาอยู่ในป่า เป็นเจ้าชายอยู่ในวังกลับไม่ชอบ อยู่ในรั้วในวังน่าจะมีความสุขมากกว่ามาอยู่กลางดิน กินกลางทราย พระพุทธเจ้าก็เลยถามกลับว่า นี่เธอลองเทียบดูสิเธอก็รู้จักพระเจ้าพิมพิสาร ตอนนี้ใครมีความสุขมากกว่ากัน เจ้าชายองค์นี้ตอบโดยไม่ต้องคิดว่า พระองค์มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

⊙ ขอให้เปรียบเทียบกับเรื่องสมัยนี้อีกเรื่องหนึ่ง

มีผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่ง นั่งอยู่ริมท่าน้ำหน้าวัด วันนั้นเป็นวันทอดกฐิน เถ้าแก่จากกรุงเทพฯ ยกคณะกฐินไปทอด พอพระฉันเพลก็เดินไปที่ศาลาท่าน้ำไปเห็นชายชราคนนี้ เสื้อก็ไม่ใส่ นั่งทอดหุ่ยอยู่ไม่ทำอะไร นานๆก็จะหักกิ่งไม้โยนลงไปในแม่น้ำ เถ้าแก่นึกว่าคนนี้ไม่รู้จักใช้แรงงานให้เป็นประโยชน์ นั่งเฉยๆ อยู่ถึงไม่พัฒนาเถ้าแก่ก็ขึ้นไปบนศาลา พอถวายผ้ากฐินเสร็จก็ลงมาเพื่อขึ้นรถกลับกรุงเทพฯ เถ้าแก่ก็แวะไปดูชายชราคนนั้นอีก พบว่ายังนั่งอยู่ที่เดิม ข้าวปลาไม่รู้จักไปกิน นั่งอยู่เฉยๆ เถ้าแก่ทนไม่ได้ก็เลยถามว่า

“ลุงทำอะไรอยู่นี่”

ลุงแกก็บอกว่า “ไม่มีตาดูหรือไง ก็นั่งอยู่นี่แหละ”

เถ้าแก่ชักฉุน ถามดีๆ มาตอบอย่างนี้ คนแปลกๆ อย่างนี้ก็มี ถามว่า

“นั่งเฉยๆ ทำไม งานการไม่ทำ วันนี้ทอดกฐินทำไมไม่ไปช่วยดูแล ทำงานทำการบ้างซิลุง

ลุงถามว่า “ทำงานไปทำไมล่ะ”

“เอ้า! ทำงานก็จะได้มีเงินใช้ซิลุง”

“มีเงินใช้แล้วเป็นอย่างไรเล่า”

“จะได้มีความสุข”

“สุขเป็นอย่างไรล่ะ” ลุงถาม

“สุขก็คืออยู่สบายๆ ไม่ต้องทำอะไร” เถ้าแก่ตอบ

“นี่สุขแล้วไง จะให้เราไปวิ่งเต้นแร้งเต้นกาเป็นโรคประสาทเหมือนเถ้าแก่หรือ” ลุงย้อนถา

⊙ ลุงคนนี้รู้ว่าอะไรเหมาะกับตน บางทีเราไม่รู้ว่า เราแสวงหาอะไร อะไรคือความสบาย ลองนึกดูชีวิตเราต้องการอะไรที่แท้จริงแล้วทำให้สิ่งที่เหมาะสบายกับเรา แล้วเราก็จะมีความสุข

⊙ บางทีเสียงนกร้อง เสียงเด็ก ภาพสวยๆงามๆ มีให้เราเห็นตลอด ถ้าใจเรารู้จักเปิดรับสิ่ง

ที่ดีงาม ใจเราจะมีความสุขตลอดเวลา

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุกใส
ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ
เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

⊙ **ประการที่สาม คือ โคจรสัมปชัญญะ**

หมายถึงมีธรรมะประจำใจ คนที่จะมีสุขภาพจิตดีจะต้องมีธรรมะประจำใจตลอดเวลา เขาเรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน ถ้าท่านไม่มีภูมิคุ้มกันอันนี้ กระทบกระเทือนอะไรแล้วในช็อค มันหัก มันพัง ภูมิคุ้มกันในจิตใจนั้นคือ ต้องฉีดวัคซีนเข้าไป วัคซีนในจิตก็คือธรรมะประจำใจ เพื่อให้ท่านทนกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษได้ เพราะมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่นได้

⊙ บางคนถือคติว่า ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะท่าอยู่กับที่ คติธรรมอะไรก็ได้มีไว้ประจำใจ มีคติอยู่อันหนึ่งที่อาตมาใช้เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเราจะศึกษามากอย่างไรก็ตามเราจะต้องเตือนใจอยู่ข้อหนึ่ง คือคติธรรมว่า คิดให้สูงถึงดวงดาวแต่สองเท้าต้องติดดิน ในการทำงานหรือการบริหาร เท้าต้องติดดิน อันนี้ก็จะเตือนใจเราตลอดเวลา คนเรามักพูดว่านักปรัชญาพูดอะไรไม่รู้เรื่อง มันเป็นปัญหาอย่างหนึ่งคือไม่ติดดิน ถึงแม้ว่าเราจะศึกษาธรรมะขั้นสูงมา แต่จะต้องพูดให้คนฟังรู้เรื่อง ต้องติดดิน อันนี้คือคติประจำตัวเอง

⊙ **ประการสุดท้าย อสัมโมหสัมปชัญญะ**

หมายถึงการฝึกใจไม่ให้หลงลืม ต้องใช้ธรรมะประจำใจไม่ให้เกิดความหลงลืม พอเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เราจะรู้ว่าต้องใช้ธรรมะอะไรทันที เรายั้งคิดก่อนแล้วเอาธรรมะเข้ามาสอนตัวเองตลอดเวลา ปกติบางคนเวลาทะเลาะกับใครจะโกรธมากจนลืมตัว บางท่านเพื่อไม่ให้หลงลืมเรื่องปฏิบัติธรรมจึงให้เลขานุการหรือเพื่อนช่วยจดบันทึก หรือคอยเตือนความจำ ดังเรื่อง

⊙ พระเจ้าปเสนทิโกศล ไปขอคาถาลดน้ำหนักจากพระพุทธเจ้า เพราะน้ำหนักเพิ่มเหลือเกิน จึงขอคาถา Diet พระพุทธเจ้าก็เทศน์ทุกเรื่อง แม้เรื่องลดน้ำหนักก็เทศน์ให้ฟัง ทีนี้พระพุทธเจ้าก็เทศน์ว่า

มะนุชัสสสะ สะทา สะติมะโต
มัตตัง ชานะโต ลัทธะโภชะเน
ตะนุกัสสะ ภะวันติ เวทะนา
สะณิกัง ชีระติ อายุ ปาละยัง

แปลความว่า **มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้ประมาณในโภชนะที่ได้มารับประทาน ผู้นั้นจะมีเวทนาเบาบาง เขาจะแก่ช้าและมีอายุยืน**

⊙ พระเจ้าประเสนทิโกศลทรงพอพระทัยคาถานี้มาก ถึงกับรับสั่งให้มหาดเล็กชื่อสุทัสสนามาณพ ท่องจำคาถาให้แม่นยำ และให้สุทัสสนามาณพยืนอยู่ข้างโต๊ะเสวย หากมาณพเห็นว่าพระองค์เสวยพระกระยาหารเกินกำหนดก็ท่องคาถาออกมาดังๆ หลังจากนั้นปรากฏว่าเวลาที่มาณพท่องคาถา

ออกมา พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้สติหยุดเสวยพระกระยาหารทันที ทรงลดปริมาณพระกระยาหารลงทุกวันโดยวิธีนี้ ในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลดและคุมน้ำหนักได้สำเร็จ เพราะอาศัยสุทัสสนมาณพคอยท่องคาถาเตือนให้นึกถึงการควบคุมพระกระยาหาร และที่สุทัสสนมาณพกล้าท่องคาถาข้างโต๊ะเสวยก็เพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประทานอนุญาตไว้นั่นเอง

⊙ เรื่องนี้แสดงถึงคุณค่าของกัลยาณมิตร ผู้ช่วยเตือนจิตสะกิดใจไม่ให้หลงลืมธรรมะ ถ้าใครช่วยเตือนไม่ได้ เราก็เตือนตัวเองโดยหาคติธรรมประจำไว้สอนใจ

⊙ ผู้มีคติธรรมประจำใจ ย่อมมีเครื่องยับยั้งชั่งใจ และมีธรรมะไว้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ แม้บางครั้งสถานการณ์อาจจะไม่ตรงกับธรรมะนัก แต่ก็ปรับเข้ากันได้ ประเด็นอยู่ที่ท่านควรฟังธรรมะให้มาก ศึกษาธรรมะให้มาก เมื่อถึงเวลาจะเห็นคุณค่าของธรรมะต่างๆ ที่ออกมาช่วยเราให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตได้

สัตว์ผู้เกิดมา...
พึงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ
พึงเว้นขาดจากกามทั้งหลาย
ครั้นเว้นขาดจากกามเหล่านั้นแล้ว
.....พึงข้ามโอฆะได้
เหมือนบุคคลวิดน้ำในเรือแล้วไปถึงฝั่ง ฉะนั้น.

46/31 กามสุตตนิเทศ

สติ... เป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก
เรากล่าวสติว่า...
เป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย
กระแสเหล่านั้น... อันบัณฑิตย่อมปิดได้ด้วยปัญญา.

39/716 อธิตปัญหา

สิ่งเดียวกันนั่นแหละ
ดีสำหรับคนหนึ่ง แต่เสียสำหรับอีกคนหนึ่ง
เพราะฉะนั้น
สิ่งใดๆ มิใช่ว่าจะดีไปทั้งหมด
และก็มิใช่ว่าจะเสียไปทั้งหมด

พุทธศาสสุภาษิต 27/126

เอกสารอ้างอิง : พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). สติในชีวิตประจำวัน. ธรรมสภา. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 1-14.

ใบความรู้

เรื่อง ความรู้สึกตัว การเจริญสติในชีวิตประจำวัน / การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

โดยหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ
แสดงไว้เมื่อ วันที่ 3 มีนาคม 2530
ณ วัดสนามใน

เมื่อหลวงพ่อรู้ธรรมแล้ว หลวงพ่อคิดว่า หลวงพ่อจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ พยายามพูดกับคนให้คนรู้สึกตัว คือ **รู้สึกตัวเอง**

คนเมื่อไม่รู้สึกตัวเองก็จะอยู่กับความคิด เมื่ออยู่กับความคิด มันก็ปรุงแต่งไปทำให้เกิดทุกข์ **ความคิดกับค** เป็นคนละเรื่องกัน ไม่ใช่อันเดียวกัน เมื่อเราพิจารณาให้ดีๆ ถ้าหากคนยังไม่ได้พิจารณาให้ดีแล้วจะคิดว่าความรู้สึกตัวกับ อันเดียวกัน เป็นเพราะไม่เข้าใจธรรมะหลักชีวิตจริงๆ ความรู้สึกตัวนั้นเป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องชีวิต เป็นเรื่องอะไรนี้ เพราะมันไม่มีตัวตน ความรู้สึกตัวนี้ คนและสัตว์มีทั้งนั้นสัตว์ก็มี แต่ไม่มีความจำมากเพราะสัญญาไม่มี มีน้อย สัญญา สัญญากับสัญชาตของมัน แต่คนมีสัญญาจำได้หมายรู้เพราะว่าตัวของมันเองจะรู้ตัวมันเอง

เรื่องความรู้นี้ให้ความรู้ทำหน้าที่ของความรู้ อันนี้ทุกคน หลวงพ่อเองเคยเป็นมาแล้ว **ความรู้ไม่ได้ทำหน้าที่ ความคิดไปทำหน้าที่ความรู้**เพียงแต่มันคิดแล้วก็เข้าไปในความคิดเลยเข้าใจตัวเองว่าเห็นความคิด **รู้ความคิด** แต่ความ **ความคิด** หรือเห็นความคิดมันเข้าไปอยู่ในความคิดหรือตามความคิด

ความคิดกับความรู้สึกตัวนี้คนละอันกัน ความรู้สึกตัวนี้สามารถกินความไปได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่ละคนๆ ต้องมี นี้ ประจำทุกคนทีเดียว **ความรู้สึกตัวนี้ทำให้คนพ้นจากสภาวะสภาพหรือภาวะทุกข์ได้จริงๆ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ รู้สึกตัว ถ้าไม่ทำความรู้สึกตัวแล้วเป็นพระอริยบุคคลไม่ได้ แม้จะนับเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทรครบทุกเม็ดก็เป็นพ ไม่ได้ แม้จะรู้พระไตรปิฎกทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวอันนั้น ก็ยังไม่รู้ธรรมะ** แม้จะอยู่ใกล้พระพุทธ ก็เอาพระพุทธเจ้า เคลื่อนยังไงก็เอาพระพุทธเจ้า ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวไปรู้พระพุทธเจ้าอันนั้นก็ไม่เป็นธรรมะ ยังไม่ใช่เป็ แม้มีเงินสักพันล้าน ยังไม่รู้สึกตัวก็ยังไม่มีทรัพย์จะเรียกว่า ทรัพย์ตัวนี้สำคัญแม้คนเก่งกาจทางวิชาการ วิทยาศาสตร์ จะสร้ เรือรบ ระเบิด ปรามาณูก็ตาม คนนั้นก็เรียกยังไม่มีวิชา ยังไม่มีความรู้ ยังไม่รู้เรื่องชีวิตจะเอาตัวรอดไม่ได้ ความรู้ประ ไม่ใช่ว่าจะมาแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ **ทุกคนต้องการแก้ปัญหาเรื่องทุกข์แต่ไม่เข้าใจหลักนี้เป็นหลักสำคัญที่สุด**

เมื่อหลวงพ่อรู้ หลวงพ่อมองดูสภาพตัวเองกับคนที่ตายไปแล้ว น่าวิตกแล้วคนที่ยังเดินดิน กินข้าวไปโ สงสาร น่าสมเพช เพราะว่าคนเหล่านั้นหน้าตา แข้งขา มือเท้า เป็นคนก็จริงแต่จิตใจของคนนั้นหรือชีวิตของคนนั้น เพราะจิตใจพาไปทำธุระหน้าที่ด้วยทุกข์ทั้งนั้น ความทุกข์นั่งแหละอยู่กับคนๆ นั้น แม้จะเข้าใกล้พระพุทธเจ้า ถ้ายั ชื่อว่ายังไม่ถูกต้อง

หลวงพ่อคิดเองคนเดียว หลวงพ่อเดิน..เราจะพูดคำเดียวนี้ ! คนฟังรู้สึกตัวทันที หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น ห ความสามารถ ยืนหยัดพูดมาไม่เหน็ดไม่เหนื่อย หลวงพ่อจะพูดว่า ให้รู้สึกตัวนะหลวงพ่อพูดเท่านั้นพูดให้คนฟังมาตั้งแต่ **การมาทำให้คนรู้สึกตัวนี้ยากเหมือนกับกลิ้งครกขึ้นภูเขา ที่ทำสบายที่สุดคือให้เขาสงบเหมือนกลิ้งครกลงภูเขา** ความรู้สึกตั

ไม้หนักๆ ขึ้นภูเขา แม้ของง่ายๆ แต่มันทำยากหลวงพ่อเข้าใจว่ามันเป็นของง่ายนิดเดียวแม้พูดไปเขาก็ว่ายากที่จะรู้ความคิด
จะให้รู้ตัวเอง

**เบื้องแรกมันต้องรู้สึกตัวการเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น คว่ำมือลงให้รู้ความรู้นี้มันจะสะสมเรียกว่า สัญญาความ
ไม่ใช่สัญญามาจากความจำ** นี่สัญญามือพลิกขึ้นให้มันรู้ พริบตา-รู้ เหลือบซ้ายแลขวา-รู้ก้มเงย-รู้ กลืนน้ำลาย-รู้ ความรู้เ
เรียกว่า สัญญาความหมายรู้จำได้ มันมีเฉพาะตัวมัน เรามักพูดกันว่ามีสติ-ความระลึกได้ ความรู้เฉพาะตัวมีอยู่แล้วให้ต
หน้าที่ของมันเท่านั้นเอง อย่างหูเรามีฟังได้ให้มันทำหน้าที่ของมัน ตาก็ตาม หูก็ตามมันจะทำหน้าที่ของมัน มันจะส่งไปก
กับความรู้สึก มันจะส่งไปทั้งหมดเลย **ไม่ต้องไปพิจารณาเรื่องอสุภกรรมฐานหรืออื่นๆ** หลวงพ่อเคยทำมาแล้ว แต่ไม่ทำ
เมื่อมาทำความรู้สึกตัว พอหายใจเข้า-รู้ หายใจออก-รู้ เข้าสั้น-รู้ เข้ายาว-รู้ ลมหยาบ ลมละเอียด-รู้ เพราะความรู้มันมีป
มัน ความรู้อย่างเราเขียน ก.ไก่นี่จะเขียนรูปใดก็เป็น ก.ไก่ อยู่อย่างนั้น เขียนตัวใดต้องเป็นตัวนั้นมันเฉพาะตัวของมัน
ความรู้ของคนก็มีเฉพาะตัวของคน

เมื่อรู้อันนี้ จิตใจมันคิดก็รู้ จึงว่าตัวความคิด ตัวจิตตัวใจ ไม่ใช่รู้มันเป็นเพียงแนวความคิดเท่านั้นเอง มัน
หลวงพ่อจึงว่า พูดกับคนมันพูดยากให้ไปทำเอาเองเถอะ มันจะรู้เอง คิดปุ๊บ **ตัวคิดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ตัวรู้เป็นอีกเรื่องหนึ่
สำคัญ** หลวงพ่อเคยพูดให้ฟังว่าหลวงพ่อเดินกลับไปกลับมาตอนเย็น หลวงพ่อก็ไม่รู้ความคิดเหมือนกัน แต่ก่อนนั้นมีแ
เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเข้าไปในความคิด ตามความคิด แต่ไม่เห็นความคิด เดินกลับไปกลับมาคล้ายๆ ก็มีคนมาผลักหลว
มองไปข้างนั้นข้างนี้ไม่เห็นใคร เอ๊ะ! ใครมาผลักข้างเราไม่เห็นเลย หลวงพ่อก็เดินกลับไปกลับมา มันคิดขึ้นมาครั้งที่สอง
แล้ว หลวงพ่อยืนพิจารณาดูมันหยุดคิดเลย เดินกลับไปกลับมา มันคิดอีก อ้อ! การเห็นความคิดเป็นเช่นนี้เห็น **รู้** ไม่ใ
ความคิด **การเห็นความคิดมันเป็นอย่างนี้ การเข้าไปในความคิดหรือรู้ความคิดมันคิดเป็นอีกอย่างหนึ่ง** เรียกว่า **เห็นรู้ มัน
นี่เอง คำว่ารู้เป็นคำเดียวกัน อวิชชา แปลว่า ไม่รู้ วิชชา แปลว่ รู้ อะ แปลว่า ไม่รู้ อวิชชา คือไม่รู้ความคิด วิชชาคือรู้ความ
ว่ารู้กันเห็นให้เห็นซะ ! มันยังพ้นจากความรู้ไม่ได้ เห็นก็ต้องรู้ รู้แล้วก็ต้องเห็น เห็น-รู้ อย่างเรานั่งอยู่ที่นี่ ที่ทำงานเราอยู่
เห็น แต่ว่าใจมันเห็น เห็น-รู้ อย่างเรานั่งอยู่ที่นี่ ที่ทำงานเราอยู่ที่ไหนเราไม่เห็น แต่ว่าใจมันเห็น ใจมันรู้ หนีจากความรู้
ใจมันคิดทำไมมันจึงมีรู้ใจมันรู้ให้เขาใจว่าใจมันรู้แต่ตัวใจมันไปรู้ที่สำนักงานอื่น เมื่อมันคิดไป อันนี้ไม่ใช่ความรู้เพร
ตามใจ

**การทำงานไม่ใช่ทำไปตามใจคิด คนทำไปตามใจคิดมันก็ต้องทุกข์คนทำการทำงานไม่ใช่ทำไปกับความรู้ ถ้า
ความรู้มันก็ไม่ทุกข์เพราะมันรู้ มันก็ไม่ทุกข์** นี่ ! คำพูดมันใกล้กันแทบจะเป็นอันเดียวกัน ถ้าคนฟังเป็นก็แทบจะเป็นอันเ

หลวงพ่อพยายามพูดให้คนรู้ความคิด มันคิดไปไม่รู้ มันคิดไป คิดไปมันเข้าไปในความคิด แต่ไม่เห็นความคิ
ปุ๊บ เห็น รู้ นี่ละ ! ว่าเห็นรู้หลวงพ่อจะเปรียบแมวกับหนู บ้านเรามีหนูมาก เราจะไปไล่หนูนี่ไม่มีความสามารถจะไปไล่ไ
เอาแมวมาเลี้ยงไว้ พอแมวร้องหนูมันรู้สึกตัวกลัวแมว มันไม่กล้าออกมาแต่มันก็ทนไม่ได้ พอมันออกมาหากินไปค้น
ออกมา แมวมันตัวน้อยโดดจับหนู หนูมันตื่นเลยแมวมันไม่ยอมวางหนู หนูก็วิ่งไปได้ แมวก็ต้องติดหนูไป นี่แสดง
ความคิดหรือตามความคิด ยังไม่เห็นความคิด เรียกว่าแรงมันยังน้อย หรือความรู้สึกตัวมันยังน้อย จะว่าสติมันยังน้อยก็ได้
ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี้จะมากขึ้นๆ แมวมันวางหนู บัดนี้อย่าไปโทษหนูโทษแมว โทษหนูก็ไม่ได้ว่าหนูทำไมมา
ทำไมจึงไม่กัดหนูก็ไม่ต้องโทษ เราเพียงให้อาหารแมวทุกวัน ไม่นานแมวก็มีกำลังขึ้นมา พอหนูออกมา แมวมันกระโด
หนูจะช็อคตายทันที เลือดจะขาดสะบั้นลงไปเลย อันนี้ก็เหมือนกันพอดีมันคิดปุ๊บ ความรู้สึกว่าความคิดมาแล้วพอคิด
ความคิดทันที พอดีมันเห็นความคิดปุ๊บมันจะขาดช่วงทันทีเลย ความคิดก็เลยไม่ได้คิด**เมื่อไม่ได้คิดทุกข์ก็เลยหมดไป ทุ**

นี่เอง คนเราไม่มีอื่นไกล

ร่างกายนี่ไม่รู้สึกตัวว่าทุกข์ว่าสุข มันไม่รู้ ดีใจ เสียใจ มันไม่รู้ มีแต่ความคิดนี่มันรู้เองมันคนเดียว สร้างค
สร้างขึ้นมาเอง สร้างความทุกข์มันก็สร้างขึ้นมาเอง นอนหลับมันว่านอนหลับ นอนไม่หลับมันก็ว่านอนไม่หลับ ตัวมัน
มันแสดงกลไกหลายเรื่อง หลวงพ่อจึงว่าคนไม่รู้ความคิด ไม่เห็นความคิด **ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรค ต้อง**
ต้องทำให้แจ้ง เขาเรียกว่า อริยสัจจ์สี่ มีเท่านี้เอง ทุกข์ต้องกำหนดรู้ รู้อะไร? ไม่รู้เลย ! ตัวรูปเรานี้เป็นก้อนทุกข์ แต่รูปก้
ธรรมชาตินี่ ธรรมชาติ ธรรมดามันเป็นอันเดียวกัน มันเกิดมาเป็นคนมันเป็นธรรมชาติเกิดจากพ่อจากแม่ พ่อแม่เป็นคนลูก
คน ธรรมดาโลกมันเป็นอย่างนี้ มันมีการสืบพันธุ์ต่อเนื่องกันมาเป็นธรรมดา เมื่อรู้จักธรรมชาติธรรมดาเป็นอย่างไร รู้มัน
ไม่รู้มันเป็นอย่างนี้ เราต้องทำตัวรู้ให้ตัวรู้มันเห็นความคิด แต่เราจะไปอยู่กับความคิดไม่ได้ มันเป็นภัยเป็นอันตราย อยู่กับ
อยู่ได้ อยู่กับรูปนี่นะ เราทำความรู้สึก มันคิดปุ๊บมันจะไปอยู่กับความคิด ให้รู้ปุ๊บมันคิด อาการเคลื่อนไหวนี่ละ-ทุกข์ ทุ
ไม่ไหว ไม่ต้องสนใจมัน บัดนี้ เราพริบตาหายใจ รู้ทุกครั้งไหม? ไม่รู้อันนี้ละมันเป็นธรรมชาติ ธรรมดามันเป็นอย่า
เดรัจฉานก็มีการเคลื่อนไหว **แต่ไม่รู้ ไม่รู้ธรรมชาติ ธรรมดานี่ เราจะไปหาธรรมะจะไปหานอกตัวเราก็เลยไม่รู้ของจริง ห**
นี้ พอรู้อันนี้เราก็มาอยู่กับความรู้สึกตัวอันนี้ แต่ตัวคิดอยู่กับมันไม่ได้ มันเป็นภัยแก่เรา ความคิดนี่มันเล่นงานเรา มันดีใจ
ตัวคิดนี่ ตัวรูปอันนี้มันไม่รู้ เมื่อมันมีความรู้สึกอันนี้มันก็ไม่รู้ว่าความคิดจะมาเมื่อใด เพียงแต่เราอยู่กับความรู้สึกตัวอันนี้
จะว่าทุกข์เราก็เห็นแล้วบัดนี้ ทุกข์มันก็ไม่เกิดขึ้น พอดีเราเห็นมันจะว่าสุขเราเห็นมัน มันก็เลยไม่ได้ว่าสุข อ้อ ! เบื้องแร
คำว่าไม่รู้ ไม่ว่าทุกข์ ไม่ว่าสุข หมายถึงความไม่หลงนั่นเอง ท่านจึงว่าทุกข์ต้องกำหนดรู้ รู้ตัวนี้สมุทัยต้องละ สมุทัยก็
อย่าไปอยู่กับความคิดท่านว่าอย่างนั้นให้อยู่กับรูปอันนี้ มรรคต้องเจริญต้องทำความรู้สึกตัวนี้ นิโรธทำให้แจ้งตัวนี้มันตัว
แจ้งเอง ตัวที่มันรู้ไม่ใช่ความคิดรู้นะ **ตัวที่มันรู้ความคิด** เห็นความคิดนี่นะ มันจะแจ้งของมันเอง มันจะเป็นเอง

เมื่อรู้ตัวนี้เข้าไปปุ๊บ โทสะ โมหะ โลภะ มันจะไม่มี มันจะมีกับตัวคิดนั่นเอง ตัวคิดมันจับมาเอง สมมตินะ
อันนี้ขึ้นมา ของมันติดมือคุณไหม? ติดครับ เอ้า... วางลงติดไหม? ไม่ติดครับ มือเรามันสะอาดอยู่แล้วตัวความรู้เราส
แต่เรา**ไม่รู้ตัวคิด**ตัวนั้น ตัวคิดตัวนั้นมันไปจับต่างหาก เขาเรียกว่า**อุปาทาน** เรียก **ปฏิจจสมุปบาท** อวิชชา เป็นปัจจัยใ
สังขารแปลว่าปรุงนะ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณความรู้ก็เลยไปรู้อันนั้น ไม่ใช่วิญญาณอันนี้ วิญญาณอันนี้
ไปด้วยโมหะ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ไม่ใช่รูปนามนะ อันนั้นเป็นนามรูป แต่เราไม่รู้ เมื่อหลวงพ่อปฏิบัติหลว
หลวงพ่อจะพูดอย่างไรหนอ คนไม่ค่อยเข้าใจกัน ต้องพูดไปตามสำนวนโลกเขาพูดกันนี่ละ ! อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสัง
เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะเมื่อมีนามก็ต้องมีรูป อันตัว
เป็นนาม มันกลับสร้างเป็นรูปอายตนะขึ้นมา แล้วเป็นผัสสะเป็นเวทนา เป็นปฏิจจสมุปบาท เป็น**ปัจจยาการ**เรื่องแค่นี้เอง

เมื่อเรารู้ต้นตอของอันนี้ อ้อ! เรื่องแค่นี้เอง เราก็มาทำความรู้สึก แต่อย่าไปอยู่กับความคิด ถ้าไปอยู่กับความ
วินาทีใด ปรุงขึ้นมาเลยเราวางมันเมื่อใด ก็มาอยู่กับความรู้สึก ปรุงไม่ได้ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเราเห็นเรารู้ พอดีมันคิด
เห็น เรียกว่า **ทำการทำงาน ทำด้วยความรู้ ไม่ใช่ทำด้วยความคิด**

เดี๋ยวนี้บ้านเมืองสร้างถนนหนทาง สร้างเครื่องบิน สร้างระเบิดปรมาณู สร้างลูกกระสุนดินปืน สร้างด้วยค
สร้างด้วยความรู้

ทำไมจึงว่าสร้างด้วยความคิด สร้างด้วยความคิดเพื่อจะเอาไปประหัตประหารเพื่อแย่งชิงดีกัน ถ้าสร้างด้วยค
ไปทำไม?

คนเกิดมาทุกคนต้องตาย ไม่ฆ่าก็ตายอยู่แล้ว ไม่ทำระเบิดปรมาณูก็ตายอยู่แล้ว ทุกคนต้องตายในที่สุด

ความคิด เมื่อหยุดสร้างใครเป็นคนหยุดล่ะ ก็เพราะความรู้นี่เอง ไม่ใช่ความคิด ความคิดหยุดไม่ได้บ้านทุกบ้าน เมืองทุกเ
ทุกวัย ทุกชาติทุกภาษาสร้างไปด้วยความคิด คิดว่ากูมีเงินร้อยหนึ่ง กูจะมีความสุข เมื่อมีเงินร้อยหนึ่งไม่มีความสุข อ้าว!
เมื่อได้พันนึงนึกว่าจะมีความสุข อ้าว! ต้องมีหมื่นนึง ก็ไม่มีความสุข ได้แสนนึง ล้านนึง นึกว่าจะมีความสุข ก็ไม่มี
เพราะความคิดมันหยุดไม่เป็น

บัดนี้มีรถยนต์คันหนึ่งนึกว่ามีความสุข ก็ไม่มีความสุข มีสองคัน สามคัน ถึงสิบคันก็ไม่มีความสุขเลย เพ
นี่เอง รถยนต์เสียก็เสียใจอีกแล้ว มีเงินเสียเงินก็เสียใจอีกแล้ว มันมีแต่ความคิด ไม่ใช่ความรู้นะอันนี้ จึงว่าไม่ทำด้วยความ
ความรู้ต้องทำตามหน้าที่ ถ้าทำตามหน้าที่จริงๆ แล้ว หน้าที่ของพ่อหน้าที่ของแม่ ต้องทำอย่างไร? ต้องทำหน้าที่ของครูอา
คนแบ่งงานกันดีแล้ว งานก็ไม่สับสนวุ่นวาย คนมีเงินสักหมื่นล้านแสนล้าน ถ้ามันทำไปด้วยความคิด มันจะมาแก้ทุกข์ไ
มันหยุดความคิดได้ไหม?

หลวงพ่อขอถาม หนูเคยมีความทุกข์บ้างไหม? มีค่ะ! เพราะหยุดความคิดไม่ได้นั่นเอง **ความคิดนี่มันส
คนทุกข์ได้ ความรู้สึกตัวนี่มันสามารถไปตัดความทุกข์ได้หมด จึงว่าเรื่องอะไรทั้งหมดก็ตาม ศาสนาพุทธศาสนาอะไรก็
หลวงพ่อรวมความแล้ว มีความรู้สึกตัวอย่างเดียว** ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นมันไม่สามารถที่จะปรุงเราได้ ถ้าหากทุกคนรู้
ไม่มีเรื่องอะไรทั้งหมด คนมันไม่รู้จักมันเข้าไปในความคิด ความคิดก็เลยปรุงให้อันนั้นดี อันนี้ดี มันก็ทุกข์ขึ้นมา ก็เลยเกิ
กัน แย่งอำนาจไม่ใช่ความรู้นะ ความคิดมันแย่งกัน

เมื่อสมัยก่อนเรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นครูได้บัดนี้ไม่ได้แล้ว ต้องเรียนมาก
เห็นเขาเรียนกัน หลวงพ่อไม่ได้เรียน หลวงพ่อเห็นคนไปสอนโรงเรียนบ้านบุฮม บ้านหลวงพ่อ เรียนป.4 เท่านั้นเป็น
บัดนี้ ป.4 ไม่ได้เป็นแล้ว จำต้อง ม.1 ม.2 ไปอย่างนั้น บัดนี้ ม.1 ม. 2 เป็นครูไม่ได้แล้วเดี๋ยวนี้ ก็ต้องเรียน ม.6
เป็น บัดนี้ เรียน ม.6 ม.8 ก็ไม่ได้เป็นแล้ว ต้องเอาปริญญาจึงได้เป็นก็เพราะแย่งชิงกันกับความคิดนี่เอง บัดนี้ ปริญญาต
กันยากแล้วจำต้องปริญญาเอกแล้ว ปริญญาเอกอันเดียวก็ไม่ได้แล้ว มีคนเยอรมันมาถามหลวงพ่อ มีนักศึกษามหาวิทยาลั
เพราะหลวงพ่อไม่รู้คำแปลเรียนปริญญาเอกสามปริญญา คนเยอรมันคนนั้นได้ปริญญาเอกสามปริญญาเขาถามหลวงพ่อ
ไหม? นิพพานมีไหม? เขาถามหลายเรื่อง ตายแล้วเกิด หลวงพ่อก็เลยพูดกับเขาเพราะเขาเป็นศาสนาคริสต์เราก็เป็นพุทธ
ศาสนาคริสต์กับศาสนาพุทธต่างกันอย่างไร เขาว่าต่างกันศาสนาพุทธสอนอย่างไรเขารู้ ศาสนาคริสต์เขาก็รู้ว่าพระเป็นเจ้า
ดวงวิญญาณเขาไปอยู่กับพระเป็นเจ้าว่าอย่างนั้น คริสต์ศาสนาเขารู้เรื่องพระเยซู เขาถามชีวิตของพระกับชีวิตของนักบวช
ไหม? เขาถามปัญหาดีนะ! เขาบอกว่าเขาถามมาหลายคนแล้วไม่มีใครบอกเขา อ้าว! ชีวิตของพระกับนักบวชต่างกันชิ
นักบวชกับพระโกนหัวนุ่งเหลืองห่มเหลือง บัดนี้ก็เป็นนักบวชแล้วแต่พระไม่ใช่อันนั้น พระเยซูเขาก็เรียกว่าพ
พระพุทธเจ้าเขาก็เรียกว่าพระเหมือนกันใช่ไหม? แล้วทำไมจึงว่าศาสนาพุทธกับศาสนาพระเยซูผิดกันทำไม เรื่องพระแล้
หมด พระเยซูกับพระพุทธเจ้าก็คล้ายๆ กัน แต่ว่าคำพูดแต่ละคำอาจไม่เหมือนกัน แต่จุดหมายปลายทางคือว่า **พระเป็นเ
ความรู้คน สอนคนให้พ้นทุกข์** ชีวิต ของพระจึงว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐราบรื่น ชีวิตของนักบวชไม่ประเสริฐราบรื่นจึ
ก็เลยบอกว่าไม่มีใครพูดให้เขาฟังแบบนี้

ดังนั้นพระกับนักบวชไม่ใช่อันเดียวกัน พูดอย่างนี้ก็ผิด เพราะสังคมเขาถือว่าพระกับนักบวชเป็นอันเดียวกัน
เมื่อหลวงพ่อรู้ธรรมะหลวงพ่อว่าพระกับนักบวชไม่ใช่อันเดียวกัน เมื่อหลวงพ่อเดินจงกรมไปเดินจงกรมมา หลวงพ่อรู้เรา
อ้อ! เราเป็นพระได้แล้ว **หลวงพ่อจึงเอามือเกี่ยวผมดึงขึ้นมาเห็นรากผมขาวๆ สามจุด ชีวิตของคนนี่! ถ้าไม่รู้อย่างนี้แล้ว**
เกิดมากินแล้วก็นอน ทำบุญบ้าง ตายไป ถ้าเอาเพียงแค่นั้นก็ไม่ใช่คนล่ะ ! เพราะไม่รู้จักคนนี่ หลวงพ่อรู้อย่างนี้ เอาเพียง

ถ้าเอาแค่นั้นเรียกว่าขาดทุน

คำว่าคน มาเกิดเป็นคนหมายถึงว่ามาค้าขาย สมมติเอาว่าเรามาค้าขาย คนใดค้าขายไม่เป็นขาดทุน แม้คนถ้าเ
รู้จักหน้าที่ของคน รู้จักความเป็นคน ทำหน้าที่ของคนเป็น คนนั้นมีกำไร จึงว่าพระเป็นผู้สอนคนจะเป็นพระยังไงก็ได้ เป็
ได้เรียกว่า คนมีกำไรคือสอนให้ชีวิตของคนนั้นไม่มีทุกข์ คนสอนคนให้ไม่มีทุกข์นั่นแปลว่า **พระ** จะเป็นโยมก็ได้ เป็นพ
คนให้พ้นทุกข์จริงไหม? ถ้าเขาไม่พ้นทุกข์ก็แปลว่าเจ้าของสอนผิด ถ้าสอนเขาไปเขาได้พ้นทุกข์น้อยก็แสดงว่าเจ้าของสอ
ทำน้อยก็ได้พ้นทุกข์น้อย ถ้าเจ้าของมีความสามารถสอนเขา เขาทำได้ถึงที่สุดของความทุกข์ก็แสดงว่า คนนั้นทำคนให้
มาแล้ว หลวงพ่อเข้าใจอย่างนี้หลวงพ่อจึงพูดว่า พูดธรรมะหลวงพ่อไม่เหนื่อย เมื่อหลวงพ่อเหนื่อย ถ้าได้พูดธรรมะแล้ว
เหนื่อยทันที เพราะหลวงพ่อต้องการให้คนพ้นทุกข์เท่านั้นเอง ความทุกข์นี่ล่ะ มันเป็นสิ่งที่แสบเผ็ดร้อนทารุณทุกสิ่งทุกอย
ทุกข์แล้วก็แสดงว่าเจ้าของได้สร้างคนให้เป็นคนสร้างคนให้ทำหน้าที่ของคน ไม่ใช่เกิดมาแล้วก็กิน แล้วก็นอน เสพกาม
ไม่ใช่อันนั้น! อันนั้นมันเป็นเรื่องของธรรมดาสัตว์ สัตว์มันก็ทำได้ หลวงพ่อพูดความจริง เคยเห็นไหม? สัตว์มันกินเ
สืบพันธ์เป็น คนเป็นเพียงแค่นั้นก็ไม่ใช่คนแล้ว หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น เมื่อหลวงพ่อรู้อันนี้ขึ้นมา โอ! เราต้องทำหน้าที
ประโยชน์แก่คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา

เมื่อรู้อันนี้แล้วจึงว่ามีความสงบ แต่คนไม่รู้จักความสงบ แล้วไปหาความสงบ ไม่พูด ไม่คุย อ้าว! อันนี้
แบบไม่รู้ หรือสงบแบบไม่อยากสงบ หลวงพ่อจึงไม่มีคำพูดที่จะพูด มันเหมือนกับที่พูด**ว่า เห็นความคิด**กับ **เข้าไปในควา**
ใกล้กันที่สุดเลย สงบนี่มันก็ใกล้กันที่สุด สงบแบบไม่สงบ สงบแบบไม่รู้โอ้! จะพูดยังไงหนอ ไปนั่งให้มันสงบ เวลาอ
ทำงานกับสังคม ดีใจ เสียใจ คนนั้น คนนี้ว่าเรา ไม่ได้ทำงานตามหน้าที่เลย มันแย่งกดอำนาจกันไว้ กดอะไรกันไว้ สมมติ
อยากให้คนดีเหนือกว่าตัวเองก็เลยว่า คนนั้นพูดว่าเรา คนนี้ว่าเรา มันไม่ทำงานตามหน้าที่ เมื่อคนไม่ทำงานตามหน้าที
ความสับสนวุ่นวายความเดือดร้อนก็เกิดขึ้น ไม่มีเรื่องอะไร ถ้าทุกคนทำตามหน้าที่ เงินเดือนนั้นก็ได้เพียงแค่กินเท่านั้นเ
ตาย ปลูกบ้านหลังใหญ่ๆ ขึ้นมาเพียงแค่นอนหลับ บ้านหลังใหญ่ๆ ก็ตายได้เหมือนกัน แต่ไม่ใช่บ้านตายนะ แค่นอนห
หลวงพ่อเข้าใจอย่างนั้น คนมันเข้าใจผิด นึกว่าเจ้าของกินมากๆ แล้วจะไม่ตาย มันเข้าใจไปอย่างนั้น มีเงินมากๆ แล้วจะไ
อย่างนั้นนั่งแหละเรียกว่า **คนมันทำตามความคิด จึงว่าคนไม่เห็นความคิด ไม่ได้ทำงานด้วยความรู้ ทำงานด้วยความคิด ค
พาให้เราเดือดร้อน** จึงว่า **ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรคต้องเจริญ นิโรธทำให้แจ้ง เรียกว่า อริยสัจจ์สี่** พูดกันทุ
อันนี้จะว่าทุกหลังคาเรือนก็ว่าได้พูดอย่างนี้ ทุกคนต้องพูดอย่างนี้ ถ้าเคยเข้าวัดฟังธรรมล่ะ ก็ต้องพูดอย่างนี้แต่ถ้าไม่เคยเ
ไม่รู้นะ หลวงพ่อว่าครูบาอาจารย์ต้องเคยพูดให้ฟังแล้ว ครูบาอาจารย์หลวงพ่อเคยพูดให้ฟังตั้งแต่ยังเป็นเณร หลวงพ่อไ
พ่อรู้ อ๋อ!... **ทุกข์ต้องกำหนดรู้** คือให้มาอยู่กับรูปนี้ **สมุทัยต้องละ** อย่าไปอยู่กับสมุทัย ละมันความคิด อย่าไปอยู่กับคว
ต้องเจริญ คือ ทำความรู้สึกตัวนี้ให้มาก **นิโรธ ทำให้แจ้ง** จะรู้กลไกของความคิดเมื่อมาอยู่กับรูปนี้

หลวงพ่อสรุปว่า เมื่อมันเห็นความคิด รู้ความคิด เรื่องโทสะ โมหะ โลภะ จางไป คลายไป บัดนี้เรื่องก
อุปาทาน ก็จางไป คลายไปมันเป็นลักษณะนี้ เรื่องความสงบแบบไม่สงบ ก็จางไป คลายไป จางไป คลายไป เป็นตอ
ไปนะ พูดตามตำราก็เรื่องหนึ่ง พูดตามที่หลวงพ่อรู้ก็อีกเรื่องหนึ่ง มันคนละเรื่องกัน แต่เข้ากันได้ แต่มันไม่เข้ากันได้มั
เป็นน้ำอันเดียวกัน แต่ถ้าพูดว่าเป็นเนื้อเป็นน้ำอันเดียวกันละก็ **ต้องปฏิบัติเอง เอาความรู้สึกเท่านั้นเอง จะพาไปถึงที่สุดท**
เคยพูดว่าเอาเชือกผูกไว้นี่ ตรงนี้ก็ตึง ตรงนั้นก็ตึง ตัดตรงกลางปั๊บ เชือกมันจะขาดมาตามเสาทันที เหมือนกับยางที่เราดึ
จากกัน มันก็จะไม่ถึงกันพอดีมันไม่ถึงกันแล้ว มันจะเป็นยังไง? มันก็ไม่มีทางไปซี ไปก็ไม่ได้ มาก็ไม่ได้ มันขาดกันเ
เขาก็พูดกันว่า อายตนะ 12 ตาเห็นรูป อย่าให้มันเห็นว่าเป็นรูปสวย รูปงาม มันไม่ได้ ต้องทำมันขาดเอง ไปถึงที่นั้นมันจ

ความรู้ความคิดนี่ละ! มันจะเป็นเพชร หรือเป็นดาบ หรืออะไรก็เถอะ จับปั๊บมันจะแตกออกมาเลย

หลวงพ่อเปรียบ**ความรู้สึกตัว**เป็น**สินไชย** ในนิทานทางบ้านหลวงพ่อ**ความคิด**เป็น**ยักษ์ ความรู้สึกตัวฆ่าควา ได้** มันเป็นยักษ์มันทำให้บ้านเมืองเดือดร้อนเพราะความคิดนี่เอง หลวงพ่อคิดอย่างนั้น ความคิดนี่ล่ะมันเป็นผี เป็นยั ความรู้นี่เป็นพระมหากษัตริย์ครองเมืองกายนคร เมืองนี้จะเอาผีมาอยู่ พระมหากษัตริย์จะเอาเทวดาหรือพระอริยบุคคลม มาอยู่ก็ทำงานอย่างผี ถ้าเอา เทวดา พระมหากษัตริย์ มาอยู่ก็ได้ทำงานตามหน้าที่เทวดา พระมหากษัตริย์ หลวงพ่อเข้าใ เป็นเมืองกายนคร เป็นประเทศหนึ่งจริงๆ

ดังนั้นจึงว่า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา **ทั้งหลาย ถ้าหากมีพระธรรมวินัยอยู่มี ผู้ประพฤติ ชอบตามพระธรรมวินัยอยู่มรรคผลนิพพานจะไม่ว่างจากโลกนี้ ไม่ใช่ว่างจากโลกดิน ฟ้าจะไม่ว่างจากตัวเรานี้เอง ถ้าเราป** ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฆราวาส ญาติโยม อยู่โดยชอบ พระอรหันต์ก็จะไม่ว่างจากโลกนี้ บัดนี้พระอรหันต์ มองเห็นอย่างนี้ได้ก็มองเห็นตัวเรานี้เองมันนึกมันคิด มันเห็น มันรู้ ความรู้อันนี้ไม่ใช่ว่ามันจะรู้น้อยๆ ความรู้นี้สามารถระงั จริงๆ **เมื่อถึงจุดนี้ จึงว่า ถึงที่สุดของทุกข์ มันก็ขาดออกจากกันสะบั้นไปเลยสภาพเสาต้นนี้ เชือกก็ติดอยู่ต้นนี้ เสาต้นนั้น ต้นนั้น จึงว่าสภาพรูปอันนี้ก็จะเข้าสู่สภาพเดิมของมัน สภาพจิตใจตัวความคิดก็จะเข้าสู่สภาพเดิมของมัน เพราะความ เห็นจริง** ความคิดก็จะเข้าสู่สภาพความคิด เมื่อความคิดโผล่ออกมา ความรู้สึกตัวหรือการรู้การเห็นความคิดจะจับปั๊บทันที กับหนู มันไม่มีเรื่องอะไรเลย มันคิดปุ๊บ เห็น รู้เลย ความคิดก็เลยปรุงแต่งไม่ออก คนก็หมดทุกข์เท่านั้นเอง แต่คนยังกิ การทำงานได้ ทำตามหน้าที่ของเราได้ แต่ว่าไม่ทำให้ผิด

ดังนั้น จึงว่าเขาพูดเอาในตำรา หลวงพ่อก็ได้อ่านตำราเป็นบางบท บางตอน เขาว่าอย่างนี้ ตามหนังสือว่า น นี่ไม่ไปตกนรก แต่มีครอบครัวตามประเพณีโลก มีความสุขโลกียะ มีความสุขโลกุตระ โลกียะ เรื่องอะไร? โลกียะก็ต้อ ทรัพย์เรียกว่าทรัพย์ภายใน ไม่ใช่ทรัพย์อย่างหลวงพ่อว่า มีเงินสักหมื่นล้านพันล้านเป็นทุกข์จะเป็นพระโสดาบันได้ โสดาบันนี่มีเงินนะ จึงว่า**พระ**แปลว่า**ผู้มีทรัพย์** ทรัพย์ภายในนี่แหละ แล้วเงินได้มาก็นำไปใช้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ มีความ มีเมียอยู่ด้วยกันด้วยธรรม เพราะพระโสดาบันนี่เรื่องธรรมะนั้นมันเรื่องไม่ทุกข์เรื่องความสุขนี่คือ มีเงิน ไปไหนก็มีร หมายถึง มีทรัพย์ มีรถ มีผัว มีเมีย ให้ว่ามีครบแล้วไม่ทุกข์เขาว่าอย่างนี้

ส่วนจิตใจนั้นมันร่าเริงเบิกบานคือว่าไม่เพลียเมื่อยอย่างหลวงพ่อนี้ถ้าได้พูดธรรมะแล้วมันสนุก ความสุขโลกุ นี้ มันไม่มีเรื่องอะไรถ้าเรารู้จัก อันนี้เขาว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ขึ้นไป มันเป็นขั้นเป็นต เราไม่รู้จักไปเชื่อแต่ตำรา พูดแต่ตำราเหมือนคนทิ้งข้าวเปลือก เอาข้าวเปลือกไปหว่านเป็นกล้า เป็นฟาง เป็นข้าวเป็นข้าว ข้าวสาร ข้าวสุก บัดนี้กินข้าวเปลือกก็กินไม่ได้ เราต้องรู้จักตำรานี่ อ้อ! กินข้าวเปลือกไม่ได้เอาไปทำยังไง? ฟางกิน ควายกิน ข้าวเปลือกเอาให้ใครกิน? ให้หมู ให้ไก่ ข้าวสารให้ใครกิน ให้มดกิน คนกินข้าวสุก กินข้าวสุขไม่มีพิษมีภัย **จึ หมอเอาหนังสือเว่ยหล่างมาอ่านให้หลวงพ่อฟังว่า ให้ทาน รักษาศีล ทำมาทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว เป็นกุศลไหม? ไม่เป็นกุศ เลย โอ้! หนังสืออันนั้นตอบปัญหาอย่างกล้าหาญจริงๆ** อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามีทุกข์มีเงินสักหมื่นล้านจะมีประโยชน์อะไ อยู่ก็ไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น ปัญหาทั้งหมดมาแก้แต่ทุกข์เท่านั้น เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วคนไม่มีทุกข์ ใค ทุกข์ก็เป็นเรื่องของเขาพูด ชีวิตมันไม่เคยพูด มันทุกข์ด้วยความคิดต่างหากคิดแล้วคิดอีก ทุกข์ หยุดความคิดสักพักเพียงทุ หยุดความคิดน้อย ทุกข์ก็หมดน้อย หยุดความคิดได้มาก ทุกข์ก็เลยหมดมาก หยุดความคิดได้อย่างสิ้นเชิงก็เลยสิ้นเชิง มี วิธีที่จะทำให้หยุดความคิดนี่ซิ! มันต้องมีวิธี พูดกันตรงๆ นะ หลวงพ่อทำมาตั้งแต่อายุ 10 กว่าปี ถึงอายุ 40 กว่าปี **มาทำ**

ศีลก็ได้ ไม่รับศีลก็ได้ ทำทานก็ได้ ไม่ทำทานก็ได้ ทำกรรมฐานก็ได้ ไม่ทำก็ได้ มันไม่เกี่ยวข้องทั้งหมด มันเกี่ยวข้องก็แต่เท่านั้นเอง

ความรู้สึกตัวนี้ มันไม่เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมดเลย ความรู้สึกตัวนี่ว่าทุกข์ต้องกำหนดรู้ คือ รู้สึกตัว ครั้นมันรู้สึกตัวได้ไง? เราเกิดมานี่! พริบตาดู กลืนน้ำลาย เหลือบซ้ายแลขวา จิตใจมันคิด เราไม่รู้มันก็เป็นอย่างนั้น เขาจึงพระพุทธเจ้าแสวงหาเป็นคนแรกสุด อันที่มันสุดทุกข์นี่เขาก็แสวงหากันมาอยู่แล้ว เรื่องนิพพานนี้มันมีมาก่อนพระพุทพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมายุคเราแล้วก็แผ่กระจายขึ้นมา คนก็ได้รู้ธรรมะแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ ต่อมาพระพุทธเจ้าตายไปแล้ว ก็ต่อกันมาเรื่อยๆ นี่แหละ แล้วมันหมดยุคหมดสมัยไปก็เพราะคนมันขี้คร้าน เห็นว่าธรรมะไม่เป็นความสุข เห็นว่าเงินเห็นเสื้อเห็นผ้าเป็นความสุขมันเป็นอย่างนั้น

ท้ายที่สุดนี้ ผมหรืออาตมาขออ้างอิงเอาคุณของพระพุทธเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัเจ้า และคุณของพระอรหันตสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาเตือนจิตสะกิดใจของพวกเราให้พวกเราได้เห็นแจ้งรู้จริงตจริงซึ่งชีวิตของเราที่ไม่เคยว่าทุกข์ไม่เคยว่าสุขนั้น ให้เราได้ประสบพบเห็นเอาในชีวิตนี้หรือในกาลอันใกล้นี้จงทุกๆ คนเทอ

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่อยากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือ สัมผัสนิ้วอย่างนี้ได้ ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือจะกำมือ เหยียดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลานั้น” (คือ) เราทำความรู้สึกซักผ้าซักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เหรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนั้นแหละมันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่โอ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมาตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเเลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนี้ก็แล้วไปเมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าเป็น**การเจริญสติ**

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ทีแรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งนั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำช้าๆ ... **ให้รู้สึก**

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... **ให้รู้สึก**... มันหยุดก็**ให้รู้สึก**

เอามือขวามาที่สะดือ...**ให้รู้สึก**

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...**ให้รู้สึก**

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... **ให้มีความรู้สึก**

เอามือซ้ายมาที่สะดือ... **ให้รู้สึก**

เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... **ให้รู้สึก**

เอามือขวาออกตรงข้าง... **ให้รู้สึก**

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... **ให้รู้สึก**

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...**ให้รู้สึก**

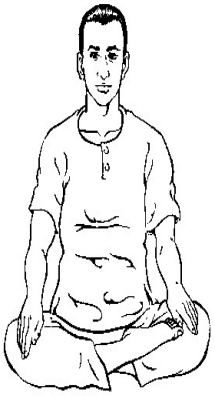
เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก....**ให้มีความรู้สึก**

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...**ให้มีความรู้สึก**

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้... **ให้มีความรู้สึก**

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...**ให้รู้สึก**

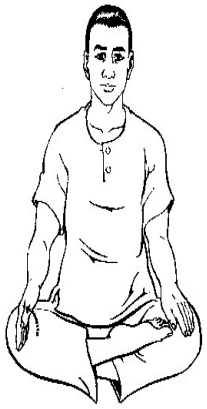
ทำต่อไปเรื่อยๆ... **ให้รู้สึก**



๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...ตั่วไว้

๔. เอามือขวามาที่สะดือ...**ให้รู้สึก**

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...**ให้รู้สึก**



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำช้า ๆ...**ให้รู้สึก**

๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...**ให้รู้สึก**...
มันหยุดก็**ให้รู้สึก**

๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...**ให้มีความรู้สึก**

๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...**ให้รู้สึก**

๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

๙. เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก

๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้มีความรู้สึก

๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้มีความรู้สึก

๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก

๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...
ให้มีความรู้สึก

๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

ความรู้สึกตัวนี้ทำให้คนพ้นจากสภาวะสภาพหรือภาวะทุกข์ได้จริงๆ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ต้องทำความรู้สึกตัว ถ้
รู้สึกตัวแล้วเป็นพระอริยบุคคลไม่ได้ แม้จะนับเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทรครบทุกเม็ดก็เป็นพระอริยบุคคลไ
พระไตรปิฎกทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวอันนั้น ก็ยังไม่รู้ธรรมะ

เอกสารอ้างอิง : หลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ. ความรู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. พิมพ์ที่บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2549. หน้า 9-31.

ใบความรู้
เรื่อง ทาง 5 สาย

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิเถระ ป.ธ.9)

ทาง 5 สาย ได้แก่

สายที่ 1 ทางไปอบายภูมิ 4 คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน ได้แก่

ความโลภ พาไปเป็นเปรต อสุรกาย

ความโกรธ พาไปนรก

ความหลง พาไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน

สายที่ 2 ทางไปมนุษย์ ได้แก่ มนุษยธรรม คือ ศีล 5 เป็นต้น

สายที่ 3 ทางไปสวรรค์ ได้แก่ มหากุศล มีทาน ศีล ภาวนา ตามบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ คือ

1. ทานมัย	บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
2. สีลมัย	บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
3. ภาวนามัย	บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา
4. อปจายนมัย	บุญสำเร็จด้วยการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่
5. เวยยาวัจจนัย	บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ ที่เป็นกุศล
6. ปัตติทานมัย	บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม
7. ปัตตานุโมทนามัย	บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
8. ธัมมัสสวนมัย	บุญสำเร็จด้วยการด้วยการฟังธรรม
9. ธัมมเทสนามัย	บุญสำเร็จด้วยการด้วยการแสดงธรรม
10. ทิฏฐุชุกัมม์	การทำความเห็นให้ตรงกัน

สายที่ 4 ทางไปพรหมโลก ได้แก่ อารมณ์สมถกรรม ฐาน 40 มี กสิณ 10 เป็นต้น

สายที่ 5 ทางไปนิพพาน ได้แก่ **สติปัฏฐาน 4** มี กายานุปัสสนา เป็นต้น เรียกย่อๆ ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งเป็นธุระอันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา จุดหมายปลายทางแห่งพระพุทธศาสนาอยู่ที่ตรงนี้ พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกในอดีตก็ดี ในปัจจุบันกาลก็ดี ในอนาคตกาลก็ดี ย่อมเดินตามทางสายนี้ สายเดียวเท่านั้น ดังบาลีที่ได้นำสาวกยกตั้งไว้เป็นหัวข้อพระธรรมเทศนาเบื้องต้นนั้นว่า

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา

ความว่า พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกได้ดำเนินไปแล้ว สู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นใด ทางเส้นนั้น เป็นทางสายเอก อันนักปราชญ์ราชบัณฑิตรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า สติปัฏฐานทั้ง 4 ซึ่งเป็นหนทางสายเอก คือ เป็นหนทางเส้นเดียวเท่านั้น ที่จะนำสรรพสัตว์เข้าสู่พระนิพพาน ดังนี้

เพราะฉะนั้น ขอให้สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย จงพากันรีบลงมือปฏิบัติเสียแต่บัดนี้เถิด จะไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา อันสรีระร่างกาย และทรัพย์สมบัติของเรานี้ไม่มีอะไรเป็นสาระเลย ในเมื่อแตกกายสลายชีวิตลงไปแล้ว แม้ลูกๆ หลานๆ จะเอาทองใส่ในปากให้คาบไป ก็ไปได้แค่ป่าช้าเท่านั้น เราท่านทั้งหลายควรจะรีบถือเอาสาระแก่นสารจากสกลกายอันนี้เสียโดยเร็วพลัน อย่าประมาทอยู่ อย่ามัวผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ ตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะมาเป็นที่พึ่งแก่เราได้ จงพากันรีบถ่อรีบพายเถิด ประเดี๋ยวตะวันจะสาย ตลาดจะวาย สายบัวของเราจะเน่า

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ

ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม คือ จงพากันเจริญวิปัสสนากรรมฐานเสียแต่บัดนี้เถิด

เทสนา ปริโยสาเนน

ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนานี้

วุฑฺฒิ วิรุฬฺหิ เวปุลฺลํ ปปฺโปนฺตุ พุทฺธสาสเน

ขอให้ท่านทั้งหลาย จงถึงแต่ความเจริญ งอกงามไพบูลย์

ในพระพุทธศาสนาตลอดกาลเป็นนิตย์ สถิตมั่นในสัจธรรม

นำตนให้พ้นจากทุกข์ ประสบสุขอันไพบูลย์

กล่าวคือ **มรรค ผล นิพพาน** ด้วยกันทุกท่านเทอญ

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทฺธิ ป.ธ.9). พระสัทธรรมเทศนาเตือนสติผู้ฏิบัติธรรม และอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน 4 . พิมพ์ครั้งที่ 14 . โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราช-วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.2546. หน้า 45-48.

ใบความรู้
เรื่อง เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรม 15 ข้อ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่าน การปฏิบัติไปพอสมควรแก่วาสนาบารมีของตน แล้วควรประพฤติตนต่อไปอย่างไรบ้างซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตยุวราชรังสฤษฎิ์ฯ กรุงเทพมหานคร ได้เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรมไว้โดยย่อๆ ดังนี้

1.ห้ามมิให้อวดกัน การอวดกันนี้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงวางหลักสิกขาบทวินัยไว้ว่า ถ้าภิกษุใดอวดอุตริมนุสสธรรม ซึ่งไม่มีในตน ภิกษุนี้ต้องอาบัติปาราชิก คือ ขาดจากการเป็นพระถ้าตนได้ถึงจริง พูดอวดก็ปรับอาบัติปาจิตตีย์ ทั้งนี้ มิใช่พระองค์หวงธรรม เพราะว่าธรรมไม่ใช่ของที่ต้องไปอวดกัน ใครปฏิบัติก็ได้ผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น การอวดกันคือเป็นภัยร้ายแรงต่อพระพุทธศาสนา

2.ผู้ปฏิบัติธรรมจะถูกคนถาม เป็น 3 จำพวก คือ

ก. ถามเพื่อคอยจับผิด

การถามเพื่อคอบจับผิดนั้น โดยมากผู้ถามเป็นคนไม่มีศรัทธา ไม่มีความเชื่อ ไม่มีความเลื่อมใส จึงได้ถามเพื่อคอยจับผิด เช่น เราไม่ได้เรียนปริยัติ เขาก็เอาปริยัติมาถาม เมื่อเราตอบไม่ถูกความประสงค์ของผู้ถาม หรือตอบไม่ได้ ก็จะเป็นเหตุให้ผู้ถามนั้นเข้าใจผิด และคอยจับผิด เช่น ถามว่าในเวลาปฏิบัตินั้น รู้จักปฏิจจสมุปบาทไหม ? เมื่อเราตอบว่า ไม่รู้ เขาก็จะพูดว่าการปฏิบัตินี้ไม่ถูก ไม่จริง เป็นต้น บางคนที่มีปริยัติมากย่อมจะถามว่าการนั่งเพ่งท้องพอง – ยุบ อยู่เฉยๆ จะเกิดปัญญาได้อย่างไร แม้พระพุทธองค์ก็ยังทรงพิจารณา บุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณด้วยปัญญา ปัญญาจะเกิด ต้องพิจารณามิใช่หรือ ? ดังนี้เป็นต้น ถ้าผู้อ่อนปริยัติก็จะยอมจำนน คือ ตอบไม่ได้ ถ้าผู้มีปริยัติดี ปัญหาเช่นนี้ เป็นของง่ายที่สุดและจะรู้ถึงเจตนาของผู้ถามได้มากกว่า ผู้ถามนั้นมีน้ำใจอันขุ่นมัวหรือบริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่เก่งปริยัติก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะตอบไม่ได้ แม้ผู้ถามเป็นปุถุชน ผู้ตอบเป็นพระอรหันต์ก็ยังสู้กันไม่ได้ เรื่องนี้เคยมีมาแล้วแต่หลังพระพุทธกาล คือ พระยามิลินท์เป็นปุถุชน ถามพระอรหันต์ตั้งสองหมื่นองค์ก็ตอบไม่ได้ จำต้องหนีเข้าป่าไป พระอรหันต์ต้องไปอัญเชิญนาคเสนเทพบุตรบนสวรรค์มาเกิด แล้วให้บวชในพระพุทธศาสนาศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติจนแตกฉานในพระไตรปิฎก เจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว จึงสามารถโต้ตอบกับพระยามิลินท์เป็นปุถุชนได้

ข. ถามเพื่อยั่วกิเลส

การถามเพื่อยั่วกิเลสนั้น เช่น หาอุบายให้ผู้ปฏิบัติโกรธเพื่อจะได้แสดงกิเลสหยาบออกมาให้เขาเห็น สุดแท้แต่กุศโลบายของผู้นั้น ฉะนั้น นักปฏิบัติต้อง**เป็นผู้อดทน ไม่น้อยใจ ไม่โกรธง่าย ไม่หุนหันพลันแล่น ต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อนินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์**

ค. การถามเพื่อเอาอย่าง

การถามเพื่อเอาอย่างนั้น คือ ผู้นั้นมีศรัทธาอยากจะเข้าปฏิบัติ แต่อยากรู้ก่อนว่าจะถึงมรรค

ผล นิพพานนั้น เป็นอย่างไร ? เพื่อจะได้จำไว้เวลาตัวเองไปปฏิบัติก็จะได้ผลเร็วขึ้น อันนี้ก็เป็นภัย เพราะ “การจำหรือการลอกเลียนแบบนั้น เป็นเพียงความรู้ขั้นสุตมยญาณกับจินตามยญาณเท่านั้น ยังไม่ใช่ภาวนามยญาณ”

ภาวนามยญาณนั้น จะฟังจากคนอื่น จำจากคนอื่น เลียนแบบคนอื่นก็ไม่ได้ จะนึกคิดค้นเดาเอาเองไม่ได้ ถ้าเพียงจำแบบของผู้อื่น เลียนแบบผู้อื่น หรือนึกคิดเอาเอง ก็เป็น **“วิปัสสนึก”** คือ นึกคิดค้นเอาเอง มิใช่ **“วิปัสสนา”** วิปัสสนาต้องรู้แจ้งเห็นจริงเฉพาะตัวเองแท้ๆ ที่ท่านเรียกว่า **“ปจฺจตฺตํ” รู้เฉพาะตัว** คือ ตัวเองต้องกำหนดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงจะถูกต้อง

3. พระโสดาบัน 3 จำพวก คือ

ก. มหาโสดาบัน

มหาโสดาบัน คือ ผู้มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคจริง ได้ผ่านญาณ 16 ไปจริงๆ เป็นมหาโสดาบันจริงๆ

ข. อุลลปนโสดาบัน

อุลลปนโสดาบันนั้น คือ เป็นโสดาบันปลอม ได้แก่ ผู้ไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานจริง แต่ไป**อวดผู้อื่น** เพื่อให้เขาเชื่อและเลื่อมใส เมื่อได้โอกาสก็คอยโกหกหลอกลวงผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่า **โสดาบันปลอม** เพราะตนไม่ได้จริง ไม่ถึงจริง เป็นมหาโจรปล้นพระศาสนา **บาปมาก**

ค. อธิมานิกโสดาบัน

อธิมานิกโสดาบันนั้น คือ บุคคลผู้หยิ่งด้วยมานะ ทิฏฐิถือตัวว่ามีปริยัติดี ก็เอาปริยัติไปพูดอวดผู้อื่น โดยอาศัยทิฏฐิอันลามก ยกตนข่มท่าน ตัวไม่ได้ไม่ถึงก็อวดอ้างว่า ตัวได้ตัวถึงมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้เรียกว่า **โสดาบันผู้เย่อหยิ่งอวดดีและเป็นมหาโจรปล้นพระศาสนา บาปมากเช่นกัน**

4. วิธีตอบแก่ผู้อื่นในเมื่อถูกถาม

คนส่วนมากเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ จะต้องถูกถามว่า **ไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร ? ได้สำเร็จชั้นไหน ? ดีไหม ? ดีอย่างไร ? นรก สวรรค์ มีไหม ? มรรค ผล นิพพานมีไหม ?** เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องตอบให้เป็น อย่าให้เป็นการกระทบกระเทือนผู้อื่นและตนเอง พูดแต่น้อยอย่าพูดมาก โบราณท่านสอนไว้ว่า **“ปี๊ปเปล่าตีดัง ปี๊ปเต็มตีไม่ดัง”**

เราอาจจะตอบแต่น้อยๆ เช่น ถูกเขาถามว่า **“ไปปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไรบ้าง ? ”**

ตอบว่า. “ดี ทำให้ใจสบาย”

ถามว่า. “ได้สำเร็จชั้นไหน ?”

ตอบว่า. “การสำเร็จชั้นไหน หรือไม่สำเร็จนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว เหมือนรับประทานอาหาร ใครรับประทานคนนั้นก็อิ่ม โบราณท่านว่า **กินเองจึงอิ่ม กินเองจึงอ้วน**”

ถามว่า. “ดีไหม”

ตอบว่า. “ดีมาก”

ถามว่า. “ดีอย่างไร ? ”

ตอบว่า. “สิ่งที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น เราก็ได้รู้ได้เห็น”

ถามว่า. “นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพานมจริงไหม ?”

ตอบว่า. “จะมีจริงหรือไม่นั้น เชิญไปปฏิบัติดูก็แล้วกันเพราะเป็นของรู้ได้เฉพาะตัว”

5.ให้ช่วยกันเผยแพร่กองทัพธรรมของพระพุทธเจ้า

กองทัพทางโลก อันประกอบด้วยแสนยานุภาพอย่างมากมายนั้น สำหรับป้องกันและปราบปรามข้าศึกที่มารุกรานประเทศชาติบ้านเมือง

ส่วนแสนยานุภาพแห่งกองทัพธรรมสำหรับให้พุทธบริษัทพากันนำระเบิดปรมณู คือ พระไตรลักษณ์ ไปทิ้งที่กายนครป้องกันและปราบปรามข้าศึกภายใน คือ กิเลสทั้ง 10 มีโลภ โกรธ หลง มานะ ทิฏฐิ ความไม่ละอายบาป ความไม่กลัวบาป เป็นต้น ปฏิวัติคนไม่ดี ให้กลับเป็นคนดี ทำคนดีอยู่แล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปเป็นทวีคูณ

ถ้ากองทัพธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมมาสัมพุทธเจ้านี้ยกขบวนไปถึงไหน จะมีความชุ่มชื่นเยือกเย็นไปทุกหย่อมหญ้าแม้ในคุกในตารางก็ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ถ้าบ้านใดได้พากันเข้ามาปฏิบัติทั้งพ่อแม่ ลูกหลานแล้ว บ้านนั้นจะได้นามใหม่ว่า **“บ้านแสนสุข”** เป็นแน่ๆ

6. ช่วยแนะนำมารดาบิดาญาติมิตร

มารดาบิดา เป็นผู้ที่มีพระคุณต่อลูกมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มารดาบิดานั้นเป็นพระพรหมของลูก เพราะประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมทั้ง 4 คือ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา**

เป็นบุพาจารย์ คือ เป็นอาจารย์ก่อนใครทั้งหมดของลูก

เป็นบุพพเทวดา คือ เป็นเทวดาของลูกก่อนเทวดาทั้งหลาย

เป็นอาหุเนยยบุคคลของลูก คือ เป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการะบูชาของลูก ดุจพระอริยสงฆ์ ทักขิเณยยบุคคล ผู้ควรแก่ทักษิณาทานของชาวบ้าน ฉะนั้น

การที่ลูกได้พากันชักนำมารดาบิดาให้มาดื่มรสพระธรรมอันแสนเยือกเย็น แสนสบาย หายทุกข์ โศก โรค ภัยได้นี้ นับว่าเป็นการตอบแทนคุณของท่านอย่างสูงที่สุด

ถ้าลูกคนใดได้ชักนำพ่อแม่ ให้ท่านได้ทำทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ลูกคนนั้นเชื่อได้ว่าตอบบุญแทนคุณค่าข้าวป้อน ค่าน้ำนม ที่พ่อแม่ได้ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงเรามาตั้งแต่อ้อนแต่ออก จนเจริญเติบโต จึงเป็นการตอบแทนสูงสุด และถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างดีที่สุดด้วย

7. ให้มีความสามัคคีกัน

ความสามัคคีกันนั้น เป็นสิ่งสำคัญมาก มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว ส่วนการแตกแยกกันนั้นไม่ดีเลย มีแต่ความเสื่อมฝ่ายเดียว

องค์สมเด็จพระชินศรี จึงมีพระวาจาตรัสเทศนาสอนไว้ ว่า

สุขา สงฺฆสฺส สามคฺคี

ความสามัคคีของหมู่ คือ ผู้อยู่ร่วมกัน

นำมาแต่ความสุขฝ่ายเดียว

สามคฺคี วุฑฺฒิสาธิกา

ความสามัคคี มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว

8. อย่าพูดว่า ทำกรรมฐานแล้ว ไม่ต้องทำบุญทำทานอะไรอีก

การทำบุญทำทานเป็นการสร้างความดี ไม่ใช่สร้างความชั่ว ผู้ที่มีใจถึงธรรมแล้ว จะมีใจเปี่ยมด้วยศรัทธาปสาทะอันแก่กล้าอยู่เสมอ ย่อมจะบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาเป็นประจำ แม้โบราณท่านก็สอนไว้ว่า ถ้า **"อยากรวย อยากสวย อยากดี"** ต้อง

อยากรวย ให้พากันทำทาน

อยากสวย ให้พากันรักษาศีล

อยากดี ให้พากันเจริญภาวนา

เกิดเป็นคนต้องทำตนให้ได้องค์ 3 จึงจะไม่เสียชาติเกิด

- บางคนเกิดมาร่ำรวยแต่รูปขี้เหร่ เพราะชาติปางก่อนทำแต่ทาน แต่ไม่ได้รักษาศีล
- บางคนรูปสวยแต่ยากจน เพราะชาติก่อนรักษาศีลแต่ไม่ทำทาน
- บางคนมีปัญญาดีแต่ยากจนและไม่สวย เพราะชาติก่อนบำเพ็ญแต่ภาวนา แต่ไม่ได้ให้ทาน และไม่ได้รักษาศีลเป็นคู่กันไป

เพราะฉะนั้น ต้องบำเพ็ญให้มีทั้ง 3 อย่าง คือ **ทาน ศีล ภาวนา** จึงจะถูกหลัก

เรื่องนี้เคยมีนางสุมมนาไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า "พระพุทธเจ้าข้า มีคน 2 คน ในเวลาปฏิบัติธรรมมีศีล สมาธิ ปัญญา เท่าๆ กัน แต่อีกคนหนึ่งชอบทำทานบ่อยๆ คนหนึ่งไม่ทำเลยเวลาตายไปแล้ว 2 คนนี้จะแตกต่างกันอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า ? "

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า "ดูก่อนนางสุมนา คนที่ทำทานนั้นตายไปแล้ว ถ้าได้เกิดในสวรรค์อุดมสมบูรณ์ดีทุกๆ อย่าง ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์ก็อุดมสมบูณ์ไม่อดไม่อยาก ถ้าออกบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนาก็เพียบพร้อมไปด้วยปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยารักษาโรค มีแต่คนมางอนง้อให้ใช้เสียซ้ำไป ส่วนคนที่ไม่ทำทานนั้น จะไปเกิดที่ไหนก็ยากจนเข็ญใจ มีแต่อาศัยอยู่ แม้ออกบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนาก็ขาดๆ เขินๆ มีแต่ขอเขาใช้ ไม่อุดมสมบูรณ์เลย" ดังนี้

เรื่องที่สอนให้รู้ว่า บุญกุศลนั้น ยิ่งทำมากเท่าไหร่ก็ยิ่งดีเพราะเป็นประโยชน์ เป็นที่พึ่งแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า ดังบาลีว่า

ปุญญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินำ

บุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า ดังนี้

9. ปฏิบัติแล้ว อย่าพูดว่าไม่ได้อะไร

- ทำดีได้อะไร ? : ได้ดี
- ทำชั่วได้อะไร ? : ได้ชั่ว
- ทำบุญได้อะไร ? : ได้บุญ
- ทำบาปได้อะไร ? :ได้บาป
- เขียนหนังสือได้อะไร ? :ได้หนังสือ
- ทำงานได้อะไร ? :ได้งาน
- ทำกรรมฐานได้อะไร ? :ได้กรรมฐาน
- ปฏิบัติได้อะไร ? :ได้ปฏิบัติ

ปัญหาเหล่านี้เป็นการเด่นอยู่ในตัวแล้ว คนเราทำอะไรก็ได้อันนั้นนั่นแหละก่อน ส่วนจะได้เงิน ทอง รถ เรือน ฯลฯ นั้น เป็นเรื่องภายหลัง ถ้าใครพูดว่า **"ปฏิบัติแล้ว ไม่ได้อะไร"** เป็นการด่าตัวเอง คือ ส่อแสดงว่า ตัวเป็นคนขี้เกียจ **ไม่ตั้งใจจริง ไม่ปฏิบัติจริง** มัวแต่นอนอืดอยู่ ส่วนคนอื่นที่เขาตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง มีศรัทธาจริง ย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติมากที่สุด เช่น

ก. เมื่อก่อนคำว่า **"ภาวนา"** เขาทำกันอย่างไร เราก็ไม่เข้าใจ เวลาเดินจงกรม เวลานั่ง เวลานอน เวลารับประทานอาหาร เขาปฏิบัติกันอย่างไร เราก็ไม่เคยทราบเลย และทำไม่เป็นด้วย แต่ครั้นเรามาเข้าปฏิบัติแล้ว เราสามารถทำได้ เช่น เดินระยะที่ 1 ว่า "ขวา – ย่าง - หนอ" "ซ้าย – ย่าง - หนอ" เป็นต้น จนถึงระยะที่ 6 เราก็สามารถกำหนดได้ทำได้ทุกอย่าง แม้จะสอนผู้อื่นให้ทำตามก็ได้ เช่นนี้ชื่อว่าเราได้มากอยู่

ข. เข้ามาปฏิบัติธรรม เราก็ได้**ศีล สมาธิ ปัญญา** ตามสมควรแก่วาสนาบารมีของตนๆ เช่น ขณะเดิน ใจอยู่ที่เท้าขวา เท้าซ้าย ขณะนั่ง ใจอยู่เท้าขวา เท้าซ้าย ขณะนั่ง ใจอยู่กับพอง – ยุบ คือ ให้อยู่กับรูปนาม ขณะนั้น กายกรรม 3 วจีกรรม 4 มโนกรรม 3 บริสุทธิ์ดีนั่นแหละ **เป็นศีล** ใจอยู่กับรูปนาม เช่น พอง – ยุบ เป็นต้น ไม่เผลอนั่นแหละ **เป็นสมาธิ** รู้รูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ตลอดจนบรรลุ มรรค ผล นิพพานนั่นแหละ **เป็นปัญญา** เราบำเพ็ญภาวนาชื่อว่า ได้ศีล สมาธิ ปัญญา ทุกๆ ก้าว

ค. อย่างน้อยที่สุดก็ชื่อเราได้มาปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัย ปัจจัย ในชาติต่อๆ ไป แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น ค้างคาว 500 ตัว ฟังพระสวดอภิธรรมก็ดี แม่ไก่ฟังธรรมสอนวิปัสสนากรรมฐานก็ดี นกเค้าถวายความเคารพต่อพระพุทธเจ้าก็ดี สุนัขถวายความจงรักภักดีต่อพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี ยังได้อุปนิสัยปัจจัยให้ไปสู่สุคติ และได้พบพระธรรมของพระพุทธเจ้าในชาติต่อๆ ไปก็มี โบราณท่านกล่าวไว้ว่า **"ถ้าผู้ใดได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น ชั่วไก่ปรบปีก ท่านผู้นั้นก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ"** ดังนี้ก็ได้

10. ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรเล่นการพนัน

การพนัน **เป็นอบายมุข** คือ **เป็นเหตุแห่งฉิบหาย** อย่างหนึ่งในบรรดาอบายมุขทั้ง 6 ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ปาฏิกวรรค ทีฆนิกายว่า อบายมุขนั้นมี 6 อย่าง คือ

1. ดื่มน้ำเมา
2. เที่ยวกลางคืน
3. เที่ยวดูการละเล่น
4. **เล่นการพนัน**
5. คบคนชั่วเป็นมิตร
6. เกียจคร้านทำการงาน

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทราบแล้วว่า การพนันเป็นอบายมุขประเภทหนึ่ง นำมาแต่ความเสื่อมเสียแก่ตัวเอง แก่หมู่คณะ แก่พระศาสนา นำมาแต่ภัยเวร นำมาแต่ประมาท

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเล่นการพนันจนชั้น**ที่สุดยาเสพติด** มีบุหรี่ หมาก ยานัตถุ์ ถ้างดได้ยิ่งเป็นการดี เชิญนักปฏิบัติคิดดูให้ดีว่ากิเลสทั้งหลายอยู่ในห้วงแห่งดวงจิตลึกซึ้ง เราก็ยังอุตส่าห์พยายามจะขับไล่ออกให้หมดเพียง **หญ้าปากคอก คือ แค่ริมฝีปาก แค่มือ** เท่านั้น เราจะละไม่ได้หรือ? ถ้าละกิเลสหยาบๆ เพียงเท่านี้ยังละไม่ได้ก็ดูกระไรอยู่ ช่างไม่เป็นตัวของตัวเสียเลย ช่างน่าสงสารและน่าสังเวชเสียจริงหนอ ข้อนี้ ควรฝากนักปฏิบัติไว้ให้คิดสะกิดให้รู้ เพื่อดูและเตือนตนของท่านเองมิได้บังคับใครทั้งสิ้น โบราณท่านสอนไว้ว่า

“อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น”

“อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวฟัง”

11. อย่าติเตียนผู้อื่น สำนักอื่น

การติเตียนผู้อื่น สำนักอื่นนั้น

คือ การทำลายเกียรติของตัวเอง

คือ การด่าตัวเอง

คือ การดูถูกดูหมิ่นตัวเอง

ผู้ปฏิบัติต้องสำรวจตัวเองเท่านั้น ไม่ควรไปใส่ใจ สนใจในเรื่องของผู้อื่น เพราะว่าทุกๆ สำนักก็ล้วนแต่สอนคนให้ทำความดีด้วยกันทั้งนั้น สุดแท้แต่ความฉลาด ความสามารถ คือ กุศโลบายของผู้สอนต่างก็มิได้สอนคนให้เป็นโจรผู้ร้าย มุ่งแต่จะสอนคนให้ดำรงมั่นอยู่แต่ในศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีงาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เราควรส่งเสริมกัน ไม่ควรดูถูกดูหมิ่นกัน ไม่ควรตำหนิติเตียนกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า

น ปเรสำ วิโลมานิ

อย่าไปใส่ใจถึงคำแสยงขนคือ คำด่า คำติเตียนของผู้อื่น

น ปเรสำ กตากตำ

อย่าไปดูกิจของผู้อื่นที่กระทำแล้ว และยังไม่ได้กระทำ

อตฺตนา ว อเวกฺเขยฺย กตานิ อกตานิ จ

จงตรวจดูกิจที่ตนทำแล้ว หรือยังไม่ได้ทำนั้น

เช่น ทาน ศีล ภาวนา ของเรามีหรือยัง ถ้ายังไม่มีก็อย่าประมาท และอย่านอนใจ จงรีบถ่อ

รับพายเข้าประเดี๋ยวตะวันจะสาย คือ กายของท่านจะแก่ ตลาดจะวาย คือ ท่านจะตายก่อน สายบัวจะเน่า คือ ร่างกายจะเน่าเปื่อยไปเปล่าๆ โดยยังมิได้บรรลุ **มรรค ผล นิพพาน**

12. ให้รักษาชื่อเสียง

คนเราจะอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ และจะมีคนเดียวก็ไม่ได้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน เพราะฉะนั้น **ผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ คน ต้องรักษาชื่อเสียงของตัวเอง ของครูบาอาจารย์ ของหมู่ ของคณะ และของพระศาสนาให้ดี อย่ามักง่าย อย่าใจเร็วด่วนได้ อย่าหุนหันพลันแล่น** เพราะผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ชาวโลกยกนิ้วให้แล้วว่าเป็นคนดีแม้จะเป็นเด็กตั้งแต่อายุ 7 ขวบเป็นต้นไปก็ตามเถิด ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้ว ชาวโลกถือว่าผู้นั้นเป็นเช่นผู้หลักผู้ใหญ่ เพราะได้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติธรรมได้อบรมตนให้มีศีลธรรมดีแล้ว

แต่ถ้าหัวหงอกแล้ว ไม่มีศีล ไม่มีสัตย์ ไม่มีธรรมของผู้ดี เขาเรียกว่า **"เป็นเด็ก"** เพราะแก่เปล่า

13. ให้พากันปฏิบัติต่อๆ ไป อย่าประมาท

การปฏิบัติที่เราได้ผ่านมานั้น เป็นเพียงบันไดขั้นต้นเท่านั้น ทางที่จะเดินต่อไปยังมีอยู่อีกไกลมาก ต้องพยายามทำทุกๆ วัน อย่าให้ขาด อย่างน้อยที่สุดวันละ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง ถ้าได้มากกว่านั้นยิ่งเป็นการดี เพราะภพชาติที่จะยืดยาวยังมีอยู่กิเลสตัณหายังมีอยู่ สมเด็จพ่อตรัสเตือนไว้ว่า

"ภิกขุ วิสฺสาสมาปาทิ อปฺปตฺโต อาสวกฺขยํ"

"ผู้ที่เห็นภัยในสงสาร ถ้าตนยังไม่ถึง**มรรค ผล นิพพาน** อย่าเพิ่งนอนใจ"

14. นักปฏิบัติธรรมเสื่อม

นักปฏิบัติธรรม ย่อมเสื่อมจากคุณธรรมเบื้องสูง เพราะเหตุ 5 ประการ คือ

1. มีกิจการงานมาก แล้วเลิกปฏิบัติ
2. กังวลอยู่กับการงานเล็กๆ น้อยๆ แล้วเลิกปฏิบัติ
3. คลุกคลีอยู่กับหมู่จนเกินไป แล้วเลิกปฏิบัติ
4. เที่ยวไปดูหนัง ลิเก ละคร หรือติดรายการโทรทัศน์แล้วเลิกปฏิบัติ

สนทนากันแต่ถ้อยคำที่ไม่เป็นประโยชน์ เล่าเรื่องคนอื่น สนใจแต่เรื่องคนอื่น ไม่อ่านตัวเอง ไม่แก้ตัวเอง ไม่สนใจถ้อยคำอันเป็นประโยชน์ 10 ประการ คือ

1. **อัปปิจฉกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย
2. **สันตุฏฐิกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้รู้จักพอ
3. **ปวิเวกกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกายสงัดใจ
4. **อสังสัคคกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่ให้ระคนด้วยหมู่
5. **วิริยารัมภกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร
6. **สีลกกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
7. **สมาธิกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ

8. ปัญญากถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

9. วิมุตติกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส

10. วิมุตติญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ ความเห็น ในความที่ใจหลุดพ้นจากกิเลส

15. นักปฏิบัติธรรมควรดำเนินรอยตามตัวอย่างนี้

มหานามศากยราช ได้ทูลถามสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าดังปรารถนาอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มนี้ 22 หน้า 163 ใจความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว จะพึงเป็นอยู่โดยมากอย่างไร?

สมเด็จพระจอมไตรตรัสตอบว่า ต้องประกอบด้วยองค์ 6 ดังมีใจความดังต่อไปนี้ คือ

1. ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเนืองๆ ว่า **“อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ฯลฯ”**
2. ระลึกถึงคุณพระธรรมเนืองๆ ว่า **“สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ฯลฯ”**
3. ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เนืองๆ ว่า **“สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ฯลฯ”**
4. ระลึกถึงศีลของตนเนืองๆ ว่า **“อขณฺฑานิ อจฺฉิทฺทานิ อสพลานิ อกมฺมาสานิ ภุชฺชิสฺสานิ วิญฺญูปสฏฺฐานิ อปรามฏฺฐานิ สมาธิสำวตฺตนิกานิ ”**

“ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นไทย นักปราชญ์สรรเสริญ อันกิเลสตัณหาไม่ถูกต้อง เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ”

5. ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วเนืองๆ ใจความว่า**“ลาภา วต เม สุลทฺธำ วต เม”** เป็นต้น

“การที่เรามีใจปราศจากความตระหนี่ ยินดีในการจำแนก แจกทานนี้ เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ”

6. ระลึกถึงเทวดา และคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ว่าเทวดาทั้งหลาย คือ

สมมติเทวดา เทวดาโดยสมมุติ คือ กษัตริย์ก็ดี

วิสุทธิเทวดา เทวดาผู้บริสุทธิ์ ได้แก่ พระอรหันต์ก็ดี

อุปปัตติเทวดา เทวดาโดยกำเนิด ได้แก่ เทวดาชั้นจาตุม มหาราช ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต เป็นต้นก็ดี เทวดาเหล่านั้นมีอยู่แน่นอน ท่านได้เป็นเทวดาก็เพราะบำเพ็ญกุศลเหล่านั้นก็จะได้เป็นเทวดาอย่างท่านเพราะฉะนั้น เราจะไม่ประมาท เราจะบำเพ็ญต่อๆ ไป จนสุดความสามารถของตน

นอกจากนี้ให้พากันปฏิบัติตามเสขปฏิปทาสูตร คือ

ก. มั่นอยู่ในศีล 5 – 8 – 10 – 227 ตามสมควรแก่เพศ

ข. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้อยู่ในกรอบแห่งศีล สมาธิ ปัญญา

ค. รู้จักประมาณในการบริโภค

ง. ประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษ คือ คนดี 7 ประการ ได้แก่

1) มีศรัทธา

2) มีหิริ คือ ความละอายต่อบาป

3) มีโอตตัปปะ คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาป

4) เป็นพหูสูต คือ ให้หมั่นสดับรับฟังพระธรรมเทศนาบ่อยๆ

5) มีวิริยะ คือ ความเพียรในที่ 4 สถาน ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป เพียรบำเพ็ญกุศลให้มีขึ้นในตน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไป

6) มีสติ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และหมั่นเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาอยู่เนืองนิตย์

7) มีปัญญา คือ สุตมยปัญญา จินตามปัญญา และภาวนามยปัญญา

ผู้ฏิบัติธรรมต้องหมั่นเจริญสมถะและวิปัสสนา เป็นประจำ คือ มิให้ขาด มีดที่ไม่หมั่นลับสนิมย่อมเข้าจับได้ง่าย ฉันใด ใจก็ฉันนั้นถ้าไม่หมั่นลับ ไม่หมั่นฝึกฝนอบรม ไม่หมั่นปฏิบัติ สนิมคือกิเลส ย่อมเข้าจับได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9) .พระสัทธรรม เทศนา เตือนสติผู้ฏิบัติธรรม และอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน 4 .พิมพ์ครั้งที่ 14. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.2546. หน้า 3-31.

ใบความรู้
เรื่อง การแสดงเหตุแห่งการปฏิบัติ

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธ) ได้บรรยายธรรมโดยได้ให้แสดงเหตุแห่งการปฏิบัติเป็นข้อๆ ดังนี้ คือ

1. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า ได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ตามพระบาลีในพระปิฎก

2. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท เพราะไม่อยู่ปราศจากสติ

4. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติตรงและถูกต้องครบทั้ง ๓ ปิฎก ดังหลักฐานเป็นพะยานสาธกมีอยู่ว่า

สกลัมปิ หิ เตปิฏกัง พุทฺธวจนัง อาหริตฺวา

กถิยมานัง อปฺปมาทัเอว โอตรติ.

“จริงอยู่ พระพุทธพจน์จบทั้งพระไตรปิฎกแม้ทั้งสิ้น ที่พระนักเทศน์ พระธรรมกถึกนำมาชี้แจงแสดงไขอยู่นั้น ย่อมรวมลงสู่ที่แห่งเดียว คือ ความไม่ประมาทเท่านั้น”

5. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า บำเพ็ญอัฏฐังคิกมรรคทั้ง 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง

6. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาครบบริบูรณ์ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ขณะเดินจงกรม หรือขณะนั่งกำหนดอยู่นั้น กายกรรม 3 วจีกรรม 4 มโนกรรม 3 บริสุทธิ์ **จัดเป็นศีล** ใจไม่เผลอจากรูปนาม **จัดเป็นสมาธิ** เห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ **จัดเป็นปัญญา**

7. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยปฏิปัตติบูชา ดังที่ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระในคราวใกล้จะปรินิพพาน ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 มหาปรินิพพานสูตร ว่า

โย โข อานนฺท ภิกฺขุ วา ภิกฺขุณี วา อุปาสโก วา

อุปาสิกา วา ธมฺมานุธมฺมปฏิปนฺโน วิหรติ เป็นต้น

แปลเป็นใจความว่า “ดูก่อนอานนท์ บุคคลใด เป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุณี ก็ตาม เป็นอุบาสกก็ตาม เป็นอุบาสิกาก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่นวโลกุตรธรรมทั้ง 9 ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรม คือ เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเองจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว บุคคลนั้นชื่อว่า ได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ และได้บูชาเราด้วยการบูชาอย่างสูงสุด”ดังนี้

8. ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่าได้เป็นผู้มีความจงรักภักดีต่อพระพุทธองค์มาก ดังที่ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายในเมืองไพสาลี ว่า

ภิกฺขเว มยิ สสิเนโห ติสฺสสทิโส เป็นต้น

ใจความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักใคร่ในเรา ผู้นั้นจงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่นกับพระติสสะนี้เถิด ถึงแม้บริษัทจะทำการบูชาด้วยของหอม และดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่า

ได้บูชาเราอย่างแท้จริง เฉพาะผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานสมควรแก่มรรค ผล นิพพานเท่านั้น จึงจะชื่อได้ว่าบูชาเราอย่างแท้จริง "ดังนี้

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). เตือนสติผู้ฏิบัติธรรมและอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน 4 . พิมพ์ครั้งที่ 14 . โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.2546. หน้า 37-39.

ใบความรู้
เรื่อง การแสดงผลแห่งการปฏิบัติ(ย่อ/กลาง/พิสดาร)

1. ผลการปฏิบัติโดยย่อ

1). ถ้าปฏิบัติถูกต้อง จะต้องทัน **ปัจจุบันธรรม** คือ **สติทันรูปนาม** มีการเผลอน้อย ขณะใดมีสติอยู่ ขณะนั้น**โลภ โกรธ หลง** เกิดขึ้นไม่ได้ **โลภ โกรธ หลง** เปรียบเหมือนความมืด **สติ** เปรียบเหมือน**ไฟฟ้า** เมื่อเราดับไฟ ความมืดก็มา เมื่อเราเปิดไฟ ความมืดก็หายไป ฉะนั้น

2). เมื่อกำหนดทันปัจจุบันดีแล้ว จะรู้ลักษณะของรูปนามได้ดีมาก รู้ว่า อะไรเป็น อะไรเป็นนาม เมื่อรู้รูปกับนามแล้ว จึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ เพราะพระไตรลักษณ์ปักติดอยู่กับรูปนาม อุปมาเหมือนตัวเสือ กับลายเสือ คือ

รูปนาม เปรียบเหมือน **ตัวเสือ**

พระไตรลักษณ์ เปรียบเหมือน **ลายเสือ**

ตัวเสือ จะไปหากินวัวอยู่กลางทุ่ง ส่วน**ลายเสือ** ไปอยู่ในป่าเช่นนั้น ย่อมเป็นไม่ได้ฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น เมื่อเห็นตัวเสือก็เห็นลายเสือ เมื่อ**เห็นรูปนามก็ย่อมเห็นพระไตรลักษณ์** อันนี้เป็นหลักของสภาวธรรม เกิดแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น จะเกิดแก่ผู้ไม่ปฏิบัติไม่ได้เป็นอันขาด ดุจอาหารจะอิ่มแทนกันไม่ได้ ใครกินคนนั้นอิ่ม ใครกินคนนั้นอ้วน โบราณท่านว่า " **กินเองจึงอิ่ม กินเองจึงอ้วน**"

3). เมื่อรู้พระไตรลักษณ์แล้ว จึงจะได้บรรลุ **มรรค ผล นิพพาน**

2. ผลการปฏิบัติโดยส่วนกลาง

ที่แสดงมานี้ แสดงผลโดยย่อ ถ้าแสดงโดยส่วนกลาง ผู้ปฏิบัติจะได้รู้แจ้งแทงตลอดวิสุทธิทั้ง 7 คือ

1). **สีลวิสุทธิ** มีศีลอันบริสุทธิ์หมดจดดี

2). **จิตตวิสุทธิ** มีจิตอันบริสุทธิ์หมดจดดี

3). **ทิฏฐิวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ดี คือ **เห็นรูปนาม** ได้แก่ **ญาณที่ 1**

4). **กังขาวิตรณวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันข้ามพ้นจากความสงสัยได้ คือ หายความข้องใจสงสัยในรูปนาม และหายความข้องใจสงสัยในปัจจัยของรูปนามได้แก่**ญาณที่ 2**

5). **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือ รู้ทางถูกและทางผิด ละทางผิดแล้ว ยึดทางถูกต่อไป ได้แก่ เห็นความเกิดดับของรูปนาม ถึงอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน

6). **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ดำเนินโดยลำดับๆคือ เห็นความเกิดดับของรูปนาม เห็นเฉพาะความดับไปๆ ของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เห็นทุกข์โทษของรูปนาม เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม อยากออก อยากหนี อยากหลุดพ้นจากรูปนาม มีใจเข้มแข็งตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง มีใจเฉยๆ คือ มีอุเบกขาเตรียมตัวเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน เมื่อสรุปความแล้ว ได้แก่ **ญาณที่ 4**อย่างแก่จนถึง **ญาณที่ 12**

7). **ญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือถึงพระนิพพานแล้ว ตัวกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน เรียกว่า **ญาณที่ 14** คือ **มัคคญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์**

3. ผลการแสดงการปฏิบัติโดยพิสดาร (ละเอียด)

ถ้าจะแสดงผลแห่งการปฏิบัติโดยพิสดารแล้ว ผู้ปฏิบัติตามทางสายนี้จะได้ผลเป็นขั้นๆ ถึง 16 ประการ คือ

1). **นามรูปปริเฉทญาณ** รู้รูปนาม ได้แก่ ถึงวิสุทธิข้อที่ 3

2). **ปัจจัยปริคคหญาณ** รู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ได้แก่ ถึงวิสุทธิข้อที่ 4

3). **สัมมสนญาณ** พิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แก่ เข้าเขตวิสุทธิข้อที่ 5 อ่อนๆ

4). **อุทยัพพยญาณ** เห็นรูปนามเกิดดับ ได้แก่ ถึงวิสุทธิข้อที่ 5 อย่างแก่

5). **ภังคญาณ** เห็นเฉพาะความดับไปๆ ของรูปนาม

6). **ภยญาณ** เห็นรูปนามเป็นน่ากลัว

7). **อาทีนวญาณ** เห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนาม

8). **นิพพิทาญาณ** เกิดความเบื่อหน่าย ในรูปนาม

9). **มุญจิตุกัมยตาญาณ** อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น จากรูปนาม

10). **ปฏิสังขาญาณ** มีกำลังใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ยอมถอยหลัง

11). **สังขารุเปกขาญาณ** มีใจเฉยๆ อยู่กับรูปนามไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่กลัว ไม่เบื่อ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย

12). **อนุโลมญาณ** อนุโลม คือ ทวนญาณที่ 4-5-6-7-8-9-10 มาอีก และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8

ญาณข้อที่ 4 ถึงข้อที่ 12 ได้แก่ วิสุทธิข้อที่ 6

(ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ) ถ้าเทศน์วิสุทธิขึ้ที่ 6 ก็เทศน์ญาณที่ 4 ถึงญาณที่ 12 นั่นเอง

13). **โครตภูญาณ** หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ตัดขาดจากโครตของปุถุชน เข้าสู่เขต**โครตของพระอริยเจ้า** ถึงพระนิพพานแล้ว แต่ยังไม่เต็มที่ ดุจคนถือสาส์นไปถวายพระเจ้าแผ่นดิน ได้เห็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่บนหลังช้างแล้ว แต่ยังมิได้ถวายสาส์นหรืออีกอุปมาหนึ่ง ดุจบุคคลผู้เป็นแม่ครัวทำกับข้าว เอาช้อนตักน้ำแกงมาชิมดู ย่อมจะรู้รสบ้างแล้วว่า เค็มหรือไม่เค็ม แต่ยังไม่ได้ลงมือรับประทานแกงเต็มที่ ฉะนั้น อยู่ระหว่างกึ่งกลางวิสุทธิที่ 6 กับที่ 7

14). **มัคคญาณ** ตัดกิเลสได้เด็ดขาด คือ

ละ**สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวตน เรา เขา

ละ**วิจิกิจฉา** คือ ความสงสัยลังเลใจ ในข้อวัตรปฏิบัติในพระรัตนตัย ในบาป บุญ นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน ได้อย่างเด็ดขาด

ละ**สีลัพพตปรามาส** คือ การปฏิบัติผิดจากพระพุทธศาสนา เช่น บูชาไฟ ยืนขาเดียวเหนี่ยวกินลม หรือแก้ผ้ากินหญ้าดุจโค เป็นต้น **ญาณนี้ถึงพระนิพพานแล้ว** คือ **มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระ**

ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ จึงจะพิสูจน์ได้ว่า นรก เปรต อสุรกาย บุญ บาป สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน เป็นของมีจริง แท้จริงแน่นอน ถ้าปฏิบัติยังไม่ถึงญาณนี้ก็ยังจะมีความสงสัยอยู่ตลอดไป

15). **ผลญาณ** มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นผลสืบมาจากมรรค ที่ได้ปหานกิเลสเด็ดขาดลงไปแล้ว ญาณนี้เป็นโลกุตตระ

16). **ปัจจเวกขณญาณ** ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละแล้ว และที่เหลืออยู่ ซึ่งจะต้องปฏิบัติเพื่อละอีกต่อไป ญาณนี้เป็นโลกียะ ใช้มหากุศลเป็นเครื่องพิจารณา

ดังที่แสดงมานี้ เป็นผลแห่งการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 โดยพิสดาร

ผู้ปฏิบัติผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 1 เรียกว่า **เป็นพระโสดาบัน**

ผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 2 เรียกว่า **เป็นพระสกทาคามี**

ผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 3 เรียกว่า **เป็นพระอนาคามี**

ผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 4 เรียกว่า **เป็นพระอรหันต์**

เมื่อปฏิบัติผ่านญาณ 16 ถึง 4 ครั้งเช่นนี้แล้ว จึงจะเป็นผู้จบพรหมจรรย์ เป็นอันว่าไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในห้วงมหรรณพภพสงสารอีกต่อไปแล้ว

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). พระสัทธรรมเทศนา เตือนสติผู้ฏิบัติธรรมและอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน 4. พิมพ์ครั้งที่ 14 .โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.2546. หน้า 40-45.

ใบความรู้
เรื่อง การกราบพระรัตนตรัย

- การกราบพระรัตนตรัย นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ 5 คือ หัวเข่า 2 ฝ่ามือ 2 และหน้าผาก 1 โดยให้องค์ทั้งห้าจรดลงแนบกับพื้น
- การกราบ ควรกล่าวคำนมัสการให้จบเสียก่อน จึงค่อยน้อมตัวลงกราบ ไม่ควรน้อมตัวลงในขณะกล่าวคำนมัสการยังไม่จบจะทำให้คำนมัสการขาดหายไปและเป็นการกราบที่ไม่พร้อมเพรียงกัน
- ขณะกราบเมื่อศีรษะถึงพื้นให้กล่าวคำระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ สามครั้งตามลำดับ คือ

  กราบครั้งที่หนึ่ง กล่าวคำว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา
  กราบครั้งที่สอง กล่าวคำว่า ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา
  กราบครั้งที่สาม กล่าวคำว่า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา
  เป็นการแสดงคารวะอย่างแน่นแฟ้น และเป็นการทำจิตใจให้มั่งคงยิ่งขึ้น

ขั้นตอนและวิธีการกราบ

การเตรียมการ ชายนั่งคุกเข่า / หญิงนั่งคุกเข่าราบ

การกราบ

จังหวะที่ 1 ชายนั่งคุกเข่า/หญิงนั่งคุกเข่าราบ ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก

จังหวะที่ 2 ยกมือประนมขึ้น จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ชายตั้งศีรษะตรงส่วนหญิงก้มศีรษะลงเล็กน้อย

จังหวะที่ 3 หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้นวางฝ่ามือแบราบห่างกันหนึ่งฝ่ามือกับศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอข้าง ชายข้อศอกต่อกับหัวเข่า หญิงให้ข้อศอกทั้งสองขนาบเข่า

เอกสารอ้างอิง : ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม. สวดมนต์ ฉบับธรรมทายาท. พิมพ์ที่บริษัทนวกนก จำกัด. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 3.

ใบความรู้
เรื่อง พิธีกรรมทางศาสนา

ศาสนพิธี คือ ระเบียบแบบแผน สำหรับการปฏิบัติในพระศาสนา เพื่อบำเพ็ญกุศลต่างๆ สำหรับชาวพุทธโดยทั่วไป ผู้ที่ปฏิบัติศาสนิธีพอเหมาะสมพอควรเป็นนิจ ถือว่าเป็นผู้ทำบุญได้ครบบุญกิริยาวัตถุ 3 อย่าง

ศาสนพิธี มีความเกี่ยวข้องกับชิวิตประจำวันของชาวพุทธเป็นอย่างมากจนกลายเป็นวัฒนธรรมประจำชาติ หากจำแนกศาสนพิธี โดยยึดหลักตามผู้เป็นเจ้าของพิธี ได้ 3 ประเภท คือ

1. **พิธีกรรมของพระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ** (สังฆกรรม) เช่น อุโบสถสังฆกรรม (การสวดพระปาฏิโมกข์) พิธีเข้าพรรษา ออกพรรษา พิธีกรานกฐิน เป็นต้น
2. **พิธีกรรมที่พระภิกษุสงฆ์กับฆราวาสทำต่อเนื่องกัน** เช่น การบรรพชาอุปสมบท การทอดถวายผ้ากฐิน เป็นต้น
3. **พิธีกรรมที่ชาวบ้านจัดขึ้น** แล้วนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เข้าร่วมพิธีเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ เป็นสิริมงคล เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญแต่งงาน ทำบุญวันเกิด ทำบุญงานศพ เป็นต้น

พิธีกรรมในข้อนี้ชาวบ้านถือเป็นการทำบุญ เป็นกิจกรรมตามวาระของชีวิตที่จำเป็นขาดไม่ได้และมีผลทางด้านพัฒนาจิตใจ

เอกสารอ้างอิง : พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม . คู่มือ ทำวัตรเช้า—เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป . วัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . สำนักพิมพ์ เอส พี เอส พริ๊นติ้ง. 2548. หน้า 143.

ใบความรู้
เรื่อง วิธีการทำบุญ

คำว่า **"บุญ"** แปลว่า คาวมสุข ความดี ความสะอาด ความผ่องแผ้วแห่งจิต

คำว่า **"การทำบุญ"** หมายถึง การทำกิจใดๆ เพื่อให้ได้บุญ คือเพื่อให้ได้ความสุขกายสบายใจ กิจที่ทำนั้นต้
ประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น โดยถูกทำนองคลองธรรม สำหรับคำว่า **"การบำเพ็ญบุญ"** มีความหมายเช่นเดียวกั
ทำบุญ"

วิธีการทำบุญ เพื่อให้ได้บุญนั้น มีอยู่ 3 วิธี โดยจำแนกตามจิต รวมเรียกว่า "บุญกิริยาวัตถุ 3 อย่าง" คื

1. ทานมัย วิธีการทำบุญด้วยการบริจาคทาน เป็นเรื่องของจิตเกี่ยวเนื่องกับสิ่งของที่จะทำทานมีหน้าที่กำจั
อย่างหยาบคือความโลภได้ ผู้ที่ได้บุญจากทานมัยย่อมเป็นคนกว้างขวาง เป็นที่รักและเคารพของปวงชน สมานไมตี
ได้ทุกชั้น ทั้งยึดถือประโยชน์ของตนที่มีทรัพย์ได้ด้วย เราจำแนกทานออกเป็น 2 อย่าง คือ

อามิสทาน เป็นการสละทรัพย์ของตนแก่คนทั้งหลาย ด้วยอัธยาศัยเมตตาเผื่อแผ่ เช่น ถวายข
พระภิกษุสามเณร การให้ทานแก่คนชรา ขอทาน ผู้ตกยาก เป็นต้น

ธรรมทาน เป็นการแนะนำสั่งสอนชี้แจงให้ผู้อื่นรู้จักบาปบุญคุณโทษ ให้วิชาความรู้ ดังพุทธภา
" สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ" แปลว่า การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

2. สีลมัย วิธีการทำบุญด้วยการรักษาศีล เป็นเรื่องของจิตเกี่ยวเนื่องกับกาย วาจา สีลมัยมีหน้าที่ กำจัดกิเล
กลาง คือความโกรธได้ ผู้ที่ได้บุญจากสีลมัยย่อมเป็นที่รักและเคารพของชนทั้งหลาย หมดความรังเกียจซึ่งกันและกัน
ให้เป็นคนองอาจด้วย สีลมัยจำแนกเป็น

ศีล 5 สำหรับสามัญชนทั่วไป

ศีล 8 หรือ อุโบสถศีล สำหรับอุบาสกอุบาสิกา

ศีล 10 สำหรับสามณร

ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ

ปกติคนที่ถูกโทสะครอบงำจิตย่อมจะเดือดร้อนใจ มักจะเสียความประพฤติทางกาย และวาจา จำต้องรั
ควบคุมกายวาจาใจให้สงบ ตลอดจนคลุมจิตใจให้เป็นปกติ หายโทสะ จิตจึงจะเป็นบุญ

3. ภาวนามัย วิธีการทำบุญด้วยการภาวนา เป็นเรื่องของจิตอย่างเดียว ผู้ที่ได้บุญจากการภาวนามัย ย่อม
หนักแน่นมั่นคง แม้กระทบกระทั่งอารมณ์ใดๆ ย่อมจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นๆ การภาวนา เป็นการอบรมจิตใ
มั่นอยู่ในความดีและให้ฉลาด สำหรับคนทั่วไป ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน หมั่นฟัง หมั่นคิด หมั่นท่อง บนหลักวิ
ต่างๆ หมั่นสนทนากับท่านผู้รู้จนเกิดความฉลาด การภาวนาที่ละเอียดมากขึ้น ได้แก่

สมถภาวนา (สมถกัมมัฏฐาน) คือการทำจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ด้วยการสำรวม ความระวั
ตั้งใจ

วิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปว

ความฝึกฝน ความทรมาน ความดัดสันดานและด้วยความข่มใจ

ภาวนามัยเป็นข้อสำคัญที่สุดในบุญกิริยาทั้งหลาย เพราะยึดบุญกิริยานั้นๆ ให้คงอยู่ได้ด้วยแกนเหล็กที่ตั้ง ภายในทำของที่หุ้มอยู่ ณ ภายนอกให้มั่นคงฉะนั้น อันความงามความดีที่จะเป็นผล ซึ่งบุคคลที่ประพฤติให้ปรากฏ ภายนอกด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ต้องมีภาวนาเป็นสารอยู่ภายใน ย่อมเป็นไปดังสุคันธชาติ เป็นต้นว่า เนื้อไม้ที่อบไว้ดี เพราะฉะนั้น กุศลราศีที่บุคคลทำให้มีขึ้นโดยสนิทใจจึงได้ชื่อว่าภาวนาเพราะใจความว่าเป็นเครื่องอบรมกุศลให้มีสันดาน

เอกสารอ้างอิง : พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม . คู่มือ ทำวัตรเช้า – เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป . วัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . สำนักพิมพ์ เอส พี เอส พริ๊นติ้ง. 2548. หน้า 143-145.

ใบความรู้
เรื่อง การทำบุญในมงคล

งานมงคล ได้แก่ การทำบุญ เพื่อความสุขความเจริญ โดยปรารถนาเหตุดี เช่น ทำบุญวันเกิด ทำบุญฉลองอายุครบ ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญเนื่องในงานมงคลสมรส ทำบุญฉลองเกียรติยศ เหล่านี้เป็นต้น ในงานมงคลมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. การอาราธนาพระสงฆ์ เมื่อกำหนดวันงานแน่นอนแล้ว ไปอาราธนาพระตามจำนวนที่ต้องการ ก่อนถึงวันงานอย่างน้อย 3 ถึง 7 วัน การอาราธนานั้น ถ้าสามารถเขียนหรือพิมพ์เป็นฎีกานิมนต์ได้เป็นการดีที่สุด โดยบอกกำหนด วัน เดือน ปี เวลา และงานให้ละเอียด

2. จำนวนพระที่นิมนต์ ตามปกติจำนวนนี้คือ 5 รูป 7 รูป 9 รูป แต่ส่วนมากนิยมนิมนต์ 9 รูป ถือกันว่าเลข 9 เป็นเลขมงคล ขลังดี งานนั้นจะได้เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเป็นงานมงคลสมรส นิยมนิมนต์จำนวนคู่ คือ 6 รูป 8 รูป 10 รูป ส่วนมากงานมงคลสมรสนิยม 8 รูป ถ้าเป็นพระราชพิธี นิยม 10 รูป เป็นอย่างน้อย

3. การตั้งโต๊ะหมู่ นิยมจัดไว้ทางด้านขวามือของพระสงฆ์ โดยให้พระพุทธผินพระพักตร์ไปด้านเดียวกับพระสงฆ์ ถ้าสถานที่อำนวยให้ผินพระพุทธรูปไปทางด้านทิศตะวันออก หรือทิศเหนือ ได้ยิ่งดี ถ้าสถานที่ไม่พอก็ให้จัดตามความเหมาะสมกับสถานที่ พระพุทธรูปที่จะนำมาตั้งโต๊ะ บูชานั้น ไม่ให้มีครอบและเล็กจนเกินไป หรือใหญ่เกินไป ถ้าโต๊ะบูชาใหญ่เล็ก ก็ให้จัดพระบูชาเหมาะสมตามส่วน มีแจกันดอกไม้ พานดอกไม้จัด 3 หรือ 5 พาน แจกันจะใช้ 1 — 2 คู่ก็ได้ แล้วแต่ขนาดของโต๊ะ กระถางธูปให้ปักไว้ 3 ดอก เชิงเทียน 1 คู่ พร้อมเทียน

4. ขันน้ำมนต์ จะใช้ขันหรือบาตร หม้อนำมนต์มีเชิงก็ได้ ใส่น้ำสะอาดพอสมควร มีเทียนน้ำมนต์ ขี้ผึ้งอย่างดี 1 — 2 เล่ม (เทียน ราคาเล่มละ 1 บาท ขึ้นไป) ใบเงินใบทองอย่างละ 5 ใบ มัดหญ้าคาหรือก้านมะยม สำหรับประพรมน้ำพระพุทธมนต์ 1 มัด ถ้าใช้ใบมะยมใช้ก้านสด 9 ก้าน ถ้ามีการเจิม ก็เตรียมแป้งกระแจะ ใส่น้ำหอมใบผอบเจิมด้วย ถ้ามีการปิดทองด้วย ก็เตรียมทองคำเปลวไว้ ตามต้องการไว้ในพาน ตั้งไว้ข้างบาตรน้ำมนต์ด้วย

5. ด้ายสายสิญจน์ ใช้ด้ายดิบจับ 9 เส้น 1 ม้วน โยงรอบบ้านหรือบริเวณพิธีเวียนจากซ้ายไปขวาโยงเข้ากันเข้าหาพระประธานที่โต๊ะหมู่บูชา เวียนซ้ายไปขวาเช่นเดียวกันไม่ควรเอาไปพันไว้ที่องค์พระประธาน เวียนรอบฐานพระโยงมาที่ขันหรือบาตรน้ำมนต์เวียนขวา แล้วนำด้ายสายสิญจน์ วาง ไว้บนพานรองตั้งไว้ข้างโต๊ะบูชาใกล้กับพระเถระองค์ประธานในสงฆ์

เรื่องด้ายสายสิญจน์นี้ มีข้อควรระวังเป็นพิเศษคือ ห้ามข้ามกรายเป็นเด็ดขาด แม้ที่สุดจะหยิบของข้ามหรือยื่นมือไปเขี่ยบุหรี่ บ้วนน้ำหมากน้ำลาย ก็ไม่ควรจะข้ามด้ายสายสิญจน์อย่างยิ่ง เพราะนอกจากเป็นการแสดงความไม่เคารพในพระพุทธเจ้า หรือถ้าเป็นงานศพก็ไม่เป็นการเคารพในผู้ตาย และยังเป็นผู้ที่ถูกติเตียนด้วย หากมีความจำเป็นจริงๆ ก็ควรสอดมือไปทางใต้ด้ายสายสิญจน์

6. การปูอาสนะสำหรับพระสงฆ์ ควรใช้เสื่อหรือพรมปูเสียชั้นหนึ่งก่อน นิยมใช้กัน 2 วิธีคือ ยกพื้นอาสนะสงฆ์ให้สูงขึ้น โดยใช้เตียงหรือแคร่ม้ายาววางต่อกันให้พอจำนวนแก่สงฆ์ และ

อีกวิธีหนึ่ง ปูลาดอาสนะบนพื้นธรรมดา อาสน์สงฆ์ชนิดยกพื้นนิยมใช้ผ้าขาวปูลาด จะมีผ้านิสีทนะปูอีกชั้นหนึ่ง หรือไม่มีก็ได้ โดยอาสน์สงฆ์ยกพื้นนี้ มักจัดในสถานที่ที่ฝ่ายเจ้าภาพนั่งเก้าอี้กัน ส่วนอาสนะชนิดที่ปูลาดบนพื้นธรรมดา จะใช้เสื่อหรือพรมผ้าที่สมควรก็สุดแท้แต่ที่จะหาได้

ข้อสำคัญควรระวัง อย่าให้อาสนะพระสงฆ์กับอาสนะของคฤหัสถ์ฝ่ายเจ้าภาพเป็นอันเดียวกัน ควรปูลาดให้แยกจากกัน ถ้าจะเป็นแยกกันไม่ได้โดยปูเสื่อหรือพรมไว้เต็มห้อง สำหรับอาสน์สงฆ์ ควรปูทับเสื่อหรือพรมอีกชั้นหนึ่งจึงจะเหมาะสม โดยใช้ผ้าขาวหรือผ้านิสีทนะก็ได้ ปูเรียงองค์เป็นระยะให้ห่างกันพอสมควร อย่าให้ชิดกันเกินไปมีหมอนอิงข้างหลังเรียงองค์เท่ากันจำนวนที่นิมนต์มาในงานนั้นๆ

7. เครื่องรับรองพระ ก็มีกระโถน, ภาชนะน้ำเย็น, พานใส่หมากพลูบุหรี่ วางไว้ทางด้านขวามือของพระสงฆ์เป็นรายรูป ถ้าของมีจำกัด 2 รูปต่อ 1 ที่ก็ได้ วางเรียงจากข้างในมาหาข้างนอกตามลำดับ คือกระโถนไว้ในที่สุด ถัดมาภาชนะน้ำเย็น และพานหมากพลู บุหรี่ ส่วนน้ำชาหรือเครื่องดื่มเมื่อพระสงฆ์เข้านั่งเรียบร้อยแล้ว ค่อยถวายก็ได้

8. ล้างเท้า – เช็ดเท้าพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์มาถึงบ้าน ฝ่ายต้อนรับจะคอยล้างเท้าให้ท่าน จะให้ท่านล้างเท้าเองไม่เหมาะ เพราะน้ำอาจมีสัตว์ขัดกับพระวินัย และคอยเช็ดเท้าให้ท่านด้วย

9. ประเคนเครื่องรับรองพระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์เข้าประจำที่เรียบร้อย พึงเข้าประเคนของรับรองพระที่เตรียมไว้แล้ว คือภาชนะน้ำเย็น พานหมากบุหรี่ ประเคนของที่อยู่ข้างในก่อน เสร็จแล้วน้ำชาหรือน้ำอัดลมถวายทีละรูปจนครบ

10. จุดเทียนธูปและเครื่องสักการะ เมื่อถึงเวลาแล้วเจ้าภาพเริ่มต้นจุดเทียนธูป ที่โต๊ะบูชาด้วยตัวเอง ไม่ควรให้คนอื่นจุดแทน เพื่อความเป็นสิริมงคลของเจ้าภาพงานนั้นๆ และควรจุดเทียนเล่มที่อยู่ทางซ้ายมือของเราก่อน เทียนไม่ควรให้เล่มเล็กเกินไป เสร็จแล้วจุดธูปจากเทียน ธูปควรปักไว้ในกระถางธูปให้ตั้งตรง ถ้าเป็นงานมงคลสมรสคู่บ่าวสาวจุดเทียนกันคนละเล่ม ธูปคนละ 3 ดอก ผู้หญิงให้นั่งทางซ้าย ผู้ชายนั่งทางขลา บูชาแล้วกราบลงพร้อมกัน 3 ครั้ง ประเคนด้ายสายสิญจน์แก่พระเถระรูปที่เป็นประธานพระสงฆ์ในพิธี

11. อาราธนาศีล ถ้าเจ้าภาพสามารถอาราธนาศีลได้ด้วยตนเองยิ่งดี ถ้าอาสน์สงฆ์สูง จะยืนอาราธนาก็ได้ ถ้าพระสงฆ์นั่งกับพื้น ควรนั่งคุกเข่าประนมมืออาราธนาจบแล้ว พึงตั้งใจรับศีลด้วย การเปล่งวาจาว่าตาม การเปล่งวาจานี้ควรให้พระเถระผู้ให้ศีลได้ยินด้วย ไม่ใช่รับศีลในใจเมื่อพระท่านให้ศีลจบ พึงรับว่า **อามะ ภันเต** หรือว่า **สาธุ ภันเต**

12. อาราธนาพระปริตต์ เมื่อรับศีลจบแล้ว พึงกราบลง 3 ครั้ง หรือยืนไหว้แล้วแต่กรณี

13. จุดเทียนน้ำมนต์ เพื่อพระสงฆ์สวดมนต์ถึงบทมงคลสูตร ขึ้นบทว่า **อะเส วะนา จะ พาลานัง** เจ้าภาพรีบจุดเทียนน้ำมนต์ติดกับบาตรหรือขันน้ำมนต์แล้ว ยกขันน้ำมนต์ถวายพระเถระ เหตุที่จุดเทียนน้ำมนต์ตอนนี้ เพราะเทียนน้ำมนต์ใช้แทนเทียนมงคลจึงต้องจุด เมื่อพระท่านสวดถึง

บทมงคลสูตรก็เพื่อให้เป็นสิริมงคลในงานนั้น

14. ถวายสำรับบูชาพระพุทธ ถ้ามีการฉันเช้าหรือฉันเพล หลังจากพระเจริญพระพุทธมนต์เสร็จแล้ว เมื่อพระท่านสวดถึงบท พาหุงสะหัสสะมะ ภินิมิตะสาวุธันตัง, ถ้าเป็นงานมงคงสมรส ให้คู่บ่าวสาวออกไปตักบาตร โดยจับด้ามทัพพีเดียวกัน มีคนคอยส่งข้าวของใส่บาตรให้ เมื่อใส่บาตรแล้ว ก็ควรนำสำรับบูชาพระพุทธมาถวายในขณะนั้น

โปรดจำไว้ด้วยว่าการทำบุญทุกครั้งต้องถวายสำรับบูชาพระพุทธก่อน จึงถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระสงฆ์ เมื่อพระสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว พึงลาสำรับพระพุทธว่าดังนี้ **เสสัง มังคะลัง ยาจามิ** 3 ครั้ง

15. ประเคนอาหารพระสงฆ์ ขณะประเคนอาหาร ควรเข้าไปใกล้พระสงฆ์ประมาณ 1 ศอกยกของที่ประเคนให้สูงขึ้นจากพื้น ไม่ควรกระทบต่อสิ่งกีดขวางอย่างอื่นสูงพอประมาณ ของที่ประเคนแล้วห้ามมิให้ถูกต้องอีก ถ้าถูกต้องด้วยความพลาดพลั้งต้องรีบประเคนใหม่ ของประเคนทีละอย่างๆ ถ้าเป็นของเล็กๆ จะประเคนด้วยมือเดียวก็ได้ แต่ต้องประเคนด้วยมือขวา ถ้าเป็นงานมงคลสมรส คู่สมรสประเคนวางลงบนผ้าที่พระท่านปูรับ และฝ่ายเจ้าบ่าวจะประเคนอีกครั้งหนึ่ง เพราะ 2 คนประเคนไม่ขึ้น ขัดกับพระวินัย ขณะพระกำลังฉัน เจ้าภาพควรนั่งปฏิบัติด้วยการดูแลให้ทั่วถึง และควรปวารณา สิ่งใดขาดตกบกพร่องขอให้เรียกได้ตามประสงค์ เมื่อพระฉันอาหารเสร็จแล้ว ถอนสำรับคาวออกก่อน นำของหวานประเคนต่อไป ถ้ามีน้ำชาก็ควรรีบถวายตอนนี้ด้วย ช้อนส้อมของหวานไม่ควรลืม

เอกสารอ้างอิง : พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม . คู่มือ ทำวัตรเช้า—เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป . วัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . สำนักพิมพ์ เอส พี เอส พริ๊นติ้ง . 2548. หน้า 146-150.

ด้านศาสนบำบัด

ใบกิจกรรมที่ 6

เรื่อง การสนทนาธรรม

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสสอบถามข้อสงสัยในธรรมที่ศึกษาและปฏิบัติกับพระอาจารย์และ ผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันทำให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมแจ่มแจ้งขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกันเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อปรับความเห็นของผู้ปฏิบัติธรรมให้ตรงตามความเป็นจริง
4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างสมบุญบารมีที่ได้จากการสนทนาธรรม (มงคลชีวิต ข้อที่ 30 การสนทนาธรรม)
5. เพื่อพัฒนาสติปัญญาผู้ปฏิบัติธรรมให้เฉลียวฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณและรู้เท่าทันตนเอง รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นและใช้สติปัญญากำกับตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพซ้ำ
6. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถเข้าถึงธรรมได้ในระดับหนึ่ง

2. สาระสำคัญ

การสนทนาธรรม เป็นการซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในธรรม ทำให้ได้แนวคิดใหม่ๆ ในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น และจัดเป็นมงคลชีวิตข้อที่ 30 การสนทนาธรรมเป็นมหากุศล มีอานิสงค์หลายประการโดยเฉพาะด้านการพัฒนาสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบทำให้มีความเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรมที่ยังไม่เคยฟังหรือยังเข้าใจได้ไม่ชัดแจ้ง จึงนำกิจกรรมการสนทนาธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด ด้านพัฒนาสติปัญญาให้ฉลาดรู้เท่าทันตนเอง ผู้อื่นและใช้กำกับตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพซ้ำ

3. เวลา

30 นาที – 1 ชั่วโมง

4. สื่อ - อุปกรณ์

- สถานที่ที่สงบปราศจากสิ่งรบกวนภายนอก
- เก้าอี้ / เสื่อ หรืออาสนะรองนั่งตามสมควรของแต่ละสถานที่

5. วิธีดำเนินการ

1. พระวิทยากร/แม่ชี / วิทยากรผู้ดำเนินการสนทนาธรรม เตรียมประเด็นหัวข้อธรรมที่จะสนทนาธรรมไว้และศึกษาในแต่ละเรื่องเป็นอย่างดี ก่อนดำเนินการในแต่ละโอกาสที่สมควรในเรื่องนั้นๆ เช่น เรื่องที่ผู้ปฏิบัติธรรมสนใจเป็นพิเศษหรือมีข้อคำถามสงสัยเกิดขึ้น เป็นต้น
2. จัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้อยู่ในสถานที่สงบ นั่งในที่สบายตามสมควรเป็นกลุ่ม
3. ชี้แจงทำความเข้าใจเบื้องต้นและข้อปฏิบัติระหว่างสนทนาธรรม เช่น มารยาท และแสดงกิริยา วาจาสุภาพ แต่งกายเรียบร้อยมิดชิด อดทนต่อคำพูดรุนแรง พูดคำไพเราะ ไม่ยกตน ข่มท่านต้องตั้งจิตอภัย ไม่คัดค้านคำสอน ไม่พูดนอกเรื่อง ไม่พูดเรื่อยเปื่อย สมาธิแน่วแน่ เป็นต้น
4. นำเข้าสู่การสนทนาธรรมตามเทคนิค วิธีของพระอาจารย์ / แม่ชี / วิทยากรแต่ละท่าน เช่น ตั้งคำถามเองแล้วตอบเองหรือ จากประเด็นข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น
5. สรุปการสนทนาในแต่ละครั้งตามเทคนิควิธีการของพระอาจารย์ / แม่ชี / วิทยากร เช่น อาจสรุปเองหรือให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีส่วนร่วมในการสรุป
6. เมื่อเสร็จสิ้นจากการสนทนาธรรมควรนำผู้ปฏิบัติธรรม แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศล กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย และกราบไหว้ครูบาอาจารย์ตามสมควรแก่โอกาส

6. การประเมินผล

1. จากการสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเช่น ความสนใจซักถาม เรื่องที่สนใจและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติธรรมจากบันทึกของพระอาจารย์ / พี่เลี้ยง
2. จากการประเมินผลของผู้ปฏิบัติธรรมจากบันทึกประจำวันและแบบประเมินโครงการ

เอกสารอ้างอิง

1. พระธรรมธีรราชมหามุณี (โชดก ฌาณสิทฺธิเถระ). มงคล 38 ประการ. พิมพ์ครั้งที่ 9. สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี. 2548. หน้า 243-246.
2. ทัศนะ พินิจกานนท์. มงคลแห่งชีวิต. พิมพ์ที่ศักดิ์ชัยการพิมพ์. 2541

ใบความรู้

เรื่อง การสนทนาธรรม

- **การสนทนาธรรม** จัดเป็นมงคลชีวิตข้อ 30 สนทนาธรรมได้แก่ การซักถามธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อให้ใจเบิกบาน เพื่อให้ใจไม่หดหู่ เพื่อให้เกิดบุญกุศลแก่ตนและคนอื่น การสนธนาธรรมมีอยู่ 5 อย่าง คือ
    1. สนทนาธรรมกันเพื่อให้เกิดความรู้ในธรรมที่ตนยังไม่รู้
    2. สนทนาธรรมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรมที่ตนทราบแล้วแต่ยังไม่แจ่มแจ้งดี และเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่นด้วย
    3. สนทนาธรรมเพื่อแก้ข้อข้องใจสงสัยของตนและคนอื่น
    4. สนทนาธรรมเพื่อสืบสวนหาความจริง เช่น สามีของนางภิกษุณี ชื่อ ธรรมทินนา เป็นตัวอย่าง
    5. สนทนาธรรมโดยตั้งคำถามเองแล้วตอบเอง เพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย เพื่อให้เกิดมหากุศลแก่ตนและคนอื่นเพื่อให้ธรรมเป็นทาน
- **การสนธนาธรรม** เป็นมงคลดังนี้ คือ
    1. เป็นมหากุศล
    2. เป็นคนมีไหวพริบปฏิภาณดี
    3. เป็นคนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด
    4. ได้ยินได้ฟังธรรมที่ตนยังไม่ได้ฟัง
    5. ธรรมที่ฟังแล้วยังไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจชัดดี
    6. บรรเทาความสงสัยเสียได้
    7. ทำความเห็นผิดให้ถูกได้
    8. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส
    9. เป็นพลวปัจจัยให้เกิดประโยชน์ 3
    10. รักษาปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไว้
    11. เป็นการให้ธรรมเป็นทาน
    12. ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองต่อๆ ไป

ตัวอย่าง ประกอบในมงคลนี้ มีดังนี้

1. เรื่อง นางสาวมหาสุภัททา

หลานของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ชื่อนางสาวมหาสุภัททาได้เป็นผู้จัดสถานที่จัดอาหารถวายพระสงฆ์ที่บ้าน แทนท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีทุกวัน ได้ซักถามธรรม ได้ฟังธรรม เกิดความเลื่อมใสจนได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานสำเร็จเป็นโสดาบัน

ต่อมานางสาวจุลลสุภัททา ผู้เป็นน้องได้รับตำแหน่งแทนพี่ได้ฟังธรรม สนทนาธรรมกับพระสงฆ์ผู้ไปฉันที่บ้าน เกิดความเลื่อมใสได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำเร็จเป็นพระโสดาบันเช่นกันอีก

ทั้ง 2 เรื่องนี้ชี้ให้เห็นได้ดีแล้วว่า การสนทนาธรรมเป็นเหตุให้เกิดปัญญาขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง ชื่อว่า เป็นมงคลอันยอดเยี่ยมโดยแท้

2. เรื่อง นางสาวสุมนาเทวี

นางเป็นลูกสาวคนสุดท้องของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี อายุประมาณ 15 – 16 ปี เมื่อนางสาวมหาสุภัททา นางสาวจุลลสุภัททา แต่งงานมีครอบครัวแล้ว นางเป็นคนขยัน เฉลียวฉลาด เป็นคนใจบุญ เป็นลูกกตัญญูกตเวทีดีมาก ตั้งใจอุปัฏฐากพระสงฆ์โดยความเคารพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะเป็นอันดี นางได้ซักถามธรรมบ่อยๆ ได้ฟังธรรมบ่อยๆ และได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนได้สำเร็จเป็น พระโสดาบัน นางยังไม่อิ่มต่อรสพระธรรม เจริญวิปัสสนาต่อเป็นครั้งที่ 2 จนได้สำเร็จเป็นพระสกิทาคามี ต่อมานางป่วยแล้วตายได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นได้แล้วว่า การสนทนาธรรม เป็นพลวปัจจัยอันแรงกล้าจนสามารถให้ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นปริโยสานดังที่ได้ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ เพราะฉะนั้น นักปราชญ์มีพระพุทธเจ้า เป็นต้น จึงทรงยกย่องสรรเสริญการสนทนาธรรมว่า เป็นมงคลสูงสุด ดังนี้

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .มงคล 38 ประการ. พิมพ์ครั้งที่ 9. สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี. 2548. หน้า 243-246.

ด้านศาสนบำบัด
ใบกิจกรรมที่ 7
เรื่อง การบรรพชา / อุปสมบท

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการใช้ทุนทางสังคมสูงสุดตามแนววิถีพุทธแก่ผู้ปฏิบัติธรรม
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บำเพ็ญรักษาศีล ใช้ศีลเป็นเครื่องมือในการละเว้นบาปอกุศล
3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต มีวินัยสงฆ์/สามเณรเป็นแนวทางปฏิบัติ
4. เพื่อเป็นการพยุงประคับประคองศรัทธาของผู้ปฏิบัติธรรมต่อพระพุทธศาสนา
5. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
6. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บุญกุศลจากการบวช คือ ความดีและความรู้เพิ่มขึ้นในใจ

2. สาระสำคัญ

การบรรพชา / อุปสมบท เป็นกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ทางเลือกที่จัดให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความศรัทธา มีความสมัครใจที่จะสละตนจากฆราวาสวิสัย เพื่อเป็นบรรพชิต คือศีล 10 กรณีบรรพชาและถือศีล 227 ข้อ กรณีอุปสมบทในระหว่างการฟื้นฟูฯ ตามที่พระอุปัชฌาย์เห็นสมควรและอนุญาตให้บรรพชา / อุปสมบทได้ เป็นการฟื้นฟูฯ จิตให้รู้สึกมีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสังคม โดยใช้วัฒนธรรมใช้ทุนจากสังคมสูงสุดแก่สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังมีผลต่อเนื่องต่อเจตคติของครอบครัวและชุมชน

3. เวลา

3 – 4 สัปดาห์หรือตามความเหมาะสมของแต่ละราย

4. สื่อ - อุปกรณ์

1. คู่มือเกี่ยวกับการบรรพชา/อุปสมบท และศาสนพิธี
2. ดอกไม้ ธูป เทียนสำหรับบูชาพระรัตนตรัย
3. ดอกไม้ ธูป เทียน หรือเทียนแพสำหรับถวายพระอุปัชฌาย์
4. เครื่องปัจจัยไทยธรรมสำหรับถวายพระอุปัชฌาย์หรือถวายพระอันดับตามกำลังศรัทธา
5. ไตรจีวร/ไตรครอง พร้อมเครื่องอัฏฐบริขาร

6. สถานที่ประกอบพิธีบรรพชาเป็นสามเณรจะเป็นกุฏิ วิหารศาลาการเปรียญหรือโรงพระอุโบสถ ก็ได้ มีพระอันดับตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไปหรือไม่มีเลยก็ได้ ส่วนการอุปสมบทต้องเป็นโรงพระอุโบสถงดสถานที่อื่นที่มิใช่สีมา มีการประชุมพระภิกษุสงฆ์ 28 รูป ซึ่งประกอบด้วยพระอุปัชฌาย์ 1 รูป พระคู่สวดอีก 2 รูป คือพระกรรมวาจาจารย์ 1 รูป พระอนุสาวนาจารย์ 1 รูป อีก 25 รูปเป็นพระอันดับ (พระอันดับมีเพียง 10 รูป ก็ได้ไม่ต้องถึง 25 รูปก็ได้)

5. วิธีดำเนินการ

1. สำรวจความต้องการของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความศรัทธาและสมัครใจที่จะบรรพชา – อุปสมบท
2. ดำเนินการให้บิดา – มารดา หรือผู้ปกครองทราบและอนุญาตให้บรรพชา/อุปสมบทได้
3. พระอุปัชฌาย์พิจารณาอนุญาตให้บรรพชา/อุปสมบทได้
4. ก่อนบรรพชา/อุปสมบทจัดให้สมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมได้ท่องจำคำขอบรรพชา คำขออุปสมบท, สรณคมน์, คำอาราธนา, คำสมาทานศีล 10 ให้ได้ด้วยตนเองและหมั่นฝึกซ้อมพิธีกรรมบรรพชา/อุปสมบท เช่น การเคารพกราบไหว้ การประเคนของ เป็นต้น
5. กำหนดวันที่เหมาะสมในการบรรพชา/อุปสมบท
6. แจ้งกำหนดการบรรพชา/อุปสมบทให้บิดา – มารดา ญาติ ของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อร่วมพิธีและอนุโมทนาบุญ
7. ดำเนินพิธีบรรพชา/อุปสมบทตามแบบประเพณีปฏิบัติ
8. ระหว่างบรรพชา/อุปสมบท อบรมความรู้ทางพุทธธรรม การปฏิบัติธรรมและความประพฤติให้สำรวมระวัง สังวรตั้งอยู่ในศีล (พระวินัย)

6. การประเมินผล

1. จากบันทึกอาการและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างบรรพชา/อุปสมบท ของพระอาจารย์/พระพี่เลี้ยงประจำวัน
2. จากบันทึกประจำวันของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง : 1. จากการประชุมกลุ่มศาสนบำบัด ในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบวิธีการ ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25 - 27 มีนาคม 2550

2. ธรรมสภา. ศาสนพิธีสำหรับภิกษุ สามเณร และประชาชนภาคอุปสมบท และการรักษาอุโบสถศีล. จัดพิมพ์โดยธรรมสภา. พ.ศ.2540

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การบรรพชา / อุปสมบท

ความเป็นมาของการบวช

พระธรรมโกศาจารย์

ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

****

ความหมายของคำว่า "บวช"

คำว่า "บวช" นี้เราเอามาใช้ในภาษาไทย มาจากคำว่า "ปะวะชะ" ในภาษาบาลีแปลว่า งดเว้น ผู้ที่เป็นนักบวชก็คือ ผู้งดเว้น งดเว้นจากเรื่องอะไร? งดเว้นจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบของจิตใจ ผู้ที่เป็นนักบวชนี้เขาเรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์ อันหมายถึงความบริสุทธิ์ของจิตใจ

จุดมุ่งหมายของการบวช

เรื่องของการบวชนี้ เป็นเรื่องที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ แม้ยุคก่อนที่พระพุทธเจ้าของเราเกิดเสียอีก ก็มีคนบวชเป็นนักบวชอยู่แล้ว โดย**มีจุดมุ่งหมายเพื่อปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน**

นักบวชเหล่านี้ได้ออกไปอยู่ป่า อยู่อย่างมักน้อย สันโดษ นุ่งห่มอย่างง่ายๆ กินอยู่ก็เป็นไปอย่างง่ายๆ เพราะไม่ต้องการพอกพูนเนื้อหนังแต่ต้องการพอกพูนปัญญา จึงไม่สนใจในเรื่องการบำรุงรักษาร่างกายสนใจก็แต่ในเรื่องของการบำรุงจิตใจ คนประเภทนี้ออกไปบวชอยู่ในป่าก็เพื่อการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับชีวิตจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ แล้วก็ได้เอามาสอนให้ผู้อื่นได้รู้และได้ปฏิบัติกันต่อมา จนกระทั่งมีลูกศิษย์ลูกหาเกิดขึ้นมากมาย

ต่อมาพวกศิษย์เหล่านั้นเป็นนักบวชสืบต่อจากอาจารย์ก็มี ไม่บวชแต่ออกมาอยู่บ้านก็มี แต่ถึงแม้จะอยู่ที่บ้านก็อยู่อย่างผู้ประพฤติธรรม มีชีวิตที่เรียบร้อย ไม่วุ่นวาย ซึ่งทำให้เกิดความสุข เกิดความสงบขึ้นในชีวิตประจำวัน พวกนักบวชเหล่านี้ เขาบวชอย่างชนิดยอมเสียสละชีวิตและร่างกายเพื่อความเป็นนักบวชอย่างแท้จริง ซึ่งมีอยู่มากในประเทศอินเดียสมัยโบราณ

พระบรมศาสดาของพระพุทธศาสนา

ครั้งเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะของเรา ได้อุบัติขึ้นในโลกพระองค์ทรงได้เห็นปรากฏในตำนานพุทธประวัติว่า ได้เห็นคนแก่ คนเจ็บไข้ และคนตายแล้วก็นักบวชประเภทภิกษุ ท่านเห็นแล้วก็คิดว่าควรจะทำอย่างไรที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ผลที่สุดก็เลยออกบวชตามเยี่ยงอย่างที่มีในสมัยนั้น และได้เริ่มศึกษาค้นคว้าหาความรู้อันนำมาเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงของชาวโลก ทีนี้เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ทรงนำธรรมะไปสั่งสอนปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ผู้ซึ่งได้เคยร่วมกระทำความเพียรร่วมกับพระองค์โดยการทรมานร่างกายมาก่อน แต่พระองค์ทรงเห็นว่าการทำความเพียรแบบนี้ไม่ได้เรื่องอะไร ก็เลยเลิก และคิดหาวิธีปฏิบัติแบบใหม่โดยพระองค์เองจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ที่

พระองค์ทรงนำธรรมะไปสั่งสอนเหล่าปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ก็เพราะว่า ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 นั้นมีความเพียร มีคาวมพยายาม และมีความเชื่อดีอยู่หลายอย่าง น่าที่จะสอนให้เข้าใจได้โดยง่าย

ภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา

เมื่อทรงตัดสินพระทัยได้ดังนั้น ก็ได้ทรงแสดงธรรมครั้งแรกให้เหล่าปัญจวัคคีย์ฟัง และเมื่อเหล่าปัญจวัคคีย์ได้ฟังแล้ว มีเพียงแต่ท่าน**อัญญาโกณฑัญญะ**เพียงองค์เดียวเท่านั้นที่ได้บังเกิดดวงตาเห็นธรรม **รู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดก็ต้องดับไปเป็นเรื่องธรรมดา**

พระองค์จึงทำการบวชให้ท่านอัญญาโกณฑัญญะในวันนั้นเองก็ได้เกิดภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนาขึ้น

ความเป็นมาของการบวช

วิธีการบวชในครั้งนั้นเป็นวิธีการบวชแบบง่ายๆ โดยการบวชด้วยคำว่า **"เอหิภิกขุ จะระพรหมะจะริยัง ทุกขัสสะ อันตะกิริยา"** บอกว่าเธอจงเป็นภิกษุ เธอจงปฏิบัติพรหมจรรย์เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์เถิด

การบวชแบบนี้ เป็นการบวชครั้งแรกในองค์การพระพุทธศาสนา เรียกว่า **เอหิภิกขุอุปสมบท** แล้วต่อมาพระองค์ทรงสอนให้ปัญจวัคคีย์อีก 4 รูป ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุมรรค ผล และมีสานุศิษย์เพิ่มขึ้นอีก 60 รูป

เมื่อพระองค์ทรงแลเห็นว่า มีสานุศิษย์พอที่จะออกปฏิบัติงานเพื่อการเผยแพร่พระพุทธศาสนาได้แล้ว พระองค์ก็กล่าวกับเหล่าสานุศิษย์นั้นว่า **"เธอทั้งหลาย พ้นจากบ่วงอันเป็นทิพย์ พ้นจากบ่วงอันเป็นของมนุษย์ เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์และความสุขของประชาชนเพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก จงสอนธรรมอันไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแก่เขา"**

เหล่าสานุศิษย์ทั้งหลาย เมื่อได้รับคำสั่งก็ออกไปสั่งสอนประชาชนจนมีประชาชนหลายคนอยากบวช ท่านเหล่านั้นไม่รู้จะบวชให้โดยวิธีใดจึงพากันไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอให้พระองค์ทรงบวชให้ พระองค์เห็นว่ามันเป็นเรื่องที่ลำบากในการที่จะต้องพากันเดินทางมาพบพระองค์จึงอนุญาตการบวชไปว่า "ต่อไปนี้ผู้ใดมีศรัทธาจะบวชในพระพุทธศาสนาให้โกนผม โกนหนวด ตัดเล็บมือ เล็บเท้า แล้วเข้ามากราบพระอาจารย์ เปล่งวาจาว่า **"...พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ...สามครั้ง"** ชื่อว่ารับรองให้เป็นพระแล้ว นี่ถือเป็นการบวชครั้งที่ 2 เรียกว่าการบวชด้วยวิธี **"ติสรณคมนูปสัมปทา"**

อยู่ต่อมาวันหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรวจดูว่ามีผู้ใดเป็นทุกข์บ้าง ซึ่งเป็นกิจวัตรของพระองค์ที่ต้องทำทุกวันตอนใกล้รุ่ง ก็พบว่ามีพราหมณ์อยู่คนหนึ่งอยากจะบวช แต่ไม่มีผู้ใดบวชให้พระองค์จึงเดินทางไปพบกับพราหมณ์ผู้นั้นและถามไถ่ถึงความทุกข์ของพราหมณ์ผู้นั้น และเมื่อพระองค์ได้ทราบถึงความทุกข์นั้นแล้ว จึงเรียกประชุมสงฆ์พร้อมกันทั้งหมด และถามว่าผู้ใดเคยได้รับการอุปการะจากพราหมณ์ผู้นี้บ้างพระสารีบุตรได้ตอบว่า ตนเองนั้นเคยได้รับความอุปการะจากพราหมณ์ผู้นี้พระองค์จึงทรงให้พระสารี

บุตรบวชให้กับพราหมณ์ผู้นั้น พระสารีบุตรถามว่า จะให้บวชในรูปใด?พระองค์ก็ทรงตอบว่า ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราจะบัญญัติวิธีบวชไว้ให้คณะสงฆ์เป็นผู้ทำได้ ซึ่งบัญญัตินั้นก็มีอยู่ว่า “ในกาลต่อไปให้พระสงฆ์ทั้งหลายประชุมกัน ถ้าในถิ่นที่มีพระรูปหนึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์เป็นผู้นำเข้ามาให้สงฆ์พิจารณารับรองการบวช และเมื่อได้พิจารณาแล้วไม่มีข้อควรตำหนิ ไม่มีความบกพร่องด้วยประการใดๆ ก็ให้รับไปบวชเป็นพระได้” การบวชแบบนี้เรียกว่า **“ญัตติจตุตถกรรม”** แต่ถ้ามีพระภิกษุองค์ใดเกิดคัดค้านขึ้นว่าไม่ได้ ก็บวชไม่ได้

เมื่อพระองค์ทรงเสด็จไปกรุงกบิลพัสดุ์ พระญาติได้ขอบวชด้วยหลายคน อานนท์นันทะซึ่งเป็นน้องชายก็ถูกพระองค์นำมาบวชด้วย ทั้งๆที่ไม่ได้ตั้งใจ ทำให้พระเจ้าสุทโธทนะผิดหวังเนื่องจากว่าพระองค์ต้องการให้อานนท์นันทะเป็นพระราชาสืบต่อจากพระองค์ แต่ก็มิได้กล่าวว่าอะไร คิดในใจว่ายังมีราหุลอีกองค์หนึ่งซึ่งเป็นหลาน จะให้เป็นพระราชาแทนต่อไป

ครั้งหนึ่งพระองค์ทรงออกบิณฑบาตที่กรุงกบิลพัสดุ์ พระนางพิมพาได้ให้ราหุลไปขอราชสมบัติจากพระองค์ พระองค์ทรงนึกในพระทัยว่าจะมอบราชสมบัติที่เป็นวัตถุเงินทองก็จะเป็นทุกข์ ควรให้อริยทรัพย์แก่บุตรจะดีกว่าเพราะจะไม่ทำให้มีความทุกข์ ซึ่งถือว่าเป็นการมอบทรัพย์อันยิ่งใหญ่ แก่บุตร จึงบอกพระสารีบุตรว่าให้นำราหุลไปบวชเป็นสามเณรถือเป็นสามเณร องค์แรกในพระพุทธศาสนา

พระเจ้าสุทโธทนะร้อนใจเป็นอย่างมาก จึงไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าขอพรจากพระองค์ พระพุทธเจ้าถามว่าขอพรอะไร พระเจ้าสุทโธทนะก็ว่าต่อไปนี้จะบวชให้ใครก็ขอให้พ่อแม่เขาอนุญาตเสียก่อน พระองค์ก็ทรงอนุญาตและได้ทรงบัญญัติว่า **“ผู้ที่จะบวชต้องได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ก่อนผู้ใดมาบวชต้องถูกถามว่า “อนุญญาโตสิ...พ่อแม่อนุญาตหรือเปล่า”** ถ้าพ่อแม่ไม่อนุญาตก็บวชไม่ได้ นี่การบวชอย่างที่ ๓

เครื่องมือสำหรับผู้บวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา

ทีนี้ผู้ที่เข้ามาบวชแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงมอบเครื่องมือไว้สำหรับให้ผู้บวชใช้ ก็คือ พระกัมมัฏฐาน ๕ ...เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ใช้เป็นอาวุธสำหรับประหัตประหารกิเลส คือราคะนั่นเอง

กิจจำเป็นของภิกษุ ๔ ประการ

เมื่อทำการบวชแล้ว กิจที่ควรทำ ๔ ประการ ของพระภิกขุมีดังนี้

1. บิณฑบาต
2. อยู่โคนไม้
3. นุ่งห่มผ้าบังสุกุล
4. ฉันยาดองด้วยน้ำมูตร

กิจต้องห้ามของภิกษุ ๔ ประการ

สำหรับสิ่งที่ไม่ควรทำของภิกษุ ๔ ประการคือ เสพเมถุน คำว่า “เมถุน” ก็หมายถึงว่า การอยู่ร่วมกันระหว่างเพศ ผู้ประพฤติพรหมจรรย์จะต้องหลีกเลี่ยง งดเว้นจากการเสพกามคุณ แตะต้องไม่ได้ทีเดียว ผู้หญิงน่ะ...ไปจับไปต้องก็ไม่ได้ ถ้าไปอยู่ร่วมกันเป็นอาบัติ คือขาดจากความเป็นพระทันที เป็น

สิ่งต้องห้ามเด็ดขาดนี่เป็นข้อแรก ข้อต่อไปก็คือ ลักของเขา ฆ่ามนุษย์ อวดอุตริมนุสสธรรม สามข้อนี้เข้าใจง่าย เป็นของต้องห้าม งดเว้น ทำไม่ได้

อานิสงส์ของการบวช

นี่เรื่องของการบวชเป็นแบบนี้ เราที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาก็เพื่อที่จะศึกษา เพื่อปฏิบัติ เพื่อสร้างรากฐานจิตใจให้มั่นคงด้วยคุณงามความดี เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจ อย่าอ่อนแอ อย่าเหลวไหล ตั้งใจบวช ตั้งใจขูดเกลา สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา การบวชนั้นจึงจะได้มีอานิสงส์ ได้บุญกุศล คือความดีความรู้เกิดเพิ่มขึ้นในใจ

การบรรพชาและการอุปสมบท
การบวชเป็นสามเณรและการบวชเป็นภิกษุ

ความเป็นมา :

เมื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ทรงแผ่ไพศาลไปในมหาชนคนมีศรัทธามีเพิ่มมากขึ้น ต่างได้ขอบวชในพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดาจึงทรงประทานให้อุปสมบทแก่กุลบุตรผู้มีศรัทธานั้น โดยวิธี “**เอหิ ภิกขุ อุปสัมปทา**” ด้วยพระองค์เอง ต่อมาเมื่อพุทธศาสนาขยายแผ่ไพศาลต่อไปอีก คนมีศรัทธาปรารถนาจะประพฤติพรหมจรรย์มีเพิ่มมากขึ้นไปอีก พระพุทธองค์จึงทรงมีพระบรมพุทธานุญาต ให้ภิกษุทำการอุปสมบทแก่กุลบุตรผู้มีศรัทธาเหล่านั้น โดยวิธี “**ติสรณคมนูปสัมปทา**”

ในการต่อมา เมื่อพระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงไปในศรัทธามหาชนแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงมอบอำนาจในการให้อุปสมบทกุลบุตรแก่สงฆ์ โดยพระองค์จึงทรงมีพุทธานุญาตให้มีการอุปสมบท โดยวิธี “**ญัตติจตุตถกรรม**” ซึ่งพระภิกษุสงฆ์ได้ยึดถือปฏิบัติทำกันมาจนถึงทุกวันนี้

ดังที่จักขอหยิบเอาวิธีการอุปสมบทโดยวิธีญัตติจตุตถกรรมนั้นมาแสดงไว้ให้เป็นที่เข้าใจดังต่อไปนี้

การบรรพชา
(การบวชเป็นสามเณร)

การบรรพชา คือ การละด้วยการงดเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษต่อกุศลบุคคลที่บรรพชาเป็นสามเณรจึงเป็นเหล่ากอของสมณะ เป็นผู้สละจากฆราวาสวิสัย ออกมาเป็นบรรชิตถือศีล 10 ดังต่อไปนี้คือ

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์ทั้งที่เป็นมนุษย์และเดรัจฉาน
2. เว้นจากการลักทรัพย์
3. เว้นจากการเสพเมถุน
4. เว้นจากการพูดเท็จ

5. เว้นจากการดื่มสุราเมรัย
6. เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
7. เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรีและดูการละเล่น
8. เว้นจากการตกแต่งทัดทรงดอกไม้ ลูบไล้ของหอม
9. เว้นจากการนั่งหรือนอนในที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดนุ่นและสำลี อันมีลวดลายวิจิตรตระการตา
10. เว้นจากการรับเงินและทองของมีค่าไว้ในครอบครอง

นอกจากนั้นแล้วผู้เป็นสามเณรยังต้องมีสติดำรงอยู่ในปัจจเวกขณะคือการพิจารณาซึ่งจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อยู่เนืองๆ

ในเรื่องของวัตรที่ควรแก่การศึกษาคือ เสขิยวัตร 75 ข้อ สามเณรก็ต้องมีการศึกษา ต้องมีการนำมาปฏิบัติด้วยการมีสติเป็นเครื่องสำนึกอยู่เสมอเช่นกัน

สำหรับสถานที่ประกอบพิธีบรรพชาเป็นสามเณรนั้น จะเป็นกุฏิวิหาร ศาลาการเปรียญ หรือโรงพระอุโบสถก็ได้ มีพระอันดับตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป หรือไม่มีเลยก็ได้

ของใช้ในพิธีบรรพชา

(ของใช้ในพิธีบวชเป็นสามเณร)

1. ไตรจีวร มีสบง 1 อังสะ 1 ประคตเอว 1 จีวร 1 ผ้ารัดอก 1 ผ้ารองกราบ 1
2. จีวร สบง อังสะ สำหรับอาศัย หรือเป็นผ้าสำรองไว้ผลัดเปลี่ยนและอาบน้ำ 1 ผืน
3. ย่าม ผ้าเช็ดหน้า และนาฬิกาพก
4. บาตร ฝาบาตร เชิงรองบาตร และถลกบาตร
5. ร่ม และรองเท้า
6. เสื่อ ผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้ง
7. จานข้าว ช้อนส้อม แก้วน้ำ ปิ่นโต กระโถน ผ้าเช็ดมือ
8. สบู่ ขันน้ำ แปรง กล่องสบู่ ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว
9. ดอกไม้ ธูป เทียน สำหรับบูชาพระรัตนตรัย
10. ดอกไม้ ธูป เทียน หรือเทียนแพ มีกรวยดอกไม้ใช้ถวาย ส่วนพระอุปัชฌาย์นั้นจะมีเครื่องปัจจัยไทยธรรมสำหรับถวายพระอุปัชฌาย์ หรือว่าถวายพระอันดับก็ได้ ตามกำลังศรัทธา

แต่สิ่งสำคัญอันดับแรกที่ผู้ขอบรรพชาเป็นสามเณรจะต้องปฏิบัติในเบื้องต้นก็คือ

1. ให้บิดามารดาพาตนไปฝากเจ้าอาวาสหรือพระอุปัชฌาย์
2. ท่องจำคำขอบรรพชา, สรณคมน์, คำอาราธนา, คำสมาทานศีล 10 ให้ได้ด้วยตนเอง
3. หมั่นฝึกซ้อมพิธีกรรมการบรรพชา อาทิเช่น การเคารพกราบไหว้ไปจนถึงการประเคนของ

การอุปสมบท

(การบวชเป็นภิกษุ)

การอุปสมบท คือการเข้าถึงความเป็นสมณะ บุคคลที่อุปสมบทเข้ามาเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ก็ด้วยว่าตนเห็นภัยในวัฏฏสงสารการเป็นพระภิกษุนั้น เมื่ออุปสมบทเข้ามาแล้วก็ต้องถือศีล 227 ข้อ ซึ่งต่อด้วยการศึกษาพระปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เป็นลำดับไป

การบรรพชาเป็นสามเณรเป็นบันไดเบื้องต้นของการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ กล่าวคือการที่จะอุปสมบทเป็นพระภิกษุได้นั้น ก็ต้องบรรพชาเป็นสามเณรก่อน ตามขั้นตอนที่ได้กล่าวมาแล้ว

อนึ่ง ถึงแม้ตนจะเป็นสามเณรอยู่ก่อนแล้ว แต่เพื่อทำให้การอุปสมบทบริสุทธิ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นไป สามเณรจึงควรได้ขอสรณคมน์ ขอบรรพชา และขอสมาทานศีลเสียใหม่ แล้วจึงให้มีดำเนินการอุปสมบทเป็นพระภิกษุต่อไป เพราะว่าในตอนขอบรรพชาเป็นสามเณรของตนนั้นตนได้ละคำขออุปสมบท คือคำว่า “ละเภยยัง อุปสัมปะทัง” นั้นไว้

สถานที่ประกอบพิธีทำการอุปสมบทนั้น ต้องเป็นโรงอุโบสถ งดสถานที่อื่นที่มีใช่สีมา มีการประชุมพระภิกษุสงฆ์ 28 รูป ซึ่งประกอบด้วยพระอุปัชฌาย์ 1 รูป พระคู่สวดอีก 2 รูป คือ พระกรรมวาจาจารย์ 1 รูป พระอนุสาวนาจารย์ 1 รูป อีก 25 รูป เป็นพระอันดับ อันที่จริงพระอันดับนั้นมีเพียง 10 รูปขึ้นไป ไม่ต้องถึง 25 รูปก็ได้

ส่วนอัฏฐบริขารและเครื่องใช้ที่จำเป็น ที่ควรจัดหามาเตรียมไว้ในการประกอบพิธีการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นดังนี้

1. ไตรครอง ซึ่งประกอบด้วย ผ้าจีวร 1 ผ้าสบง 1 ประคตเอว 1 ผ้าอังสะ 1 ผ้าสังฆาฏิ 1 ผ้ารัดอก 1 และผ้ารองกราบ 1
2. บาตร ฝาบาตร เชิงรองบาตร ถลกบาตร สายโยคบาตร และถุงตะเครียว
3. มีดโกน หินลับมีดโกน
4. เข็มเย็บผ้า กล่องใส่เข็ม และด้าย
5. เครื่องกรองน้ำ หรือธัมกรก
6. ผ้าห่ม เสื่อ ที่นอน หมอน มุ้ง
7. จีวร สบง อังสะ ผ้าอาบน้ำ ซึ่งสำรองไว้อย่างละ 1 ผืน
8. ผ้าเช็ดหน้า ตาลปัตร ย่าม ร่ม รองเท้า
9. โคมไฟ ไฟฉาย หรือตะเกียง นาฬิกาพก
10. สำรับ ปิ่นโตคาว – หวาน จานข้าว ช้อนส้อม ผ้าเช็ดมือ
11. เตาต้มน้ำ กาต้มน้ำ กาชงน้ำร้อน ถ้วยน้ำร้อน เหยือกน้ำ แก้วน้ำเย็น กระติกน้ำแข็ง กระติดน้ำร้อน
12. กระโถนบ้วน กระโถนถ่าย

13. ขันอาบน้ำ สบู่ กล่องสบู่ แปรง ยาสีฟัน ผ้าเช้ดตัว กระดาษชำระ

14. ผ้ารองนั่ง หรือสันทัด

15. หีบไม้ หรือกระเป๋าหนังสำหรับใส่ไตรครอง

ของใช้ตั้งแต่หมายเลข 1 – 5 เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมี เรียกว่า **อัฏฐบริขาร** แปลว่า **บริขาร 8 อย่าง** มีไตรจีวร 1 (สบง 1 จีวร 1 สังฆาฏิ 1) ประคตเอว 1 ผ้ากรองน้ำ 1 บาตร 1 มีดโกน 1 เข็มเย็บผ้า 1 ร่มและรองเท้า

ส่วนสิ่งของนอกจากนั้น มีความจำเป็นลดน้อยลงไปตามลำดับ จะลดหรืองดเว้นไปเสียบ้างก็ได้ แล้วแต่กำลังศรัทธาที่เจ้าภาพจะจัดหามาได้

สำหรับการจัดเตรียมนั้น ผ้าไตรวางไว้บนพานแว่นฟ้า บาตรสวมไว้ในถุงตะเครียว ภายในบาตรใส่มีดโกน หินลับมีดโกน เข็มเย็บผ้า กล่องใส่เข็ม เครื่องกรองน้ำ และมีนิยมใส่เครื่องรางของขลังลงในบาตรเพื่อปลุกเสกให้ขลังศักดิ์สิทธิ์ขึ้นไปอีกด้วย

ถ้าพิธีบรรพชาอุปสมบทนั้นมีขบวนแห่ ก็ควรจัดขบวนไปตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การแสดง เช่น ฟ้อนรำ สิงโต หัวโต
2. กลองยาว แตรวง และอื่นๆ
3. ของถวายพระอุปัชฌาย์ และคู่สวด
4. ไตรครอง มารดาเป็นผู้อุ้ม มีสัปทนกั้น
5. ผู้เข้าอุปสมบทประนมมือถือดอกบัว 3 ดอก ธูป 3 ดอก เทียน 2 เล่ม มีสัปทนกั้น
6. บาตร ตาลปัตร บิดาเป็นผู้สะพายและถือ
7. ของถวายพระอันดับ
8. สิ่งของบริวารเครื่องใช้ของผู้อุปสมบท

ถ้าเจ้าภาพมีศรัทธาแรงกล้า มีไตรถวายพระอุปัชฌาย์และพระคู่สวดด้วย ก็ต้องมีสัปทนกั้นไตรอีก 3 คัน สำหรับของถวายพระอุปัชฌาย์นั้น มีพิเศษอยู่อย่างหนึ่งคือ กรวยขอนิสสัย ซึ่งภายในกรวยนั้นจะมีหมากพลูหรือเมี่ยงอม นอกนั้นแล้วแต่จะเห็นสมควร และควรจัดถวายพระอุปัชฌาย์ให้เป็นพิเศษ รองลงมาคือของถวายพระคู่สวด และของถวายพระอันดับเป็นลำดับสุดท้าย

เมื่อจัดขบวนแห่เรียบร้อยแล้ว ก็เคลื่อนขบวนไปสู่หน้าพระอุโบสถแล้วแห่เวียนขวารอบนอกสีมาไป 3 รอบ ส่งเสียงโห่ฮิ้วไปเป็นระยะๆ เวียนไปครบ 3 รอบแล้ว ตอนนี้การโปรยทานหว่านเหรียญสตางค์ไปด้วยก็ได้ แล้วทั้งหมดก็เข้าไปภายในอุโบสถ เว้นไว้แต่การแสดงและเครื่องประโคม แต่ก่อนที่จะเข้าไปภายในพระอุโบสถนั้น ต้องให้ผู้อุปสมบทวันทาเสมาหน้าพระอุโบสถก่อน

เอกสารอ้างอิง : ._____. ศาสนพิธีสำหรับภิกษุ สามเณรและประชาชนภาคอุปสมบทและการรักษาอุโบสถศีล . จัดพิมพ์โดยธรรมสภา . 2540. หน้า 1-12.

ตัวอย่างใบสมัครขอบรรพชาอุปสมบท

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....นามสกุล.....มีศรัทธาเสื่อมใส ขอสมัคร
อุปสมบทในพระพุทธศาสนา จึงขอมอบตัวเป็นสัทธิวิหาริกใน.....พระอุปัช
ขอสังกัดอยู่ในวัดซึ่งมี.....เป็นเจ้าอาวาส โดยขอถวายคำปฏิญญา ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ข้าพเจ้าขอปฏิญญาว่า ข้าพเจ้ามีคุณลักษณะควรแก่การบรรพชาอุปสมบท และไม่มีลักษณะของค
บรรพชาอุปสมบทดังแจ้งตามรายการคุณสมบัติของข้าพเจ้าแนบท้ายใบสมัครนี้ ซึ่งเป็นความจริงทุกประการ

ข้อ 2 ข้าพเจ้าขอปฏิญญาว่า เมื่อได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว จะเคารพนับถือเชื่อฟังตั้งอยู่ในโอวาทของ
อาจารย์ และจะประพฤติดีประพฤติชอบตามพระธรรมวินัย ระเบียบแบบแผนของวัดและคณะสงฆ์ตลอดไป ถ้าข้าพ
ข้อปฏิญญาดังกล่าวข้างต้น ข้าพเจ้ายอมรับโทษตามควรแก่ความผิดทุกประการ

ขอได้โปรดอนุเคราะห์ให้ข้าพเจ้าได้บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาด้วยเถิด.

(ลงชื่อ) ..... ผู้สมัครขอบรรพชาอุปสมบท

ตัวอย่างรายการคุณสมบัติ

แนบท้ายในสมัครขอบรรพชาอุปสมบทของ

.....

1. มีเชื้อชาติ.....สัญชาติ.....นับถือศาสนา.....
2. เกิดที่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ .....
   จังหวัด..... เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....
   ตรงกับวันฯ.....ค่ำ ปี .....
3. นามบิดา .....นามมารดา.....
4. มีสัณฐาน ..... สีเนื้อ..... ตำหนิ……..……..
5. วิทยฐานะ.....
6. มีอาชีพ.....
7. ปัจจุบันมีอายุ.....โดยปี มีภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ .....
   หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....
   จังหวัด.....
8. เป็นสุภาพชน มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ไม่มีความประพฤติเสียหาย เช่น ติดสุราหรือยาเสพติดให้โทษ เป็นต้น และไม่เป็นคนจรจัด ใช่หรือไม่ ? .....
9. มีความรู้อ่านและเขียนหนังสือไทยได้ ใช่หรือไม่ ? .....
10. ไม่เป็นผู้มีทิฏฐิวิบัติ ใช่หรือไม่ ? .....
11. ไม่เป็นบุคคลล้มละลาย หรือไม่มีหนี้สินผูกพัน ใช่หรือไม่ ? .....
12. เป็นผู้ปราศจากบรรพชาโทษ และร่างกายสมบูรณ์ อาจบำเพ็ญสมณกิจได้ ไม่เป็นคนชราไร้ความสามารถหรือทุพพลภาพ หรือพิกลพิการ ใช่หรือไม่ ? .....
13. มีสมณบริขารครบถ้วนและถูกต้องตามพระวินัย ใช่หรือไม่ ? .....
14. เป็นผู้สามารถกล่าวคำขอบรรพชาอุปสมบทได้ด้วยตนเอง และถูกต้องไม่วิบัติ ใช่หรือไม่ ?
    .....

(ลักษณะคนต้องห้ามบรรพชาอุปสมบท)

15. เป็นคนทำความผิดหลบหนีอาญาแผ่นดิน ใช่หรือไม่ ?.....

16. เป็นคนหลบหนีราชการ ใช่หรือไม่ ?.....

17. เป็นคนต้องหาในคดีอาญา ใช่หรือไม่ ?.....

18. เป็นคนเคยถูกตัดสินจำคุกฐานเป็นผู้ร้ายสำคัญ ใช่หรือไม่ ?.....

19. เป็นคนเคยถูกห้ามอุปสมบทเด็ดขาดทางพระศาสนา ใช่หรือไม่ ?.....

20. เป็นคนมีโรคติดต่ออันน่ารังเกียจ เช่น วัณโรคในระยะอันตราย ใช่หรือไม่ ?.....

21. เป็นคนมีอวัยวะพิการจนไม่สามารถปฏิบัติกิจพระศาสนาได้ ใช่หรือไม่ ?.....

(ลงชื่อ).....ผู้สมัครขอบรรพชาอุปสมบท

ตัวอย่างใบรับรองผู้สมัครขอบรรพชาอุปสมบท

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี อาชีพ.....ตำแหน่งหน้าที่ .....

อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่ .....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด .....

เกี่ยวข้องกับผู้สมัครขอบรรพชาอุปสมบท โดยเป็น .....

ขอถวายคำรับรองไว้แด่ ..... พระอุปัชฌายะ

และ.....เจ้าอาวาสวัด..... ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ข้าพเจ้ารับรองว่า ตามรายการในใบสมัครขอบรรพชาอุปสมบทของ

.....ข้างต้นนั้น เป็นความจริงทุกประการ

ข้อ 2 ถ้าปรากฏภายหลังว่า ตามรายการในใบสมัครขอบรรพชาอุปสมบท ของ

..... มิได้เป็นความจริง ตามที่ข้าพเจ้ารับรองไว้ หรือเมื่อ

.....ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว มิได้ปฏิบัติตามคำปฏิญญา ด้วย

ประการใดๆ ข้าพเจ้ายอมรับผิดในความเสียหายที่เกิดขึ้นทุกประการ

ข้าพเจ้าเข้าใจข้อความข้างต้นนี้ตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้เป็นไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน

ข้างท้ายนี้

(ลงชื่อ).....ผู้รับรอง

(ลงชื่อ).....พยาน

(ลงชื่อ).....พยาน

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง วิธีบรรพชาและอุปสมบท แบบอุกาสะ (มหานิกาย)

การกล่าวคำบรรพชาและอุปสมบท

ด้วยการกล่าววาจาที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “อุกาสะ”

กุลบุตรผู้มีศรัทธามุ่งขอบรรพชาเป็นสามเณร และขออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะเข้าไปในพระอุโบสถนั้นต้องวันทาเสมาหน้าพระอุโบสถนั้นก่อน มี 2 แบบ ให้เลือกเอาเพียงแบบเดียว

คำวันทาเสมาแบบที่ 1

(การกราบไหว้พัทธเสมาขอขมาลาโทษที่ล่วงเกินในฐานะเป็นโพธิรุกขเจดีย์)

วันทามิ อาราเม พัทธะเสมายัง โพธิรุกขัง เจติยัง,
สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต.

ทุติยัมปิ วันทามิ อาราเม พัทธะเสมายัง โพธิรุกขัง เจติยัง,
สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต.

ตะติยัมปิ วันทามิ อาราเม พัทธะเสมายัง โพธิรุกขัง เจติยัง,
สัพพะ เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต.

คำวันทาเสมาแบบที่ 2

คำขอขมาลาโทษพันธเสมาที่ล่วงเกินในฐานเป็นโพธิรุกขเจดีย์

อุกาสะ วันทามิ ภันเต,
สัพพัง อะปาราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,
มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,
สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,
ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,
อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง,
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต
อุกาสะ ขะมามิ ภันเต.
วันทามิ ภันเต,
สัพพัง อุปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,
มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,
สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,
ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

เมื่อวันทาเสร็จแล้ว จึงเข้าไปภายในพระอุโบสถ กราบไหว้พระประธานทางด้านพระหัตถ์ขวา แล้วกลับมาขอขมาและรับผ้าไตรจากบิดา มารดา

คำขอขมา

คำกล่าวขออภัยโทษที่ผู้บรรพชาซึ่งเป็นบุตร
ได้ล่วงเกินบิดามารดาของตนทางกาย วาจา ใจ

บุตรผู้ขอกล่าวคำขมาว่า...

มาตาปิตะเร ปะมาเทนะ,
ทวารัตตะเยนะ กะตัง,
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต.

บิดามารดาผู้รับขมากล่าวรับว่า...

อะหัง ขะมามิ,
ตะยาปิ เม ขะมิตัพพัง,

เสร็จพิธีขอขมาแล้ว น้อมรับเอาผ้าไตรนั้นมาอุ้มประคองไว้ประนมมือเข้าไปในสังฆสันนิบาต วางผ้าไตรลงไว้ทางด้านซ้ายมือ รับเครื่องสักการะมาถวายพระอุปัชฌาย์ แล้วกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง เสร็จแล้วอุ้มผ้าไตรยืนขึ้นประนมมือ เปล่งวาจาขอบรรพชา ว่าเป็นตอนๆ ไปดังนี้...

คำขอบรรพชา

คำกล่าวขอให้อุปัชฌาย์ทำการบรรพชาให้ตนได้เป็นสามเณร

อุกาสะ วันทามิ ภันเต,
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,
มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,
สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,
ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.
อุกาสะ การุญญัง กัตวา,
ปัพพัชชัง เทถะ เม ภันเต.

เสร็จแล้วนั่งคุกเข่าประนมมือกล่าวต่อไปว่า ...

อะหัง ภันเต, ปัพพัชชัง ยาจามิ,
ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต, ปัพพัชชัง ยาจามิ,
ตติยัมปิ อะหัง ภันเต, ปัพพัชชัง ยาจามิ,

สัพพะทุกขะ,

นิสสะระณะนิพพานะ,

สัจฉิกะระณัตถายะ,

อิมัง กาสาวัง คะเหตวา,

ปัพพาเชถะ มัง ภันเต,

อะนุกัมปัง อุปาทายะ,

ตั้งแต่บทว่า **"สัพพทุกขะ"** เป็นต้นมา จนถึงบทว่า **"อุปาทายะ"** ให้กล่าว 3 หน แล้วอุปัชฌาย์จะรับเอาผ้าไตร เสร็จแล้วให้กล่าวต่อไปอีก 3 หนว่า

สัพพะทุกขะ,

นิสสะระณะนิพพานะ,

สัจฉิกะระณัตถายะ,

เอตัง กาสาวัง ทัตวา

ปัพพาเชถะ มัง ภันเต,

อะนุกัมปัง อุปาทายะ,

ลำดับต่อไป พระอุปชฌาย์ก็จะให้โอวาทและบอก **"ตะจะปัญจะกะกัมมัฏฐาน"** ให้ว่าตาม พระอุปัชฌาย์ไปทีละบทโดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้ว่า...

เกสา, โลมา, นะขา, ทันตา, ตะโจ, (อนุโลม)

ตะโจ, ทันตา, นะขา, โลมา เกสา, (ปฏิโลม)

หลังจากนั้น พระอุปัชฌาย์ก็จะชักเอาผ้าอังสะออกจากไตร มาสวมใส่ให้ แล้วสั่งให้ออกไปครองผ้าไตรจีวร เสร็จแล้วรับเครื่องไทยทานเข้าไปหาพระอาจารย์ ถวายเครื่องไทยทานแด่พระคุณท่านแล้วกราบลง 3 หน ครั้นแล้วจึงยืนขึ้นประนมมือ เปล่งวาจาขอบรรพชาอีกครั้ง ดังนี้

อุกาสะ วันทามิ ภันเต,

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,

สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,

ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

อุกาสะ การุญญัง กัตวา,

ติสะระเณนะ สะหะ

สีลานิ เทถะ เมภันเต.

เสร็จแล้ว จึงนั่งคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจาขอสรณะและศีลต่อ ดังนี้ว่า

คำขอศีล

คำกล่าวขอให้พระอาจารย์บอกศีลให้แก่ตน

อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ,

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ,

ตติยัมปิ อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ,

ลำดับนั้น พระอาจารย์ท่านก็จะกล่าวคำนมัสการนำในการบรรพชาว่าตามท่านไป ดังนี้ว่า ...

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

จากนั้น พระอาจารย์ท่านก็จะสั่งด้วยคำว่า...

เอวัง วะเทหิ หรือ

ยะมะหัง วะทามิ ตัง วะเทหิ

ผู้ขอบรรพชาพึงกล่าวรับว่า

อามะ ภันเต

ต่อจากนั้น พระอาจารย์ท่านก็จะกล่าวนำให้ผู้ขอบรรพชา เปล่งวาจาว่าสรณคมน์ตามท่านไปทีละตอน ดังนี้

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

เมื่อจบสรณคมน์แล้ว พระอาจารย์ท่านจะบอกว่า ...

ติสะระณะคะมะณัง นิฏฐิตัง

ผู้ขอบรรพชาพึงรับว่า..

อามะ ภันเต

ลำดับนั้นพระอาจารย์ท่านก็จะบอกให้ผู้ขอบรรพชาได้ทราบว่าการบรรพชาเป็นสามเณรนั้นสำเร็จด้วยสรณคมน์เพียงเท่านี้ ต่อแต่นั้นไปให้สมาทานสิกขาบท 10 ประการ ด้วยการเปล่งวาจาว่าตามท่านไป ดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

3. อะพรหมะจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

6. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

7. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะทัสสะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

8. มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

9. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

10. ชาตะ รูปะ ระชะตะ ปฏิคคะหะณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

จบแล้วให้กราบลง 1 หน เสร็จแล้วยืนขึ้นเปล่งวาจากล่าวว่า..

วันทามิ ภันเต,

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,

สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,

ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

จบแล้วนั่งคุกเข่ากราบลง 3 หน

ต่อไป ให้สามเณรรับเอาบาตรอุ้มเข้าไปหาพระอุปัชฌาย์ในสังฆสันนิบาต วางบาตรลงไว้ข้างตัวด้านซ้ายมือ รับเอาเครื่องไทยทานมาถวายพระอุปัชฌาย์ แล้วกราบลง 3 หน เสร็จแล้วพึงยืนขึ้นประนมมือกล่าวคำขอนิสสัยดังนี้ว่า...

คำขอนิสสัย

คำกล่าวขอเป็นศิษย์อยู่ในความดูแลของอุปัชฌาย์

อุกาสะ วันทามิ ภันเต,

สัพพัง อะปาราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,

สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง,

ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

อุกาสะ การุญญัง กัตวา นิสสะยัง เทถะ เม ภันเต.

จบแล้วให้นั่งคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจากล่าวคำขอนิสสัยต่อไป อีกว่า..

อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ,

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ,

ตติยัมปิ อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ,

อุปัชฌาโย เม ภันเต โหหิ.

อุปัชฌาโย เม ภันเต โหหิ.

อุปัชฌาโย เม ภันเต โหหิ.

เมื่อพระอุปัชฌาย์กล่าวว่า...

โอปายิกัง, ปะฏิรูปัง ปาสาทิเกนะ สัมปาเทหิ.

แล้วสามเณรพึงกล่าวรับว่า..

อุกาสะ สัมปะฏิจฉามิ. ขึ้นในระหว่าง 3 หน

หลังจากนั้น สามเณรพึงเปล่งวาจากล่าวต่อไปอีก 3 หน ดังนี้ว่า...

อัชชะตัคเคทานิ เถโร,

มัยหัง ภาโร,

อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร.

เสร็จแล้ว สามเณรพึงกราบลง 1 หน แล้วยืนขึ้นประนมมือเปล่งวาจากล่าวต่อไปอีกว่า...

วันทามิ ภันเต,

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง,

สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง,

สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

จบแล้วนั่งลงคุกเข่ากราบลง 3 หน

ตั้งแต่บทว่า **อุปัชฌาโย ฯลฯ เถรัสสะ ภาโร. 3 วรรคนี้** พระอุปัชฌาย์บางท่านให้ว่ารวดเดียวก็มี ที่ให้ว่าเป็นตอนๆ ไปก็มีดังนี้คือ เมื่อสามเณรเปล่งวาจากกล่าวว่า...

อุปัชฌาโย เม ภันเต โหหิ. 3 หน

แล้วพระอุปัชฌาย์จะกล่าวรับว่า...

โอปายิกัง ปะฏิรูปัง ปาสาทิเกนะ สัมปาเทหิ.

บทใดบทหนึ่ง สามเณรพึงกล่าวรับว่า...

อุกาสะ สัมปะฏิจฉามิ. ดังนี้ทุกบทไป

เสร็จแล้ว สามเณรพึงกล่าวรับเป็นธุระให้ท่านเสียเลยว่า...

อัชชะตัคเคทานิ ฯลฯ ภาโร. 3 หน อย่างนี้ก็มี

ลำดับต่อไป พระอุปัชฌาย์ หรือพระกรรมวาจาจารย์เอาบาตรมีสายโยคคล้องตัวสามเณร แล้วท่านก็จะกล่าวคำบอกบาตรและจีวรสามเณรพึงกล่าวรับบท 4 หน ว่า... **อามะ ภันเต.** ดังนี้

ปะฐะมัง อุปัชฌัง คาหาเปตัพโพ อุปัชฌัง คาหาเปตวา ปัตตัง จีวะรัง อาจิกขิตัพพัง

คำบอก	คำรับ
1. อะยันเต ปัตโต	**อามะ ภันเต**
2. อะยัง สังฆาฏิ	**อามะ ภันเต**
3. อะยัง อุตตะราสังโค	**อามะ ภันเต**
4. อะยัง อันตะระวาสะโก	**อามะ ภันเต**

ต่อจากนั้นท่านจะให้สามเณรออกไปข้างนอก

โดยท่านจะกล่าวคำว่า...

คัจฉะ อะมุมหิ โอกาเส ติฏฐาหิ.

สามเณรพึงถอยหลัง แล้วลุกขึ้นเดินไปยืนอยู่ในที่ถูกกำหนดไว้พระอาจารย์ท่านจะสวดสมมติตนเป็นผู้ซักซ้อม เสร็จแล้วท่านจะลุกขึ้นไปสวดถามอันตรายิกธรรม

สามเณรพึงรับว่า... **นัตถิ ภันเต.** ไป 5 หน

แล้วรับว่า... **อามะ ภันเต.** ไปอีก 8 หน ดังนี้

ถาม	ตอบ
1. กุฏฐัง	**นัตถิ ภันเต**
2. คัณโฑ	**นัตถิ ภันเต**
3. กิลาโส	**นัตถิ ภันเต**
4. โสโส	**นัตถิ ภันเต**
5. อะปะมาโร	**นัตถิ ภันเต**

ถาม	ตอบ
1. มะนุสโสสิ๊	**อามะ ภันเต**
2. ปุริโสสิ๊	**อามะ ภันเต**
3. ภุชิสโสสิ๊	**อามะ ภันเต**
4. อะนะโนสิ๊	**อามะ ภันเต**
5. นะสิ๊ ราชะภะโฏ	**อามะ ภันเต**
6. อะนุญญาโตสิ๊ มาตาปิตูหิ	**อามะ ภันเต**
7. ปะริปุณณะวีสะติ วัสโสสิ๊	**อามะ ภันเต**
8. ปะริปุณณันเต ปัตตะจีวะรัง	**อามะ ภันเต**

ถาม	ตอบ
1. กินนาโมสิ	**อะหัง ภันเต...นามะ**
2. โก นามะ เต อุปัชฌาโย	**อุปัชฌาโย เม ภันเต อายัสมา... นามะ**

ช่องที่...ไว้ช่องแรก พระอุปัชฌาย์ท่านจะตั้งชื่อของอุปสัมปทาเปกขะให้ไว้ก่อนวันบวช สมมติตั้งชื่อว่า **ฐิตะธัมโม** ก็ให้กรอกชื่อนี้ลงไปว่า...**อะหัง ภันเต ฐิตะธัมโม นามะ**

ช่องที่... ไว้ช่องที่สองนั้น เป็นชื่อของพระอุปัชฌาย์ สมมติชื่อของอุปัชฌาย์ว่า **ปัญญาธะโร** ก็ให้กรอกชื่อนั้นลงไปว่า... **อุปัชฌาโย เม ภันเต อายัสมา ปัญญาธะโร นามะ**

ครั้งสวดซักซ้อมเสร็จแล้ว ท่านจะกลับเข้ามาท่ามกลางสงฆ์ แล้วสวดขอเรียกอุปสัมปทาเปกขะเข้ามา อุปสัมปทาเปกขะพึงเข้ามาในสังฆสันนิบาต แล้วนั่งกราบลงตรงหน้าของพระอุปัชฌาย์ 3 หน เสร็จแล้ว นั่งคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจาขออุปสมบทต่อไปดังนี้ว่า...

คำขออุปสมบท

คำกล่าวขอให้สงฆ์อนุเคราะห์บวชตนให้เป็นภิกษุ

สังฆัมภันเต, อุปะสัมปะทัง ยาจามิ,
อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมหัง อุปาทายะ.
ทุติยัมปิ ภันเต, สังฆัง อุปสัมปะทัง ยาจามิ,
อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.
ตะติยัมปิ ภันเต, สังฆัง อุปสัมปะทัง ยาจามิ,
อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ลำดับต่อไปพระอุปัชฌาย์จะกล่าวเผดียงสงฆ์ เสร็จแล้วพระอาจารย์สวดสมมติตนถามอันตรายิกธรรม

อุปสัมปทาเปกขะพึงกล่าวรับว่า **นัตถิ ภันเต** 5 หน

อามะ ภันเต 8 หน

บอกชื่อตน 1 หน บอกชื่ออุปัชฌาย์ 1 หน รวมเป็น 2 หน ตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้วในหนหลัง

ต่อแต่นั้น พึงนั่งฟังท่านสวดกรรมวาจาอุปสมบทไปจนจบ

ครั้นจบแล้ว ท่านเอาบาตรออกจากตัว แล้วให้กราบลง 3 หน เสร็จแล้วให้นั่งพับเพียบประนมมือฟังพระอุปัชฌาย์บอกอนุศาสน์ไปจนจบ

พอจบก็ให้กล่าวรับว่า **อามะ ภันเต** เป็นเสร็จพิธีอุปสมบท

แล้วกราบพระอุปัชฌาย์ 3 หน แล้วรับเครื่องไทยทานถวายพระอันดับเสร็จแล้วคอยฟังพระสงฆ์อนุโมทนา เมื่อพระอนุโมทนาพึงกรวดน้ำ ตั้งใจอุทิศบุญกุศลให้แก่ผู้มีพระคุณ

เมื่อพระว่า **ยะถา** จบลง ก็ให้เทน้ำโกรกลงไปให้หมด
ต่อไปนั่งประนมมือฟังอนุโมทนาไปจนจบ แล้วกราบลง 3 หน เป็นเสร็จพิธี

จบวิธีอุปสมบทแบบอุกาสะ

เอกสารอ้างอิง : ._____. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณรและประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 13-28.

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง วิธีบรรพชาและอุปสมบท
แบบเอสาหัง

การกล่าวคำบรรพชาและอุปสมบท
ด้วยการกล่าววาจาที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "เอสาหัง"

กุลบุตรผู้มีศรัทธามุ่งขอบรรพชาอุปสมบท พึงรับผ้าไตรมาอุ้มประนมมือไว้เข้าไปสังฆสันนิบาต วางผ้าไตรไว้ข้างตัวด้านซ้ายมือ รับเครื่องสักการะมาถวายพระอุปัชฌาย์ แล้วกราบลงด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง เสร็จแล้วเอาผ้าไตรขึ้นมาอุ้ม นั่งคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจาขอถึงสรณะ และขอบรรพชาว่าเป็นภาษามคธไปเป็นวรรค ตามจุดจุลภาค ดังนี้...

คำขอบรรพชา

คำกล่าวขอให้อุปัชฌาย์ทำการบรรพชาให้ตนได้เป็นสามเณร

เอสาหัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยาหัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยัง อุปสัมปะทัง.

ทุติยัมปาหัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยาหัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง.

ตะติยัมปาหัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยาหัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง.

อะหัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามิ,
อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตวา,
ปัพพาเชถะ มัง ภันเต,
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ทุติยัมปิ อหัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามิ
อิมานิ กายานิ วัตถานิ คะเหตวา,
ปัพพาเชถะ มัง ภันเต
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามิ,
อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตวา,
ปัพพาเชถะ มัง ภันเต,
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ในกรณีที่ขอบรรพชาเป็นเพียงสามเณรเท่านั้น ให้ยกสองบทว่า... **ละเภยยัง อุปสัมปะทัง** นั้นออกเสีย

และต่อไป พระอุปัชฌาย์จะรับเอาผ้าไตรจากผู้ขอบรรพชามาวางไว้ตรงหน้าตัก แล้วกล่าวสอนถึงพระรัตนตรัย และบอก **“ตะจะปัญจะกัมมัฏฐาน”** ให้ว่าตามอุปัชฌาย์ไปทีละบท โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้

เกสา, โลมา, นะขา, ทันตา, ตะโจ (อนุโลม)
ตะโจ, ทันตา, นะขา, โลมา, เกสา (ปฏิโลม)

เมื่อสอน **ตะจะปัญจะกะกัมมัฏฐาน** เสร็จ พระอุปัชฌาย์ก็จะชักผ้าอังสะจากไตรออกมาสวมให้ แล้วสั่งให้ออกไปครองไตรจีวร เสร็จแล้วเข้าไปหาพระอาจารย์ รับเครื่องสักการะถวายท่าน แล้วกราบลง 3 หน เสร็จแล้วนั่งคุกเข่าประนมมือ เปล่งวาจาขอสรณะและศีลต่อไป ดังนี้...

อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ.

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ.

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต, สะระณะสีลัง ยาจามิ.

ต่อไป พระอาจารย์ท่านจะกล่าวคำนมัสการนำ ให้ผู้มุ่งบรรพชาว่าตามไปดังนี้...

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,

จบแล้ว พระอาจารย์ท่านจะสั่งด้วยคำว่า... **เอวัง วะเทหิ**

หรือว่า... **ยะมะหัง วะทามิ ตัง วะเทหิ**

ผู้มุ่งบรรพชาพึงกล่าวรับว่า **อามะ ภันเต.**

หลังจากนั้น ท่านก็จะกล่าวนำให้เปล่งวาจาว่าสรณคมณ์ตามท่านไปทีละประโยค ดังนี้

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

เมื่อกล่าวสรณคมน์จบแล้ว

ท่านก็จะบอกว่า... **ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง**

พึงกล่าวรับว่า... **อามะ ภันเต**

เสร็จแล้ว พระอาจารย์ท่านก็จะบอกเราว่า การบรรพชาของท่านนั้นสำเร็จแล้วด้วยสรณคมน์เพียงเท่านี้

ต่อไปก็จะถึงลำดับการสมาทานสิกขาบท 10 ประการ ให้ว่าตามท่านไปดังนี้...

1. **ปาณาติปาตา เวระมะณี.**
2. **อะทินนาทานา เวระมะณี.**
3. **อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี.**
4. **มุสาวาทา เวระมะณี.**
5. **สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี.**
6. **วิกาละโภชะนา เวระมะณี.**
7. **นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกทัสสะนา เวระมะณี.**
8. **มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาระณะมัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี.**
9. **อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี.**
10. **ชาตะ รูปะ ระชะตะ ปะฏิคคะหะณา เวระมะณี.**

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.
อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.
อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

เสร็จแล้ว สามเณรพึงรับบาตรอุ้มเข้าไปหาพระอุปัชฌาย์ ในท่ามกลางสังฆสันนิบาต วางบาตรไว้ข้างตัวด้านซ้ายมือ รับเอาเครื่องสักการะมาถวายพระอุปัชฌาย์ แล้วกราบลง 3 หน เสร็จแล้วนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำขอนิสสัยต่อไปดังนี้...

คำขอนิสสัย

การกล่าวคำขอเป็นศิษย์อยู่ในความดูแลของอุปัชฌาย์

อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ.
ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ.
ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามิ.
อุปัชฌาโย เม ภันเต, โหหิ.
อุปัชฌาโย เม ภันเต, โหหิ.
อุปัชฌาโย เม ภันเต, โหหิ.

ต่อไป

พระอุปัชฌาย์ท่านจะกล่าวบอกว่า...	**โอปายิกัง**
สามเณรพึงกล่าวรับว่า...	**สาธุ ภันเต**
พระอุปัชฌาย์กล่าวว่า...	**ปะฏิรูปัง**

สามเณรพึงกล่าวรับว่า... **สาธุ ภันเต**

พระอุปัชฌาย์กล่าวว่า... **ปาสาทิเกนะ สัมปาเทหิ**

สามเณรพึงกล่าวรับว่า... **สาธุ ภันเต**

เสร็จแล้วสามเณรพึงกล่าวรับเป็นธุระให้พระอุปัชฌาย์ไปเลยว่า...

อัชชะตัคเคทานิ เถโร,
มัยหัง ภาโร,
อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร.
อัชชะตัคเคทานิ เถโร,
มัยหัง ภาโร,
อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร.
อัชชะ ตัคเคทานิ เถโร
มัยหัง ภาโร อะหัมปิ เถรัสสะภาโร.

เสร็จแล้ว สามเณรพึงกราบลง 3 หน ลำดับต่อไป พระอุปัชฌาย์ก็จะแนะนำสามเณรไปตามระเบียบของท่าน ครั้นหลังจากนั้น พระอาจารย์ผู้เป็นกรรมวาจาก็จะเอาบาตรมีสายโยคมาสวมคล้องตัวสามเณร ผู้มุ่งอุปสมบท แล้วกล่าววาจาบอกบาตรและจีวรแก่สามเณรไปทีละตอนสามเณรผู้มุ่งอุปสมบทพึงกล่าวรับท่านไปทีละตอนเช่นกัน ดังนี้...

คำบอก	**คำรับ**
1. อะยันเต ปัตโต	**อามะ ภันเต**
2. อะยัง สังฆาฏิ	**อามะ ภันเต**
3. อะยัง อุตตะราสังโค	**อามะ ภันเต**
4. อะยัง อันตะระวาสะโก	**อามะ ภันเต**

ต่อจากนั้นพระอาจารย์ท่านจะบอกให้สามเณรออกไปยืนอยู่ข้างนอกสังฆสันนิบาตว่า...
คัจฉะ อะมุมหิ โอกาเส ติฏฐาหิ ดังนี้

สามเณรพึงถอยออกมาลุกขึ้นไปยืนอยู่ในที่ซึ่งถูกกำหนดไว้ พระอาจารย์ท่านก็จะสวดสมมติตนเป็นผู้ซักซ้อม แล้วลุกขึ้นไปสวดถามซักซ้อมอันตรายิกธรรม

สามเณรพึงตอบว่.... **นัตถิ ภันเต** ไป 5 หน

ตอบว่า... **อามะ ภันเต** ไปอีก 8 หน ดังนี้

ถาม	ตอบ
1. กุฎฐัง	นัตถิ ภันเต
2. คัณโฑ	นัตถิ ภันเต
3. กิลาโส	นัตถิ ภันเต
4. โสโส	นัตถิ ภันเต
5. อะปะมาโร	นัตถิ ภันเต

ถาม	ตอบ
1. มะนุสโสสิ๊	อามะ ภันเต
2. ปุริโสสิ๊	อามะ ภันเต
3. ภุชิสโสสิ๊	อามะ ภันเต
4. อะนะโณสิ๊	อามะ ภันเต
5. นะสิ๊ ราชะภะโฏ	อามะ ภันเต
6. อะนุญญาโตสิ๊ มาตาปิตูหิ	อามะ ภันเต
7. ปะริปุณณะวีสะติวัลโสสิ๊	อามะ ภันเต
8. ปะริปุณณันเต ปัตตะจีวะรัง	อามะ ภันเต

ถาม	ตอบ
1. กินนาโมสิ	อะหัง ภันเต...นามะ
2. โก นามะ เต อุปัชฌาโย	อุปัชฌาโย เม ภันเต อายัสมา...นามะ

ในกรณีที่ตอบพร้อมกัน ให้เปลี่ยนคำว่า **เม** เป็น **โน** สำหรับช่องที่... ไว้ช่องที่หนึ่ง พระอุปัชฌาย์หรือว่าพระอาจารย์ท่านจะตั้งชื่อของอุปสัมปทาเปกขะ กรอกลงให้ไว้ก่อนวันบวช

สมมติท่านตั้งชื่อให้ว่า**ฐานะจาโร** ก็ให้กรอกใส่ลงไปในช่องนั้นว่า**อะหัง ภันเต ฐานะจาโร นามะ** ดังนี้

สำหรับช่องที่... ไว้ช่องที่สองนั้น เป็นชื่อของพระอุปัชฌาย์ ซึ่งท่านจะให้ไว้ก่อนวันบวชเหมือนกัน

ถ้าสมมติว่าพระอุปัชฌาย์มีชื่อว่า **ชุตินธะโร** ก็ให้กรอกใส่ลงไปในช่องนั้นว่า **อายัสมา ชุตินธะโร นามะ** ดังนี้

ครั้นสวดซ้อมเสร็จแล้ว ท่านก็จะกลับเข้ามาสวดขอเรียกอุปสัมมปทาเปกขะเข้ามาในท่ามกลางสงฆ์ อุปสัมปทาเปกขะพึงเข้ามาในสังฆสันนิบาต แล้วกราบลงตรงหน้าของพระอุปัชฌาย์ 3 หน แล้ว

นั่งคุกเข่าประนมมือเปล่งวาจาขออุปสมบท ดังนี้...

คำขออุปสมบท

คำกล่าวขอให้สงฆ์อนุเคราะห์บวชตนให้เป็นภิกษุ

สังฆัมภันเต,
อุปะสัมปะทัง ยาจามิ อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมหัง อุปาทายะ.
ทุติยัมปิ ภันเต,
สังฆัง อุปสัมปะทัง ยาจามิ,
อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.
ตะติยัมปิ ภันเต,
สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามิ,
อุลลุมปะตุ มัง ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ถ้าว่าพร้อมกันหลายคน ให้เปลี่ยนคำว่า **ยาจามิ** ไปเป็น **ยาจามะ** และเปลี่ยนคำว่า **มัง** ไปเป็น **โน** ต่อไป พระอุปัชฌาย์กล่าวเผดียงสงฆ์ เสร็จแล้วพระอาจารย์สวดสมมติตนถามอันตรายิกธรรม อุปสัมปทาเปกขะพึงกล่าวรับว่า... **นัตถิ ภันเต** 5 หน

และ **อามะ ภันเต** ไปอีก 8 หน

บอกชื่อตนและชื่อของพระอุปัชฌาย์ รวมเป็น 2 หน ตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้ว

แต่นั้นไปให้นั่งฟังท่านสวดกรรมวาจาอุปสมบทไปจนจบ จบแล้วท่านเอาบาตรออกจากตัวแล้วกราบลง 3 หน นั่งพับเพียบประนมมือฟังพระอุปัชฌาย์บอกอนุศาสน์ไปจนจบ

จบแล้ว พึงกล่าววาจารับว่า... **อามะ ภันเต**

แล้วกราบลง 3 หน ถวายไทยทาน กรวดน้ำ โดยนัยเดียวกันกับที่ได้กล่าวแล้วในแบบอุกาสะนั้นแล.

จบวิธีอุปสมบทแบบเอสาหัง

เอกสารอ้างอิง : .---------. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณร และประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 29-40.

ใบความรู้ที่ 4
เรื่อง การบรรพชานาคคู่แบบใหม่

คำขอบรรพชานาคคู่
แบบใหม่

คำกล่าวขอบรรพชาเป็นสามเณรของนาคว่าพร้อมกันสองคน

สำหรับคำขอบรรพชานาคคู่นี้ จะกล่าวแต่เฉพาะที่แปลกออกไปส่วนที่เหมือนกันกับ 2 วิธีที่กล่าวมาแล้วนั้น ก็จะไม่นำมากล่าวอีก แม้คำขออุปสมบทพร้อมกัน **"สังฆัมภันเต"** ก็ได้อธิบายไว้แล้วในท้ายคำขออุปสมบทแบบเอสาหังนั้นเช่นกัน

เอเต มะยัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามะ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยามะ มะยัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยามะ อุปสัมปะทัง.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามะ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยามะ มะยัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยามะ อุปสัมปะทัง.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต,
สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามะ,

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
ละเภยยามะ มะยัง ภันเต,
ตัสสะ ภะคะวะโต,
ธัมมะวินะเย ปัพพัชชัง,
ละเภยยามะ อุปสัมปะทัง.

มะยัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามะ,
อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตะวา,
ปัพพาเชถะ โน ภันเต,
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามะ,
อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตะวา,
ปัพพาเชถะ โน ภันเต,
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต,
ปัพพัชชัง ยาจามะ.
อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตะวา,
ปัพพาเชถะ โน ภันเต,
อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

คำขอนิสสัยนาคคู่

การกล่าวคำขอเป็นศิษย์ในความดูแลของอุปัชฌาย์สำหรับนาคคู่

มะยัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามะ.
ทุติยัม มะยัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามะ.
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, นิสสะยัง ยาจามะ.
อุปัชฌาโย โน ภันเต โหหิ,
อุปัชฌาโย โน ภันเต โหหิ,
อุปัชฌาโย โน ภันเต โหหิ,

อัชชะตัคเคทานิ เถโร,
อัมหากัง ภาโร,
มะยัมปิ เถรัสสะ ภารา,
อัชชะตัคเคทานิ เถโร,
อัมหากัง ภาโร,
มะยัมปิ เถรัสสะ ภารา,
อัชชะตัคเคทานิ เถโร,
อัมหากัง ภาโร,
มะยัมปิ เถรัสสะ ภารา.

คำขออุปสมบทพร้อมกัน

กล่าวขอให้สงฆ์อนุเคราะห์บวชตนเป็นภิกษุสำหรับนาคคู่

สังฆันภันเต,
อุปสัมปะทัง ยาจามะ,
อุลลุมปะตุ โน ภันเต,
สังโฆ อะนะกัมปัง อุปาทายะ.

ทุติยัมปิ ภันเต,
สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามะ,
อุลลุมปะตุ โน ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

ตะติยัมปิ ภันเต,
สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามะ,
อุลลุมปะตุ โน ภันเต,
สังโฆ อะนุกัมปัง อุปาทายะ.

เอกสารอ้างอิง : .--------. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณร และประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 41-45.

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง วิธีสวดกรรมวาจาและวิธีการสวดสมมติตนซักซ้อมนาค
ในอุปสมบทกรรมแบบนาคเดี่ยว

วิธีการสวดสมมติตนซักซ้อมนาคคนเดียว

เมื่ออุปสัมปทาเปกขะออกไปยืนอยู่ข้างนอกแล้ว พระกรรมวาจาจารย์ที่เป็นคู่สวดนั่งคุกเข่าประนมมือ กราบพระ 3 หน แล้วเปล่งวาจากล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยพร้อมกันว่า...

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ,

คำสมมติตนซักซ้อม

คำกล่าวสมมติตนซักซ้อมนาคคนเดียว

สมมติว่านาคชื่อ **"อะริยะวังโส"** พระอุปัชฌาย์ มีนามว่า **"มะหาวีโร"** เปล่งวาจาว่าคำสมมติตนดังนี้ ..

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ อุปะสัมปะทาเปกโข,
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
อะหัง อะริยะวังสัง อะนุสสาเสยยัง.

คำซักซ้อม

คำกล่าวซักถามความพร้อมของผู้ขออุปสมบทเป็นภิกษุ

สุณาสิ๊ อะริยะวังโส,
อะยันเต สัจจะกาโล ภูตะกาโล,
ยัง ชาตัง ตัง สังฆะมัชเฌ ปุจฉันเต,
สันตัง อัตถีติ วัตตัพพัง,
อะสันตัง นิตถีติ วัตตัพพัง,
มา โข วิตถาสิ,
มา โข มังกุ อะโหสิ,
เอวันตัง ปุจฉิสสันติ สันติ๊ เต เอวะรูปา อาพาธา.

ถาม	ตอบ
กุฏฐัง	นัตถิ ภันเต
คัณโฑ	นัตถิ ภันเต
กิลาโส	นัตถิ ภันเต
โสโส	นัตถิ ภันเต
อะปะมาโร	นัตถิ ภันเต
มะนุสโสสิ๎	อามะ ภันเต
ปุริโสสิ๎	อามะ ภันเต
ภุชิสโสสิ๎	อามะ ภันเต
อะนะโณสิ๎	อามะ ภันเต
นะสิ๎ ราชะภะโฏ	อามะ ภันเต
อนุญญาโตสิ๎ มาตาปิตูหิ	อามะ ภันเต
ปะริปุณณะวีสะติวัสโสสิ๎	อามะ ภันเต
กินนาโมสิ	อะหัง ภันเต อะริยวังโส มานะ
โก นามะ เต อุปัชฌาโย	อุปัชฌาโย เม ภันเต อายัสมา มะหาวีโร นามะ.

คำขอเรียกอุปสัมปทาเปกขะเข้ามา

คำกล่าวขอเรียกผู้ขออุปสมบทเป็นภิกษุ
เข้ามาในท่ามกลางสงฆ์หลังจากซักถามความพร้อมแล้ว

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ อุปสัมปะทาเปกโข,
อะนุสิฏโฐ โส มะยา,
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
อะริยะวังโส อาคัจเฉยยะ.

(คำเรียก) อาคัจฉาหิ.

คำพระอุปัชฌาย์กล่าวเผดียงสงฆ์

คำกล่าวบอกความพร้อมของสามเณรผู้ขออุปสมบท
แก่สงฆ์ของอุปัชฌาย์

อิทานิ โข อาวุโส (ภันเต) อะยัง อะริยะวังโส นามะ
สามะเณโร มะมะ อุปะสัมปะทาเปกโข อุปะสัมปะทัง
อากังขะมาโน, สังฆัง ยาจะติ, อะหัง สัพพะมิมัง สังฆัง
อัชเฌสามิ, สาธุ อาวุโส (ภันเต) สัพโพยัง สังโฆ อิมัง
อะริยะวังสัง นามะ สามะเณรัง อันตะรายิเก ธัมเม ปุจฉิตวา
ตัตถะ ปัตตะกัลลัตตัง ญัตวา, ญัตติจะตุตถะเกนะ กัมเมนะ
อะกุปเปนะ ฐานาระเหนะ อุปะสัมปาเทมาติ, กัมมะสันนิฏฐานัง
กะโรตุ.

พระภิกษุสงฆ์กล่าวรับขึ้นพร้อมกันว่า...**สาธุ**

สำหรับบทว่า **"อาวุโส"** นั้น ถ้ามีพระภิกษุที่มีพรรษาแก่กว่าพระอุปัชฌาย์เข้าร่วมสังฆกรรมนั้นอยู่ด้วย พึงใช้คำว่า...**ภันเต** แทน

คำสมมติตนถามอันตรายิกธรรม

คำที่พระอาจารย์กล่าวสมมติตนซักถามธรรม
ที่เป็นอันตรายของผู้ขออุปสมบท

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะริยะวังโส **อายัสมะโต** มะหาวีรัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกโข,**
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
อะหัง อะริยะวังสัง **อันตะรายิเก ธัมเม ปุจเฉยยัง.**

คำถามอันตรายิกธรรม

คำกล่าวซักถามธรรมที่เป็นอันตรายของผู้ขออุปสมบท

สุณาสิ๎ อะริยะวังสะ,
อะยันเต สัจจะกาโล ภูตะกาโล,
ยัง ชาตัง ตัง ปุจฉามิ,
สันตัง อัตถีติ วัตตัพพัง,

อะสันตัง นัตถีติ วัตตัพพัง,
สันติ๊ เต เอวะรูปา อาพาธา? (ถาม)
กุฎฐัง ฯลฯ โก นามะ เต อุปัชฌาโย. (ตอบ)
นัตถิ ภันเต ฯลฯ อุปัชฌาโย เม ภันเต
อายัสมา มะหาวีโร มานะ.

กรรมวาจาอุปสมบท

คำกล่าวให้อุปสมบทเป็นภิกษุแก่ผู้ขออุปสมบท

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัง อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกโข,**
ปะริสุทโธ อันตะรายิเกหิ ธัมเมหิ,
ปะริปุณณัสสะ ปัตตะจีวะรัง,
อะริยะวังโส **สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจะติ,**
อายัสมะตา มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง สังโฆ อะริยะวังสัง
อุปะสัมปาเทยยะ,
อายัสมะตา มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
เอสา ญัตติ.
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัง อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ **อุปสัมปะทาเปกโข,**
ปะริสุทโธ อันตะรายิเกหิ ธัมเมหิ,
ปะริปุณณัสสะ ปัตตะจีวะรัง,
อะริยะวังโส **สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจะติ,**
อายัสมะตา มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
สังโฆ อะริยะวังสัง **อุปะสัมปาเทติ,**
อายัสมะตา มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ยัสสายัสมะโต ขะมะติ,
อะริยะวังสัสสะ **อุปสัมปะทา,**
อายัสมะตา มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**

โส ตุณหัสสะ,
ยัสสะ นะ ขะมะติ,
โส ภาเสยยะ,
ทุติยัมปิ เอตะมัตถัง วะทามิ,
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัง อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ **อุปสัมปะทาเปกโข,**
ฯลน โส ภาเสยยะ.
ตะติยัมปิ เอตะมัตถัง วะทามิ,
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัง อะริยะวังโส,
อายัสมะโต มะหาวีรัสสะ **อุปสัมปะทาเปกโข,**
ฯลฯ โส ภาเสยยะ.
อุปสัมปันโน สังเฆนะ,
อะริยะวังโส **อายัสมะตา** มะหาวีเรนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ขะมะติ สังฆัสสะ,
ตัสมา ตุณหี,
เอวะเมตัง ธาระยามิ.

สำหรับอนุสาวนาที่ 2 และ อนุสาวนาที่ 3 ที่ ฯลฯ ไว้นั้นพึงสวดให้เต็มความเหมือนกันกับอนุสาวนาที่ 1 นั้นทุกประการ.

คำสวดสมมติและสวดซักซ้อมนาคคู่

คำกล่าวสมมติตนเพื่อซักซ้อมความพร้อมของนาคคู่

ถ้าอุปสัมปทาเปกขะมีหลายรูป ทำการอุปสมบทพร้อมกันคราวละ 2-3 รูป แต่ให้มีพระอุปัชฌาย์รูปเดียวกันได้ คำสวดกรรมวาจาจึงต้องเปลี่ยนไปคือเปลี่ยน **"วะจะนะ"** และ **"วิภัตติ"** ให้ถูกต้องตามหลักไวยกรณ์ภาษาบาลี ดังต่อไปนี้...

สมมติว่า นาคมีชื่อว่า **ธัมมะวัณโณ** กับ **วัณณะคุตโต**

ส่วน พระอุปัชฌาย์มีนามว่า **กันตะสีโล**

อย่างนี้แล้วก็พึงสวดว่า..

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
ธัมมะวัณโณ จะ วัณณะคุตโต จะ **อายัสมะโต**
กันตะสีลัสสะ อุปะสัมปะทาเปกขา,
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
อะหัง ธัมมะวัณณัญจะ วัณณะคุตตัญญะ **อะนุสาเสยยัง.**
สุณะสิ๊ ธัมมะวัณณะ **อะยันเต สัจจะกาโล ภูตะกาโล,**
ยัง ชาตัง ฯลฯ อุปัชฌาโย เม ภันเต อายัสมา
กันตะสีโล **นามะ.**

(ถ้าถูกถามทีละรูปแล้ว ย่อมมีข้อความเหมือนกัน)

คำเรียกอุปสัมปทาเปกขะเข้ามา

คำกล่าวเรียกให้ผู้ขออุปสมบทเข้ามาในท่ามกลางสงฆ์

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
ธัมมะวัณโณ จะ วัณณะคุตโต จะ **อายัสมะโต**
กันตะสีลัสสะ **อุปะมสัมปะทาเปกขา,**
อะนุสิฏฐา เต มะยา,
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
ธัมมะวัณโณ จะ วัณณะคุตโต จะ **อาคัจเฉยยุง (คำเรียก)**
อาคัจฉะถะ.

คำขอซักถามอันตรายิกธรรม

คำกล่าวขอซักถามธรรมเป็นอันตรายของผู้ขออุปสมบทแก่สงฆ์

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ **อะยัญจะ** วัณณะคุตโต,
อายัสมะโต กันตะสีลัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกขา,**
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
อะหัง ธัมมะวัณณัญจะ วัณณะคุตตัญจะ **อันตะรายิเก**
ธัมเม ปุจเฉยยัง.

(แล้วซักถามอันตรายิกธรรมไปทีละรูป)

คำอุปัชฌาย์กล่าวเผดียงสงฆ์

คำกล่าวบอกความพร้อมของสามเณรแก่สงฆ์ของอุปัชฌาย์

อิทานิ โข อาวุโส (ภันเต)

อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ **นามะ สามะเณโร,**

อะยัญจะ วัณณะคุตโต **นามะ สามะเณโร,**

มะมะ อุปะสัมปะทาเปกขา,

อุปะสัมปะทัง อากังขะมานา,

สังฆัง ยาจันติ,

อะหัง สัพพะมิมัง สังฆัง อัชเฌสามิ,

สาธุ อาวุโส (ภันเต)

สัพโพยัง สังโฆ,

อิมัญจะ ธัมมะวัณณัง **นามะ สามะเณรัง,**

อิมัญจะ วัณณะคุตตัง **นามะ สามะเณรัง,**

อันตะรายิเก ธัมเม ปุจฉิตวา,

ตัตถะ ปัตตะกัลลัตตัง ญัตวา,

ญัตติจะตุตถะกัมเมนะ อะกุปเปนะ

ฐานาระเหนะ อุปสัมปาเทติ,

กัมมะสันทิฏฐานัง กะโรตุ,

สำหรับบทว่า **"อาวุโส"** นั้น ถ้ามีพระภิกษุผู้ที่มีพรรษาแก่กว่าพระปัชฌาย์เข้าร่วมสังฆกรรมนั้นด้วย ให้ใช้คำว่า **"ภันเต"** แทน

คำสวดกรรมวาจาอุปสมบท

คำสวดขอให้สงฆ์ลงมติรับผู้ขออุปสมบทเข้าเป็นภิกษุ

สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,

อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ,

อะยัญจะ วัณณะคุตโต,

อายัสมะโต กันตะสีลัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกขา,**

ปะริสุทธา อันตะรายิเกหิ ธัมเมหิ,

ปะริปุณณะมิเมสัง ปัตตะจีวะรัง,

ธัมมะวัณโณ **จะ** วัณณะคุตโต **จะ สังฆัง**

อุปะสัมปะทัง ยาจันติ,

อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ยะทิ สังฆัสสะ ปัตตะกัลลัง,
สังโฆ ธัมมะวัณณัญจะ วัณณะคุตตัญจะ
อุปะสัมปาเทยยะ,
อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
เอสา ญัตติ.
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ **อะยัญจะ** วัณณะคุตโต,
อายัสมะโต กันตะสีลัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกขา,**
ปะริสุทธา อันตะรายิเกหิ ธัมเมหิ,
ปะริปุณณะมิเมสัง ปัตตะจีวะรัง,
ธัมมะวัณโณ **จะ** วัณณะคุตโต **จะ**
สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจันติ,
อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
สังโฆ ธัมมะวัณณัญจะ วัณณะคุตตัญจะ
อุปสัมปาเทติ,
อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ยัสสายัสมะโต ขะมะติ,
ธัมมะวัณณัสสะ **จะ** วัณณะคุตัสสะ **จะ**
อุปะสัมปะทา,
อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
โส ตุณหัสสะ ยัสสะ นะ ขะมะติ โส ภาเสยยะ.
ทุติยัมปิ เอตะมัตถัง วะทามิ,
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ **อะยัญจะ** วัณณะคุตโต,
อายัสมะโต กันตะสีลัสสะ **อุปะสัมปะทาเปกขา,**
ฯลฯ โส ตุณหัสสะ ยัสสะ นะ ขะมะติ โส ภาเสยยะ.
ตะติยัมปิ เอตะมัตถัง วะทามิ,
สุณาตุ เม ภันเต สังโฆ,
อะยัญจะ ธัมมะวัณโณ **อะยัญจะ** วัณณะคุตโต,
อายสมะโต กันตะสีลัสสะ **อุปสัมปะทาเปกขา,**

ฯลฯ โส ตุณหัสสะ ยัสสะ นะ ขะมะติ โส ภาเสยยะ.
(ย่อหน้า ทุติยัมปิ, ตะติยัมปิ ที่ ฯลฯ ไว้ ให้สวดเต็มความ)
อุปะสัมปันนา สังเฆนะ,
ธัมมะวัณโณ **จะ** วัณณะคุตโต **จะ**
อายัสมะตา กันตะสีเลนะ **อุปัชฌาเยนะ,**
ขะมะติ สังฆัสสะ,
ตัสมา ตุณหี,
เอวะเมตัง ธาระเยมิ.

เอกสารอ้างอิง : .----------. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณร และประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 46-60.

ใบความรู้ที่ 6
เรื่อง คำบอกอนุศาสน์

คำบอกอนุศาสน์

คำบอกอนุศาสน์เป็นคำสอนภิกษุใหม่ให้ทราบถึงกิจที่ควรทำและไม่ควรทำ ได้แก่

นิสสัย 4

สิ่งที่ภิกษุจำต้องอาศัยในชีวิตพรหมจรรย์มี 4 อย่าง

อนุญญาสิ โข ภะคะวา อุปสัมปาเทตวา จัตตาโร
นิสสะเย จัตตาริ จะ อะกะระณียานิ อาจิกขิตุง.

1. **ปิณฑิยาโลปะโภชะนัง นิสสายะ ปัพพัชชา,**
   ตัตถะ เต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน เต เป็น โว)
   ยาวะชีวัง อุสสาโห กะระณีโย,
   อะติเรกกะลาโภ,
   สังฆะภัตตัง อุเทสะภัตตัง นิมันตะนัง
   สะลากะภัตตัง ปักขิกัง อุโปสะถิกัง ปาฏิปะทิกัง.
2. **ปังสุกูละจีวะรัง นิสสายะ ปัพพัชชา,**
   ตัตถะ เต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน เต เป็น โว)
   ยาวะชีวัง อุสสาโห กะระณีโย,
   อะติเรกกะลาโภ,
   โขมัง กัปปาสิกัง โกเสยยัง กัมพะลัง สาณัง ภังคัง.
3. **รุกขะมูละเสนาสะนัง นิสสายะ ปัพพัชชา,**
   ตัตถะ เต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน เต เป็น โว)
   ยาวะชีวัง อุสสาโห กะระณีโย,
   อะติเรกกะลาโภ,
   วิหาโร อัฑฒะโยโค ปาสาโท หัมมิยัง คูหา.
4. **ปูติมุตตะเภสัชชัง นิสสายะ ปัพพัชชา,**
   ตัตถะ เต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน เต เป็น โว)
   ยาวะชีวัง อุสสาโห กะระณีโย,
   อะติเรกกะลาโภ,
   สัปปิ นะวานีตัง เตลัง มะธุ ผาณิตัง.

อกรณียกิจ 4

กิจที่ภิกษุไม่ควรทำมี 4 อย่าง

1. อุปสัมปันเนนะ ภิกขุนา เมถุโน ธัมโม นะ
ปะฏิเสวิตัพโพ อันตะมะโส ติรัจฉานะคะตายะปิ.
โย ภิกขุ เมถุนัง ธัมมัง ปะฏิเสวะติ,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
เสยยะถาปิ นามะ ปุริโส สีสัจฉินโน อะภัพโพ
เตนะ สะรีระพันธะเนนะ ชีวิตุง.
เอวะเมวะ ภิกขุ เมถุนัง ธัมมัง ปะฏิเสวิตวา,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
ตันเต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน ตันเต เป็น ตังโว)
ยาวะชีวัง อะกะระณียัง.
2. อุปะสัมปันเนนะ ภิกขุนา อะทินนัง
เถยยังสังขาตัง นะ อาทาตัพพัง,
อันตะมะโส ติณะสะลากัง อุปาทายะ.
โย ปะนะ ภิกขุ ปาทัง วา ปาทาระหัง วา
อะติเรกะปาทัง วา อะทินนัง เถยยะสังขาตัง
อาทิยะติ,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
เสยยะถาปิ นามะ ปัณฑุปะลาโส พันธะนา
ปะมุตโต อะภัพโพ หะริตัตตายะ.
เอวะเมวะ ภิกขุ ปาทัง วา ปาทาระหัง วา
อะติเรกะปาทัง วา อะทินนัง เถยยะสังขาตัง
อาทิยิตวา อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
ตันเต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน ตันเต เป็น ตังโว)
ยาวะชีวัง อะกะระณียัง.
3. อุปะสัมปันเนนะ ภิกขุนา สัญจิจจะ
ปาโณ ชีวิตา นะ โวโรเปตัพโพ,
อันตะมะโส กุนถะกิปิลลิกัง อุปาทายะ.
โย ภิกขุ สัญจิจจะ มะนุสสะวิคคะหัง
ชีวิตา โวโรเปติ,

อันตะมะโส คัพภะปาตะนัง อุปาทายะ,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
เสยยะถาปิ นามะ ปุถุสิลา ทวิธา ภินนา
อัปปะฏิสันธิกา โหติ,
เอวะเมวะ ภิกขุ สัญจิจจะ มะนุสสะวิคคะหัง
ชีวิตา โวโรเปตวา,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
ตันเต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน ตันเต เป็น ตังโว)
ยาวะชีวัง อะกะระณียัง.

4. อุปะสัมปันเนนะ ภิกขุนา อุตตะริมะนุสสะธัมโม
นะ อุลละปิตัพโพ อันตะมะโส สุญญาคาเร
อะภิระมามีติ.
โย ภิกขุ ปาปิจโฉ อิจฉาปะกะโต อะสันตัง
อะภูตัง อุตตะริมะนุสสะธัมมัง อุลละปะติ,
ฌานัง วา วิโมกขัง วา สะมาธิง วา
สะมาปัตติง วา มัคคัง วา ผะลัง วา,
อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
เสยยะถาปิ นามะ ตาโล มัตถะกัจฉินโน
อะภัพโพ ปุนะ วิรุฬหิยา,
เอวะเมวะ ภิกขุ ปาปิจโฉ อิจฉาปะกะโต
อะสันตัง อะภูตัง อุตตะริมะนุสสะธัมมัง
อุลละปิตวา อัสสะมะโณ โหติ อะสักยะปุตติโย.
ตันเต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน ตันเต เป็น ตังโว)
ยาวะชีวัง อะกะระณียันติ.
อะเนกะปะริยาเยนะ โข ปะนะ เตนะ ภะคะวะตา
ชะนะตา ปัสสะตา อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ,
สีลัง สัมมะทักขาตัง สะมาธิ สัมมะทักขาโต
ปัญญา สัมมะทักขาตา.
ยาวะเทวะ ตัสสะ มะทะนิมมะทะนัสสะ
ปิปาสะวินะยัสสะ อาละยะสะมุคฆาตัสสะ
วัฏฏปัจเฉทัสสะ ตัณหักขะยัสสะ วิราคัสสะ

นิโรธัสสะ นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ.
ตัตถะ สีละปะริภาวิโต สะมาธิ มหัปผะโล
โหติ มะหานิสังโส,
สะมาธิปะริภาวิตา ปัญญา มะหัปผะลา
โหติ มะหานิสังสา,
ปัญญาปะริภาวิตัง จิตตัง สัมมะเทวะ
อาสะเวหิ วิมุจจะติ,
เสยยะถีทัง,
กามาสะวา ภะวาสะวา อะวิชชาสะวา.
ตัสมาติหะเต (ถ้ามีหลายรูปให้เปลี่ยน เต ไปเป็น โว)
อิมัสมิง ตะถาคะตัปปะเวทิเต ธัมมะวินะเย,
สักกัจจัง อะธีสีละสิกขา สิกขิตัพพา,
อะธิจิตตะสิกขา สิกขิตัพพา,
อะธิปัญญาสิกขา สิกขิตัพพา.
ตัตถะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตัพพัง.

เอกสารอ้างอิง : .--------. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณร และประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 61-66.

ใบความรู้ที่ 7
เรื่อง การลาสิกขา

การลาสิกขา

เมื่อถึงกำหนดพระสงฆ์ผู้จะนั่งเป็นพยานเข้าประชุมพร้อมกัน ภิกษุผู้จะต้องการลาสิกขาแสดงอาบัติหมดจดดีแล้ว พาดผ้าสังฆาฏิเข้าไปนั่งกระหย่ง หันหน้าตรงต่อพระพุทธรูป (ที่ประดิษฐานบนที่บูชา) กราบลงด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 หน ประณมมือ เปล่งวาจา นะโม 3 จบ แล้วกล่าวอดีตปัจจเวกขณ์ทั้ง 4 ปัจจัย พอให้สงฆ์ได้ยิน (ถ้าผู้สึกหลายรูปให้ว่าพร้อมกันก็ได้) เมื่อจบแล้วผินหน้าไปทางพระสงฆ์องค์พยาน กราบลง 3 หน เปล่งวาจาทั้งอรรถทั้งแปล พร้อมด้วยเจตนาที่จะละเพศออกเป็นคฤหัสถ์ คราวละคนว่า...

สิกขัง ปัจจักขามิ ข้าพเจ้าลาสิกขา

คิหีตัง มัง ธาเรถะ ขอท่านทั้งหลายจงจำข้าพเข้าไว้ว่าเป็นคฤหัสถ์

ถ้าความรู้สึกใจดิ่งเที่ยงลงไปว่าเป็นคฤหัสถ์แน่แล้ว ว่าเพียง 1 จบก็ใช้ได้ แต่ถ้าใจยังไม่แน่วแน่พอ จะว่ากี่ครั้งก็ได้ ว่าไปจนตกลงใจ

เมื่อว่าไปจนปลงใจแน่แล้วกราบสงฆ์ 3 หน ออกไปผลัดผ้าขาวโจงกระเบน (ให้เอาผ้าขาวสอดเข้าไปในผ้าเหลือง) ห่มผ้าขาวเฉวียงบ่าแล้วเข้าไปหันหน้าตรงต่อสงฆ์ กราบลง 3 หน ประณมมือเปล่งวาจาถึงพระไตรสรณคมน์พร้อมกัน แสดงตนเป็นอุบสกว่า ...

เอสาหัง ภันเต สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,
ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ.
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,
อุปาสะกัง มัง สังโฆ ธาเรตุ,
อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง สะระณัง คะตัง.

แปลว่า ท่านเจ้าข้า ข้าพเจ้านั้นถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้วนั้น กับพระธรรม และภิกษุสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าว่า เป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตลอดชีวิตตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป.

เมื่อว่าจบแล้ว พระผู้เป็นประธานแห่งสงฆ์กล่าวคำให้ศีลตั้งแต่...

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาประทัง สะมาทิยามิ เป็นต้นไป

จนถึง **สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานะ เวระมะณี สิกขาประทัง สะมาทิยามิ** (ยกไตรสรณคมณ์เพราะผู้ลาสิกขาเปล่งวาจาถึงพระไตรสรณคมณ์ แสดงตนเป็นอุบาสกแล้ว)

อุบาสกใหม่ว่าตามไปทุกสิกขาบทจนจบ พระผู้ให้ศีลสรุปว่า...

อิมินา ปัญจะ สิกขาปะทานิ นิจจะสีละวะเสน สาธุกัง

รักขิตัพพานิ.

อุบาสกใหม่รับว่า...

อามะ ภันเต.

แล้วพระผู้ให้ศีลกล่าวต่อไปว่า...

สีเลนะ สุคะติง ยันติ,

สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

จบแล้ว อุบาสกใหม่กราบพระสงฆ์ลงอีก 3 หน ถือบาตรน้ำมนต์ออกไป ณ ที่ซึ่งเตรียมไว้อาบน้ำมนต์ เพื่อพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งลงมือ หลั่งน้ำพระพุทธมนต์ พระสงฆ์สวดชัยมงคลคาถาเริ่มต้นว่า...

ชะยันโต โพธิยา มูเลฯ.

จบหนึ่งหรือสามจบ หรือมากกว่านี้ สุดแล้วแต่รูปงาน

แล้วว่า... **ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง.** ต่อท้าย

เสร็จแล้ว อุบาสกใหม่พึงผลัดผ้าขาวอาบน้ำเสีย นุ่งผ้าสำหรับ

คฤหัสถ์ เข้ามากราบพระสงฆ์อีก 3 หน

ต่อไปนี้ อุบาสกใหม่จะอังคาสพระภิกษุสงฆ์ด้วยอาหารบิณฑบาตเมื่อพระสงฆ์ฉันเสร็จแล้ว ถวายไทยธรรมเสร็จแล้ว พระสงฆ์กล่าว**อนุโมทนา...ยะถา สัพพี ใช้โสอัตถะลัทโธ** หรือ**เต อัตถะลัทธา.** ต่อตามจำนวนอุบาสกคนเดียวหรือหลายคน แล้วใช้**...ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง.**

เมื่อพระสงฆ์อนุโมทนากำลังว่า...**ยถา** (นำรูปเดียว) อุบาสกใหม่พึงกรวดน้ำรินลงในภาชนะ พอพระสงฆ์ว่า**สัพพี**พร้อมกัน อุบาสกใหม่พึงเทน้ำให้หมด แล้วนั่งประณมมือฟังจนจบ เมื่อจบแล้วพึงนั่งกระหย่งกราบตรงหน้าพระสงฆ์อีก 3 หน เพียงเท่านี้เป็นเสร็จพิธีลาสิกขา

เอกสารอ้างอิง : .-----. ศาสนพิธี : สำหรับภิกษุสามเณร และประชาชนภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 193-197.

ด้านศาสนบำบัด
ใบกิจกรรม 8
เรื่อง การถือธุดงควัตร / ธรรมสัญจร

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ภายใต้การดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่พระศาสนาแก่ชุมชนและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจต่อความทนทุกข์ยาก ลำบากและสิ่งที่มากระทบอารมณ์ จิตใจ จากภายนอกและจากวัตรปฏิบัติในการสมาทานการถือธุดงควัตร
4. เพื่อเสริมสร้างความรักสามัคคีในหมู่คณะของสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมพระอาจารย์ พี่เลี้ยง และบุคลากร ตลอดจนองค์กรศาสนาในชุมชนและชุมชนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการถือธุดงควัตรและธรรมสัญจร
5. เพื่อปรับสภาพจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความพร้อมในการปรับสภาพจิตใจก่อนกลับสู่สังคมในระดับหนึ่ง
6. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สร้างมหากุศลอันเป็นมงคลชีวิตข้อที่ 31 บำเพ็ญตบะ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการถือธุดงควัตรข้อนั้นๆ และการมีส่วนร่วมในการ ให้ธรรมทานแก่ชุมชนตลอดจนการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ เป็นต้น (มงคลชีวิตข้อ 15 บำเพ็ญทาน)

2. สาระสำคัญ

การนำกิจกรรมการถือธุดงควัตรและธรรมสัญจรมาใช้เป็นกิจกรรมทางเลือกในการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดวิธีหนึ่งโดย การประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติธรรมเจริญขึ้นช่วยให้กุศลธรรมเจริญขึ้นอกุศลธรรมเสื่อม เช่นการถือธุดงควัตรเพื่ออนุเคราะห์ชุมชนในภายหลัง หรือเพื่อเป็นวาสนาของตนต่อไป เป็นต้น การจัดกิจกรรมดังกล่าวให้เป็นไปตามความพร้อมและเหมาะสมของแต่ละสถานที่ ทั้งนี้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมเพื่อการฟื้นฟูฯและควรดำเนินกิจกรรมด้วยความรอบคอบระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะทั้งสองกิจกรรมเป็นการเสริมให้การปฏิบัติธรรมดีขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประสบการณ์อบรมและปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ และเป็นการปรากฏตัวต่อชุมชนโดยมีข้อปฏิบัติเป็นพิเศษแต่ละกิจกรรมดังนี้ คือ

การถือธุดงควัตร ดำเนินการภายใต้การอบรมปฏิบัติธรรมและควบคุมดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และความชำนาญด้านการธุดงค์และการสอนพระกรรมฐาน อย่างใกล้ชิดตลอดจนภายใต้การประสานงานอำนวยความสะดวกของทีมบุคลากรฝ่ายสนับสนุนโดยคำนึงถึงเวลาและฤดูกาลที่เหมาะสม สถานที่มีความสะดวกอยู่ใกล้วัดหรือชุมชน ตามสมควรและควรแจ้งให้ชุมชนทราบ

ด้วย นอกจากการปฏิบัติธรรมในขณะธุดงค์แล้วอาจมีการสงเคราะห์ชุมชนด้วยการแสดงธรรม ตามเวลาและโอกาสด้วย

ธรรมสัญจร ดำเนินการภายใต้ควบคุมดูแลของพระอาจารย์ที่มีความรู้ ประสบการณ์ ควบคุมดูแลปกครองคณะบุคคล มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการแสดงธรรม การอบรมและฝึกทักษะให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถร่วมแสดงธรรมได้ หรือการแสวงหาพระอาจารย์ของวัดต่างๆ ที่คณะธรรมสัญจร เดินทางไปกราบนมัสการและฟังธรรมตามสมควรแก่วิสัย เวลา ทั้งนี้ มิให้เป็นไปเพื่อแสวงหาประโยชน์อันมิควรและไม่เหมาะสมเด็ดขาด โดยกิจกรรมควรมีลักษณะ ดังนี้

- แสดงธรรมแก่ประชาชน
- กราบนมัสการพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ประพฤติชอบและฟังธรรมตามสมควรแก่วิสัยและเวลา
- กิจกรรมที่เป็นการบุญกุศลของชุมชนต่างๆ

เป็นต้น

3. เวลา 7-10 วัน ตามความเหมาะสมแต่ละสถานที่

4. สื่อ-อุปกรณ์

- เครื่องอัฏฐบริขารที่จำเป็น
- พาหนะและทีมบุคลากรฝ่ายสนับสนุนกิจกรรม
- เครื่องมือ-อุปกรณ์การสื่อสารที่จำเป็นสำหรับทีมงานบุคลากร
- ปัจจัย 4 เช่น น้ำดื่ม เวชภัณฑ์ ที่จำเป็นสำหรับทีมงานบุคลากรนำไปสนับสนุน

เป็นต้น

5. วิธีดำเนินการ

1. พิจารณาสภาพความพร้อมทั่วๆไปมีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมการถือธุดงควัตรและธรรมสัญจร ทั้งของทีมงานบุคลากรและผู้ปฏิบัติธรรม เวลาและฤดูกาล สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม เป็นต้น

2. จัดหาพระวิปัสสนาจารย์/พระอาจารย์ในพื้นที่ที่มีความรู้ประสบการณ์และความชำนาญ ในการธุดงค์ หรือธรรมสัญจร เพื่อเป็นหัวหน้าคณะธุดงค์ และคณะธรรมสัญจร หารือแนวทางการจัดกิจกรรมการถือธุดงควัตรและธรรมสัญจรไปยังสถานที่วิเวกใกล้วัด หรือชุมชนต่างๆ โดยเฉพาะชุมชนที่เป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของครอบครัวสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมเป็นต้น และกำหนดระยะเวลาการเดินทางแต่ละแห่ง

3. ทีมบุคลากรฝ่ายสนับสนุนดำเนินการประสานงานและประชาสัมพันธ์กิจรรมไปยังผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาและประชาชน ในแต่ละชุมชนที่คณะธุดงค์และธรรมสัญจรจะเดินทางผ่าน แจ้งกำหนดการและกิจกรรมให้ประชาชนทราบเชิญชวนเข้าร่วมฟังธรรมหรือตักบาตรในช่วงเวลาที่พระภิกษุสามเณร คณะธุดงค์ออกบิณฑบาตในชุมชน

4. พระวิปัสสนาจารย์/พระอาจารย์ให้โอวาทอบรมให้ความรู้ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการธุดงค์และธรรมสัญจร การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายจิตใจหลักการประพฤติปฏิบัติในข้อธุดงควัตร ที่จะสมาทานธุดงค์ เป็นต้น

5. พระวิปัสสนาจารย์ให้สมาทานธุดงค์แก่ผู้ปฏิบัติธรรม การถือธุดงควัตร โดยสมาทานธุดงควัตรบางข้อที่เห็นว่าเหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม

6. พระวิปัสสนาจารย์และทีมพระอาจารย์ พระพี่เลี้ยง นำคณะธุดงค์และกำหนดจุดพักแรมในการปฏิบัติธรรมแสดงธรรมหรือฟังธรรม ยังสถานที่ที่เหมาะสม มีความสะดวก ปลอดภัย พอสมควรโดยไม่ห่างไกลจากชุมชนและวัดในชุมชนเกินไป ส่วนการฟังธรรม หรือแสดงธรรมนั้นอาจเป็นที่วัดในชุมชนหรือสถานที่สาธารณในชุมชนที่เห็นสมควรหรือชุมชนจัดไว้ต้อนรับ เป็นต้น

7. กรณีธุดงค์หรือธรรมสัญจรไปยังชุมชนที่เป็นถิ่นที่อยู่อาศัยของครอบครัวสมาชิกผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดเวลาพักแรมจุดละ 2 วัน เพื่อให้โอกาสครอบครัวและชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

8. การจัดทีมบุคลากรฝ่ายสนับสนุนในการธุดงค์และธรรมสัญจรให้เป็นไปตามความเหมาะสมของแต่ละแห่ง

6. การประเมินผล

1. จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพระวิปัสสนาจารย์/พระอาจารย์ ที่ดูแลระหว่างกิจกรรม

2. จากบันทึกสรุปการปฏิบัติหรือบันทึกประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

เอกสารอ้างอิง : การประชุมกลุ่มย่อย ศาสนบำบัดในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การถือธุดงควัตร

หลังออกพรรษาพระภิกษุสงฆ์จะเที่ยวจาริกไปในที่ต่างๆ เพื่อหาสถานที่อันสัปปายะ เพื่อเจริญสมณธรรม รวมทั้งเผยแผ่ธรรม ซึ่งเรามัก จะได้ยินว่าออก "ธุดงค" และมักจะนิยมเรียกพระสงฆ์ที่จาริกไปเช่นนี้ว่า "พระธุดงค์"

คำว่า **"ธุดงค์"** นั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยตโต) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ และฉบับประมวลธรรมว่า

ธุดงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส, ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ เป็นต้น มี 13 ข้อ คือ

1. ปังสุกูลิกังคะ - องค์แห่งผู้ถือผ้าบังสกุลเป็นวัตร ใช้เฉพาะแต่ผ้าบังสุกุล คือ ไม่รับจีวรจากทายก เที่ยวแสวงหาผ้าบังสุกุลมาเย็บย้อมทำจีวรเอง

2. เตจีวริกังคะ - องค์แห่งภิกษุผู้ถือไตรจีวรเป็นวัตร คือ ถือผ้าเพียงสามผืน ได้แก่ จีวร สบง สังฆาฏิ อย่างละผืนเท่านั้น ไม่ใช้จีวรนอกจากผ้าสามผืนนั้น

3. ปิณฑปาติกังคะ - องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร คือ ไม่รับนิมนต์ หรือ ลาภพิเศษอย่างอื่นใด ฉันเฉพาะอาหารที่บิณฑบาตมาได้

4. สปทานจาริกังคะ - องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร คือ รับตามลำดับบ้านตามแถวเดียวกัน ไม่รับข้ามบ้านข้ามแถว หรือเที่ยวบิณฑบาต ไปตามตรอก ตามห้องแถวเรียงลำดับเรื่อยไปเป็นแนวเดียวกัน ไม่ข้ามไปเลือกรับที่โน้นที่นี่ตามใจชอบ

5. เอกาสนิกังคะ - องค์แห่งผู้ถือนั่งฉันที่อาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ฉันวันละมื้อเดียว ลุกจากที่แล้วไม่ฉันอีกในวันนั้น

6. ปัตตปิณฑิกังคะ - องค์แห่งผู้ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร คือ ถือการฉันเฉพาะในบาตร ไม่ใช้ภาชนะอื่น

7. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ - องค์แห่งผู้ถือห้ามภัตที่เขานำมาถวายภายหลัง คือ เมื่อลงมือฉันแล้ว มีผู้นำอาหารมาถวายอีก ก็ไม่รับ

8. อารัญญิกังคะ - องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร คือ ไม่อยู่ในเสนาสนะใกล้บ้าน แต่อยู่ป่าห่างจากบ้านอย่างน้อย 25 เส้น

9. รุกขมูลิกังคะ - องค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร ไม่อยู่ในที่มุงบัง

10. อัพโภกาสิกังคะ - องค์แห่งผู้ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร คือ อยู่เฉพาะกลางแจ้ง ไม่อยู่ในมุงบัง หรือแม้แต่โคนไม้ (ห้ามถือในฤดูฝน)

11. โสสานิกังคะ - องค์แห่งผู้ถืออยู่ในป่าช้าเป็นวัตร คือ อยู่แรมคืนในป่าช้าเป็นประจำ

12. ยถาสันถติกังคะ - องค์แห่งผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะตามแต่เขาจัดให้ ไม่เลือกเสนาสนะเอาตามพอใจตัวเอง

13. เนสัชชิกังคะ - องค์แห่งภิกษุผู้ถือการนั่งเป็นวัตร คือ ถือนั่ง ยืน เดิน เท่านั้น ไม่นอน

ธุดงค์ไม่ใช่บทบัญญัติทางวินัย ขึ้นกับความสมัครใจ มีหลักทั่วไปในการถือว่า ถ้าถือแล้วช่วยให้กรรมฐานเจริญ หรือช่วยให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม ควรถือ ถ้าถือแล้วทำให้กรรมฐานเสื่อม หรือทำให้กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเจริญ ไม่ควรถือส่วนผู้ที่ถือหรือไม่ถือ ก็ไม่ทำให้กรรมฐานเจริญหรือเสื่อม เช่น เป็นพระอรหันต์แล้วอย่างพระมหากัสสปะ เป็นต้น หรือคนอื่นๆ ก็ตาม ควรถือได้ ฝ่ายแรกควรถือ ในเมื่อคิดจะอนุเคราะห์ชุมชนในภายหลัง ฝ่ายหลังเพื่อเป็นวาสนาต่อไป

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระมหากัสสปเถระ ไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะด้านสมาทานธุดงค์

คุณแห่งการธุดงค์มี 28 ประการ

1. การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์
2. มีผลเป็นสุข
3. เป็นของไม่มีโทษ
4. บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย
5. เป็นของไม่มีภัย
6. เป็นของไม่เบียดเบียน
7. มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม
8. ไม่มีมารยาหลอกลวง
9. ไม่ขุ่นมัว
10. เป็นเครื่องป้องกัน
11. ให้สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา
12. กำจัดเสียซึ่งอาวุธทั้งปวง
13. มีประโยชน์ในทางสำรวม
14. สมควรแก่สมณะ
15. สงบนิ่ง
16. หลุดพ้น
17. เป็นเหตุให้สิ้นราคะ
18. ระงับเสียซึ่งโทสะ
19. ทำโมหะให้พินาศ
20. กำจัดเสียซึ่งมานะ
21. เป็นเหตุตัดเสียซึ่งวิตกชั่ว
22. ทำให้ข้ามสงสัยเสียได้

23. กำจัดเสียซึ่งความเกียจคร้าน
24. กำจัดเสียซึ่งความไม่ยินดีในธรรม
25. เป็นเหตุให้อดทน
26. เป็นของชั่วไม่ได้
27. เป็นของหาประมาณมิได้
28. ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง

คำสมาทานธุดงค์

คำกล่าวสมาทานการถือธุดงค์

1. ผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตรว่า...

คะหะปะติจีวะรัง ปะฏิกขิปามิ ปังสุกูลิกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า... เรางดคหบดีจีวร สมาทานองค์ของผู้ถือซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

2. ผู้ถือผ้าไตรจีวรเป็นวัตรว่า...

จุตตุถะจีวะรัง ปะฏิกขิปามิ เตจีวะริกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดจีวรผืนที่สี่ สมาทานองค์ของผู้ถือซึ่งไตรจีวรเป็นวัตร

3. ผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตรเป็นวัตรว่า...

อะติเรกะลาภัง ปะฏิกขิปามิ ปิณฑะปาติกังคัง
สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดอติเรกลาภ สมาทานของผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร

4. ผู้ถือบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตรว่า

โลลุปปะจารัง ปะฏิกขิปามิ สะปะทานะจาริกังคัง
สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดการเที่ยวโลเล สมาทานองค์ของผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไป
ตามแถวเป็นวัตร

5. ผู้ถือนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรว่า...

นานาสะนะโภชะนัง ปฏิกขิปามิ เอกาสะนิกังคัง
สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดฉันต่างอาสนะ สมาทานองค์ของผู้ถือนั่งฉันอาสนะเดียว เป็นวัตร

6. ผู้ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรว่า...

ทุติยะภาชะนัง ปฏิกขิปามิ ปัตตะปิณฑะภังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดภาชนะที่สอง สมาทานองค์ของผู้ถือการฉันเฉพาะในบาตร เป็นวัตร

7. ผู้ถือการห้ามภัตอันนำมาถวายในภายหลังเป็นวัตรว่า...

อะติริตตะโภชะนัง ปะฏิกขิปามิ ขะลุปัจฉาภัตติกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดโภชนะอันเหลือเฟือ สมาทานองค์ของผู้ห้ามภัตอันนำมาถวายในภายหลัง เป็นวัตร

8. ผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรว่า...

คามันตะเสนาสะนัง ปะฏิกขิปามิ อารัญญิกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดเสนาสนะชายบ้าน สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร

9. ผู้ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตรว่า...

ฉันนัง ปะฏิกขิปามิ รุกขะมูลกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดที่มุงที่บัง สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร

10. ผู้ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตรว่า...

ฉันนัญจะ รุกขะมูลัญจะ ปะฏิกขิปามิ อัพโภกาสิกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดที่มุงที่บังและโคนไม้ สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

11. ผู้ถือการอยู่ในป่าช้าเป็นวัตรว่า...

อะสุสานัง ปะฏิกขิปามิ โสสานิกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดที่มิใช่ป่าช้า สมาทานองค์ของผู้อยู่ในป่าช้าเป็นวัตร

12. ผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะอันถูกจัดให้เป็นวัตรว่า...

เสนาสะนะโลลุปปัง ปะฏิกขิปามิ ยะถาสันถะติกังคัง

สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดโลเลในเสนาสนะ สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่ในเสนาสนะ

อันถูกจัดให้เป็นวัตร

13. ผู้ถือการนั่งเป็นวัตรว่า...

เสยยัง ปะฏิกขิปามิ เนสัชชิกังคัง สะมาทิยามิ.

แปลว่า...

เรางดการนอน สมาทานองค์ของผู้ฝึกการนั่งเป็นวัตร

ความเป็นมาของธุดงควัตร

เพราะเหตุที่พระภิกษุผู้มีศีลอันสมาทานแล้ว ควรทำการสมาทานธุดงค์ต่อไปด้วย เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว ศีลของเธอมีมลทินอันล้างด้วยน้ำคือ มีความมักน้อย และความสันโดษ ความขัดเกลา ความสงัด ความไม่สั่งสม (กองกิเลส) ความปรารถนา ความเพียร และความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นต้น ก็จะมีผู้มีศีลบริสุทธิ์ดี และข้อวัตรทั้งหลายของเธอก็จะถึงพร้อม ผู้มีสมาจารทั้งปวงบริสุทธิ์ดีด้วยคุณ คือศีลและพรตและอันหาโทษมิได้ดังนี้แล้ว จักเป็นผู้ชื่อว่าตั้งอยู่ในอริยวงศ์ (ประเพณีของพระอริยเจ้า) เพราะเหตุนั้น เราจักเริ่มธุดงคถึง 13 ข้อ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงอนุญาตไว้สำหรับกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกมิสได้ ไม่อาลัยในร่างกายและชีวิต ใคร่จะอนุโลมปฏิปทาให้สำเร็จถ่ายเดียว

ธุดงค์ 13

1. ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

คหปติจีวรๆ ปฏิกฺขิปามิ ปงฺสุกูลิกงฺคๆ สมาทิยามิ

เรางดคหบดีจีวรเสีย สมาทานองค์ของผู้ถือซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ ใช้แต่ผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้าเท่านั้น
2. ผู้ถืออย่างกลาง ย่อมถือเอาผ้าที่ผู้ปรารถนาทำบุญทอดไว้ตามต้นไม้ ด้วยเขาตั้งใจว่าภิกษุผู้ผ่านมาเห็นคงจะถือเอา

3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมรับแม้ผ้าที่เขาวางถวายแทบเท้า

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้คือ เธอยินดีรับผ้าที่พวกคฤหัสถ์ถวายตามความชอบใจพอใจของตน

อานิสงส์

1. เกิดมีความปฏิบัติที่สมควรแก่นิสัย ที่รับมาจากอุปัชฌาย์ เมื่อบวชวันแรก
2. ได้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ (วงศ์ของพระอริยเจ้า)
3. ไม่ต้องลำบากเพราะการรักษาผ้า
4. ไม่เป็นผู้มีความเป็นไปเกาะเกี่ยวกับผู้อื่น
5. ไม่มีความกลัวว่าผู้อื่นจะมาขโมยเอาจีวรไป
6. ไม่มีตัณหาในการใช้สอยจีวร
7. มีบริขารเป็นสมณสารูป
8. มีปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่าเป็นของเล็กน้อยด้วย เป็นของหาได้ง่าย เป็นของหาโทษมิได้ด้วย
9. เป็นผู้มักน้อยเป็นต้น อำนวยผล
10. เป็นผู้น่าเลื่อมใส
11. สัมมาปฏิบัติเพิ่มพูนขึ้น
12. ทำให้ประชุมชนผู้เกิดในภายหลังถือเอาเป็นแบบปฏิบัติ

2. ถือผ้า 3 ผืน เป็นวัตร

จตุตฺถจีวรํ ปฏิกฺขิปามิ เตจีวริกงฺคํ สมาทิยามิ

เรางดจีวรผืนที่ 4 เสีย สมาทานองค์ของผู้ถือซึ่งไตรจีวรเป็นวัตร

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ จะไม่ใช้ผ้าผืนที่สี่เด็ดขาด (อนุโลมผ้าอังสะ)
2. ผู้ถืออย่างกลาง จะยืมผ้าผู้อื่นในเวลาอาบน้ำ ก็ควร
3. ผู้ถืออย่างเพลา จะยืมผ้าจีวรผู้อื่นในเวลาเปียก ก็ควรแต่จะยืมตลอดไปไม่ควร

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกขาดเมื่อยินดีจีวรผืนที่ 4

อานิสงส์

1. ภิกษุผู้ถือผ้า 3 ผืน ย่อมเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรแต่พอรักษากายด้วยความสันโดษนั้น (ไปข้างไหน) เราถือเอา (จีวรนั้น) ไปได้ดุจนก (พาเอาแต่ปีกบินไป) ฉะนั้น
2. มีกิจที่จะพึงปรารมภ์น้อย
3. เลิกการสะสมผ้า

4. มีความประพฤติเป็นคนเบาดี
5. ละความละโมบในอดิเรกจีวรได้
6. ทำความพอใจในผ้าที่เป็นกัปปิยะ
7. มีความประพฤติขัดเกลากิเลส
8. มีความมักน้อยเป็นผลอำนวยแก่เธอ

3. เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร

อติเรกลาภ ปฏิกฺขิปามิ ปิณฑปาติกงฺคำ สมาทิยามิ

ข้าพเจ้างดอดิเรกลาภเสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ ไม่พึงยินดีภัตร 14 อย่าง เหล่านี้ คือ

1. ภัตรที่เขาถวายสงฆ์ทั่วไป
2. ภัตรที่เขาเจาะจงถวายเฉพาะตัว
3. ภัตรในที่นิมนต์
4. ภัตรที่ถวายโดยสลาก
5. ภัตรถวายประจำปักษ์
6. ภัตรถวายประจำวันอุโบสถ
7. ภัตรถวายประจำวันปฏิบท
8. ภัตรเพื่อภิกษุอาคันตุกะ
9. ภัตรเพื่อภิกษุเตรียมเดินทาง
10. ภัตรเพื่อผู้อุปัฏฐากภิกษุอาพาธ
11. ภัตรเพื่อภิกษุอาพาธ
12. ภัตรประจำวิหาร
13. ภัตรประจำบ้านใกล้วัด
14. ภัตรที่เขาถวายโดยวาระ (คือแบ่งเวรกันถวาย)

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ที่ถืออย่างอุกฤษฎ์ ย่อมรับภักษาที่ทายกนำมา (ถวายจากเรือน) ข้างหน้าก็ได้ จากเรือนหลังก็ได้ ยืนที่ประตูบ้านหนึ่งแม้คนอื่น (บ้านอื่นๆมาขอ) รับบาตรก็ให้ รับภักษาที่เขานำมาถวายในเวลากลับก็ได้ แต่ (เลิกบิณฑบาต) นั่งแล้วไม่ยอมรับภักษาอีกในวันนั้น แต่ไม่รับนิมนต์เพื่อฉันในวันพรุ่ง

2. ผู้ถืออย่างกลาง แม้นั่งแล้วก็ยังรับสำหรับวันนั้น แต่ไม่รับเพื่อภัตรในวันรุ่งขึ้น

3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมรับนิมนต์เพื่อฉันในวันพรุ่งก็ได้ ในวันต่อไปก็ได้

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้คือ ยินดีรับอดิเรกลาภ มีสังฆภัตร เป็นต้น นั้นแล

อานิสงส์

1. เกิดมีความปฏิบัติที่สมควรแก่นิสัยที่รับมาแต่วันบอกอนุศาสน์
2. ได้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์
3. ไม่เป็นผู้มีความเป็นไปเกี่ยวเกาะกับผู้อื่น
4. มีปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า เป็นของเล็กน้อยด้วย เป็นของหาได้ง่ายด้วย เป็นของหาโทษมิได้ด้วย
5. ย่ำยีความเกียจคร้านเสียได้
6. มีอาชีวะบริสุทธิ์
7. บำเพ็ญเสขิยปฏิบัติ
8. ไม่ต้องเลี้ยงผู้อื่น
9. ได้ทำความอนุเคราะห์ผู้อื่น
10. ละมานะเสียได้
11. ป้องกันตัณหาในการติดรสเสียได้
12. ไม่ต้องอาบัติเพราะคุณโภชนสิกขาบท ปรับปรโภชนสิกขาบทและจาริตตสิกขาบท
13. ความประพฤติสมควรแก่ธุตธรรมทั้งหลาย มีความมักน้อยเป็นต้น

4. เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเรือนเป็นวัตร

โลลุปฺปาจารํ ปฏิกฺขิปามิ สปทานจาริกงฺคํ สมาทิยามิ

เรางดการเที่ยวโลเลเสีย

สมาทานองค์ของผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ ย่อมไม่รับภักษาที่เขานำมาถวายจากเรือนข้างหน้าก็ดี ข้างหลังก็ดี รับเฉพาะในประตูเรือน
2. ภิกษุผู้ถืออย่างกลาง ย่อมรับภักษาที่เขามาถวายจากเรือนข้างหน้าหรือเรือนข้างหลังก็ได้ ที่เขานำมาถวายในเวลากลับก็ได้ ยืนที่ประตูเรือนบ้านหนึ่ง เมื่อคนบ้านอื่นมาขอรับบาตรก็ปล่อยบาตรให้เขารับไปได้ แต่ย่อมไม่นั่งคอยภักษา (อาหาร)
3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมนั่งคอยภักษาในวันนั้นได้

ความแตกทำลายธุดงค์ข้อนี้ แต่พอการเที่ยวไปด้วยความละโมบเกิดขึ้นก็ย่อมแตก นี้เป็นความแตกของธุดงค์ข้อนี้

อานิสงส์

1. เป็นผู้ใหญ่ในตระกูลเป็นนิตย์

(ก่อให้เกิดการสำรวมอินทรีย์อยู่เสมอ)

2. มีใจไม่ติดข้องดังดวงจันทร์
3. ละความตระหนี่ในตระกูลเสียได้
4. ได้อนุเคราะห์ทายกสม่ำเสมอกัน
5. ไม่มีโทษอันจะพึงมีแก่กุลุปกภิกษุ (ภิกษุประจำตระกูล)
6. ไม่ต้องจ้องฟังคำขานชื่อในการนิมนต์
7. ไม่ต้องการด้วยการนำภักษามาเฉพาะตัว
8. มีความประพฤติสมควรแก่ธุดธรรม มีความมักน้อย เป็นต้น

5. การฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร

นานาสนโภชนำ ปฏิกฺขิปามิ เอกาสนิกฺกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดฉันต่างอาสนะเสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ

เมื่อจะนั่งในโรงฉันอย่านั่งที่เถรอาสน์ (ที่นั่งพระผู้ใหญ่) พึงกำหนดอาสนะอันสมควรว่าอาสนะจะถึงแก่ตนแล้วจึงนั่ง ถ้าการฉันของเธอค้างอยู่ อาจารย์หรืออุปัชฌาย์มา ลุกขึ้นทำวัตรย่อมควรอาสนะพึงรักษา หรือการฉันถึงรักษามิให้ธุดงค์ขาด คือเมื่อลุกแล้วไม่ควรนั่งฉันอีกเลย

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ โภชนะจะน้อยหรือมากก็ตามเถิด เมื่อเธอหย่อนมือลงในโภชนะใดย่อมไม่รับอาหารเพิ่มอีก
2. ผู้ถืออย่างกลาง ย่อมได้เพื่อจะรับโภชนะอื่น ตราบเท่าที่ภัตรในบาตรยังไม่หมด
3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมได้เพื่อจะฉันตราบเท่าที่ยังไม่ลุกจากอาสนะ

อานิสงส์

1. มีอาพาธน้อย
2. มีโรคน้อย
3. ร่างกายคล่องแคล่ว
4. แข็งแรง
5. อยู่สำราญ
6. ไม่ต้องอาบัติเพราะอนติริตตสิกขาบทเป็นปัจจัย
7. บรรเทาตัณหาได้
8. มีความประพฤติสมควรแก่ธุดธรรม มีความมักน้อยเป็นต้น

6. ฉันในบาตรเป็นวัตร

ทุติยภาชนํ ปฏิกฺขิปามิ ปตฺตปิณฑกงฺคํ สมาทิยามิ

เรางดภาชนะที่ 2 เสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ ใช้บาตรใบเดียว ไม่ใช้ภาชนะที่ 2 แม้แต่ใบไม้จะเอามารองฉันก็ไม่ควร

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ จะทิ้งกากก็ไม่ควร เว้นแต่กากอ้อย จะแยกปลาเนื้อ ขนม ฉันเป็นอย่าง นั้นไม่ควร
2. ผู้ถืออย่างกลาง ใช้มืออันเดียว บิฉันก็ควร
3. ผู้ถืออย่างเพลา สิ่งใดอาจใส่ลงในบาตรไว้ จะบิสิ่งนั้นด้วยมือหรือด้วยฟันเคี้ยวกินก็ควรได้หมด ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้ เพราะการใช้ภาชนะที่สอง

อานิสงส์

1. บรรเทาตัณหาในรสต่างๆ ได้
2. ละความจะกละเสียได้
3. เป็นผู้มุ่งประโยชน์ในอาหาร
4. ไม่ลำบากในการรักษาภาชนะ มีถาดเป็นต้น
5. ไม่เป็นผู้สอดส่ายบริโภค
6. มีความประพฤติสมควรแก่ธุตธรรม มีความมักน้อยเป็นต้น

7. ไม่รับบาตรอันนำมาเมื่อภายหลังเป็นวัตร

อติริตฺตโภชนํ ปฏิกฺขิปามิ ขลุปจฺฉาภตฺติกงฺคํ สมาทิยามิ

เรางดโภชนะอันเหลือเฟือเสีย

สมาทานองค์แห่งผู้ห้ามภัตรอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ เมื่อลงนั่งฉันอาหารใส่ลงในบาตรเรียบร้อยแล้ว จะไม่รับภัตรอันมีผู้เข้ามาถวายอีกเลย

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ ครั้นกลืนกินอาหารเข้าไปแล้ว จะไม่รับอาหารอีกเลย
2. ผู้ถืออย่างกลาง รับโภชนะใดย่อมฉันแต่โภชนะนั้น เท่านั้น
3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมฉันได้ตลอดเวลาที่ตนยังไม่ลุกจากอาสนะ

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้ เมื่อเธอฉันบิณฑบาตเข้าไปแล้วยินดีรับภัตรอันนำมาส่งภายหลัง ธุดงค์ข้อนี้ย่อมขาด

อานิสงส์

1. เป็นผู้ไกลจากอาบัติที่ต้องเพราะฉันอนติริตตโภชนะ
2. ไม่แน่นท้อง
3. ไม่มีการสั่งสมอามิส
4. ฉันแล้วไม่ต้องแสวงหาอีก
5. มีความสันโดษมักน้อย

8. อยู่ป่าช้าเป็นวัตร

คามนฺตเสนาสนำ ปฏิกฺขิปามิ อารญฺญิกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดเสนาสนะชายบ้านเสีย

สมาทานองค์แห่งผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ พึงละเสนาสนะชายบ้านเสีย พักอยู่ในป่าจนถึงอรุณของวันใหม่ (ถ้าเราสมาทานคืนเดียว)
ต้องไกลบ้านคน 500 เมตร เป็นอย่างน้อย

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ ต้องรับอรุณในป่าตลอดกาล ทั้งปวง
2. ผู้ถืออย่างกลาง ย่อมได้เพื่อจะอยู่ตลอด 4 เดือน ฤดูฝน
3. ผู้ถืออย่างเพลา ย่อมได้เพื่อจะอยู่ตลอด 4 เดือน ฤดูเหมันต์ด้วย

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้ ก็เมื่ออารัญญิกภิกษุทั้ง 3 พวกนี้มาแต่ในเวลาที่ได้กำหนดไว้แล้วอย่างไร ฟังธรรมอยู่ในเสนาสนะชายบ้านแม้อรุณขึ้นธุดงค์ย่อมไม่แตก ฟังธรรมแล้วไป แม้อรุณขึ้นในระหว่างทางธุดงค์ก็ไม่แตก แต่ถ้าเมื่อพระธรรมกถึกลุกขึ้นแล้วเธอคิดว่านอนสักครู่แล้วจักไป ดังนี้ นอนเสียจนอรุณขึ้นหรือยังอรุณให้ตั้งขึ้นในเสนาสนะชายบ้านตามชอบใจ ธุดงค์ย่อมแตกขาดแล

อานิสงส์

1. อารัญญิกภิกษุทำความสำคัญว่าป่าไว้ในใจอยู่ ย่อมเป็นผู้ควรเพื่อจะได้สมาธิที่ไม่ได้บ้าง เพื่อจะรักษาสมาธิที่ได้ไว้แล้วบ้าง
2. แม้พระศาสดาก็ชื่นชมต่อเธอ
3. อันตรายทั้งหลาย มีรูปที่ไม่เป็นสัปปายะเป็นต้น ย่อมไม่รบกวนจิตของเธอผู้อยู่ในเสนาสนะอันสงัด
4. เธอย่อมหายความสะดุ้งกลัว
5. ย่อมละความเยื่อใยในชีวิตได้

6. ย่อมยินดีรสแห่งความสุขอันเกิดแต่วิเวกนั้น
7. แม้ความเป็นผู้ทรงผ้าบังสุกุลเป็นต้น ย่อมเป็นภาวะที่เหมาะสมแก่เธอด้วย

9. อยู่โคนไม้เป็นวัตร

ฉนฺนำ ปฏิกฺขิปามิ รุกฺขมูลิกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดที่มุงบังเสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่โค้นไม้เป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ พึงเว้นต้นไม้เหล่านี้เสีย คือต้นไม้ที่ตั้งอยู่ระหว่างพรมแดนต้นที่เป็นเจดีย์ ต้นไม้มียาง ต้นไม้กำลังมีผลมีดอก ต้นไม้มีค้างคาวเกาะ ต้นไม้มีโพรง ต้นไม้ที่อยู่กลางวัด แล้วจองต้นไม้ที่อยู่ชายๆ วัด

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ จองต้นไม้แล้วจะใช้ใครแผ้วถาง กวาดพื้นที่ให้ตามชอบนั้นไม่ได้ ต้องทำความสะอาดเอง
2. ผู้ถืออย่างกลาง จะวานใครที่บังเอิญมาที่นั้นช่วยแผ้วกวาดก็ได้
3. ผู้ถืออย่างเพลา จะเรียกคนงานวัดและสมณุฑเสมาช่วยชำระพื้นที่ก็ได้

ความแตกขาดของธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกในขณะที่สำเร็จการอยู่ในที่มุงบัง หรือในขณะที่อรุณขึ้นเธออยู่ในที่มุงบัง

อานิสงส์

1. เกิดเป็นความสมควรแก่นิสัยขึ้นเอง
2. ใช้ปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญว่า เป็นเล็กน้อยด้วยหาง่ายด้วย ไม่มีโทษด้วย
3. ปลูกอนิจจสัญญาขึ้นไปด้วย ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงแห่งใบไม้อยู่เนืองๆ
4. เลิกความตระหนี่ในเสนาสนะและความเพลินในงานก่อสร้าง
5. ได้อยู่กับรุกขเทวดาทั้งหลาย
6. มีความประพฤติมักน้อย

10. อยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

ฉนฺนญฺจ รุกขมูลญฺจ ปฏิกฺขิปามิ อพฺโภกาสิกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดที่มุงบังและโคนไม้เสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ การเข้าไปสู่โรงอุโบสถเพื่อการฟังธรรมก็ดี เพื่อทำอุโบสถก็ดี ย่อมควรแก่อัพโภกาสิก

ภิกษุนั้น ถ้าเมื่อเธอเข้าไปแล้วฝนตกลงมา เมื่อฝนยังตกอยู่อย่าเพิ่งออกต่อเมื่อฝนหยุดแล้วจึงออกไป เข้าไปสู่โรงฉันหรือโรงไฟ ทำวัตรก็ดี เข้าไปอาปุจฉา (เชื้อเชิญ) ภิกษุเถระด้วยภัตตาหารในโรงฉันก็ดีเมื่อให้อุทเทส (สอน) หรือเอาอุทเทส (เรียน) เข้าไปแม้ที่มุงบังก็ดี ขนเครื่องเสนาสนะ มีเตียงตั่งเป็นต้น ที่วางเกะกะอยู่ภายนอกเข้าไปไว้ข้างใน (ที่มุงบัง) ก็ดี ย่อมควรทุกอย่างถ้าเดินทางถือบริขารของภิกษุที่เป็นผู้แก่กว่าไป เมื่อฝนตกเข้าสู่ศาลอันตั้งอยู่ในท่ามกลางทางก็ควร ถ้ามิได้ถืออะไรจะแล่นไปด้วยหวังใจว่าจะอยู่ในศาลา ย่อมไม่ควร แต่พึงเดินโดยปกติเข้าไป ยืนอยู่จนฝนหยุดจึงไปเทอญ

ความแตกขาดของธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกในขณะที่เธอไปสู่ที่มุงบังก็ดี โคนไม้ก็ดี เพื่อยู่ ธุดงค์นี้ย่อมขาด

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ จะเข้าไปอาศัยเงาต้นไม้ ภูเขา หรือเรือน อยู่ย่อมไม่ควร ต้องทำจีวรกุฏิ (กระโจมจีวร) อยู่กลางแจ้งนั้นแหละ
2. ผู้ถืออย่างกลาง จะเข้าไปอาศัยเงาต้นไม้ ภูเขาและเรือนอยู่ (แต่ไม่เข้าไปข้างใน) ก็ควร
3. ผู้ถืออย่างเพลา แม้เงื้อมเขาที่ตนมิได้มุงบัง (เสริม) แม้ซุ้ม กิ่งไม้ แม้ผ้า แม้กระท่อม (ร้าง) อันตั้งอยู่ในนานั้นๆ ที่คนเฝ้านาเป็นต้น ทิ้งไว้ ย่อมควร

ความแตกทำลายของธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกในขณะที่เธอไปสู่ที่มุงบังก็ดี โคนไม้ก็ดี เพื่ออยู่ ธุดงค์นี้ย่อมขาด

อานิสงส์

1. ตัดอาวาสปลิโพธได้
2. แก้ง่วงได้
3. ไม่มีสถานที่ ที่ติดข้องสมแก่คำสรรเสริญว่า ภิกษุทั้งหลายไม่ติดที่ เที่ยวไปไม่ขัดข้อง ดุจมฤคทั้งหลาย
4. เป็นพระ 4 ทิศ
5. มีความประพฤติมักน้อย

11. อยู่ป่าช้าเป็นวัตร

น สุสานํ ปฏิกฺขิปามิ โสสานิกงฺคํ สมาทิยามิ

เรางดที่มิใช่ป่าช้าเสีย

สมาทานองค์ของผู้ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร

วิธีปฏิบัติ

1. ไม่ควรให้ทำที่ต่างๆ มีปะรำ จงกรมเป็นต้น แม้การสอนธรรมในป่าช้านั้น เพราะธุดงค์

ข้อนี้หนัก เพราะเหตุนั้นจึงไม่ควรประมาทควรแจ้งพระสังฆเถระหรือเจ้าหน้าที่ทางราชการให้ทราบ เพื่อป้องกันอันตรายอันเกิดขึ้นแล้วจึงอยู่

2. เมื่อจงกรม พึงชำเลืองดูศพไปด้วย
3. เมื่อไปป่าช้าเล่าก็พึงหลีกทางใหญ่เสีย เดินไปทางนอกเถิด
4. พึงกำหนดอารมณ์ให้แม่นยำเสียแต่ในเวลากลางวัน ด้วยเมื่อกำหนดเสียอย่างนั้นมักจะได้ไม่เป็นสิ่งช่วยกลัวสำหรับเธอในเวลากลางคืน
5. อมนุษย์ทั้งหลาย แม้มันจะเที่ยวส่งเสียงร้องไปก็อย่าประหารมันด้วยวัตถุอะไรๆ
6. อันภิกษุผู้อยู่ป่าช้าจะขาดไปป่าช้าเสียแม้วันเดียวย่อมไม่ควร
7. ของเคี้ยวของกินที่อมนุษย์ชอบ เช่น ขนมโรยงา ข้าวเจือถั่ว ปลา เนื้อ นมสด น้ำมัน น้ำอ้อยงบ ภิกษุผู้อยู่ป่าช้าไม่ควรเสพ
8. ไม่ควรเข้าไปสู่เรือนแห่งตระกูล

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ พึงอยู่แต่ในป่าช้าที่ได้ลักษณะ 3 คือ มีการเผาศพเป็นประจำมีซากศพทอดทิ้งอยู่มิได้ขาด และมีเสียงร้องไห้ อยู่เป็นเนืองนิตย์
2. ผู้ถืออย่างปานกลาง ในป่าช้าที่ได้ลักษณะหนึ่งใน 3 ลักษณะนั้นก็ใช้ได้
3. ผู้ถืออย่างเพลา ในที่ทีสักว่าได้ลักษณะป่าช้าโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ใช้ได้

ความแตกขาดแห่งธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกในวันที่เธอมิไปป่าช้านั้นแล

อานิสงส์

1. ได้มรณสติ
2. อยู่ด้วยความไม่ประมาทเป็นปกติ
3. บรรลุอสุภนิมิต
4. บรรเทากามราคะได้
5. เห็นสภาพของร่างกายเนืองๆ
6. มีความสังเวชหนัก
7. ละความเมา มีเมาในความไม่มีโรค เป็นต้น
8. ข่มความกลัวภัยได้
9. เป็นที่เคารพสรรเสริญแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย
10. มีความมักน้อย

12. ถือเป็นเสนาสนะ
อันท่านจัดให้อย่างไร ก็อยู่อย่างนั้นเป็นวัตร
เสนาสนโลลุปฺมิ ปฏิกฺขิปามิ ยถาสนฺถติกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดโลเลในเสนาสนะเสีย
สมาทานองค์ของผู้อยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไร

วิธีปฏิบัติ ท่านได้เสนาสนะใด พึงยินดีด้วยเสนาสนะที่ท่านให้นั้น

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ ย่อมไม่ได้เพื่อจะถามถึงเสนาสนะที่ได้แก่ตน ว่าอยู่ไกลหรือว่าใกล้ หรือว่าอันตรายต่างๆ มีอมนุษย์และทีฆชาติ เป็นต้น รบกวนไหม ว่าร้อนหรือหนาวไหม
2. ผู้ถืออย่างปานกลาง ถามได้ แต่ไปตรวจดูไม่ได้
3. ผู้ถืออย่างเพลา ไปตรวจดูได้ ถ้าเสนาสนะที่แจกให้นั้นไม่ชอบเธอถือเอาเสนาสนะอื่นก็ได้

ความแตกขาดย่อมแตกในเมื่อมีความโลเลในเสนาสนะเกิดขึ้น

อนิสงส์

1. ได้ทำตามโอวาทที่กล่าวไว้ว่า
   ยำ ลทฺธำ เตน ตุฏฐพฺพำ ได้สิ่งใด พึงยินดีด้วยสิ่งนั้น
2. ใฝ่ประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนพรหมจารี โดยไม่กวนให้ย้ายเสนาสนะ
3. เลิกความกำหนดว่าเลย ปราณีต
4. ละความยินดียินร้ายได้
5. ปิดประตูความตระกราม
6. มีความมักน้อย

13. ถือการนั่งเป็นวัตร
เสยฺยำ ปฏิกฺขิปามิ เนสชฺชิกงฺคำ สมาทิยามิ

เรางดการนอนเสีย สมาทานองค์ของผู้ถือการนั่งเป็นวัตร

ประเภทของธุดงค์

1. ผู้ถืออย่างอุกฤษฎ์ พนักอิง ไม่ควรทั้งนั้น
2. ผู้ถือปานกลาง พนักอิงใช้ได้

ความแตกขาดแห่งธุดงค์ข้อนี้ ย่อมแตกในขณะที่สำเร็จการนอน

อานิสงส์

1. ตัดเครื่องผูกพันใจที่กล่าวในบาลีว่า ภิกษุประกอบเนืองๆซึ่งความสุขในการนอน สุขในการเอกเขนก สุขในความหลับ ดังนี้เสียได้
2. มีความสะดวกในการประกอบกรรมฐานทั้งปวง
3. มีอิริยาบถน่าเลื่อมใส
4. เป็นผู้เหมาะสมที่จะทำความเพียร
5. สัมมาปฏิบัติเพิ่มพูนด้วยดี

โดยพิสดาร ธุดงค์ มี 42 ประการคือ ธุดงค์สำหรับพระภิกษุ 13 สำหรับภิกษุณี 8 สำหรับสามเณร 12 สำหรับนางสิขมานา และสามเณรี 7 สำหรับอุบาสกและอุบาสิกา 2

ถ้าสุสานอันถึงพร้อมด้วยองค์แห่งภิกษุผู้อยู่ในป่าเป็นปกติมีอยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ภิกษุแม้เพียงรูปเดียวก็สามารถที่จะเสพธุดงค์ทั้งหมดได้โดยวาระเดียวกัน

สำหรับภิกษุณี ธุดงค์ 2 ประการ คือ อารัญญิกังคธุดงค์ 1 และขลุปัจฉา – ภัตติกังคธุดงค์ ทรงห้ามไว้ในสิขาบท และธุดงค์ 3 ประการ คือ อัพโภกาสิกังคธุดงค์ 1 รุกขมูลิกังคธุดงค์ 1 โสสานิกังคธุดงค์ 1 เป็นสิ่งรักษาได้โดยยาก เพราะ ภิกษุณีนั้นจะอยู่โดยปราศจากเพื่อนสองนั้นไม่ควร และเพื่อนสองจะมีฉันทะเสมอกันในเห็นปานดังนั้นก็หาได้ยาก แม้จะพึงหาได้ก็ไม่พ้นไปจากการคลุกคลี เมื่อเป็นดังนี้ ภิกษุณีพึงเสพธุดงค์เพื่อประโยชน์อันใด ธุดงค์สำหรับภิกษุณีจึงมีเพียง 8 ประการ ลดเสีย 5 ประการ

สำหรับสามเณร ยกเว้น เตจีวริกังคธุดงค์เสีย 1 อย่าง เหลือธุดงค์ 12 ประการ สำหรับสามเณร

สำหรับนางสิขมานา และสามเณรี คือธุดงค์สำหรับภิกษุณีธุดงค์ 8 ประการ ลดเสีย 1 อย่าง คือ เตจีวริกังคธุดงค์ ที่เหลือ 7 ประการเป็นธุดงค์สำหรับนางสิขมานา และสามเณรี

สำหรับอุบาสก และอุบาสิกาธุดงค์มี 2 ประการคือ เอกาสนิกังคธุดงค์ 1 และปัตติบัณฑิกังคธุดงค์ 1 เป็นสิ่งที่ควรแก่อุบาสก และอุบาสิกา สามารถเสพได้ด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1 •----------• ศาสนพิธีสำหรับภิกษุสามเณรและประชาชน ภาคอุปสมบทวิธีและการักษาอุโบสถศีล. ธรรมสภา. 2540. หน้า 169-194.

2. สมเด็จพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร).คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รจนา. พิมพ์ครั้งที่ 5. บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2547.หน้า 131-132.

ด้านศาสนบำบัด
ใบกิจกรรมที่ 9
เรื่อง พิธีกรรมตักบาตร – ทำบุญ

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงศาสนาในเบื้องต้นด้วยพิธีกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีปฏิบัติที่สืบทอดกันมา
2. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจอ่อนโยนลงด้วยการเป็นผู้ให้ ผู้ให้คือผู้ชนะและเป็นเสน่ห์แก่ตน
3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับอานิสงส์แห่งทาน เป็นบุญ คือเกิดความสุข อิ่มใจ
4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิสำรวมระวัง ตั้งใจ ใคร่ครวญ ขณะให้ทานเพราะมีการอธิษฐานจิตก่อนถวายทานของตน

2. สาระสำคัญ

พิธีกรรมตักบาตร – ทำบุญ เป็นวัฒนธรรมประเพณีปฏิบัติ สืบทอดกันมาของชาวพุทธเป็นวิธีการสร้างบุญบารมี ด้วยการทำทานโดยให้ทานหรือถวายทานแก่พระภิกษุ สามเณรที่ออกรับบิณฑบาตประจำวันหรือถวายที่วัดในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ที่ชาวพุทธปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม เพื่อการสร้างสมบุญบารมี ด้วยการให้ทานหรือถวายทานแก่ผู้มีศีล 10 และศีล 227 ข้อ ผู้เป็นเนื้อนาบุญแห่งการรับทานอันพึงจะให้ผลของบุญนั้นมากขึ้นกว่าบุคคลทั่วไปและเป็นการบำรุงพระพุทธศาสนาให้สืบทอดต่อไป

3. เวลา

- วันละ 1 ชั่วโมง ช่วงเช้าพระออกรับบิณฑบาต ทุกวันเวลาประมาณ 6.00 – 7.00 นาฬิกา
- ช่วงถวายภัตตาหารพระภิกษุสามเณร เช้า – เพล
- ในวันสำคัญ เช่น วันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญทางราชการ หรือวันสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรมหรือครอบครัว

4. สื่อ - อุปกรณ์

- ปัจจัย 4 เช่น อาหาร คาว หวาน อาหารแห้ง น้ำดื่ม เภสัช ปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่ขัดต่อวินัยฯ ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น

5. วิธีดำเนินการ

1. ผู้ปฏิบัติธรรมนำปัจจัย 4 สำหรับตนเพื่อตักบาตร – ทำบุญ ตามจำนวนที่เหมาะสมกับกำลังศรัทธาผู้ปฏิบัติ
2. ธรรมนำปัจจัย 4 ที่เตรียมไว้ไปยังสถานที่พระภิกษุ สามเณร ออกรับบิณฑบาตรหรือสถานที่ถวายภัตตาหารเช้า - เพล
3. กรณีตักบาตรพระภิกษุ สามเณรที่ออกรับบิณฑบาต ผู้ปฏิบัติธรรมต้องนิมนต์พระภิกษุ / สามเณร นั้น รับบิณฑบาตก่อน
4. ผู้ปฏิบัติธรรมนำปัจจัย 4 ที่เตรียมไว้ยกขึ้นเหนือศรีษะเล็กน้อย สำรวมจิตอธิษฐานก่อนถวายทานนั้น
5. ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งลงรับศีล – รับพรจากพระภิกษุ – สามเณร หรือรับศีล – รับพร ฟังธรรมที่สถานที่จัดให้ถวายภัตตาหารเช้า – เพล ตามสมควร
6. ผู้ปฏิบัติธรรมควรกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น ตามที่ตนปรารถนา เช่น บิดา มารดา ญาติ ครูอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร หรือศัตรู มิตร เป็นต้น

6. การประเมินผล

1. จากการสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง เช่น ความสนใจว่าตั้งใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยพระอาจารย์หรือพี่เลี้ยง
2. บันทึกประจำวันผู้ปฏิบัติธรรมและแบบประเมินโครงการ

เอกสารอ้างอิง

จากการประชุมกลุ่มศาสนบำบัดในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25 – 27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ

ใบความรู้
เรื่อง การตักบาตร – ทำบุญ (การทำบุญใส่บาตร)

การทำบุญใส่บาตร จัดเป็นการทำบุญ ข้อทานมัยชาวพุทธควรทำบุญใส่บาตรเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการสร้างบุญวาสนาบารมี อันจะเป็น**ปุพเพกตปุญญตา** สำหรับตนต่อไปในอนาคตโดยตรง และเพื่อเป็นการสืบพระพุทธศาสนาโดยอ้อมกล่าวคือ พุทธศาสนามีอายุ 2,500 กว่าปีได้ เพราะพุทธบริษัททั้ง 4 (พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) พระสงฆ์สาวกเป็นผู้จำ และถ่ายทอดหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าสืบต่อๆ กันมาจนทุกวันนี้ พระสงฆ์ยังชีพอยู่ได้ด้วย ปัจจัย 4 ที่ชาวพุทธจัดถวายให้ พระสงฆ์จึงมีชีวิตจดจำและถ่ายทอดหลักธรรมไว้สร้างสันติสุขแก่มวลมนุษย์ได้

การทำทานย่อมประกอบด้วยผู้ให้ ผู้รับและสิ่งของ องค์ประกอบ 3 ประการนี้ ต้องบริสุทธิ์จึงจะได้บุญมาก

1. ผู้ให้หรือทายก ต้องมีใจบริสุทธิ์ คือ
   - ก่อนให้ดีใจ
   - กำลังให้จิตแจ่มใส
   - ให้แล้ว
   - มีความตั้งใจทำบุญ
   - มีความตั้งใจขณะทำบุญ
   - เบิกบานใจ
2. ผู้รับหรือปฏิคาหก ในที่นี้ คือพระภิกษุสามเณรต้องเป็นผู้บริสุทธิ์คือเป็นผู้กำลังปฏิบัติเพื่อบรรเทาราคะ โทสะ โมหะ หรือผู้ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ
3. สิ่งของ ต้องเป็นสิ่งของที่บริสุทธิ์ คือ
   - สิ่งของนั้นถูกซื้อมาด้วยเงินบริสุทธิ์ไม่ใช่เป็นเงินที่ได้มาจากการลักขโมย ฉ้อโกง เล่นการพนัน เป็นต้น
   - สิ่งของนั้นหามาได้ด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น ฆ่าสัตว์เพื่อทำบุญ บีบบังคับให้ผู้อื่นหาสิ่งของนั้นมา เป็นต้น
   - สิ่งของนั้นสมณบริโภค ไม่เกิดโทษแก่ผู้รับ และมีปริมาณพอเท่านั้น

คำอธิษฐานก่อนใส่บาตร

ก่อนใส่บาตร ควรตั้งจิตอธิษฐานก่อน โดยนั่งกระหย่งยกขันข้าวด้วยมือทั้งสองเสมอหน้าผาก แล้วกล่าวคำอธิษฐานต่อไปนี้ (กี่จบก็ได้)

“สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุ”

คำแปล **“ทานของข้าพเจ้าให้ดีแล้วขอจงเป็นเครื่องนำมาซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส”**

“นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง	**สังโฆ เม สะระณัง วะรัง**
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	**โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา”**

คำแปล **“สรณะอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า ในกาลทุกเมื่อเทอญ”**

หรือจะอธิษฐานสิ่งอื่นใดตามใจปรารถนาก็ได้ จากนั้นลุกขึ้นยืนตั้งใจตักข้าวและกับและดอกไม้ธูปเทียน ด้วยความระมัดระวังและด้วยจิตผ่องใส

เอกสารอ้างอิง : พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน, จันทนา บุญเปี่ยม . คู่มือทำวัตรเช้า – เย็นแปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป ของวัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . พิมพ์ที่ เอส พี เอส พริ๊นติ้ง. 2548. หน้า 145-146.

ด้านศาสนบำบัด
ใบกิจกรรมที่ 10
เรื่อง การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ / ก่อนนอน

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นมงคลชีวิตข้อหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรม คือ ข้อ 16 การประพฤติธรรมะขั้นปฐมจริยา คือ การไหว้พระสวดมนต์
2. เพื่อเป็นการร่วมกันบำเพ็ญบุญกุศล เนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ ในกรณีการสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ
3. เพื่อให้เกิดสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน คือบทสวดมนต์และน้อมจิตใจให้เกิดสมาธิ สัมผัสความสงบสุข อ่อนโยน และเยือกเย็นก่อนเข้านอนและหลับเป็นสุข
4. เพื่อเสริมสร้างพลังศรัทธาต่อพระศาสนา ปลูกฝังการปฏิบัติธรรมในระดับต้น (ปฐมจริยา) ให้แนบแน่นลงไปในจิตใจให้แนบแน่นยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจนิสัยที่ดีที่เจริญ นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไปหรือตามโอกาสพิเศษตามสมควรแก่กรณี

2. สาระสำคัญ

การไหว้พระสวดมนต์ ในโอกาสพิเศษหรือประจำวันก่อนนอน ถือนับเป็นมงคลชีวิต ข้อ 16 การประพฤติธรรมในขั้นต้น (ปฐมจริยา) ได้แก่ การประพฤติธรรมทางกาย วาจา ใจ เช่น การปฏิบัติตามศีล 5 กุศลกรรมบท 10 ฟังธรรม เรียนธรรม และไหว้พระสวดมนต์ เป็นต้น การไหว้พระสวดมนต์ในโอกาสพิเศษหรือประจำวัน จึงนำมาเป็นอุบายในการกล่อมเกลาพัฒนาฟื้นฟูจิตใจผู้ปฏิบัติธรรม (ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ) กิจกรรมหนึ่งโดยอาศัยวัฒนธรรม ประสบการณ์ การปฏิบัติตามพุทธวิถีที่สืบทอดกันมาของแต่ละชุมชน และการเสริมสร้างพลังศรัทธาต่อพระศาสนาอย่างต่อเนื่อง

3. เวลา

- สวดมนต์ในโอกาสพิเศษ ตามสมควรแก่เวลาการปฏิบัติ และบทสวดมนต์พิเศษของแต่ละสถานที่
- สวดมนต์ก่อนนอน ประมาณ 10 ─ 20 นาที

4. สื่อ - อุปกรณ์

- เครื่องสักการะตามแบบพิธีปฏิบัติ เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน
- สถานที่สวดมนต์ในโอกาสพิเศษ เช่น ศาลาการเปรียญ อาคารปฏิบัติธรรม โรงพระอุโบสถหรือสถานที่อื่นที่เห็นสมควร
- หนังสือหรือคู่มือสวดมนต์บทพิเศษ
- อาสนะที่รองนั่ง (ถ้ามี)
- สถานที่สวดมนต์ก่อนนอน ในห้องนอนหรือห้องพระ (ถ้ามี)

- หนังสือคู่มือสวดมนต์ (กรณียังท่องจำไม่ได้)

5. วิธีดำเนินการ

- **การสวดมนต์ในโอกาสพิเศษ**

1. พระวิทยากร/วิทยากรนำสวดมนต์นำผู้ปฏิบัติธรรม กราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง น้อมใจระลึกถึง คุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

2. พระวิทยากร/วิทยากรชี้แจงทำความเข้าใจขั้นตอน กำหนดการ วิธีการและหลักการปฏิบัติบทสวดมนต์พิเศษที่จะสวด ตลอดจนวัตถุประสงค์พิเศษของการสวดมนต์ครั้งนี้

3. พระวิทยากร/วิทยากรนำสู่พิธีการหรือเป็นประธานจุดเทียน ธูป บูชาพระรัตนตรัย ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่าพนมมือ สายตาเพ่งมองไปที่พระพุทธรูปแล้วก้มกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง พร้อมเพรียงกัน

4. พระวิทยากรนำผู้ปฏิบัติธรรมสวดมนต์พิเศษพร้อมเพรียงกันตามสมควรแก่เวลา

5. เมื่อเสร็จสิ้นจากการสวดมนต์พิเศษ พระวิทยากร/วิทยากรนำแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่นแล้วกล่าวอุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศล ให้บิดา – มารดา ญาติ เจ้ากรรมนายเวรหรือบุคคลที่ประสงค์อุทิศให้เป็นพิเศษในโอกาสดังกล่าวและอธิษฐานจิต

6. ให้สมาชิกกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์แล้วกราบไหว้พระอาจารย์ พร้อมกัน 3 ครั้ง เป็นเสร็จพิธี โดยผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศลอีก ตามเห็นสมควรแก่อัทธยาศัยและมีอุปกรณ์

- **การสวดมนต์ก่อนนอน**

1. พระอาจารย์ให้คำแนะนำบทสวดมนต์ก่อนนอนสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม นำไปปฏิบัติตามสมควรแก่เวลาและให้ความรู้เกี่ยวกับอานิสงค์หรือประโยชน์ของการสวดมนต์ก่อนนอน

2. ผู้ปฏิบัติธรรมนำไปปฏิบัติเป็นประจำก่อนเข้านอนทุกวัน ส่วนจะมีบทสวดมนต์พิเศษที่ตนสนใจหรือเจริญสมาธิต่ออีก ตามอัทธยาศัยส่วนตัวของผู้ปฏิบัติธรรม

3. เมื่อเสร็จสิ้นการสวดมนต์ทุกครั้งให้ผู้ปฏิบัตธรรมแผ่เมตตาให้ตนเอง และผู้อื่น กล่าวคำอุทิศส่วนบุญ – อุทิศส่วนกุศล และอธิษฐานจิต (ด้านที่เป็นกุศล) ตามปรารถนา

6. การประเมินผล

1. จากบันทึกอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของพี่เลี้ยงประจำวัน

2. จากบันทึกประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

เอกสารอ้างอิง

จากการประชุมกลุ่มศาสนบำบัดในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25–27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ

ใบความรู้

เรื่อง การสวดมนต์พิเศษในโอกาสสำคัญ / ก่อนนอน

- การสวดมนต์ไหว้พระไม่ว่าจะในโอกาสพิเศษหรือเป็นการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนเป็นการปฏิบัติธรรมประการหนึ่งเรียกว่า เป็นผู้สาธยายธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติหรือรายละเอียดของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นมงคลชีวิตข้อ 16 ประพฤติชอบ (ธัมมจริยา)ในขั้นต้น (ปฐมจริยา) เช่นเดียวกับการปฏิบัติศีล กุศลกรรมบถ 10 ฟังธรรม เรียนธรรม การประพฤติธรรมขั้นต้น ได้แก่ การประพฤติสม่ำเสมอทางกาย ทางวาจา ทางใจ

ทางกาย ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม

ทางวาจา ได้แก่ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด และไม่พูดคำหยาบ

ทางใจ ได้แก่ การไม่โลภอยากได้ของคนอื่น ไม่พยาบาท ปองร้าย เป็นสัมมาทิฏฐิ (มีความเห็นไม่วิปริต ไม่เห็นผิด) แต่เห็นถูก

ประพฤติธรรมเป็นมงคล ดังนี้ คือ

1. เป็นมหากุศล
2. เป็นผู้ไม่ประมาท
3. เป็นผู้รักษาสัทธรรม
4. เป็นผู้นำพระศาสนาให้เจริญ
5. เป็นสุขในโลกนี้และโลกหน้า
6. ไม่ก่อภัยก่อเวรกับใครๆ
7. เป็นผู้ให้อภัยแก่สรรพสัตว์
8. เป็นผู้ดำเนินตามปฏิปทาของนักปราชญ์
9. เป็นผู้ทำตนให้เหินห่างจากข้าศึกภายนอกภายใน
10. เป็นผู้สร้างทางมนุษย์ สวรรค์ พรหม นิพพาน

อานิสงค์แห่งการสวดมนต์

1. บำบัดทุกข์โศก โรคภัย รวมทั้งความรุ่มร้อนในใจ
2. ขจัดภัย อันตราย สิ่งชั่วร้ายที่จะพึงมี
3. ปัดเป่าอุบาทว์ เสนียดจัญไร สิ่งอวมงคลอันไม่เป็นที่พอใจ
4. ป้องกันภัยต่างๆ มีโจรภัย อัคคีภัย อสรพิษสัตว์ร้ายทั้งปวง
5. ส่งเสริมให้เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
6. ให้แคล้วคลาดภัย ประสบความสวัสดีมีชัย เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนา
7. เป็นการรวมพลังใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เป็นหนทางแห่งการเจริญภาวนา

เอกสารอ้างอิง

1. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธฺเถร ป.ธ.9) . มงคล 38 ประการ พิมพ์ครั้งที่ 9, สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี. 2548. หน้า 134-139.
2. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน . จันทนา บุญเยี่ยม . คู่มือทำวัตรเช้า–เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป . วัดภาวนาภิรตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . พิมพ์ที่ เอส พีเอส ปริ๊นติ้ง . 2548. หน้า 177.
3. ._____.โดยคู่มือทำวัตร เช้า – เย็น และบทสวดมนต์พิเศษบทบาทของสวนโมกขพลารามไชยา . โครงการร่มเยาวพุทธ สวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พิมพ์เผยแพร่. พิมพ์ที่รัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. หน้า 4-8.

บรรณานุกรม

1. กัญญา ภู่ระหงษ์ . คู่มือการดำเนินงานวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด . พิมพ์ครั้งแรก . สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร . 2546
2. กัญญา ภู่ระหงษ์ . การใช้วิธีเจริญสติตามหลักการพระพุทธศาสนาในผู้ป่วยหญิงติดสารแอมเฟตามีน โรงพยาบาลธัญญารักษ์ . วิทยานิพนธ์ ,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ . 2545
3. กรมการศาสนา . คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ฉบับกรมการศาสนาส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยธรรมะ. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด กรุงเทพมหานคร. 2550
4. แก้ว ชิดตะขบ. คู่มือพุทธศาสนิกชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร. 2550
5. กองเลขานุการ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5. พิธีบวชชี คู่มือและระเบียบผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 34 .โรงพิมพ์พานิชย์เจริญผล กรุงเทพมหานคร. 2548
6. กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ. รายงานสรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบ วีธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25 – 27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2550 (อัดสำเนา)
7. กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงานโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่6/1ในวันที่ 16 พฤษภาคม 2550 ณ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
8. กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงานโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 6/2 ในวันที่ 22 -23 พฤษภาคม 2550 ณ สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
9. กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . รายงานสรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ครั้งที่ 1-4 ณ วัด / สำนักสงฆ์ในจังหวัดบุรีรัมย์ นครราชสีมา กาญจนบุรี และจังหวัดตาก ระหว่างวันที่ 9-31 กรกฎาคม 2550. กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2550 (อัดสำเนา)

10. ทัศนะ พินิจกานนท์ . มงคลชีวิต . สำนักพิมพ์กังหัน . 2541
11. ปัญญานันโท . พระพุทธะกับวิทยาศาตร์ (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) . พิมพ์ครั้งที่ 9 .โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย . 2549
12. พระชาญชัย อธิปญฺโญ. กรรมใดใครก่อเรื่องของกรรมและการระลึกชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์อมรินทร์ กรุงเทพมหานคร. 2549
13. พระเทพสทฺธิมุนี ญาณสิทธิเถร . วิปัสสนาญาณโสภณ . พิมพ์ครั้งที่ 4 . สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่งและวันเวิลด์ . 2548
14. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม . พิมพ์ครั้งที่ 12 .โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร . 2547 .
15. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .วิปัสสนากรรมฐานภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด กรุงเทพมหานคร . 2548. หน้า 1-15.
16. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .วิปัสสนากรรมฐานภาค 2 ว่าด้วยสติปัฏฐาน 4. โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด กรุงเทพมหานคร . 2548. หน้า 89-98.
17. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ . พิมพ์ครั้งที่ 7 . สำนักพิมพ์กู๊ดมอร์นิ่ง กรุงเทพมหานคร . 2548
18. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ . พิมพ์ครั้งที่ 6 . สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . 2549
19. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) .มงคล 38 ประการ . พิมพ์ครั้งที่ 9 . สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ จังหวัดนนทบุรี . 2548
20. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). ตอบปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. 2547
21. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). พระสัทธรรมเทศนาเตือนสติผู้ปฏิบัติธรรมและอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน 4. พิมพ์ครั้งที่ 14. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. 2546
22. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) . กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติบัติ (ฉบับคัดลอก 3) . ธรรมสภาพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน . 2550
17. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). วิธีเจริญกรรมฐาน. ธรรมสภา. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
18. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม). กฎแห่งกรรมและอานิสงส์การสวดพระพุทธคุณ. พิมพ์ที่บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัดกรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
19. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม).คนตายแล้วไปเกิดได้อย่างไร. พิมพ์ที่บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

20. พระธรรมสิงหบุราจารย์(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) . ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี. พิมพ์ที่บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
21. พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์ (เทสก์ เทสรังสี). ธรรมเทศนา 10 กัณฑ์. พิมพ์เป็นที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ นางจีน ยูปานนท์. 2534
22. พระปลัดสิริวัฑฒ์ สุทฺธิญาโน,จันทนา บุญเปี่ยม . คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น แปลและไม่แปล บทสวดมนต์และศาสนาพิธีต่างๆ สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป วัดภาวนาภิรตาราม แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร . พิมพ์ครั้งที่ 3 . เอส พี เอส พริ้นติ้ง . 2548
23. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) . ธรรมนูญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์เป็นอัครทานอุทิศพันตำรวจเอกวันชัย นาควัชระ. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
24. พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร). ธรรมปฏิบัติ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. เยลโล การพิมพ์ (1988) จำกัด. 2547
25. พระราชวรมุนี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต). สติในชีวิตประจำวัน. พิมพ์เผยแพร่โดยธรรมสภา กรุงเทพมหานคร. ____.
26. วศิน อินทสระ. หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด. พิมพ์ครั้งที่ 20. สำนักพิมพ์ธรรมดา กรุงเทพหมานคร. 2543
27. ภัททันตะ อินทวังสะเถระ. ปุจฉาวิสัชชนา มหาสติปัฏฐานสูตร . พิมพ์ครั้งที่ 2 . บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด. 2545
28. ภุชงค์ กนิษฐ์ชาติ. “วิถีพุทธทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด”. กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2548 (อัดสำเนา)
29. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. วิธีปฏิบัติกรรมฐานและความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกรรม . พิมพ์ถวายเป็นพระกุศลในวโรกาสเจริญชนมายุครบ 84 พรรษา 3 ตุลาคม 2540 .
30. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก. สัจธรรมของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัทนิวไวเด็ก จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2545
31. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก องค์ที่ 19. วัดบวรนิเวศวิหาร. วิธีสร้างบุญบารมี.พิมพ์ครั้งที่ 2. ศิลปสนองการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร.2546
32. ส.ทับทิมเทศ (พระมหา ดร.สุเทพ อกิญฺจโน). เจ้ากรรมนายเวร “กฎแห่งกรรม” . พิมพ์ครั้งที่ 5 พิมพ์ที่โรงพิมพ์ทองกมลจำกัด .2547
33. ศรียา วัฒนพาหุ, นายเที่ยง วัฒนพาหุ และนางสาวจำเนียร มิ่งภูษา. จุลสารอิทัปปัจจยตาประจำเดือนกันยายน – ตุลาคม 2535 ปีที่ 8 ฉบับที่ 5 พิมพ์ที่ ห.จ.ก. การพิมพ์พระนคร กรุงเทพมหานคร. 2535

34. ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม วัดพระธรรมกาย.สวดมนต์ฉบับธรรมทายาท. พิมพ์ที่บริษัทนวกนก จำกัด. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
35. หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. ความรู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด กรุงเทพมหานคร. 2549
36. _____ . ศาสนพิธีสำหรับภิกษุ สามเณร และประชาชน ภาคอุปสมบทวิธีและการรักษาอุโบสถศีล . ธรรมสภา . 2540
37. _____ . คู่มือทำวัตรเช้า-เย็นและบทสวดมนต์พิเศษบางบทของสวนโมกขพลารามไชยา . พิมพ์เผยแพร่โดยโครงการร่มเยาวพุทธ สวนโยคะธรรม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ . หอรัตนชัยการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.

****

ภาคผนวก ก

นิทานธรรม

นิทานธรรม

1.นิทานเกี่ยวกับการฟังธรรมเทศนา

นิทานแม่ไก่ฟังธรรม

ในกาลแห่งศาสนาของพระพุทธเจ้าพระนามว่ากกุสันธะ แม่ไก่ตัวหนึ่งอยู่ในที่ใกล้อาสนศาลา แม่ไก่นั้นได้ฟังเสียงธรรมของภิกษุผู้สอนวิปัสสนารูปหนึ่ง มีความยินดีในธรรมถูกเหยี่ยวตัวหนึ่งฆ่าตาย ได้เกิดเป็นธิดากษัตริย์มีนามว่า **อุพพรี** บวชในสำนักนางปริพพาชิกา

ในกาลต่อมานางเข้าไปสู่เวจจกุฎี เห็นกลุ่มหนอน ยังปุพุวกสัญญาให้เกิดขึ้น ได้บรรลุปฐมฌาน ตายจากนั้นไปเกิดในพรหมโลก จุติจากพรหมโลกได้มาเกิดในตระกูลเศรษฐี ตายจากลูกเศรษฐีมาเกิดเป็นสุกรบ้านในกรุงราชคฤห์ ในพุทธุบาทกาลนี้ ได้เห็นพระพุทธเจ้ามีจิตยินดี ตายจากสุกรไปเกิดเป็นธิดากษัตริย์ในสุวรรณภูมิ ตายจากธิดากษัตริย์ไปเกิดในบ้านวนทาสี ตายจากบ้านวนทาสีเกิดเป็นลูกพ่อค้าม้า ตายจากลูกพ่อค้าม้า ไปเกิดเป็นลูกนายสำเภา ตายจากลูกนายสำเภาไปเกิดเป็นธิดาของอิสระชนในเมืองอนุราชบุรี ตายจากที่นั้นไปเกิดเป็นลูกสุมนกุฎุมพีนามว่า **สุมนา** ในบ้านโสกันต์ ในทิศใต้แห่ง เมืองอนุราชรี ชื่อว่า **ลกุณฎกอติอัมพร** ครั้นนางเจริญวัยใหญ่ขึ้นมา ได้เป็นภรรยามหาอำมาตย์ เอกทิวสๆ อยู่มาวันหนึ่งพระอุตระพาพระสงฆ์เข้าไปบิณฑบาต ได้เห็นนางสุมนาจึงบอกแก่สงฆ์ว่า ลูกสุกรมาเกิดที่นี้แล้ว นางสุมนาได้ฟังวาจาพระอุตตระเถระว่าตนเป็นลูกสุกรมาบังเกิด นางระลึกชาติได้ก็มีจิตสังเวชสลดใจ มีความเบื่อหน่ายจากฆราวาส จึงลาสามีออกบวชเป็นนางภิกษุณี ได้ฟังพระสติปัฏฐานทั้ง 4 จึงปลงปัญญาลงสู่วิปัสสนาญาณ ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหานด้วยนิสัยที่เป็นแม่ไก่ได้ฟังธรรมนับได้ถึง 12 ชาติ แต่เป็นแม่ไก่มาจึงได้สำเร็จซึ่งมรรคและผล

นิทานงูเหลือม

กิร ดังได้ฟังว่า แต่ศาสนาพุทธกัสสปที่ล่วงมา**เอโกมหาสปุโป** ยังมีงูเหลือมใหญ่ตัวหนึ่ง ถือเอาซึ่งเสียงแห่งภิกขุสาธยายพระอภิธรรมฉพายตนะกถา จิตก็ปรีดาปราโมทย์ ครั้นทำกาลกิริยาก็ไปบังเกิดในสวรรค์ ได้เสวยสุขอยู่ในสวรรค์สิ้นกาลนาน จนพระพุทธเจ้าของเราได้มาตรัสรู้แล้วดับขันธ์เข้าสู่พระนิพพาน เทพยดานั้นจึงจุติลงมาบังเกิดในตระกูลแห่งพราหมณ์ในเมืองปาตลีบุตร ครั้นใหญ่ขึ้นมาก็ไปบวชภายนอกศาสนา เป็นอาชีวก ชื่อ**ชนโสณะ**เป็นอาจารย์ของพระมเหสีแห่งพระเจ้าพินทุสาน เมื่อพระนางทรงครรภ์เจ้าอโศกราชกุมาร พระนางมีความปรารถนาจะเหยียบ ดวงจันทร์ด้วยพระบาทข้างหนึ่งจะเหยียบดวงพระอาทิตย์ด้วยพระบาทข้างหนึ่ง แล้วอยากเสวยซึ่งดาวในอากาศและเมฆและรากดินและไม้ใหญ่ พระเจ้าพินทุสานทรงทราบว่า พระราชเทวีทรงยินดีปรารถนาดังนั้น พระองค์ทรงฉลาดรับสั่งให้ทำขนมเบื้องใหญ่สองอัน จึงตรัสบอกแก่พระนางว่า ขนมอันนี้เป็นดวงพระจันทร์ อันนี้เป็นดวงอาทิตย์ แล้วให้ทำขนมต้ม

มีสีดังดาว และขนมแดกงามีอาการดังกลีบเมฆ และของกัดมีอาการดังไม้ใหญ่และรากดิน **โสธาเปตฺวา** รับสั่งให้ชำระหน้า พระลานปูลำแพน แล้วเจาะลำแพนให้เป็นช่องๆ เอาของเหล่านั้นสอดขึ้นตามช่องลำแพน แล้วพระราชเทวี ทรงเสวยของนั้น ครั้นพระนางเสวยแล้วความอยากก็ระงับไปพระเจ้าพินทุสานอยากรู้เหตุ จึงตรัส ถามชนโสณาอาชีวกว่าเหตุนี้จะเป็นอย่างไร ชนโสณาชีวกจึงถวาย พระพรว่า พระราชเทวีจะได้ พระราชโอรสมีบุญมากครอบงำเสีย ซึ่งพระยาทั้งร้อยเอ็ดให้อยู่ในอำนาจ และละเสียซึ่งมิจฉาทิฏฐิมายกย่องพระศาสนา และจะมีอาณาจักรแผ่ไปในอากาศและดินได้โยชน์หนึ่ง ชนโสณาชีวกถวาย พระพรดังนี้แล้วก็ออกจากเมืองปาตลีบุตรไปอยู่ไกลโยชน์หนึ่ง **อปรภาเค** ครั้นล่วงกาลนานมา พระเจ้าอโศกราชได้เสวยสมบัติในเมืองปาตลีบุตร พระมารดาจึงบอกว่า ชนโสณาชีวกอาจารย์ทำนายไว้ว่าเจ้าจะได้เป็นกษัตริย์พระยาธรรมโศกราชได้ฟังมารดาบอกดังนั้น ก็ปรารถนาจะบูชา แก่โสณาชีวก จึงรับสั่งให้คนเอาคานหามทองไปรับมา ชนโสณาชีวกขึ้นคานหามทองมาถึงกลางทาง ได้เห็นที่อยู่แห่ง**พระอัสสคุตตเถระ** ก็คิดว่าที่นี้เป็นที่อยู่แห่งบรรพชิต จึงลงจากคานหามทองลงไปสู่ที่นั้น ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายมีเสือและเนื้อราชสีห์เป็นต้น ไม่เบียดเบียนกันสามัคคีกันอยู่ด้วย ชนโสณาชีวก จึงถามพระอัสสคุตตเถระว่า **ภนฺเต** ข้าแต่ท่านผู้เจริญ สัตว์เหล่านี้ เขาเรียกว่าสัตว์อะไรจึงอยู่ด้วยกันได้ พระอัสสคุตตเถรพิจารณาก็รู้ว่าชนโสณาชีวกมีนิสัยได้ฟัง **อายตนะ** มาแต่ครั้งเป็นงูเหลือมใหญ่ จึงบอกว่าสัตว์เหล่านี้เขาเรียกว่า **อายตนะ ตำ สุตฺวา** พอชนโสณาชีวกได้ฟังว่า **อายตนะ** เท่านั้น ก็เกิด **หิริโอตัปปะ** ขึ้นทันทีละเสียซึ่งมิจฉาปฏิบัติผิด จิตเลื่อมใสนั่งคุกเข่ายกมือไหว้พระอัสสคุตเถระท่านโยนผ้าอาบน้ำให้ ชนโสณาชีวกได้บวชในพระศาสนาเจริญพระวิปัสสนาได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสขาดจากขันธ์สันดาน ด้วยอุปนิสัยแต่ครั้งเป็นงูเหลือมใหญ่ได้ฟังพระธรรมเทศนาเป็นต้นมา จึงได้สำเร็จพระอรหันต์ตัดกิเลสขาดด้วยอำนาจที่ได้ฟัง พระสัทธรรมเทศนา ดังวิสัชชนามาฉะนี้

อนึ่งการฟังธรรมมีอานิสงส์มาก ให้ผลเป็นทิฏฐิ คือ เห็นผลปรากฏในชาตินี้ได้เหมือนกัน ดังนิทานต่อไปนี้

นิทานสัจจกนิครนถ์

กิร ดังได้ยินมาว่า ยังมีนิครนถ์คนหนึ่ง ชื่อว่าสัจจกนิครนถ์ อยู่ในเมืองไพสาลี นิครนถ์นั้นเป็นอาจารย์ของพระราชกุมารทั้งหลายที่มาเรียนวิชา นิครนถ์นั้นสำคัญว่าตัวรู้วิชามากเต็มท้อง จึงเอาเหล็กพืดรัดท้องนั้นไว้ เพราะกลัวท้องจะแตกตายเสีย **เอกทิวสำ** อยู่มาวันหนึ่งสัจจกนิครนถ์เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้ฟังธรรม ครั้นวันที่ 2 ก็เข้าเฝ้าได้ฟังธรรมอีก ถึง 2 วัน ก็ไม่ได้มรรคผลอะไร ที่สุดแม้เพียงไตรสรณคมน์ก็ไม่ได้ **ถามว่า** พระพุทธองค์ทรงตรัสเทศนาเพื่อประโยชน์อะไร **แก้ว่า** เพื่อจะให้เป็นนิสัยไปในชาติหน้า ด้วยพระองค์ทรงพิจารณาเห็นสัจจกนิครนถ์ไม่มีอุปนิสัยเลย เบื้องหน้าพระพุทธเจ้านิพพานแล้วศาสนาล่วงไปได้สองร้อยกับ ยี่สิบแปดปี ศาสนาจะไปตั้งอยู่ในลังกา สัจจกนิครนถ์นี้จะไปเกิดในลังกา แล้วจะบวชในพระศาสนา เล่าเรียนพระไตรปิฎก แล้วก็จะสำเร็จพระอรหันต์ ปฏิสัมภิทาญาณ ชื่อว่า **พุทธรักขิต** พระองค์เห็นดังนั้นจึงตรัสเทศนา สัจจกนิครนถ์นั้น ครั้นสิ้นอายุก็ทำกาลกิริยาไปเกิดในสวรรค์เสวยสมบัติ

ในสวรรค์สิ้นกาลนาน ครั้นพระพุทธเจ้าดับขันธ์ไปแล้ว ได้สองร้อยกับยี่สิบแปดปีก็จุติลงมาเกิดในลังกา ครั้นเจริญวัยใหญ่ขึ้นมาออกบวชในศาสนา ชื่อว่า **พุทธรักขิต** เล่าเรียนพระไตรปิฎก เป็นเจ้าหมู่คณะบอกธรรมวินัย อยู่มา ณ วันหนึ่ง พระพุทธรักขิตพาภิกษุไปเยี่ยมพระอุปัชฌาย์ ฝ่ายพระอุปัชฌาย์จึงคิดว่าจะสั่งสอนแต่ไม่พูดด้วย พระพุทธรักขิตจึงเข้าไปหาพระอุปัชฌาย์ ไต่ถามว่าการเล่าเรียน ไตรปิฎกนี้ จะผิดชอบเป็นอย่างไรพระคุณเจ้าได้โปรดกระผมด้วย พระอุปัชฌาย์จึงว่าดูกรพระพุทธรักขิต กิจในศาสนามี 2 อย่าง คือ การเล่าเรียนพระไตรปิฎก 1 การเจริญวิปัสสนากรรมฐานละกิเลสให้ขาดแต่การเล่าเรียนเป็นการเนิ่นช้า ท่านจงละเสียซึ่งหมู่คณะ จงเจริญวิปัสสนาเถิด **เอโร ตำ สุตวา** พระพุทธรักขิตเถระได้ฟังพระอุปัชฌาย์ ก็เริ่มเจริญวิปัสสนาปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณญาณไม่ช้าไม่นานได้สำเร็จพระอรหันต์ตัดกิเลส เป็นสมุทจเฉจประหาน ขาดจากขันธ์สันดานด้วยอุปนิสัย ที่ได้ฟังธรรมมาแต่ชาติก่อน

อนึ่ง บุคคลไม่มีความประมาท อุตส่าห์ฟังแต่ตัวอรรถบาลีจะจำได้ก็ดีจำไม่ได้ก็ดี แต่มีจิตเลื่อมใสในพระสัทธรรม ก็ให้เกิดเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในเบื้องหน้าได้ เหมือนงูเหลือมใหญ่ เป็นต้น ดังที่แสดงมาแล้วนั้น

นิทานสัจจกนิครนถ์ จบ

เอกสารอ้างอิง : ภัททันตะ อินทวังสะเถระ . ปุจฉาวิสัชชนามหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 2 . บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด . 2545. หน้า 149-156.

2.นิทานเกี่ยวกับกรรมที่ให้ผล

เรื่องนายโคฆาตก์

นายโคฆาตก์นี้เขาฆ่าโคเลี้ยงชีพมาเป็นเวลา 55 ปี เขามีบ้านอยู่ใกล้วัดพระเชตวันที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ แต่เขาไม่เคยทำบุญเลยแม้แต่ครั้งเดียว ไม่เคยไหว้พระเลย ไม่เคยถวายอาหารแด่พระแม้แต่ทัพพีเดียว ไม่เคยถวายดอกไม้แม้แต่กำมือเดียว ฆ่าแต่สัตว์ ทำแต่ชั่ว แกฆ่าโคขาย ฆ่าขายเป็นอาชีพ ถ้าแกต้องการโคตัวใดที่อยู่หลังบ้านก็ใช้ฆ้อนตี ชักดิ้นชักงอ แล้วก็เชือดเอาเลือดออกมา เอาเลือดไปไว้ส่วนหนึ่ง เนื้อไว้ส่วนหนึ่ง ฆ่าโคขายเป็นประจำ แต่นายโคฆาตก์ผู้นี้ ไม่กินเนื้ออย่างอื่นนอกจากลิ้นโค ชอบกินแต่ลิ้นโค ถ้าไม่มีลิ้นโคกิน นายโคฆาตก์จะไม่กินอาหาร เพราะฉะนั้น ภรรยาซึ่งรู้ใจสามีจึงเก็บลิ้นโคไว้สำหรับปิ้ง สำหรับทอด สำหรับทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้สามีกินเป็นประจำ

วันหนึ่ง นายโคฆาตก์ฆ่าโคเสร็จแล้วก็ไปอาบน้ำที่ท่าน้ำ ขณะที่กำลังอาบน้ำอยู่นั้นมีเพื่อนของเขามายังบ้านของเขาเพื่อขอซื้อเนื้อ วันนั้นเนื้อก็ขายหมด ภรรยาของนายโคฆาตก์ก็บอกว่าเนื้อหมดแล้วไม่มีเลยวันนี้ ฝ่ายเพื่อนที่มาซื้อเนื้อบอกว่าวันนี้มีแขกมาที่บ้าน ไม่มีอาหารเลี้ยง ขอให้ข้าพเจ้าได้ของบางอย่างเถอะ ภรรยานายโคฆาตก์บอกว่าไม่มีเลย มีแต่ลิ้นโคเก็บไว้ให้สามี เพื่อนของท่าน

เพื่อนนายโคฆาตก์บอกว่า **“ลิ้นโคก็เอา เพราะว่าไม่มีอาหารจะเลี้ยงแขกที่บ้านวันนี้”** ภรรยานายโคฆาตก์บอกว่า **“ไม่ได้ สามีฉันไม่ได้กินลิ้นโคแล้วจะไม่พอใจ จะทำให้เดือดร้อน**” ฝ่ายเพื่อนของนายโคฆาตก์คิดเห็นว่า ถ้าจะพูดด้วยดีๆ คงไม่ให้แน่ ก็ถือเอาโดยพลการเอาลิ้นที่เก็บไว้นั้นไปที่บ้าน คิดว่าเป็นเพื่อนกัน แค่นี้คงไม่เป็นไร

นายโคฆาตก์กลับมาจากการอาบน้ำ เห็นภรรยาเอาอาหารเข้ามาไม่มีลิ้นโค ก็ถามว่าทำไมวันนี้ไม่มีลิ้นโค ภรรยาก็บอกว่า “เพราะเพื่อนของท่านเอาไปโดยพลการ แม้ไม่ให้ก็เอาไป” นายโคฆาตก์พูดว่าถ้าอย่างนั้นยังไม่กินตอนนี้ จึงลงไปที่หลังบ้าน ถือมีดคมกริบลงไป โคยืนอยู่ดึงลิ้นออกมา ตัดลิ้นโคขาดทันทีเลย โคก็ร้อง เลือดเต็มปากทุรนทุราย โคร้องเสียงดังสนั่น แล้วโคตัวนั้นก็ตายในที่สุด แต่นายโคฆาตก์ก็ไม่สนใจ เขาเอาลิ้นนั้นมาปิ้งกิน ปิ้งเสร็จแล้วก็มานั่งจะกินกับข้าว ในทันใดนั้นเอง กรรมปรากฏแก่นายโคฆาตก์ทันที กรรมที่ทำไว้เกิดเหมาะสมขึ้นมาทันทีแสดงเหตุ คือ พอนายโคฆาตก์วางลิ้นโคที่ลิ้นของตนเองเท่านั้น ลิ้นของเขาก็ขาดตกลงในจานทันที เขามีเลือดไหลออกจากปาก ร้องเสียงเหมือนโค แต่ยังไม่ตายทันที เขาคลานไปคลานมาทั่วบ้านร้องเสียงสนั่น แล้วนายโคฆาตก์นั้นเมื่อร้องเสียงเหมือนโคอยู่ 7 วัน ในที่สุดก็ตายไปเกิดในอเวจีมหานรก นี้บันทึกไว้เรื่องหนึ่งในอรรถกถาธรรมบท

เรื่อง นายจุนทสูกริก

นายจุนทสูกริก คนฆ่าหมูเป็นประจำลักษณะเช่นเดียวกับนายโคฆาตก์ซึ่งฆ่าโค แกไปซื้อลูกหมูจากชนบทมาเลี้ยงให้โต ด้วยผักบ้าง ด้วยอาหารอย่างอื่นบ้าง ถ้าตนต้องการจะฆ่าตัวไหนก็ใช้ค้อนสี่เลี่ยมตีให้เนื้อมันพองขึ้นยังไม่ทันตายก็เชือดคอ แล้วก็รองเลือดด้วยภาชนะก่อนจะเชือดคอนั้นแกจะเอาน้ำร้อนที่กำลังเดือดกรอกเขาไปในปากให้ขี้ออกให้หมดไม่ให้เหลืออยู่ แกฆ่าหมูด้วยวิธีนี้ทุกวัน ๆ เลี้ยงชีพอยู่เป็นเวลานาน 55 ปี

เมื่อจวนจะตายกรรมปรากฏ นายจุนทสูกริกร้องเสียงเหมือนหมูคลานไปคลานมาในบ้านตลอด 7 วัน เสียงเหมือนหมู (อย่างนี้ในประเทศไทยเราในหมู่บ้านบางแห่ง บางตำบล ถ้าเราไปสืบดู ก็เคยมีคนเมื่อจวนจะตายจะร้องเสียงเหมือนหมู เสียงเหมือนวัว เพราะเคยฆ่าหมู ฆ่าวัวหรือทำเสียงเหมือนไก่ชนเพราะเคยชนไก่กัน กรรมมันเข้ามาปรากฏแก่ผู้นั้น) จนคนแถบบ้านของนายจุนทสูกริก ไม่เป็นอันหลับอันนอน เพราะเสียงร้องเหมือนหมูที่เขาจับไปฆ่า จนพระออกบิณฑบาตได้ยินเสียงหมูร้องจึงสนทนากันว่า **“นายจุนทสูกริกนี้ทรมานสัตว์เหลือเกิน ฆ่าอะไรกันตั้ง 7 วัน คงมีงานพิเศษ งานมงคล จึงได้ฆ่าหมูมาก”**

ในสมัยนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จเข้าไปยังโรงธรรมสภาที่พระภิกษุกำลังนั่งสนทนากันอยู่ จึงตรัสถามเรื่องที่สนทนา ภิกษุทั้งหลายก็กราบทูลว่า **“วันนี้ไปบิณฑบาต ได้ยินเสียงหมูมันร้องนายจุนทสูกริกนี้ฆ่าหมู ฆ่ามา 7 วันแล้ว คนที่ทารุณโหดร้ายเช่นนี้ พวกข้าพระองค์ยังไม่เคยพบเลย”**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ ภิกษุทั้งหลาย นั่นไม่ใช่เสียงหมู แต่เป็นเสียงของนายจุนทสูกริก กรรมมาปรากฏแก่เขาแล้ว ขณะนี้เขาตายแล้ว”**

อเวจีมหานรกเป็นนรกที่ร้อนแรงมาก ซึ่งเขาเปรียบไว้ว่า แม้ก้อนหินเท่าภูเขาใส่ลงไปในนรกนี้จะละลายทันที แต่สัตว์ซึ่งไปเกิดในนรกนั้นไม่ละลาย อันนี้เพราะกรรมมันเลี้ยงเอาไว้

นายจุนทสูกริกนั้นร้องเหมือนหมู คลานเวียนไปเวียนมาอยู่ในบ้าน คนในบ้านไม่รู้จะทำอย่างไร จึงปิดประตูบ้านกันไม่ให้แกออกไปนอกบ้าน แกก็คลานไปคลานมาเหมือนกับหมูเสียงหนวกหูทั่วบ้าน คนบ้านใกล้เรือนเคียงนอนไม่หลับ เมื่อร้องอยู่ 7 วันแล้วเขาก็ตายจากไปเกิดในอเวจีมหานรก นั่นคือ **กรรมที่ปรากฏแก่เขา เมื่อเขาจวนจะตาย**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“พระภิกษุทั้งหลาย นายจุนทสูกริกนั้นไม่ได้ฆ่าหมูตลอด 7 วัน แต่ว่ากรรมที่เขาทำไว้เกิดแก่เขาแล้ว ความเร่าร้อนของอเวจีมหานรกปรากฏแก่เขาทั้งที่มีชีวิตอยู่ทีเดียว เพราะความเร่าร้อนนั้น เขาจะร้องเหมือนหมูอยู่ 7 วัน เที่ยวพล่านไปมาอยู่ในเรือน วันนี้ถึงแก่กรรมได้ไปเกิดในอเวจีมหานรกแล้ว”**

เมื่อภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า **“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นายจุนทสูกริกเศร้าโศกเดือดร้อนอย่างนี้ในโลกนี้แล้ว เมื่อตายไปแล้วก็ยังไปเกิดในสถานที่ที่ต้องเศร้าโศกเดือดร้อนอีกหรือ”** พระองค์จึงตรัสว่า **“ใช่แล้วภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าคนที่ประมาทแล้ว ไม่ว่าเขาจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ย่อมเศร้าโศกเดือดร้อนอีกในโลกทั้งสองแน่แท้”** แล้วพระองค์ได้ตรัสเป็นคาถาซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์ธรรมบทว่า

“คนที่ทำความชั่วเป็นประจำ ย่อมเศร้าโศกในชาตินี้
ตายไปแล้วก็เศร้าโศกอีก เขาย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง
เขาเห็นกรรม ชั่วของตนแล้ว ย่อมเศร้าโศกเดือดร้อน”

เรื่อง โจรเคราแดง

การสั่งสมความดีนั้น ถ้ายิ่งสั่งสมมากก็ยิ่งเกิดคุณค่ามาก ถ้ายิ่งสั่งสมความดีขั้นภาวนาก็ยิ่งสูงมาก บางคนนี้เดือดร้อน แต่เมื่อทำความดีขั้นภาวนาเขาก็สว่างไปได้ ยกตัวอย่าง ในสมัยพระพุทธเจ้ามีโจรคนหนึ่งชื่อ **โจรเคราแดง** โจรเคราแดงนั้นเป็นโจรที่มีชื่อเสียงมาก ตั้งเป็นก๊กใหญ่ปล้นอยู่ในแคว้นมคธ ในที่สุดทางราชการส่งกำลังตำรวจออกปราบจับได้ทั้งก๊กประมาณ 500 คน จับแล้วต้องฆ่าทั้งหมด เมื่อจะต้องฆ่าทั้งหมด เจ้าหน้าที่พนักงานบอกนายโจรว่า ถ้าท่านเป็นเพชฌฆาตรับอาสาฆ่าลูกน้องของท่านทั้งหมด เราจะให้ชีวิตแก่ท่าน นายโจรทำไม่ลงเพราะทั้งหมดเป็นลูกน้องของตน เจ้าหน้าที่ทางการคนหนึ่งเห็นโจรคนหนึ่งเคราแดง หน้าตาเหลือกเหลืองมองดูว่าคนนี้เป็นคนที่สามารถฆ่าเพื่อนได้จึงเข้าไปพูดว่า **“ถ้าเจ้ารับหน้าที่เป็นเพชฌฆาตฆ่าคน ฆ่าเพื่อนของเจ้า เราจะไว้ชีวิตแก่เจ้า จะไม่ต้องถูกประหารชีวิต และให้ได้รับราชการเป็นเพชฌฆาต ฆ่านักโทษประจำ”** เขาก็รับเพราะคิดว่าดีกว่าตาย เขาอาสาฆ่าเพื่อนทั้งหมดแล้ว เขาก็ได้เป็นเพชฌฆาตสำหรับฆ่าคนประจำ

เขาฆ่าคนอยู่นานเป็นเวลา 55 ปี เมื่อเวลาอายุแก่มากแล้ว เขายังฆ่าคนอยู่ เขาฆ่าโจรโดยฟันคอบางทีฟัน 2 ที 3 ทีจึงขาด เจ้าพนักงานเห็นว่าเขาแก่แล้ว รับราชการมานานทรมานคนมากเหลือเกิน จึงปลดจากราชการ เกษียณอายุ เมื่อเกษียณอายุจากการฆ่าคนแล้ว แกกลับมาที่บ้านลูกเมีย ก็ทำอาหารเลี้ยง ในการที่แกออกจากราชการ

วันนั้น พระสารีบุตรผู้เป็นอัครสาวก หยั่งทราบด้วยญาณของท่านว่าโจรนี้ในชาติปางก่อนเคยสั่งสมความดีไว้ ท่านจะต้องไปโปรด ไปช่วย มิฉะนั้นแล้ว เขาต้องตกนรกแน่เพราะฆ่าคน มานานเหลือเกิน เพราะฉะนั้น ท่านองค์เดียวไปยืนบิณฑบาตอยู่หน้าบ้านของโจรเคราแดงนั้น โจรนั้นอาบน้ำแล้วมานั่งจะรับประทานอาหารซึ่งบุตรและภรรยาจัดไว้ให้ เหลือบไปเห็นพระยืนอยู่หน้าบ้านก็คิดว่า **“เรานี้ฆ่าคนมามาก ทำกรรมมามาก อยากจะทำบุญบ้าง บางทีก็ไม่มีของทำบุญ บางทีมีของทำบุญแต่ไม่มีพระ วันนี้ของที่จะทำบุญก็พอมี คือ อาหารของเราที่เขาจัดไว้ให้ เราจะถวายพระ วันนี้พระก็มายืนบิณฑบาตอยู่หน้าบ้านด้วย เพราะฉะนั้นเราโชคดีแล้ว จะได้ทำบุญ”** จึงถือจานอาหารของตนเดินไปใส่บาตรพระสารีบุตร

พอเขาเทอาหารลงในบาตรได้ครึ่งหนึ่ง พระสารีบุตรก็ปิดบาตรบอกว่า **“พอแล้วอุบาสก”** โจรนั้นบอกว่า **“ท่านโปรดกรุณาผมรับให้หมดเถิดครับ”** การที่พระสารีบุตรปิดบาตรนั้น เพราะท่านเห็นว่า อีกครึ่งหนึ่งไว้ให้แกรับประทานเอง เพราะแกยังไม่ได้รับประทาน

โจรเคราแดงก็บอกว่า **“ขอท่านรับไว้หมดเถิดขอรับ ผมค่อยจัดเอาใหม่”** แล้วก็เทหมดทั้งจานลงในบาตร เสร็จแล้วก็นิมนต์ให้ท่านฉันที่บ้าน

พระสารีบุตรฉันแล้วก็อนุโมทนา การอนุโมทนาของพระในประเทศอินเดียนั้น เขาพูดเป็นภาษาบาลี คนฟังก็เข้าใจ ไม่เหมือนการอนุโมทนาในประเทศไทย เมื่อพระสวดหรือพูดภาษาบาลีเราฟังเอาแต่บุญแต่ไม่ค่อยเข้าใจ ก็ในวันนั้นเมื่อพระสารีบุตรอนุโมทนาอยู่ท่านก็เห็นว่าโจรนั้นใจลอย ฟังไม่รู้เรื่อง จึงถามว่า **“อุบาสก ท่านไม่อาจจะฟังธรรมได้หรือ?”**

โจรนั้นจึงบอกท่านว่า **“ครับ ท่านครับ ผมฆ่าคนมามากเหลือเกิน ใจไม่สงบเลยฟังธรรมไม่ได้เลย ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมฟังท่านไม่รู้เรื่อง”**

พระสารีบุตรท่านเป็นคนฉลาด ท่านเริ่มใช้อุบายทันที อุบายของท่าน ก็คือท่านถามว่า **“ที่ท่านไปฆ่าคนจำนวนมากนั้น ท่านตั้งใจฆ่าเองหรือเขาใช้ให้ท่านฆ่า ?”**

โจรนั้นบอกว่า **“เขาใช้ให้ผมฆ่า ผมจึงต้องฆ่า”**

ทีนี้ พระสารีบุตรถามว่า **“ก็เมื่อคนอื่นใช้ให้ท่านฆ่า แล้วท่านจะบาปหรือ ?”**

นี่เรียกว่าล่อ ไม่ใช่ลวง โดยถามว่า **“ท่านจะบาปหรือ ?”**

โจรนั้นคิดว่า **“เออ ไม่บาปนี่นะ เขาใช้ให้เราฆ่านี่ ไม่บาป”** เลยตั้งใจฟังธรรม

พอคิดว่าไม่บาปก็ตั้งใจฟังธรรม แท้ที่จริงมันบาป แต่โจรนั้นคิดว่าไม่บาปเลยตั้งใจฟังธรรม

พอตั้งใจฟังธรรม พระสารีบุตรแสดงไปๆโจรนั้นก็สำเร็จโสดาบันในที่สุด ด้วยอำนาจบุญที่เคยสั่งสมปางก่อนหนุนมีอยู่ เมื่อสำเร็จโสดาบันก็ปิดประตูอบายได้ทันที ปิดประตูอบายไม่ต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต หรืออสุรกาย มีทางเป็นมนุษย์หรือเกิดในสวรรค์เท่านั้น แต่กรรมชั่วที่โจรนี้เคยทำไว้มันก็ติดตามไปบ้าง แม้จะเป็นมนุษย์ แต่ถ้าไปเกิดในสวรรค์แล้วก็ยาก เพราะกรรมชั่วตามยากในช่วงนั้น เพราะมีคติเป็นสวรรค์เสียแล้ว โจรเคราแดงนี้ เมื่อตายไปแล้วไปเกิดในสวรรค์ จึงปิดประตูอบายได้

คนประเภทนี้คือ **ลักษณะของคนมืดมาสว่างไป เพราะไปพบคนดีเข้า ไปทำความดีเข้า**คนที่เคยเดือดร้อนลำเค็ญ เคยชั่วมาก่อน แต่ทำความดีก็ย่อมดีได้เช่นกัน เหมือนอย่างพระองคุลิมาล พระองคุลิมาลนั้นจะว่าท่านมืดมาที่เดียวก็ไม่ใช่ ท่านสว่างครั้งแรก แต่ท่านไปทำความชั่วในท่ามกลาง แต่ตอนหลังท่านดี สำหรับองคุลิมาลต้องเรียกว่าสว่างมาตอนต้น มืดตอนกลาง สว่างตอนปลาย ต้องว่าอย่างนั้น

แต่ในข้อว่าด้วยกรรมของบุคคลประเภทที่ 2 นี้ หมายถึง คนที่มืดมา สว่างไป คนที่เคยเดือดร้อนรำเค็ญ ลำบากเพราะกรรมของตนแล้วเจริญรุ่งเรืองด้วยอำนาจกรรมดีของตน พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าบุคคลประเภทนี้ว่า **ตโม โชติปรายโน** ซึ่งแปลว่า **มืดมาสว่างไป** เพราะชีวิตเบื้องต้นลำเค็ญ แต่เบื้องปลายเจริญรุ่งเรือง เราจะเห็นได้ว่าคนประเภทนี้มีไม่น้อยในโลกปัจจุบัน

ส่วนคนประเภทที่ 3 ได้แก่ คนบางคนในโลกนี้เกิดมาสร้างแต่ความดี มีศีลธรรม มีความกตัญญูกตเวที เช่น มีศีล 5 เป็นต้น เมื่อเขาตายจากโลกนี้ไปแล้วเขาไปเกิดในที่ดีมีความสุข เช่น ไปเกิดในสวรรค์ เมื่อกลับมาเกิดในโลกมนุษย์ก็เต็มไปด้วยความสุขมาก เช่น เกิดในสกุลกษัตริย์ สกุลขุนนาง หรือสกุลรัฐมนตรี บางคนปัญญาก็เฉียบแหลม แวดล้อมไปด้วยญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ร่างกายก็สวยงามสง่า ต้องการอะไรก็จะได้ ทั้งบ้าน ที่อยู่ เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหาร ได้สะดวกโดยประการทั้งปวง เหมือนกับ

อยู่บนกองเงินกองทอง ต้องการอะไรก็มักจะได้ตั้งแต่เริ่มเกิดใหม่แล้ว คือ มีความสบายเพราะกรรมดีที่ตนเองเคยสร้างไว้

แต่คนประเภทนี้ไม่รู้สึกตัว คือ ไม่รู้สึกว่าการที่ตนเองเกิดมาดี ร่ำรวย เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า พ่อแม่เป็นคนใหญ่คนโต มีทรัพย์สินเงินทองมาก ตนเองก็สง่า มีปัญญามากเพราะกรรมดี ในอดีต แต่คนประเภทนี้ไม่รู้สึกตัวว่าเพราะกรรมดีของตัว เขาไม่เชื่อบุญ เขาไม่เชื่อบาป ไม่เชื่อนรก ไม่เชื่อสวรรค์ ไม่เชื่อคุณของพ่อแม่ ไม่สนใจในการศึกษาเล่าเรียน ใช้แต่เงินใช้อำนาจหน้าที่ของพ่อแม่เบียดเบียนคนอื่น กินแต่เหล้าเมายา ประพฤติผิดศีลธรรมเที่ยวเตร่เต้นรำ ไม่สนใจต่อการศึกษาเล่าเรียน ต่อการงาน ต่อการช่วยเหลือพ่อแม่ พี่น้อง ประเทศชาติ เขาใช้เงินผลาญเงินพ่อแม่ ผลาญทรัพย์สมบัติ ผลาญประเทศชาติ

ในเบื้องต้นคนประเภทนี้อาจเจริญรุ่งเรืองอยู่ได้เมื่อพ่อแม่ยังอยู่ แต่เบื้องปลายเมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าหรือตายไป คนประเภทนี้ก็หมดตัว บางทียังไม่ถึงแก่เฒ่าเขานี้ก็หมดตัวแล้ว บางคนติดคุก บางคนตายเมื่ออายุยังน้อย บางคนเคยเป็นคนใหญ่คนโตก็ทรุดลงมาเป็นคนยากจน เราจะเห็นได้ไม่น้อยคนประเภทนี้ เช่น พ่อแม่เคยร่ำรวย พ่อแม่เคยเป็นใหญ่ พ่อแม่เคยมีหน้ามีตาดี แต่ตนเองทำของตัวเองแท้ๆ ไม่ใช่ใครทำให้จากเศรษฐี กลับยากจน จากรัฐมนตรีกลับเสื่อมทรามถึงติดคุก จากที่เคยใหญ่โตกลับถูกไล่ออกจากงาน เป็นหนี้เป็นสิน ถูกฟ้องล้มละลายเพราะอะไร? เพราะกรรมที่ตัวเองสร้างขึ้นแท้ๆ คือ กรรมไม่ดี เขาทำแต่ทุจริต ไม่มุ่งสุจริต เมื่อเป็นเช่นนี้ชีวิตก็เดือดร้อน ตายไปก็ไปมืดมน คือ ไปเกิดในสถานที่ลำบาก พระพุทธเจ้าตรัสเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า **โชติ ตมปรายโน** ซึ่งแปลว่า **สว่างมา มืดไป** เพราะชีวิตในเบื้องต้นรุ่งเรือง แต่ชีวิตในบั้นปลายและที่สุดอับเฉามืดมน คนประเภทนี้มีอยู่ไม่น้อยในชาติของเราและในโลกปัจจุบันเพราะกรรมของตน

คนประเภทที่ 4 ได้แก่ คนบางคนที่เกิดมาในโลกนี้ทำแต่ความดีเหมือนอย่างบุคคลประเภท 3 ก็ไปเกิดดี เมื่อกลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีกก็มีความเจริญรุ่งเรืองในเบื้องต้นเหมือนคนประเภทที่ 3 แต่คนประเภทนี้รู้สึกตัว คือ รู้ว่าการที่ตนเองเกิดมาดี ร่ำรวย มีความสุข ได้รับการศึกษาเล่าเรียนดี มีร่างกายสมบูรณ์สดใส ปัญญาเลิศ เป็นต้น เพราะกรรมดีที่ตนเองเคยสั่งสมไว้ในชาติปางก่อน เขาทำความดีต่อเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ประพฤติตามศีลธรรม เชื่อบุญเชื่อบาป สั่งสมแต่ความดี ขยันหมั่นเพียร สร้างตัว สร้างที่พึ่งแก่ตนเพิ่มขึ้น แม้พ่อแม่จะมีทรัพย์สมบัติขนาดไหนเขาก็ไม่มัวประมาท รักษาทรัพย์นั้นไว้ เพิ่มทรัพย์ให้มากขึ้น รักษาเกียรติยศชื่อเสียงของพ่อแม่วงศ์ตระกูลและช่วยเหลือประเทศชาติอย่างเต็มที่ คนประเภทนี้มีอยู่ในโลกปัจจุบัน แต่ก็ไม่มากนัก แต่ก็มีอยู่ เราจะเห็นชัดว่าคนที่บำเพ็ญประโยชน์ประเภทนี้ก็มี

เรื่อง ธัมมิกอุบาสก

ในสมัยพระพุทธเจ้าของเรายังมีพระชนม์ มีอุบาสกคนหนึ่งชื่อธัมมิกอุบาสก ธัมมิกอุบาสกมีลูกหลายคน ผู้หญิง 7 ผู้ชาย 7 ลูกทั้ง 14 คนนี้เป็นคนมีศีลธรรม เป็นที่ชื่นใจของพ่อแม่ อุบาสกผู้นี้เมื่อจวนจะตาย

ก็รู้ว่าตัวเองใกล้จะตาย อายุก็มากแล้ว ทำดีมานาน ก็สั่งลูกว่า **“ขอให้ลูกไปนิมนต์พระมาสวดพระสูตรให้ฟัง พ่อจะฟังพระสูตร”**

ลูกๆ ก็ไปวัดเพื่อนิมนต์พระ พระพุทธเจ้าก็ส่งพระมา 8 รูป มาสวดให้ฟัง พอพระมาถึงที่บ้านแล้วเข้านั่งใกล้เตียงที่อุบาสกนอนอยู่

พระก็ถามว่า **“อุบาสก ท่านต้องการจะฟังพระสูตรไหน”** เพราะพระสูตรพระพุทธเจ้าแสดงไว้มาก คนอินเดียฟังแล้วเขารู้เรื่องเพราะเป็นภาษาบาลีที่เขาเข้าใจ

ธัมมิกอุบาสกก็บอกว่า **ต้องการฟังสติปัฏฐานสูตร** เพราะพระสูตรนี้เป็นพระสูตรสำคัญ

ภิกษุทุกรูปก็เริ่มสวดว่า **เอวมฺเม สุตๆ เอกๆ สมยๆ ภควา ...** แล้วสวดไปเรื่อย ๆ

ขณะพระกำลังสวดอยู่ อุบาสกกำลังตั้งใจฟัง ในขณะนั้นเกิดนิมิตขึ้นอันเป็นลักษณะของคตินิมิตฝ่ายดี คือ เขาเห็นเป็นภาพรถทิพย์มาจากสวรรค์ 6 ชั้น คือ ชั้นจาตุมหาราชิก ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี มาปรากฏ คือ เห็นเป็นภาพเทวดาเหล่านั้นมาเชิญ โดยมีรถทิพย์มาด้วย แต่คนอื่นมองไม่เห็น อุบาสกเท่านั้นที่มองเห็น เป็นคตินิมิตเมื่อจวนจะตาย

เทวดาเหล่านั้นร้องบอกว่า **“ขอท่านให้ไปเกิดในสวรรค์ของเราเถิด เราจะพาไปสวรรค์ชั้นของเรา การอยู่เป็นมนุษย์นั้นลำบาก ไปเป็นเทวดาดีกว่า การได้อัตภาพเป็นเทวดานั้น ประเสริฐกว่ามนุษย์เหมือนกับคนทำลายหม้อดินไปได้หม้อทองคำ เชิญไปเกิดในสวรรค์ชั้นของเราเถิด”**

เทวดานี่แย่งให้ไปเกิดในสวรรค์ของตน ทำไมเทวดาถึงแย่งคนไปเกิดในสวรรค์ของตน? ก็เพราะเทวดาเหล่านั้นต้องการคนดีไปเกิดในสวรรค์ของตน เทวดาก็อยากได้คนดีไปเกิดจึงอุตส่าห์มาเชิญและมาเชิญถึงที่ด้วย

ขณะนั้นอุบาสกกำลังฟังธรรมอยู่ไม่ต้องการให้การฟังธรรมนั้นเสียผล จึงพูดออกไปว่า **“หยุดก่อนท่านทั้งหลาย หยุดก่อน ๆ”**

ฝ่ายพระสงฆ์ที่นั่งสวดอยู่ กับลูก ๆ ที่นั่งฟังอยู่ด้วยก็คิดว่าทำไมพ่อสั่งให้หยุด ? สั่งหยุดอะไร ? พระก็หยุดนิ่งเพราะนึกว่าอุบาสกไม่อยากฟังแล้ว พระหยุดสวดและพูดกันว่า **“เรามาสวด เขาให้หยุด ควรกลับวัดดีกว่า จะนั่งอยู่ต่อไปไม่เหมาะ”** พระก็กลับวัดหมด

ฝ่ายลูก ๆ ก็ร้องไห้ พร้อมกับพูดว่า **“พ่อเรานี้ เลื่อมใสพระสงฆ์มาก แต่เมื่อจวนจะตายมา ห้ามพระ นิมนต์พระมาแล้วห้ามเสีย ทำไมเป็นอย่างนี้ไป”**

ฝ่ายอุบาสก เมื่อลืมตาขึ้นมาเห็นลูก ๆ ร้องไห้ จึงถามว่าร้องให้ทำไม ลูก ๆ บอกว่า ก็พ่อให้นิมนต์พระให้มาสวดให้ฟัง สวดแล้วพ่อสั่งให้หยุดสวด พระก็ไปหมดแล้ว พวกกระผม พวกดิฉันจึงนั่งร้องไห้

ธัมมิกอุบาสกจึงบอกว่า **“พ่อไม่ได้ห้ามพระ แต่มีเทวดามาจากสวรรค์ 6 ชั้น เอารถมารับ พ่อต้องการฟังธรรมจึงบอกให้หยุดก่อน พ่อไม่ได้พูดกับพระ”**

อุบาสกนั้นรู้ตัวว่า ตัวเองจะต้องจากไปแล้ว จึงถามลูกๆ ว่า **“ในสวรรค์ 6 นั้น ชั้นไหน ที่พ่อควรไปเกิด”** ให้ลูกๆ เลือกสวรรค์ให้

ลูก ๆ ก็บอกว่า **“ชั้นดุสิตซิพ่อ เพราะเป็นสวรรค์ที่ใครก็อยากไปเกิด พระพุทธเจ้าก่อนลงมาตรัสรู้ก็อยู่ในสวรรค์ชั้นนี้ พุทธมารดา พุทธบิดา พระโพธิสัตว์ทุกองค์อยู่ในสวรรค์ชั้นนี้”**

อุบาสกบอกว่า **“เอาละ ตกลงมีพวงมาลัยที่ทำไว้สำหรับพ่อมีบ้างไหม”** ลูกบอกว่า **“มี”** จึงให้ลูกเอามาให้

พอลูกเอาพวงมาลัย คือ พวงดอกไม้มาให้แล้ว เขาก็ตั้งจิตอธิษฐานเสี่ยงทายแล้วโยนพวงดอกไม้ไปในอากาศเสี่ยงทายที่รถดุสิต พวงมาลัยไปคล้องที่งอนรถที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต ทุกคนที่อยู่ในนั้นเห็นแต่พวงมาลัยแต่ไม่มีรถ เพราะเป็นรถทิพย์ แล้วอุบาสกนั้นก็ตายจากไป

อย่างนี้เขาเรียกว่าคตินิมิตฝ่ายดี ซึ่งมาปรากฏแก่คนที่จวนจะตาย

ทีนี้ ถ้าเป็นนิมิตโดยตรงคืออย่างไร **คตินิมิต** คือ ผู้นั้นจะไปเกิดที่ไหน นิมิตนี้จะบ่งบอกให้ทราบ นิมิตคือเครื่องหมายบ่งบอกให้ทราบว่าผู้นั้นจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉานไปเกิดเป็นเทวดา หรือไปเกิดที่ไหน เมื่อจวนเจียนจะตายผู้นั้นเหมือนมีการฝันครั้งสุดท้ายคือจิตโน้มไป เช่นว่า มองเห็นเหมือนทุ่งหญ้า แสดงว่าจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแน่นอน หรือมองเห็นเป็นน้ำ นั้นจะไปเกิดเป็นสัตว์น้ำ เช่น ปลาเป็นต้น ถ้ามองเห็นครรภ์ของมารดานั้นจะไปเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ถ้ามองเห็นไฟแลบพรึบออกมา นั่นแสดงว่าจะไปเกิดในนรกแล้ว ไฟนรกมันแลบออกมา ถ้ามองเห็นเป็นดอกบัวสวรรค์นั้นจะไปเกิดในสวรรค์แล้ว หรือถ้ามองเห็นวิมาน นั่นก็จะไปเกิดบนวิมานแล้ว แล้วแต่จะมองเห็นภาพอันใด ภาพนั้นแหละได้บ่งบอกถึงที่ที่ตัวเองจะไปเกิด เป็นวาระจิตที่จะทิ้งร่างกายเดิมช่วงสุดท้าย ถ้าจิตมันยังหาที่เกิดไม่ได้คนเราคงสลบไสลอยู่อย่างนั้น 2 วัน 3 วัน เป็นเดือนหรือเป็นปีก็มี ไม่ตายไม่ทิ้งร่างเดิม แต่พอจิตหน่วงภพใหม่ได้แล้วก็ตัดกระแสจิตทันที จุติจิตเคลื่อนที่ทันที ปฏิสนธิจิตก็จับภพใหม่ทันที

นั่นคือ **คตินิมิต** อันบ่งบอกถึงภพหรือสถานที่ว่าจะไปเกิดที่ไหนแต่เขาจะมาบอกเราไม่ได้ เพราะเขาไปแล้ว เว้นแต่เขาจะตายแล้วฟื้นขึ้นมาใหม่ อันนี้ถึงจะมาเล่าให้ฟัง เป็นเหมือนนิยายมีมากรายและการฝันครั้งสุดท้าย คือ คตินิมิตมาปรากฏนี้เป็นความฝันที่สำคัญที่สุดในชีวิต ถ้าเราทำกรรมดีไว้ต้องฝันดีแน่ มันต้องไปดี เช่น ฝันเห็นวิมาน ก็แสดงว่าไปเกิดในวิมาน แต่ถ้าฝันไปเห็นไฟนรก นั้นละไปนรกแล้ว เพราะฉะนั้น เราต้องทำกรรมดีเพื่อฝันครั้งสุดท้าย ฝันทำไมครั้งสุดท้าย ? ก็เพื่อเกิดในที่ที่ดี ถ้าเรายังมีภพชาติสืบไป

นี้คือ ลักษณะของกรรมที่บ่งบอกให้ทราบว่ากรรมที่ตนทำไว้แล้วเมื่อจวนเจียนจะตายมันจะวิ่งตัดกระแสเข้าไปนำบุคคลนั้นไปสู่ภพนั้นๆ

ขอย้ำในที่นี้อีกทีว่า เมื่อจวนเจียนจะตายกรรมจะมาปรากฏ ซึ่งอภิธรรมเรียกกระแสจิตตอนนี้ว่า **มรณาสันนวิถี** คือ วิถีจิตเมื่อใกล้จะตายย่อมมีอารมณ์ 3 ชนิด เข้ามาปรากฏ คือ

(1) กรรมอารมณ์ อารมณ์คือกรรม

(2) กรรมนิมิตอารมณ์ อารมณ์ที่เป็นนิมิตแห่งกรรม

(3) คตินิมิตอารมณ์ อารมณ์ซึ่งเป็นคตินิมิต

คนเราเมื่อเวลาตายนั้น อยากจะถามว่าอะไรตาย ? ร่างกายตายหรือว่าจิตตาย ? หรือว่าตายทั้ง 2 อย่าง ? ตอบว่า ตายเฉพาะร่างกายเท่านั้น จิตไม่ได้ตายไปเหมือนร่างกายนั้นด้วย แม้จิตจะมีอาการเกิดดับตลอดเวลา แต่มันก็สืบต่อกันไม่ขาดสาย เมื่อทิ้งร่างนี้แล้วก็เกิดในภพใหม่ชีวิตใหม่ตามแรงเหวี่ยงของกรรมจิตนั้นนำไปเกิดในภพใหม่

สถานที่ที่คนเราจะไปเกิดมีอยู่ 31 ภูมิ ได้แก่

(1) สวรรค์ชั้นฉกามาพจร คือ สวรรค์ที่มีผู้หญิง มีผู้ชาย มีกามคุณ มีอยู่ 6 ชั้น

(2) สวรรค์ขั้นพรหมโลก คือ พรหมที่มีรูป มีอยู่ 16 ชั้น

(3) สวรรค์ชั้นอรูปพรหม คือ พรหมที่ไม่มีรูป มีอยู่ 4 ชั้น

ตกลงว่าสวรรค์ชั้นพรหมโลกมีอยู่ 20 ชั้น สวรรค์ชั้นฉกามาพจร 6 ชั้น รวมเป็น 26 ชั้นและอบายภูมิเสียอีก 4 ภูมิคือ

(1) เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน (อย่างที่เราเห็นในโลกนี้)

(2) เกิดเป็นสัตว์นรก

(3) เกิดเป็นเปรต

(4) เกิดเป็นอสูรกาย (ที่เราแปลว่าผี)

นี้คืออบายภูมิ สถานที่ไร้ความเจริญ ที่คนทำชั่วต้องไปเกิดภูมิสุดท้าย คือ **มนุษย์ภูมิ** จึงรวมเป็น 31 ภูมิ

ในการเกิดของสัตว์โลกนั้น ย่อมมีกำเนิดอยู่ 4 ชนิด

(1) ชลาพุชะกำเนิด เกิดในครรภ์

(2) อัณฑชะกำเนิด เกิดในไข่

(3) สังเสทชะกำเนิด เกิดในเถ้าไคลหรือของสกปรก

(4) โอปปาติกะกำเนิด เกิดลอยขึ้นหรือผุดขึ้นในทันทีทันใด

เราลองมาดูกำเนิดทั้ง 4 อย่างนี้ว่า ในโลกปัจจุบัน เราพบเห็นกำเนิดชนิดไหนบ้าง

(1) เกิดในครรภ์ ผู้ที่เกิดในครรภ์ ได้แก่ มนุษย์ทุกจำพวก เว้นไว้แต่มนุษย์ในต้นกัปป์ซึ่งเกิดผุดขึ้น และสัตว์เดรัจฉานบางจำพวก มีทั้งสัตว์บกและสัตว์น้ำ

(2) เกิดในไข่ พวกนี้เกิด 2 หน เรียกว่า **ทวิชะ** คือ ครั้งแรกมันเกิดในไข่ แล้วมาเกิดอีกครั้งเมื่อออกจากไข่ เขาเรียกว่า **เกิดสองหน** อย่างพวกนกเขาเรียกว่าสัตว์เกิดสองหน พวกนี้เราพบในโลกมนุษย์

(3) เกิดในสิ่งสกปรก เกิดในเถ้าไคล พวกนี้เกิดแบบแบ่งเซลล์ออกไป จาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 4 เป็นพวกเซลลล์เดียว เช่น พวกอมีบา พารามีเซียม พวกนี้ไม่ต้องอาศัยไข่ ไม่ต้องอาศัยครรภ์มารดา มันแยกตัวเกิดมากมาย เกิดในของสกปรก ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ยอมรับชัดเจนว่า พวกเชื้อโรคนานาชนิดเป็นสัตว์พวกนี้

(4) เกิดผุดขึ้น ได้แก่ โอปปาติกะกำเนิด ประเภทนี้ ได้แก่ เทวดาและพรหมทุก จำพวกสัตว์นรก เปรต อสุรกาย รวมทั้งหมด 29 ภูมิ คือ นอกจากมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานแล้ว นอกนั้นเป็นโอปปาติกะกำเนิดทั้งสิ้น คือ เกิดแล้วใหญ่โตทันทีเลย สมมติว่าใครทำดีไว้ เมื่อทำดี ก็ไปเกิดไปเทวดา รูปร่างใหญ่โตทันที เครื่องนุ่งห่ม อาภรณ์และวิมานก็เกิดมีพร้อมทันที ไม่ต้องไปนอนในท้องมารดา ไม่ต้องมานั่งป้อนข้าว โตทันที เวลาตายก็ไม่ต้องทิ้งร่าง หายไปทันทีเรียกว่า**โอปปาติกะกำเนิด**

เพราะฉะนั้น ญาติพี่น้องของเราบางคนที่ตายไป บางคนก็มาปรากฏแก่เรา บางทีพวกนี้ มาเยี่ยม พวกนี้เป็นโอปปาติกะกำเนิดทั้งสิ้น แต่ไม่มีใครพูดกับเขา บางทีมีกลิ่นปรากฏ แต่บางคนเกิดไม่นาน 6-8 วันก็เปลี่ยนภูมิใหม่ แต่บางคนเกิดอยู่นาน แล้วแต่บุญแต่กรรมจะเสกสรรไป

สัตว์โลกเป็นไปตามกฎแห่งกรรมอย่างนี้ กรรมเสกสรรคนและสัตว์โลกให้เลวทรามประณีต อายุสั้น อายุยืน รูปสวยหรือไม่สวย รวยหรือไม่รวย มีปัญญามากหรือมีปัญญาน้อยให้เกิดในภพภูมิหรือกำเนิดต่างๆ กรรมเป็นตัวเสกสรรทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น กฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนาที่เราใช้สวดทุกคราวในเวลาเจริญอุเบกขาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตนเป็นต้นนั้น พระพุทธเจ้าทรงแจกกรรมไว้ถึง 6 ชนิด

(1) **กมฺมสสกา** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน กรรมนั้นใครทำเป็นของคนนั้นไม่ใช่เราทำชั่วบอกให้คนอื่นรับ เราต้องรับเอง เราทำดีก็ให้คนอื่นรับไม่ได้ เพราะเรามีกรรมเป็นของของตน

(2) **กมฺมทายาทา** เป็นผู้รับมรดกของกรรม มรดกนั้นเราต้องรับเพราะเราทำไว้

(3) **กมฺมโยนี** มีกรรมเป็นกำเนิด คือ เราเกิดมาเพราะกรรมดลบันดาลให้เราเกิดมาเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ยากจน หรือร่ำรวย เป็นมนุษย์หรือสัตว์ เป็นต้น

(4) **กมฺมพนฺธู** มีกรรมเป็นพวกพ้อง เราทำกรรมอย่างไหนไว้ เราก็ได้อย่างนั้นเป็นพวกพ้อง ทำกรรมอย่างใดไว้ พันธุ์ดีหรือพันธุ์ไม่ดีไว้ ถ้าทำพันธุ์ดีเราก็ได้รับพันธุ์ดี ถ้าทำพันธุ์ไม่ดี เราก็ได้รับพันธุ์ไม่ดี มีพี่น้องดีเราก็ดี มีพี่น้องไม่ดีเราก็เดือดร้อน

(5) **กมฺมปฏิสรณา** มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรานี้อาศัยกรรม เราสุขทุกข์ก็อาศัยกรรมเป็นอยู่ เหมือนเราอาศัยในบ้านเรือนของเรา วันหนึ่งๆ เราได้อาศัยกรรมที่เราสั่งสมไว้ กรรมดีเราทำไว้เราก็ได้มีที่อยู่อาศัย มีเรือนอาศัย มีเงินมีทองใช้ ถ้าทำไม่ดีก็อาศัยกรรมไม่ดีเป็นอยู่ เช่น อาศัยคุก มันเดือดร้อนอยู่ในคุก หรือทรมานอยู่ในนรกก็อาศัยกรรมเหมือนกัน อาศัยอยู่อย่างทุกข์ทรมาน

(6) **ยं กมฺมํ กริสฺสนฺติ** จะทำกรรมอันใด **กลฺยาณํ วา ปาปกं วา** ดีหรือชั่วก็ตาม **ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ** จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เราทำอย่างไหนไว้เราต้องเราอย่างนั้นเหมือนคนหว่านพืชชนิดใด ย่อมได้รับผลชนิดนั้นอย่างแน่นอน

นี้คือกฎแห่งกรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะควบคุมชีวิตทุกชีวิตอยู่ ทุกคนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม ไม่ใช่ภายใต้อำนาจของดวงดาวไม่ใช่อำนาจพระเจ้า ไม่ใช่อำนาจสิ่งอื่นใด หากแต่เป็นกรรมที่เราสร้างไว้เอง เป็นผู้เสกสรรเรา

เพราะฉะนั้น เราจะดีจะชั่ว จะสุข จะเจริญ ก็เพราะกรรมของเราเอง ให้เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมว่าทำดีแล้วต้องได้ดี ทำชั่วแล้วต้องได้ชั่ว ไม่เร็วก็ช้า และจงสร้างที่พึ่งของตนเองด้วยตนเอง อย่ามัวอ้อนวอนหรือพึ่งคนอื่นอยู่เลย เพราะตนแลเป็นที่พึ่งของตน

เรื่อง เศรษฐีโฆสกะ

สองผัวเมียเดินทางไปหาอาชีพเมื่อข้าวยากหมากแพงเกิดขึ้นในแคว้นอัลลกัปปะ **นายโกตุหลิก**ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ จึงพาภรรยาผู้มีลูกน้อยเธอชื่อว่า**นางกาลี** ออกเดินทางมุ่งหวังจะไปทำมาหากิน ที่เมืองโกสัมพี สองสามีภรรยานั้นเดินทางไปอาหารหมดกลางทาง เกิดความหิวไม่สามารถนำลูกไปได้ สามีคิดว่า เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ ก็ต้องมีลูกอีก จึงเอาลูกทิ้งไป ธรรมดาดวงใจของคนเป็นแม่ย่อมคิดห่วงลูกรักลูก ไม่อาจทิ้งลูกที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ ภรรยาห้ามสามีหลายครั้งไม่ให้ทิ้งลูก สามีก็ไม่พูดอะไร สามีและภรรยาเปลี่ยนกันอุ้มลูก เด็กเหนื่อยก็เลยหลับในอ้อมกอดของบิดา ฝ่ายบิดาเมื่อรู้ว่าลูกของตนนอนหลับประกอบด้วยความเหนื่อยล้า จึงปล่อยให้ภรรยาเดินไปข้างหน้าก่อน แล้วบิดาจึงเอาใบไม้ปูใต้พุ่มไม้แล้วเอาลูกนอนลงใต้พุ่มไม้ แล้วก็เดินตามภรรยาไป ภรรยามองกลับหลังไม่เห็นสามีอุ้มลูกมาด้วย จึงถามสามีว่าลูกของเราอยู่ไหน สามีตอบว่า ฉันให้ลูกนอนอยู่ที่ใต้พุ่มไม้แห่งหนึ่ง ภรรยาบอกสามีว่าอย่าทำลายดวงจิตฉันเลย จึงให้สามีเดินทางกลับไปเอาลูกมา นายโกตุหลิกกลับไปลูกก็ตายแล้ว อำนาจผลกรรมอันนี้นายโกตุหลิก จึงถูกทิ้ง 7 วาระเช่นกันเหมือนบุตร เมื่อสองสามีภรรยาเดินทางไปถึงหมู่บ้านคนเลี้ยงโค

นายโกตุหลิกตายไปเกิดเป็นหมา

นายโคบาล ทำขวัญแม่โคนมในเรือน พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปหนึ่งมาที่บ้านนายโคบาลทุกวันพระ พระปัจเจกพุทธเจ้าฉันข้าวเสร็จนายโคบาล ได้ทำการมงคลข้าวปายาสที่จัดไว้เป็นอันมากพอเห็นสองสามีภรรยาเดินทางมา จึงถามว่ามาจากไหน สองสามีภรรยาบอกความจริง นายโคบาลเป็นคนมีใจอ่อนโยน จึงหาข้าวปายาสกับเนยใสให้รับประทานเป็นอันมาก นายโกตุหลิกหิวข้าว เพราะไม่ได้รับประทานอาหารมา 7-8 วัน ในระหว่างที่นายโคบาลรับประทานอาหารและให้ข้าวปายาสแก่สุนัข จึงคิดว่าสุนัขตัวนี้มีบุญจึงได้กินอาหารอย่างดี ตกตอนกลางคืนข้าวปายาสที่กินไปไม่ย่อย นายโกตุหลิกจึงตาย ไปเกิดในท้องนางสุนัข ภรรยาก็จัดการเผาศพนายโกตุหลิกนั้น และขอทำงานในบ้านของนายโคบาล ได้ค่าจ้างวันละข้าวสารทะนานหนึ่งหุงใส่บาตรพระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้ามารับอาหารทุกวัน เราไม่มีไทยธรรมถวายก็ช่างเพียงแต่ไหว้ทำใจให้เลื่อมใสทุกวันจักประสพได้บุญมาก คิดอย่างนี้จึงทำการรับจ้างอยู่ในบ้านนายโคบาลต่อไป จึงมีโอกาสได้ทำบุญสุนทาน

สุนัขตายเพราะอาลัยในพระปัจเจกพุทธเจ้า

ในเดือนที่ 6 เดือนที่ 7 สุนัขคลอดลูกมาตัวหนึ่ง นายโคบาลเอาน้ำนมให้แก่ลูกสุนัขกิน ลูกสุนัขก็เติบใหญ่ พระปัจเจกพุทธเจ้ามาฉันข้าวที่บ้านนายโคบาลทุกวัน เริ่มฉันข้าวก็โยนก้อนข้าว ให้ลูกสุนัขกินก้อนหนึ่งทุกวัน สุนัขได้กินข้าวพระปัจเจกพุทธเจ้าทุกวัน จึงเกิดความรักพระปัจเจกพุทธเจ้า นายโคบาลไปหาพระปัจเจกพุทธเจ้าวันละ 2 ครั้ง แล้วพูดว่าถ้าผมไม่มีเวลาว่างผมจะส่งสุนัขมา ถ้าพระคุณเจ้าเห็นสุนัขมา ผมขอนิมนต์มาที่บ้าน ด้วยสุนัขจะเป็นผู้นำทางท่านมาที่บ้านของผม พอนายโคบาลบอกสุนัขว่า จงไปนำพระปัจเจกพุทธเจ้ามา สุนัขนั้นก็วิ่งไป ถึงเห่าขึ้น 3 ครั้ง พระปัจเจกพุทธเจ้าได้ยินสุนัขเห่าก็กำหนดรู้เวลาออกเดินทางไปบ้านนายโคบาล สุนัขวิ่งไปข้างหน้า พระปัจเจกพุทธเจ้าท่านคิดจะทดลองสุนัขก็เดินไปทางอื่นกับทางที่สุนัขนำ สุนัขก็วิ่งไปยืนเห่าข้างหน้าของพระปัจเจกพุทธเจ้าเอาปากคาบชายจีวรดึงมา นำท่านไปให้ถูกทางไปบ้านนายโคบาล อยู่ต่อมาจีวรของพระปัจเจกพุทธเจ้าเก่า นายโคบาลได้ถวายผ้าสำหรับทำจีวรและกล่าวว่าพระคุณเจ้าการทำจีวรทำคนเดียวได้ยาก ขอให้ท่านไปสู่ที่สบายจึงทำจีวร สุนัขยืนฟังคำของคนทั้งสองนั้น พระปัจเจกพุทธเจ้าเหาะขึ้นสู่เวหาไปสู่เขาคันธมาทน์ สุนัขแลดูพระปัจเจกพุทธเจ้าผู้เหาะไปทางอากาศ ยืนเห่าอยู่แล้ว เมื่อพระปัจเจกพุทธเจ้าหายไปจากสายตาของสุนัขหัวใจก็แตกตายเพราะความรักในพระปัจเจกพุทธเจ้า

สุนัขไปเกิดเป็นโฆสกเทพบุตร

สุนัขไปเกิดเป็นเทพบุตร เมื่อเทพบุตรนี้กระซิบที่ใกล้หูของใครเบาๆ เสียงดังไปได้ 16 โยชน์ เสียงการพูดปกติดังไปทั่วเมือง สามารถได้ยินทั่วกันหมด ดังไปหมื่นโยชน์ เทพบุตรจึงมีเชื่อว่า**โฆสกเทพบุตร** แปลว่า **ผู้มีเสียงก้อง** สาเหตุที่ทำให้โฆสกเทพบุตรมีเสียงดังก้องเพราะผลของการเห่าด้วยความรักในพระปัจเจกพุทธเจ้า โฆสกเทพบุตรมีชีวิตอยู่ในสวรรค์ไม่นานก็เคลื่อนจากสวรรค์ จุติไปเกิดในภพภูมิใหม่

เหตุที่ทำให้เทพบุตรเคลื่อนมี 4 อย่าง

เทพบุตรทั้งหลาย ย่อมเคลื่อนจากเทวโลกด้วยเหตุ 4 อย่าง คือ

1.ด้วยความสิ้นอายุ

2.ด้วยความสิ้นบุญ

3.ด้วยความสิ้นอาหาร

4.ด้วยความโกรธ

โฆสกเทพบุตรไปเกิดในกรุงโกสัมพี

โฆสกเทพบุตรนี้ มัวหลงอยู่ในกามคุณหลงสติ จึงเคลื่อนด้วยความสิ้นไปแห่งอาหารพอเคลื่อนไปเท่านั้นก็ถือปฏิสนธิในท้องหญิงงามเมือง แม่ของเด็กที่เกิดใหม่ถามนางทาสีคนรับใช้ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย นางทาสีตอบว่าลูกชาย จึงสั่งให้นางทาสีเอาไปทิ้งเพราะหญิงงามเมืองจะเลี้ยงดูแต่ลูกสาวไม่เลี้ยงลูกชาย แม่ของเด็กบอกนางทาสีให้เอาเด็กใส่กระด้งเอาไปทิ้งที่กองขยะ พวกกาและสุนัขแวดล้อมเด็กไว้ ด้วยผลแห่งการ

เห่าอันเกิดแต่ความรักในพระปัจเจกพุทธเจ้า พ่อค้าคนหนึ่งออกไปนอกบ้านเห็นสุนัขเห่าเป็นกลุ่มรุมล้อมจึงเดินไปดูที่นั้นมองเห็นเด็กทารกผู้ชาย เกิดความรักเหมือนลูกจึงนำเด็กไปบ้านด้วยความดีใจว่าเราได้ลูกชายแล้ว

นางกาลีนำโฆสกทารกไปให้โคเหยียบ

ในครั้งนั้น เศรษฐีชาวเมืองโกสัมพี ไปสู่ตระกูลของพระราชา ได้พบปุโรหิตเดินมาแต่พระราชวังจึงถามปุโรหิตว่า วันนี้เหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น ปุโรหิตบอกว่า เด็กที่เกิดในวันนี้จะได้เป็นเศรษฐีผู้ประเสริฐในเมืองนี้ เศรษฐีจึงคิดถึงภรรยาของตนว่ามีครรภ์ จึงส่งคนใช้ไปบ้านภรรยา ดูว่าภรรยาคลอดบุตรแล้วหรือยัง พอรู้ว่ายังไม่คลอด เศรษฐีรีบกลับบ้านเรียกคนใช้มาชื่อว่านางกาลีให้ทรัพย์ 1 พัน ให้ไปหาเด็กมาให้ โดยเศรษฐีคิดว่าเด็กที่นางกาลีนำมาให้ ถ้าลูกเราคลอดมาเป็นลูกผู้หญิง จักให้เด็กที่หามาได้แต่งงานกับลูกของเรา ถ้าลูกของเราคลอดออกมาเป็นลูกชายก็จักฆ่าเด็ก ที่นางกาลีหามาได้นั้นเสีย ครั้งต่อมาภรรยาของเศรษฐีคลอดลูกเป็นลูกชาย เศรษฐีคิดว่าจะฆ่าเด็ก ที่หามาได้ทิ้งเพื่อตำแหน่งเศรษฐีจะได้เป็นของลูกเราจึงสั่งนางกาลีว่าเวลาเช้าโคออกจากคอก เจ้าจงเอาเด็กไปนอนขวางไว้ที่ปากประตูคอก โคจักเหยียบมันให้ตาย เมื่อคนเลี้ยงโคเปิดคอก โคอุสภะ ซึ่งเป็นนายฝูงโคทุกวันออกจากคอกทีหลัง แต่วันนี้ออกจากคอกก่อนโคทั้งปวงได้มายืนคร่อมเด็กทารกที่นางกาลีนำมาทิ้งไว้หน้าคอกโคตั้งร้อยตัว ต่างก็เบียดเสียดข้างทั้งสองของโคอุสภะออกไป นายโคบาลเห็นว่าทุกวันโคตัวนี้ออกจากคอกหลังโคตัวอื่น วันนี้ทำไมจึงออกมาก่อนมายืนนิ่งที่ประตูคอก มองไปเห็นเด็กนอนอยู่ใต้ท้องโค อุ้มขึ้นมากล่าวว่า เราได้ลูกชายแล้ว จึงนำไปเลี้ยงที่บ้าน เศรษฐีรู้จึงสั่งนางกาลีเอาทรัพย์ไปไถ่มา 1 พัน

นางกาลีนำโฆสกไปให้เกวียนทับ

เศรษฐีสั่งนางกาลีว่าในเมืองนี้มีพวกพ่อค้าเกวียน 500 เล่ม เขาลุกออกเดินทางแต่เช้ามืดไปค้าขายเจ้าจงเอาเด็กนี้ไปนอนไว้ที่ทางเกวียน ล้อเกวียนจักหมุนทับมันตาย พอพวกโคมาถึงที่นั้นต่างพากันสลัดแอกทั้ง แม้คนขับเกวียนจะบังคับอย่างไรก็ตาม พอฟ้าสว่างจึงตรวจดูทางนั้นเห็นเด็กทารกนอนอยู่ จึงนำกลับไปเลี้ยง เศรษฐีรู้จึงให้นางกาลีไปตามกลับมาโดยให้ทรัพย์ 1 พัน

นางกาลีนำโฆสกไปทิ้งที่ป่าช้าผีดิบ

เศรษฐีกล่าวกับนางกาลีว่า ให้นำทารกไปทิ้งที่ป่าช้าผีดิบ เอาเด็กวางนอนไว้ที่พุ่มไม้ เด็กจักถูกสุนัขป่ากัดกิน รุ่งเช้านายอชบาลผู้หนึ่งนำแพะไปเลี้ยง แม่แพะเข้าไปสู่พุ่มไม้เห็นทารก แม่แพะคุกเขาให้ทารกน้อยกินนม นายอชบาลไปพบเด็กจึงนำเด็กทารกไปเลี้ยง เศรษฐีนำทรัพย์ 1 พันให้นางกาลีไปไถ่กลับคืนมา

นางกาลีเอาโฆสกไปโยนลงเหว

เศรษฐีกล่าวกะนางกาลีว่า แม่กาลี จงนำเด็กไปทิ้งลงเหวที่ทิ้งโจร จงโยนทารกลงไปในเหวพอนางกาลีโยนเด็กลงไปในเหว พุ่มกระพังโหมหนาทึบ ได้คลุมเบื้องบนพุ่มไม้ไผ่นั้นไว้ เมื่อทารกตกลงเหมือนตกลงบนผ้าขนสัตว์ นายช่างจักสานไม้ไผ่ ต้องการไม้ไผ่ไปกับลูกชาย เริ่มจะตัดพุ่มไม้นั้น เมื่อพุ่ม

ไม้ไผ่นั้นไหว เด็กทารกก็ร้องขึ้น ปีนขึ้นไปดูพบเด็ก นำเด็กทารกนั้นกลับบ้าน นางกาลีนำเรื่องนี้ไปบอกเศรษฐีเขาจึงให้ทรัพย์ 1 พันไปให้นายช่างสานเพื่อไถ่เอาเด็กคืนมา

ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว

เศรษฐีทำกรรมอยู่อย่างนี้ เด็กเติบใหญ่แล้ว เศรษฐีเห็นนายโฆสกเหมือนหนามแทงตาเศรษฐีไม่อาจเพื่ออันแลดูเขาตรงๆ ได้หาอุบายฆ่านายโฆสกอีก ส่งนายโฆสกไปโรงทำหม้อผู้เป็นเพื่อนของตน ถามว่าพรุ่งนี้จะเผาหม้อหรือยัง ช่างหม้อบอกว่าจะเผา เศรษฐีบอกนายช่างหม้อว่า เรามีบุตรชาติชั่วอยู่คนหนึ่งเราจักส่งมันมาสู่สำนักของท่าน ให้เขาเข้าในห้อง แล้วเอามีดอันคมตัดให้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่เอาใส่ในตุ่ม เอาใส่เตาเผาเราจะให้ทรัพย์ 1 พัน แก่ท่านให้เป็นรางวัล ถ้าทำสำเร็จจักให้ทรัพย์แก่ท่านอีกในวันรุ่งขึ้น เศรษฐีจึงเรียกนายโฆสกมาบอกว่า เมื่อวานนี้ฉันสั่งการงานช่างหม้อไว้อย่างหนึ่งบอกนายโฆสกไปตามเศรษฐีบอก ฝ่ายลูกชายของเศรษฐี คือ น้องของโฆสกกำลังเล่นคลีกับพวกเด็ก เห็นนายโฆสกเดินมาจึงถามว่าพี่จะไปไหน นายโฆสกว่าพี่จะเอาข่าวของพ่อไปให้นายช่างหม้อ น้องจึงบอกนายโฆสกว่าฉันจะไปให้เอง นายโฆสกว่าที่จะเอาข่าวของพ่อไปให้นายช่างหม้อ น้องจึงบอกนายโฆสกว่าฉันจะไปทำธุระแทน ขอให้พี่มาเล่นคลีแทนฉันเถอะเอาชนะเด็กพวกนี้ให้ได้ เพราะเด็กพวกนี้ชนะฉันมาหลายครั้งแล้ว นายโฆสกเล่นตลอดวัน เย็นก็กลับ ได้บอกสาเหตุที่น้องไปแทนเพราะขอร้องให้ผมเล่นคลีแทน ฝ่ายลูกชายเศรษฐีก็ไปตามที่โฆสกบอก พอไปถึงนายช่างหม้อก็ทำตามคำสั่งเศรษฐีที่สั่งไว้เลยทีเดียว แล้วโยนไปเผาในเตา พอเศรษฐีรู้เช่นนี้ หัวใจแทบจะหยุดเต้นวิ่งไปบ้านช่างหม้อ นายช่างหม้อทำงานสำเร็จก็บอกเศรษฐีว่าการงานของท่านผมสำเร็จตามที่สั่งไว้แล้ว

ลูกสาวเศรษฐีแปลงสาสน์

ลูกสาวเศรษฐีชาติก่อนเคยเป็นภรรยาของนายโกตุหลิก ได้ถวายข้าวสุกทะนานหนึ่งแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพของผลทานนั้น นางจึงมาเกิดในตระกูลแห่งเศรษฐี พอเห็นนายโฆสกเกิดความรักขึ้น เพราะเคยอยู่ร่วมกันในปางก่อน จึงแปลงสาสน์ใหม่ว่า ให้จัดให้มีการแต่งงานให้นายโฆสกกับลูกสาวเศรษฐี ฝ่ายเศรษฐีเสียใจจึงเกิดโรคและตายในที่สุด นายโฆสกก็ได้รับตำแหน่งเศรษฐีต่อจากเศรษฐีที่พยายามฆ่านายโฆสกมาตลอดเลยครั้งด้วยอำนาจบุญที่แสดงความรัก คือ การเห่าหอนในพระปัจเจกพุทธเจ้า จึงเป็นอานิสงส์ให้นายโฆสกได้รอดพ้นจากการฆ่ามาหลายต่อหลายครั้งและได้แต่งงานกับภรรยาเดิมในชาติก่อนเป็นนายโกตุหลิก มาชาตินี้เกิดเป็นลูกสาวเศรษฐีได้แต่งงานกับนายโฆสก เพราะเป็นคนแปลงสาสน์ที่เศรษฐีเขียนบอกว่าให้ฆ่านายโฆสกทิ้ง ด้วยอำนาจบุญกุศลที่ทำไว้จึงได้ตำแหน่งเป็นเศรษฐีใหม่อยู่อย่างมีความสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง : ส.ทับทิมเทศ (พระมหา ดร.สุเทพ อกิญฺจโน) . เจ้ากรรมนายเวร “กฎแห่งกรรม” พิมพ์ครั้งที่ 5 . 2547. หน้า 47-70.

พระจักขุบาล

มีพระท่านหนึ่งในสมัยพระพุทธเจ้า ชื่อเดิมท่านชื่อ **มหาบาล** ปาละเขาแปลว่า รักษา น้องชายชื่อว่า **จุลบาล**

สำหรับท่านมหาบาลนี้ในวันหนึ่งเห็นชาวบ้านเขาไปฟังเทศน์กับองค์สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้า เห็นเขาถือดอกไม้ธูปเทียนไปก็เกิดความสงสัย เพราะเวลานั้นพระพุทธเจ้าอุบัติใหม่ๆ ยังไม่แพร่หลายนัก จึงถามชาวบ้านว่าท่านไปไหนกัน เขาบอกว่าฉันจะไปฟังเทศน์จากองค์สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงเทศน์ไพเราะมาก ฟังสบายใจ จิตเป็นสุข ถ้าปฏิบัติตามท่านก็จะมีแต่ความสุข

ท่านก็คิดในใจว่าในเมื่อเขาไปได้ เราก็ต้องไปได้ ทั้งๆ ที่ไม่เคยรู้จักพระพุทธเจ้ามาก่อน จึงได้นำดอกไม้ธูปเทียนเดินตามชาวบ้านเขาไป ได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าก็เกิดความเลื่อมใสอยาก จะบวชในพระพุทธศาสนา

ยกสมบัติให้น้องชาย

จนในเมื่อกลับมาบ้าน มาบอกน้องชาย บอกว่าทรัพย์สมบัติทั้งหมด ความจริงพ่อแม่ท่านตายหมดแล้ว ท่านเป็นลูกมหาเศรษฐีมีทรัพย์ 80 โกฏิ ก็บอกทรัพย์สมบัติทั้งหมดนี้เป็นของเจ้าแต่ ผู้เดียวพี่จะบวช น้องชายก็คัดค้านว่า การบวชแต่ความเป็นหนุ่มย่อมไม่ดี ขอบวชตอนแก่เถอะ เพราะว่าพ่อตาย น้องก็ถือพี่เป็นพ่อ เมื่อแม่ตายน้องก็ถือว่าพี่เป็นทั้งพ่อและเป็นทั้งแม่ เวลานี้พี่เป็นพ่อเป็นแม่ ไปบวชเสีย ทีนี้ฉันจะมีใครขอให้บวชต่อเมื่อแก่

ท่านก็เลยบอกว่า คนแก่ย่อมไม่สามารถจะบังคับอวัยวะได้ คือ มือและเท้าจะไม่ตามใจเรา มันอยากจะหยิบแต่นิ้วก็หยิบไม่ไหว มันอยากจะเดินไปก็เดินไม่ไหว ฉะนั้นเวลาบวชก็ต้องบวช แต่สมัยเวลาเป็นหนุ่ม ในที่สุดพี่ชายก็ฝืนบวชจนได้ เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว เข้าเฝ้าองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนกรรมฐานอย่างย่อ คือ ตั้งแต่ต้นจนถึงพระอรหันต์

ความจริงกรรมฐานนี้ไม่มีอะไรยาก เป็นของง่ายๆ คือ

1.**รู้จักการสมาทานศีล**

2.**รู้จักระงับนิวรณ์**

ถ้ามีศีลบริสุทธิ์ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดนิวรณ์ก็ดับ แล้วจากนั้นก็พิจารณาขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้แก่ ร่างกาย ถือว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ร่างกายมีสภาพของมันโดยเฉพาะ เราไม่สามารถบังคับได้

คำว่า **เรา** ก็คือ **จิตใจ** เราจะไม่ต้องการให้ร่างกายแก่ มันก็แก่ เราไม่ต้องการให้ร่างกายหิว มันก็หิว เราไม่ต้องการให้ร่างกายป่วย มันก็ป่วย เราไม่ต้องการให้ร่างกายตายมันก็จะตาย ร่างกายมันเป็นอิสระของมัน ฉะนั้น ในเมื่อร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่ยึดถือร่างกายเป็นสำคัญ ปฏิบัติความดี คือ

พระอรหันต์ต้องตัดกิเลส 10 ข้อ

ข้อที่ 1 **สักกายทิฏฐิ** มีความรู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา

ข้อที่ 2 ตัด **วิจิกิจฉา** หมดความสงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ด้วยปัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาว่า พระพุทธเจ้าท่านดีอย่างไร พระสงฆ์ดีอย่างไร พระธรรมดีอย่างไร

ข้อที่ 3 **สีลัพพตปรามาส** รักษาศีลให้เคร่งครัด

ข้อที่ 4 เจริญ **กายคตานุสสติ** กับ **อสุภกรรมฐาน** พิจารณาเห็นว่าร่างกายเต็มไปด้วยความสกปรกโสโครก

ข้อที่ 5 มี **พรหมวิหาร 4 ตัดความโกรธออกจากใจ**

ข้อที่ 6 ไม่มีหลงใน **รูปฌาน**

ข้อที่ 7 ไม่หลงใน **อรูปฌาน**

ข้อที่ 8 ไม่มี **มานะ** การถือตัวถือตน

ข้อที่ 9 จิตใจไม่วุ่นวาย **ตั้งใจไปนิพพานโดยตรง**

ข้อที่ 10 ตัด **อวิชชา** คือ **ฉันทะ** กับ **ราคะ** ไม่เห็นว่าโลกนี้สวย เทวโลกสวย พรหมโลกสวย ไม่มีความต้องการในมนุษยโลก เทวโลก และพรหมโลก ต้องการจุดเดียว คือ **นิพพาน** ในที่สุดจิตก็ต้องตัดจากอาสวกิเลส เป็นเหตุให้ตัด **โลภะ** ความโลภ **โทสะ** ความโกรธ **โมหะ** ความหลงได้ ก็เป็นพระอรหันต์

เมื่อฟังเทศน์จากพระภควันต์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านี้แล้ว ท่านก็ลาจากองค์สมเด็จพระประทีปแก้ว ขอเข้าไปปฏิบัติในป่า ก็มีพระติดตามไปประมาณ 500 รูป ในเมื่อเข้าไปถึงป่า ไอ้กรรมเก่ามันสนองท่าน ท่านตั้งใจ คือ **เนสัชชิก ถือว่า 3 เดือนนี้เราจะไม่นอน** จะมีนั่ง ยืน เดิน อย่างเดียว คำว่านอนจะไม่มี จะปฏิบัติให้ถึงที่สุด การถือนั่งอย่างเดียวนี้ นั่งแล้ว ยืน เดิน ไม่นอนถือเป็น **เนสัชชิกังธุดงค์** ท่านก็ปฏิบัติตามนั้น

กรรมเก่าเข้ามาสนอง

ขณะที่ปฏิบัติอยู่กรรมเก่าเข้ามาสนอง โรคตาเกิดขึ้นมากับท่าน มันเจ็บตา ทีนี้หมอที่อยู่ใกล้ๆ เขาก็มีความรู้มาก เขาสามารถจะรักษาตา เพียงหยอดตาเพียงครั้งเดียวก็สามารถจะหายได้ ในเมื่อเขาเอายา มาถวาย ท่านก็นั่งหยอด เมื่อนั่งหยอดนี่ น้ำยาก็ไหลออก ไม่เข้าลูกตา พอตื่นขึ้นมาเวลาเช้า หมอถามว่า ตาหายหรือยัง ท่านบอกว่ายัง เขาก็ทำยาถวายใหม่ ท่านก็นั่งหยอด ตามเดิมอีกเพราะตั้งใจถือ**เนสัชชิก คือ นั่งเป็นวัตร**

ก็รวมความว่าในเมื่อท่านไม่สามารถปฏิบัติตามหมอ โรคตามันก็ไม่หาย ในที่สุดวันสุดท้ายที่ออกพรรษา วันนั้น**ท่านบรรลุอรหัตผลพร้อมไปด้วยการตาบอด** เป็นพระอรหันต์ด้วยพร้อมกับตาบอดในคืนเดียวกัน ก็เป็นอันว่าพระก็เข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระภควันต์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทูลถามว่า **ท่านจักขุบาล** นี่ (ต่อมาท่านเรียกจักขุบาลนะ ไม่ใช่มหาบาลนะ) ทำไมจึงเป็นพระอรหันต์ได้ ทำไมจึงตาบอด

พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า กรรม 2 อย่างเข้ามาสนองพร้อมกัน เพราะความดีของจักขุบาลในชาติก่อนมีมาก เคยทำบุญไว้มาก เคยปรารถนาพระนิพพานไว้ ฉะนั้น กรรมดีที่เคยทำไว้ คือ

1.**ให้ทาน**

2.**รักษาศีล**

3.**เจริญภาวนา และ ปฏิบัติธรรม**

ทำไว้ในชาติก่อนเข้ามาสนองผล ให้ได้เป็นพระอรหันต์ แต่ว่ากรรมที่ทำให้ตาบอดนั้นมันก็มาตามทัน ทันที

ชาติก่อนพระจักขุบาลเป็นหมอ

เมื่อจะเป็นอรหันต์ก็ตาบอดทันทีเหมือนกัน มันมาพร้อมกัน เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถรับผลกรรม 2 อย่าง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กัมมัง สัตเต วิภชติ** คนจะดีหรือไม่ดีอยู่ที่กฎของกรรม ทีนี้พระก็ถามว่า ทำไมพระจักขุบาลจึงตาบอด พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าในสมัยชาติก่อนจักขุบาลเป็นหมอรักษาโรค โรคทุกอย่างท่านรักษาได้ คล้ายๆ ท่านโกมารภัจ แล้วก็เป็นหมอชั้นดี การให้ยาเม็ดเดียว โรคก็หาย

ก็มีคนคนหนึ่งเป็นหญิงมีฐานะค่อนข้างดี ตาบอดไม่เห็นมาหลายปี จึงให้ลูกหลานไปตามท่านจักขุบาลเข้ามา บอกว่าถ้าท่านรักษาตาของฉันให้หาย สามารถให้เห็นได้ตามปกติ ฉันและลูกหลานทั้งหมดจะยอมเป็นทาสของท่าน นี่เป็นการติดสินบนหมอ เพราะตาบอดแล้ว ตาบอดมานาน ท่านจักขุบาลพิจารณาตรวจดูโรคแล้วเห็นว่าประสาทส่วนใดส่วนหนึ่งยังดีอยู่ ยังไม่เสียหมด มีประสาทบางส่วนเท่านั้นที่เสียไป ก็ทำยาให้ ให้หยอด ก็มีความรู้สึกว่าแค่วันเดียว ตานี่ก็หายเป็นปกติ เมื่อหยอดตาให้แล้วท่านก็กลับบ้าน ยายคนนั้นก็ตาหายเห็นสว่างเป็นปกติ

คนไข้ผิดสัญญา

อยู่มา 2-3 วันหมอจักขุบาลก็มาหา ถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ยายคนนี้แกผิดสัญญา จึงคิดว่าเมื่อเราให้สัญญาว่าถ้าตาเราหาย เราก็ดี ลูกหลานก็ดี ทั้งหมดทั้งครอบครัวจะยอมเป็นทาสเขา แล้วการยอมเป็นทาสนี่มันมีความลำบาก ต้องถูกรับใช้ ฉะนั้นจึงต้องโกหกหมอ

จึงบอกว่าตายังไม่หาย ยังมองไม่เห็น แต่ว่าท่านจักขุบาลทราบแล้วว่าตาหาย ก็จึงคิด ในใจว่ายายคนนี้ขี้โกง ในเมื่อแกโกงก็ต้องสั่งสอนให้รู้สึกตัว ในที่สุดก็บอกว่าถ้าอย่างนั้นยายจะหยอดให้อีกครั้งหนึ่ง คราวนี้จะหายแน่นอน ยายเมื่อบอกเขาว่าตาไม่เห็น ความจริงมันเห็นแล้ว ก็จำเป็นต้องนอนให้เขาหยอดตา ท่านก็จึงเอายาที่ทำลายประสาทตาหยอดเข้าไปให้ ตาบอดจริงๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะจักขุบาลทำให้เขาตาบอดในชาตินั้น มาชาตินี้ ความดีที่จะเป็นอรหันต์ก็มาพร้อมกับทำตาบอด** ฉะนั้นในเมื่อพระจักขุบาลบรรลุพระอรหันต์วันนั้นตาก็บอดในวันนั้น”

นี่แหละบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน คนที่เกิดมาแล้วในชาตินี้จึงรับผลของกรรมทั้ง 2 ประการ ฉะนั้น จึงขอทุกคนจงจำไว้ว่าการทำความชั่ว มีละเมิดศีล เป็นต้น เป็นความชั่ว ความชั่วนี่จะเป็นเหตุบันดาล

ให้เรามีความทุกข์ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ชาตินี้ถ้าเราทำความชั่ว คนก็เห็นว่าเราชั่ว ก็ไม่มีใครเขาชมว่าเราดี เพียงได้ยินคำใครเขาว่าเราชั่วแค่นี้ เราก็ไม่สบาย และการคบหาสมาคม กับบุคคลใดก็ไม่มีใครเขาอยากคบ

ประการที่ 1 เราเป็นคนใจร้าย ขาดความเมตตาปรานี ละเมิดศีลข้อที่ 1 ชอบทำร้ายร่างกายเขาบ้าง ชอบฆ่าเขาบ้าง อย่างนี้เขาก็เกลียด ไม่มีใครรัก

ประการที่ 2 เราชอบลักขโมย ชอบแย่งชิงวิ่งราวของๆ เขา อย่างนี้ก็มีแต่คนเกลียด

ประการที่ 3 ชอบเป็นชู้ลูกเขาเมียใคร และสามีของใคร อย่างนี้ก็มีแต่คนเกลียด

ประการที่ 4 เราพูดปดมดเท็จก็ไม่มีใครชอบ

ประการที่ 5 การดื่มสุราเมรัย การดื่มสุรานี้มันก็เหมือนกับคนบ้า ความจริงตามปกติเรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ดื่มสุราแล้ว สติสัมปชัญญะหายไป คล้ายคนบ้า ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ อย่างนี้ก็ไม่มีใครชอบ นอกจากคนชั่วเหมือนกัน

กรรมทั้ง 5 ประการนี้ บรรดาท่านพุทธบริษัทมันเป็นกรรมชั่ว ถ้าเราทำชาตินี้แล้ว ชาตินี้เราก็มีความทุกข์ เพราะมีคนไม่ชอบ ชาติต่อไปเป็นอย่างไร ก็ตกอบายภูมิ มีนรก เป็นต้น จากนรกก็มาเป็นเปรต จากเปรตก็มาเป็นอสูรกาย จากอสูรกายก็มาเป็นสัตว์เดรัจฉาน จากสัตว์เดรัจฉานมาเป็นคนก็ต้องรับกฎแห่งกรรม

กรรมข้อที่ 1 จะทำให้เป็นคนอายุสั้นพลันตายก็ดี ประการที่สอง อย่างเบาก็ทำให้มีโรคมาก

กรรมข้อที่ 2 ทรัพย์สมบัติแทนที่จะรวย มันก็จน แทนที่จะรวยกลายเป็นคนจนไป ทรัพย์สินเสียหายเพราะไฟบ้าง ลมบ้าง สัตว์ร้ายกินบ้าง อย่างหนูกินข้าว เป็นต้น

กรรมข้อที่ 3 มีลูกหญิง ลูกชาย มีคนใช้ มีคนในบ้าน ว่ายากสอนยาก

กรรมข้อที่ 4 พูดดีด้วยไม่มีใครเขาชอบ

กรรมข้อที่ 5 ทำให้คนเป็นบ้า

นี่ว่าถึงกรรมชั่ว ทีนี้ถ้าเรารักษาความดีไว้ คือ รักษาศีลข้อที่หนึ่ง ศีลนี้จะต้องมีกฎ 2 ประการประจำใจ คือหนึ่ง เมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร เมตตา ความรัก ถ้าใครมีอยู่เกิดทุกชาติจะเป็นคนสวยทุกชาติ จะเป็นคนที่รักของคนทุกชาติ

ประการที่สอง ศีลข้อที่สอง เราไม่ทำลาย ท่านบอก**สีเลนะโภคสัมปทา** เมื่อเราเกิดมา ในความเป็นคน ทรัพย์สมบัติก็จะมีมากถึงขั้นเศรษฐี มหาเศรษฐี อย่างน้อยที่สุดก็มีเงินใช้คล่องตัว มีของใช้คล่องตัว

ทีนี้ถ้าเราไม่เคยผิดศีลข้อที่ 3 เกิดมาคนในปกครองก็ว่าง่ายสอนง่าย

ยกเว้นข้อที่ 4 เกิดมาพูดอะไรดีคนเขาก็ชอบ พูดไม่ดีก็มีคนรับฟัง

ถ้าเราเว้นศีลข้อที่ 5 เราก็จะเป็นคนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นที่รักของบุคคลทั่วไป

องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาตรัสว่า **สีเลนะ สุคติงยันติ ถ้าเรามีศีล เราก็จะมีแต่ความสุข สีเลนะโภคสัมปทา ถ้าเรามีศีล เราก็จะมีทรัพย์สมบัติมาก สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ถ้าเรามีศีล เราก็จะไปนิพพานได้โดยง่าย**

น้องชายส่งลูกชายมารับ

ทีนี้มาว่ากันเรื่องจักขุบาล ท่านจักขุบาลนี้เมื่อตาบอดแล้ว พระทั้งหมดก็ออกพรรษาแล้วมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ท่านจักขุบาลมาไม่ได้คือตาบอด พระส่งข่าวให้ทราบ น้องชายก็ส่งลูกชายไปส่งลูกชายชื่อ **ปาลิต** เมื่อส่งลูกชายไปแล้ว ลูกชายก็บวชเณรไปรับหลวงลุง ให้หลวงลุงถือไม้เท้าจับไม้ แล้วเดินจูงมา

มาในระหว่างทางก็ปรากฏว่า หลานชายที่เป็นเณรได้ยินเสียงสตรีร้องเพลงอยู่ในป่าก็เกิดความสะดุ้งใจ เกิดความรักในเสียง ส่งไม้เท้าให้บอกหลวงลุงครับ ผมจะไปถ่ายอุจจาระ ก็ไปเจอสตรีคนนั้น เกิดทำสันถวะ คือ เกิดความรักขึ้น ร่วมรักกันขึ้นมา ในเมื่อกลับมาใหม่ **พระจักขุบาล ก็ทราบว่าเณรมีศีลขาดไปแล้ว** ท่านก็ตำหนิสามเณร สามเณรก็รับผิด ท่านก็ไม่ยอมให้จับปลายไม้ไม่ยอมให้จับท่าน **ไม่ยอมให้จูงท่าน**

ท่านบอกในเมื่อเป็นสามเณรเลวเราไม่คบ เณรก็สึก เมื่อสึกแล้วก็บอกว่า ผมสึกแล้วครับ เวลานี้ผมจะถือไม้จูงหลวงลุงไป ท่านบอกเอ็งเป็นเณรชั่ว เมื่อเป็นเณรชั่ว เมื่อสึกออกมามันก็เป็นคนชั่ว ขึ้นชื่อว่าคนชั่วเราจะไม่คบนะ เราจะนอนตายที่นี่ดีกว่า แล้วขับสามเณรไป

พระอินทร์แปลงกายมาสงเคราะห์

ในที่สุดก็ปรากฏว่าร้อนถึงพระอินทร์ พระอินทร์ตามปรกติทิพยอาสน์ของท่านอ่อน อยู่เสมอ คือว่า ไม่ใช่หินแข็ง นั่งนิ่มเหมือนกับที่นอน ปรากฏว่าที่นั่งแข็งและมีความร้อนมีความรู้สึกว่าคนที่มีบุญต้องมีความทุกข์เกิดขึ้นเสียแล้ว จึงพิจารณาดูด้วยอำนาจแห่งทิพยเนตรว่า พระจักขุบาลเวลานี้ เณรน้อยซึ่งเป็นหลานชายทำความชั่ว ตัวท่านเองจะยอมตายในป่าจะนิพพานในป่านี้เป็นไปไม่ได้ เราจะต้องช่วย เวลานี้ท่านต้องการกลับไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้นพระอินทร์จึงได้แปลงร่างเป็นเหมือนคนป่าอยู่ในป่า เดินดังๆ ให้ท่านทราบว่ามีคนเดินมา เมื่อเข้ามาใกล้ก็ถามว่า พระคุณเจ้าต้องการจะไปไหนหรือขอรับ ท่านก็บอกว่า เราจะไปพระเชตวันมหาวิหาร ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ถามว่าพระคุณเจ้าไปเองได้ไหม ท่านบอกไม่ได้เพราะตาบอด บอกถ้าอย่างนั้นพระคุณเจ้าจับปลายไม้ ผมจะจูงไป ผมเป็นชาวป่าขอรับ พระอินทร์นี่ท่านคงจะไม่เดินไปเฉยๆ เพราะพระจักขุบาลเดินเข้าป่าไปตั้งเดือน ท่านพาไปเดี๋ยวเดียวประมาณสักไม่ถึง 10 นาทีก็ถึงเลย

เมื่อท่านไปถึงแล้ว ท่านก็บอกว่าเวลานี้ถึงพระเชตวันมหาวิหารแล้ว พระจักขุบาลก็ถามว่าตามธรรมดาทางมันไกลมากเลย เดินตั้งเดือน ท่านพามาประเดี๋ยวเดียวทำไมจึงถึงได้ พระอินทร์ก็บอกว่าผมรู้จักทางลัด เมื่อเข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระอินทร์ก็ออกมา

จึงแปลงกายเป็นเหมือนเพื่อนของน้องชาย ท่านมีน้องชายอยู่ แปลงกายเหมือนเพื่อนของน้องชายแล้วบอกว่า เวลานี้พระจักขุบาลพี่ชายของท่านมาแล้ว ขอให้ไปส่งภัตตาหาร น้องชายก็ไป เห็นพี่ชายตาบอดก็ร้องให้เสียใจ

นี้แหละบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย เรื่องนี้เสียงมันก็ไม่ดีแต่เวลานี้หมดแล้ว เทศน์ต่อไปไม่ได้ ฉะนั้น ขอบรรดาญาติมิตรโยมพุทธบริษัททั้งหลายจงจำไว้ว่า

การเกิดมาเป็นคนย่อมมีผลที่พึงได้รับทั้ง 2 ประการ คือ

1.กรรมชั่วในชาติก่อน

2.ความดีในชาติก่อน

ความดีมีมาก็คือ หนึ่ง **ทาน การให้** ที่เรามีทรัพย์สมบัติได้ก็เพราะอาศัยทาน แต่การให้ทานนี่ต้องฉลาด ถ้าโง่ในการให้ทาน ให้มากมีอานิสงส์น้อย ถ้าฉลาด ให้น้อยมีอานิสงส์มาก เช่น ถวายสังฆทาน เป็นต้น ถ้าให้น้อยมีอานิสงส์มากเป็นเศรษฐีทุกคน นอกจากนั้นขอท่านพุทธศาสนิกชนป้องกันอันตรายทั้ง 5 ประการ ดังที่ได้กล่าวมา คือ รักษาศีล 5 ให้ครบถ้วน และตั้งใจคิดว่า **โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ เทวโลกกับพรหมโลกมีความสุขชั่วคราว อยู่ได้ไม่นาน นิพพานดีที่สุด**

เอาละบรรดาท่านพุทธบริษัท เวลาหมด 30 นาทีพอดี ขอยุติธรรมเทศนาลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้ ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนานี้ อาตมภาพขอตั้งสัตยาธิฐาน อ้างคุณพระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะทั้ง 3 ประการ ขอจงบันดาลให้บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านมีแต่ความสุขสวัสดิพิพัฒนมงคล สมบูรณ์พูนผล และจงเจริญไปด้วยจตุรพิธพรชัยทั้ง 4 ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ หากปรารถนาสิ่งใดก็ขอให้สิ่งนั้นสมความปรารถนา ทุกประการ

เอกสารอ้างอิง : พระราชพรหมยาน(พระมหาวีระ ถาวโร) . ธรรมปฏิบัติ เล่ม 2 . พิมพ์ครั้งที่ 1 เยลโล่การพิมพ์ (1988) จำกัด . 2547. หน้า 51-63.

ภาคผนวก ข

- **หลักการอ่านคำบาลี**

หลักการอ่านคำบาลี

คำบาลีมีความสำคัญในฐานะเป็นภาษาที่จารึกพระธรรมคำทรงสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือเป็นภาษาที่รักษาพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก

การอ่านคำบาลีนั้น มีหลักสำหรับการอ่านอยู่ ๒ ประการ คือ

๑) การอ่านพยัญชนะที่มีจุด (.) อยู่ใต้ เช่นคำว่า อคฺโค ทุกฺขํ วิปสฺสนา

๒) การอ่านพยัญชนะหรือสระที่มีนิคหิต (◌ं) อยู่บน เช่นคำว่า เอวรูปํ กาตุ◌ं อหึ

จะอ่านว่าอย่างไร ขอให้ทำความเข้าใจ ดังนี้

๑) การอ่านพยัญชนะที่มีจุด (.) มีหลักว่า พยัญชนะตัวใดมีจุดกำกับอยู่ด้านใต้ พึงรู้ว่าพยัญชนะตัวนั้นทำหน้าที่เป็นตัวสะกดโดยถ้าสะกดพยัญชนะที่ผสมด้วยสระ **อะ** ซึ่งไม่ปรากฏรูป เช่น คำว่า **อคฺโค สจฺจํ กมฺมํ** จุดใต้ ค , จ และ ม นั้นมีค่าเท่ากับเครื่องหมายไม้หันอากาศ (◌ั) พยัญชนะที่มีจุดกำกับนั้นมีค่าเท่ากับตัวสะกดก็อ่านออกเสียงว่า **อัคโค สัจจัง กัมมัง** ถ้าสะกดพยัญชนะที่นอกจากสระ **อะ** คือ **อา อิ อี อุ อู เอ โอ** ซึ่งปรากฏรูปอยู่ เช่นคำว่า **เวทนากฺขนฺโธ จิตฺตํ สุกฺกํ อุเปกฺขโก** จุดนั้นไม่มีค่าอะไรเพียงแต่เป็นเครื่องกำหนดพยัญชนะให้ทำหน้าที่เป็นตัวสะกด ก็จะอ่านออกเสียงไปตามรูปสระที่ปรากฏ คือ **เวทะนากขันโธ จิตตัง สุกกัง อุเปกขะโก**

๒) การอ่านพยัญชนะหรือสระที่มีนิคหิต (◌ं) อยู่บน มีหลักว่าพยัญชนะคือ อัง (◌ं) หรือนิคหิตนี้ จะปรากฏอยู่บนร่วมกับสระเสียงสั้น ๓ ตัว คือ **อ อิ อุ** เสมอ เมื่อปรากฏอยู่บนสระ อะ เช่น คำว่า **เอวรูปํ จิตฺตํ กมฺมํ** ให้แทนค่าเป็น ◌ัง คือไม้หันอากาศตามด้วย **ง สะกด** อยู่ร่วมกับพยัญชนะตัวใด ก็ออกเสียงไปตามพยัญชนะตัวนั้น เช่นในตัวอย่างนี้ก็จะอ่านว่า **เอวะรูปัง จิตตัง กัมมัง** เมื่อปรากฏอยู่บนสระ **อิ** เช่น คำว่า **ธมฺมจารึ อหึ สุคติ** ให้แทนค่าเป็น ◌ิง คือสระ **อิ** ตามด้วย **ง สะกด** ก็จะอ่านได้ว่า **ธัมมะจาริง อะหิง สุคะติง** และพึงกำหนดว่า ไม่ใช่สระ **อึ** จึงไม่ควรอ่านออกเสียงเป็นสระ **อึ** ว่า **ธมฺมจารึ อะหึ สุคะตึ** เป็นอันขาด เมื่อปรากฏอยู่บนสระ **อุ** เช่นคำว่า **กาตุ◌ं เสตุ◌ं** ให้แทนค่าเป็น ◌ุง คือสระ **อุ** ตามด้วย **ง สะกด** ก็จะอ่านได้ว่า **กาตุง เสตุง** ดังนี้เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีหลักการอ่านพยัญชนะอวรรค (อิสระ ไม่จัดเข้าพวก) อีก ๗ ตัว คือ **ย ร ล ว ส ห** ซึ่งพยัญชนะเหล่านี้ท่านจัดเป็นอัฑฒสระ คือ ออกเสียงได้เล็กน้อย ออกเสียงได้ครึ่งหนึ่ง แต่ต้องอ่านให้เร็ว แม้จะเป็นตัวสะกด หรือใช้ร่วมกับพยัญชนะวรรคอื่นๆ เช่น คำว่า **ตสฺมา กตฺวา** ก็จะอ่านว่า **ตัด สะมา** โดยพยัญชนะ **ส** เป็นได้ทั้งตัวสะกด และยังออกเสียงว่า **สะ** ซึ่งต้องอ่านออกเสียงเร็ว **กตฺวา** อ่านว่า **กัตตะวา** คำว่า **ตะ** ต้องว่าออกเสียงเร็ว ดังนี้เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง : แก้ว ชิดตะขบ. คู่มือพุทธศาสนิกชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร. 2550. หน้า 158-160.

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม พ.ศ.2550 ณ กรมคุมประพฤติ

หน่วยงานภายใน

1.นางสาวจีรวรรณ เภาไฟ	พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2.นางณัฐญา คชประเสริฐ	พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3.นางวราภรณ์ ชุมภูทอง	พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
4.นางสาวกันฑ์จนา คิดนุนาม	พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครเหนือ
5.นางวราภรณ์ บุญประเดิม	พนักงานคุมประพฤติ 4 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลอาญากรุงเทพใต้
6.นางสาวพิกุล นาคโพธิ์ศรี	พนักงานคุมประพฤติ สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครใต้
7.นางมณีรัตน์ บุญฤทธิ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติภาค 3
8.นางสาวพิจิตรมณี คุณารักษ์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา
9.นางสาววนิดา ทัศนานุตรีย์	พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์
10.นางสาวอติกาญจน์ ตันสาโรจน์วนิช	พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก
11.นางสาวดวงตา หมัดล่า	พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด
12.นางสุนิสา เอมสมบุญ	พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสุพรรณบุรี

หน่วยงานภายนอก

13.พระครูถาวรกาญจนนิมิต	เจ้าอาวาสวัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
14.พระอาจารย์พรไพรสน อินทฺวณฺโน	วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
15.พระอธิการกำหนด สุตฺาคโม	เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลศอ จ.นครราชสีมา
16.พระเลอศักดิ์ วราสฺโก	วัดตาไก้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์
17.หลวงพ่อลักษณ์ จตตฺมโล	ประธานสงฆ์สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก
18.พระมหาณรงค์ คมฺภีโร	วัดลาดคำ จ.อำนาจเจริญ
19.พระมานพ สุชาโต	คณะ 4 วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร
20.แม่ชีสโรชา ไชยเกตุ	หัวหน้าสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
21.แม่ชีอรุณ แก้วศรีงาม	สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
22.นางมาลัย ทวีสุข	ผู้ชำนาญการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8) โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี
23.นางเบญจ จันทร์ผ่อง	วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี

/24.นายอภัยชล…

24.นายอภัยชล วาพันดุง วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา
25.นายวิเชียร ประภา วัดตาไก้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์
26.นายสนั่น อารีย์กลับ สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก

วิทยากร

27.พระมหาสุภาพ พุทฺธวิริโย เจ้าอาวาสวัดป่านาคำ ต.จุมจัง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์
28.นางพรประภา แกล้วกล้า หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
29.นางสาวสุชาดา ทิมอุดม ผู้แทนคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด กรมคุมประพฤติ

ผู้ร่วมสังเกตการณ์

30.นายแพทย์อรรถพล สุคนธาภิรมย์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
31.นางสาวทิพย์มล ไตรยุทธ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เจ้าหน้าที่

1.นางวัจนา บวรธรรมจักร พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2.นายอรรถชัย อำนวยศิลป์ พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3.นางสายตา ชะทา พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
4.นางลัดดา วงศ์มติกุล เจ้าพนักงานธุรการ 5 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
5.นางสาวภัทราวรรณ เทียนไทย เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี 2 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย ศาสนบำบัด(วิถีพุทธ)

วิทยากรกลุ่ม

1. นางพรประภา แกล้วกล้า หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้ประสานงานกลุ่ม

1.นางวัจนา บวรธรรมจักร พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย

1.หลวงพ่อลักษณ์ จตตฺมโล ประธานสงฆ์สำนักสงฆ์ธุดงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก
2. พระมหาณรงค์ คมฺภีโร วัดลาดคำ จ.อำนาจเจริญ
3. พระมานพ สุชาโต คณะ 4 วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

/4. นางมณีรัตน์ ...

4. นางมณีรัตน์ บุญฤทธิ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติภาค 3

ผู้สรุป/เรียบเรียง

1.นางวัจนา บวรธรรมจักร พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้ร่วมจัดทำ

1. นายอรรถชัย อำนวยศิลป์ พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2. นายสมเดช นาคมาศ พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3. นายจีระศักดิ์ ซองศิริ นักวิจัยสังคมศาสตร์ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
4. นางสาวศศิคาริน คงดี พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
5. นางเบญจพร คงบวรเกียรติ พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ที่ปรึกษา

1. ดร.พระมหาพิฐูร วิฐุโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำคณะ 5
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

2 นางพรประภา แกล้วกล้า หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

****

คำแนะนำการใช้เอกสาร

ชุดเอกสาร : การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ประกอบด้วยเอกสารจำนวน 10 เล่ม ดังนี้

1.แนวทางการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) เอกสารหมายเลข 3/2550 : จัดทำสำหรับสำนักงานคุมประพฤติ

2.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการฯ กิจกรมแรกรับ การปฐมนิเทศ และการปัจฉิมนิเทศ (เอกสาร หมายเลข 4/2550 : จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถีพุทธ)

3.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (ฉบับร่าง) ด้านศาสนบำบัด (เอกสารหมายเลข 5/2550)

4.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (ฉบับร่าง) ด้านงานบำบัด (เอกสารหมายเลข 6/2550)

5.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านกิจกรรมกลุ่ม (เอกสารหมายเลข 7/2550)

6.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านเวชบำบัด (เอกสารหมายเลข 8/2550)

7.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว (เอกสารหมายเลข 9/2550)

8.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพซ้ำ(เอกสารหมายเลข 10/2550)

9.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย (เอกสารหมายเลข 11/2550)

10.รวมแบบฟอร์มการประเมินผลการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 12/2550)

ประวัติพระวิปัสสนาจารย์ที่ปรึกษา

นาม

- **พระมหาพิฐูร วิฐุโร (ไวนุสรณ์)** เกิดเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2492 ที่บ้านค้อ ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

ประวัติการศึกษา/การบรรพชาและอุปสมบท

- จบประถมศึกษา (ป.4) ที่โรงเรียนบ้านค้อ พ.ศ.2505
- บรรพชา ที่วัดพิชัยบวร บ้านนามะเฟือง ตำบลนามะเฟือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู พ.ศ. 2505
- อุปสมบท ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2513
- จบเปรียญธรรม 6 ประโยค พ.ศ.2513
- จบมัธยมศึกษา (ม.ศ.5) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2514
- สอบเทียบมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.ศ.5) ของกระทรวงศึกษาธิการได้ พ.ศ.2515
- สอบเทียบประกาศนียบัตรครูพิเศษมัธยมได้ พ.ศ.2516
- จบปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2518
- จบปริญญาโทสังคมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยปูน่า เมืองปูน่า ประเทศอินเดีย พ.ศ.2521
- จบปริญญาโทศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยปูน่า เมืองปูน่า ประเทศอินเดีย พ.ศ.2522
- จบปริญญาโทพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมารัธวาด้า เมืองออรังคบาต ประเทศอินเดีย พ.ศ.2527
- จบปริญญาเอกสังคมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมารัธวาด้า เมืองออรังคบาต ประเทศอินเดีย พ.ศ.2532
- จบปริญญาเอกพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมารัธวาด้า เมืองออรังคบาต ประเทศอินเดีย พ.ศ.2536

ประสบการณ์การทำงานด้านศาสนา

- ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คณะ5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.9) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ(พ.ศ. 2513)
- ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน ศาสนยิสถะ โดยท่านมหาสีสยาดอ โสภณมหาเถระ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ตั้งแต่ พ.ศ.2532-2537 จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 เดือน

- เคยเป็นเลขานุการสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
- เคยเป็นอาจารณ์สอนที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ทั้งระดับปริญญาตรีและปริญญาโท
- เคยเป็นรองคณบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
- เคยเป็นผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
- เคยเป็นพระวิปัสสนาจารย์ภาคภาษาอังกฤษ (IBMC) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
- เคยเป็นอาจารย์บรรยายวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมารัธวาด้า ประเทศอินเดีย
- เคยเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดพุทธวิปัสสนาลองบีช แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

งานด้านสาธารณูปการ

- ก่อสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรมสามัญ วัดศรีสระแก้ว ต.นามะเฟือง อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู
- ก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนาศาลาแดง ต.บ้านขาม อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู
- ก่อสร้างโรงพยาบาลแพทย์แผนโบราณการกุศล ณ.ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาศาลาแดง

งานด้านเผยแผ่พระศาสนา

- เคยปันพระธรรมกถึกสัญจรร่วมกับคณะของพระเขมะธรรมโม ในรัฐมหาราษฎร์ ประเทศอินเดีย เป็นเวลา 12 ปี (2519 – 2531)
- พระอาจารย์บรรยาย รายการวิปัสสนาพาสุข ทางสถานีวิทยุยานเกราะ 792 กรุงเทพมหานคร
- พระอาจารย์แสดงธรรมและนำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
- เคยเปิดสอนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ที่มิลินท์วิทยาลัย เมืองออรังคบาต ประเทศอินเดีย เป็นเวลา 5 ปี (พ.ศ. 2527 – 2531)
- พระอาจารย์แสดงธรรมในสถานที่ต่างๆ

หน้าที่ปัจจุบัน

- พระวิปัสสนาจารย์ประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
- พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนาศาลาแดง ตำบลบ้านขาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแพทย์แผนโบราณการกุศล จังหวัดหนองบัวลำภู
  โทร 083- 6664086

.....