หลักการชาวพุทธ

ธรรมนาวา "วัง"

ธรรมนาวา "วัง"

หลักการชาวพุทธ

"

พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งธรรมอันประเสริฐ
รวมลงในอริยสัจ ๔ ด้วยมัชฌิมาปฏิปทา
อันประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นประธาน
ดังห้วงน้ำใหญ่ที่ยังห้วงน้ำน้อยให้บริบูรณ์ตาม

อนุตฺตรํ ธมฺมจกฺกํ ปวตฺติตํ อปฺปฏิวตฺติยํ
ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดในสากลจักรวาล
จักคัดค้านธรรมที่พระองค์ทรงประกาศได้เลย

"

คำนำ

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชอนุสรณ์คำนึงถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งแห่งองค์พระบรมศาสดา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในพระราชฐานะพุทธมามกะและองค์อัครศาสนูปถัมภก ได้ทรงบำเพ็ญเพียรพระราชกรณียกิจน้อยใหญ่ เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอันมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นพระศาสดาให้ดำรงคงอยู่ เพื่อพุทธบริษัททั้งหลายได้รับประโยชนโดยการศึกษา (ปริยัติ) น้อมนำพระธรรมคำสอนสู่การลงมือทำ (ปฏิบัติ) เพื่อเข้าถึงซึ่งสาระแก่นแท้ของพระศาสนา (ปฏิเวธ) คือ ความสิ้นทุกข์ อีกทั้งยังทรงมีพระราชอุตสาหะในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนอยู่ตลอดเนือง ๆ มิได้ทรงขาด

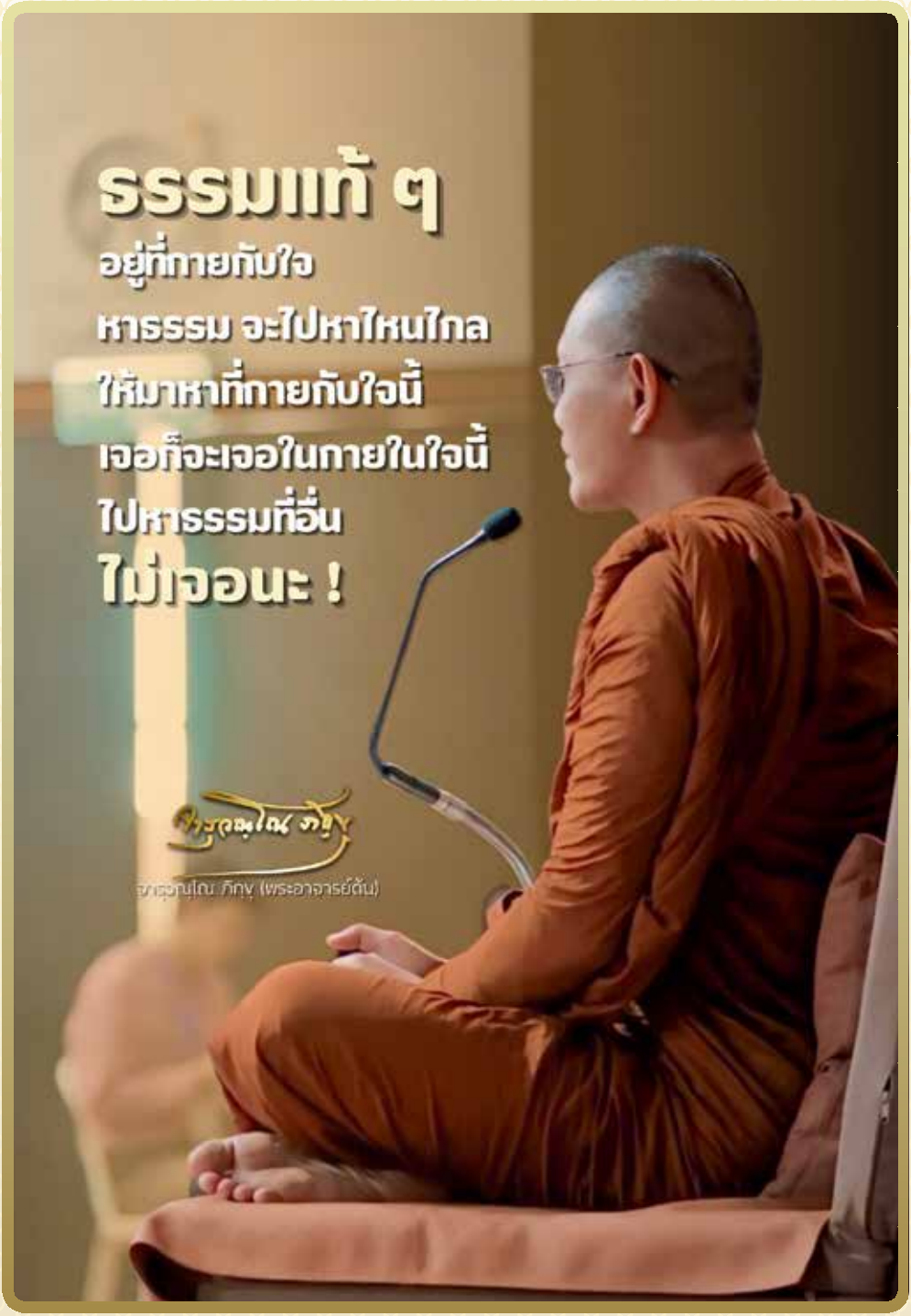
พระอาจารย์ทวีวัฒน์จารุวณฺโณ(พระอาจารย์ต้น)ประธานสงฆ์แห่งสถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา เป็นพระสุปฏิปันโนที่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชศรัทธาเลื่อมใสในปฏิปทาวัตร ตลอดจนวิธีการสอน และการถ่ายทอดการปฏิบัติให้กับพุทธบริษัทในทุกภาคส่วนได้เข้าถึงพระธรรมแห่งพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง อีกทั้งยังทรงมีพระราชศรัทธาเพียรปฏิบัติตาม

แนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามขั้นตอนที่พระอาจารย์ได้วางไว้ จึงทรงเล็งเห็นความสำคัญในการพระราชทานเผยแพร่หนังสืออันทรงคุณค่า ให้พุทธศาสนิกชนตลอดจนประชาชนพลเมืองทุกหมู่เหล่าได้ศึกษาหลักการปฏิบัติ อันได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน เพื่อเข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ที่ชื่อว่า “พุทธะ” คือ เป็นผู้รู้แจ้งด้วยปัญญา ผ่านหลักสัจจะความจริงตามธรรมชาติอันพระพุทธองค์นำมาบอกสอน ที่ชื่อว่า “ธรรมะ” ด้วยการเป็นผู้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติจนสามารถรู้ตาม เห็นตาม ที่ชื่อว่า “สังฆะ” โดย พุทธะ ธรรมะ สังฆะนี้ เป็นสรณะที่พึงยึดพึ่ง เป็นพลังทางใจและพลังทางสติปัญญาอย่างแท้จริง

จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์หนังสือ “หลักการชาวพุทธ” อันทรงคุณค่านี้ พระราชทานเป็นธรรมทาน โดยมุ่งให้เกิดประโยชน์สุขอันพึงจะได้รับจากพระพุทธศาสนา ผ่านหลักการปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงตามพุทธบัญญัติ เพื่อถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา มาตาปิตุบูชา อาจริยบูชา และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุก ๆ พระองค์

พระที่นั่งอัมพรสถาน

๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗


ธรรมแท้ ๆ
อยู่ที่กายกับใจ
หาธรรม จะไปหาไหนไกล
ให้มาหาที่กายกับใจนี้
เจอก็จะเจอในกายในใจนี้
ไปหาธรรมที่อื่น
ไม่เจอนะ !
จาตุรนฺโต ภิกฺขุ
จาตุรนฺโต ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

คำปรารภ

หลักการทางศาสนา คือ หลักคำสอนที่มุ่งเน้นถึงเรื่องการ "ดับทุกข์" ให้กับมนุษย์ โดยสอนให้รู้จักทุกข์ สาเหตุของทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เหตุและผลที่มีอยู่ตามความเป็นจริง หนังสือหลักการชาวพุทธเล่มนี้ รวบรวมหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาผ่านการอธิบายโดยพระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (พระอาจารย์ต้น) ที่ใช้เวลาร่วม ๒๐ ปี ในการวิจัยข้อธรรมจากพระไตรปิฎกที่สามารถนำพาผู้ศึกษาปฏิบัติตามให้เข้าถึงเส้นทางแห่งความดับทุกข์ได้จริง

เนื้อหาในเล่มนี้ จะดึงพุทธศาสนิกชนให้กลับมาสู่การยึดพึ่ง "พระรัตนตรัย" อันเป็นสิ่งสักการะสูงสุดของชาวพุทธอย่างถูกต้อง แนะนำการฝึกกัมมัฏฐานด้วยบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน กำหนดรู้ขันธ์ ๕ เกิด-ดับผ่านอริยสัจ ๔ เพื่อสร้างทางอริยมรรคให้เข้าไปทำลายเหตุแห่งความทุกข์ในจิต มีบท "ปริตร" ที่เป็นเครื่องป้องกัน เครื่องคุ้มครอง เครื่องรักษา

สำหรับชาวพุทธ หรือชนผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง โดยพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พุทธศาสนิกชนใช้ในการป้องกันเภทภัยอันเกิดจากอกุศลวิบากต่าง ๆ ซึ่งสำหรับชาวพุทธแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

หนังสือเล่มนี้ได้ปรับปรุงเนื้อหามาจากหนังสือ “แนวทางชาวพุทธ” โดยเพิ่มเติมข้อมูลทางพระไตรปิฎกมาอ้างอิงให้ข้อมูลแน่นขึ้น เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้นำไปใช้ ซึ่งหนังสือแนวทางชาวพุทธได้รับความสนใจจากพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก จึงจัดพิมพ์เพิ่มเติมขึ้นมาโดยใช้ชื่อหนังสือใหม่ว่า “หลักการชาวพุทธ” ทั้งนี้ พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ มีวัตถุประสงค์จะมอบหนังสือเล่มนี้ให้กับผู้สนใจปฏิบัติโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ และจะเป็นการดีอย่างยิ่งหากท่านได้รับประโยชน์ทางด้านการปฏิบัติจากหนังสือเล่มนี้

ขอให้เข้าถึงธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คำปรารภ	ค
สารบัญ	ฆ
ภาพสัมมาทิฏฐิ	ช
ภาพหลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (โดยสรุป)	ฌ
ภาพยา “สองเม็ดแรก”	ฎ
ภาพท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔	ฐ
ภาพพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน	ฑ
ภาพเรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ	ฒ
ภาพกำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔	ณ
ภาพวิธีเดินจงกรม	ด
พระรัตนตรัย สิ่งสักการะสูงสุดสำหรับชาวพุทธ	๑
คำกล่าวสักการะนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย	๕
คำอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย	๕
ประโยชน์ที่ได้รับจากการพึ่งพระรัตนตรัย	๖
อานิสงส์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย	๗
การทักอารมณ์	๙

การถ่ายเทอารมณ์ ๑๓
ฝึกกัมมัฏฐานเพื่อทำลายสังโยชน์ ๑๘
บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ๒๐
บทพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน ๒๒
บทขันธ์ ๕ ๒๕
กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔ ๒๗
สรุปวิธีปฏิบัติตามแนวทางของพระอาจารย์ต้น ๒๘
ใช้ธรรมนำทาง ๓๓
ปฏิบัติบูชาประเสริฐที่สุด ๓๔
การฝึกสมาธิเพื่อรองรับสติ ๓๖
วิธีการฝึกสมาธิ ๓ ขั้นตอน ๓๖
สติรับรู้ลมหายใจ ๔๑
พระปริตรเครื่องคุ้มครองชาวพุทธ ๔๓
แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ ๔๓
รัตนปริตร ๔๔
มูลเหตุแห่งรัตนปริตร ๔๔
อาฏานาฏิยปริตร ๔๗
มูลเหตุแห่งอาฏานาฏิยปริตร ๔๗
ขันธปริตร ๔๙
มูลเหตุแห่งขันธปริตร ๔๙
วิธีการประกาศบทปริตร ๕๐

คำอธิษฐานก่อนประกาศบทปริตร ๕๑
บทรัตนปริตร ๕๒
บทอาฏานาฏิยปริตร ๕๗
บทขันธปริตร ๖๓
การแผ่เมตตา ๖๖
เครื่องป้องกันสำหรับชาวพุทธ ๗๐
การสละวัตถุมงคล ๗๙
คำกล่าวสละวัตถุมงคล ๗๙
คำอุทิศบุญให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์และผู้ที่สถิตในวัตถุมงคล ๘๐
ขอขมาสงฆ์ ๘๑
แก้ไขอำนาจไสยศาสตร์ (คุณไสยฯ) ๘๒
แก้ไขผีสิง ๘๓
แก้ไขคำสาปแช่ง ๘๖
แก้ไขมนต์สัก ๘๗
แก้ไขมนต์ของผีที่สิงอยู่ ๘๘
แก้ไขนายเวร ๘๘
คำขอขมานายเวร ๘๙
วิธีแก้ไขนายเวรจากการทำแท้ง ๘๙
นรกของหญิงทำแท้ง ๙๒
เกี่ยวกับศาลพระภูมิ ๙๓
การอุทิศบุญที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ๙๖

ไม่ทำบุญ เกิดเป็นนางเปรต ๙๙
ให้ทานกับผู้มีรัตนตรัยก็อุทิศบุญได้ ๑๐๐
ให้ทานตามกาล ๕ ประการ ๑๐๑
ผีสิงพระ ๑๐๒
อมนุษย์ทำร้ายพระ ๑๐๒
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในบ้าน ๑๐๔
ผู้กล่าวตู่พระพุทธเจ้า เที่ยงแท้ที่จะตกนรก ๑๐๕
พระพุทธเจ้ารังเกียจอิทธิปาฏิหาริย์ ๑๐๕
มารเนรมิตพระพุทธรูปหลอกให้คนนับถือ ๑๐๗
ภิกษุผู้ไม่นับถือและนับถือพระพุทธเจ้า ๑๐๘
ไม่ให้พึ่งใคร แต่ให้พึ่งธรรมะ ๑๐๙
การบูชาที่ถูกต้อง (สามารถดำรงศาสนาไว้ได้) ๑๑๐
พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะการบูชา ๑๑๑
คุณลักษณะแห่งความเป็นพระเถระ ๑๑๒
เถระที่ห้ามคบด้วย ๑๑๓
รับศีลแล้วเรียนกัมมัฏฐาน ๑๑๓
ไม่จำเป็นต้องรับศีลจากพระ ๑๑๔
สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ ๑๑๕
สมาธิเพื่อความสิ้นอาสวะ ๑๑๖
การเลือกให้ทาน ๑๑๗
ความต้องการของเปรต ๑๑๘

การอารักขาของเทวดา ๑๒๑
เทวดาสถิตที่ดิน ๑๒๓
การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ไม่มีการสวดมนต์ ๑๒๔
ความหมายของคำว่า ผ้าป่า (ผ้าบังสุกุลจีวร) ๑๒๕
วัตถุแห่งกฐิน ๑๒๖
ผู้มีอุปการะมาก ๓ จำพวก ๑๒๗
การตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ ๑๒๘
ข้อปฏิบัติระหว่างสามีภรรยา ๑๒๙
สิ่งที่ควรแนะนำแก่ผู้ที่เรารัก ๑๓๐
การทำบุญตักบาตรที่ถูกต้อง ๑๓๑
การถวายสังฆทาน ๑๓๒
สิ่งของที่ควรถวายและไม่ควรถวายพระ ๑๓๓
เรียนทรงจำไว้ไม่ดี มีอันตราย ๑๓๔
เผาศพไม่ต้องมากพิธี ๑๓๕
การอุทิศบุญจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ๑๓๖
คำสักการะพระมหาโพธิเจดีย์ ๑๓๗
คำประกาศทานและอุทิศบุญ
(กรณีถวายภัตตาหารหรือสิ่งของจำเป็น) ๑๓๘
คำประกาศทานฯ (กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔) ๑๔๐
สติกเกอร์ธรรมะ ๑๔๓

เห็น ขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
โดยย่อ จากแนวทางการปฏิบัติทั้งหมด

“หลักปฏิบัติ”

(โดยสรุป)

๑ อธิษฐานจิต
เข้าถึงพระรัตนตรัย

๒ ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔
และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๓ กำหนดดูอารมณ์ เกิด-ดับ

๔ กำหนดรู้ขันธ์ ๕
เกิด-ดับ
ผ่านอริยสัจ ๔

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (โดยสรุป)

หลักปฏิบัติเพื่อความ พ้น ทุกข์

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย ด้วยบทระลึกพระรัตนตรัย ย้ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆวัน

๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๕ และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับความจริงจากภายในว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๔ ตามความเป็นจริง

๓. กำหนดดูอารมณ์เกิด-ดับ ย้ำๆซ้ำๆอยู่เสมอ

๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ กับอารมณ์ที่เกิดดับบนจิตใจ และจับอารมณ์ลงขันธ์ ๕ พร้อมกับกำหนดรู้ขันธ์ ๕ เกิดดับผ่านอริยสัจ ทำย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่าจิตจะเกิดความรู้แจ้ง

ยา “สองเม็ดแรก”

ระลึก
พระรัตนตรัย

จุดประสงค์ของการระลึกพระรัตนตรัย
ก็เพื่อเป็นพลังทางใจ และพลังทางสติปัญญา
ในการเจริญอริยมรรคเพื่อไปสู่ความดับทุกข์

ระลึกถึงพระรัตนตรัย ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
โดยระลึกอยู่เสมอว่า

“พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ”

จุดประสงค์ของการทักอารมณ์
ก็เพื่อให้เห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง

เมื่อทักอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตว่า “นี่คืออารมณ์”
อยู่ในส่วนของ **ญาตปริญญา** คือ รอบรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อเห็นอารมณ์แล้วกำหนดอารมณ์ลงขันธ์
พร้อมทั้งพิจารณาแยกอารมณ์กับขันธ์ให้เห็นแจ้ง
อยู่ในส่วนของ **ตีรณปริญญา**
คือ รอบรู้ในความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการพิจารณา

เมื่อเห็นอารมณ์นั้นดับไปด้วยตัวของอารมณ์เอง
ผู้รอบรู้ในอารมณ์มาตั้งแต่แรก
ย่อมเห็นความดับไปของอารมณ์นั้นด้วย
อยู่ในส่วนของ **ปหานปริญญา**
คือ รอบรู้ถึงการดับลงไปของอารมณ์

ฉะนั้นการทักอารมณ์ไม่ใช่เพื่อต้องการให้อารมณ์นั้นดับไป
แต่เพื่อให้เห็นอารมณ์นั้นตามความเป็นจริง
เมื่อเห็นความเป็นจริงทั้งหมดก็ได้ปริญญาทั้ง ๓ โดยชอบธรรม

ทักอารมณ์

ระลึกพระรัตนตรัย

๑ พุทโธ เม นาโถ
พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
๑ ธัมโม เม นาโถ
พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
๑ สังโฆ เม นาโถ
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ทักอารมณ์

- นี่คือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลังมี (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลังถูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง

๒ ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔
และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดินเรียก ปฐวีธาตุ
ธาตุน้ำเรียก อาโปธาตุ ธาตุไฟเรียก เตโชธาตุ ธาตุลมเรียก วาโยธาตุ

ธาตุอันใดมีลักษณะแข็งแข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน
ธาตุดินที่มีในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย
อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเหลวเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ
ธาตุน้ำที่มีในกายนี้ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำมันเหงื่อ
น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเปลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุนั้นเป็นธาตุไฟ
ธาตุไฟที่มีในกายนี้ คือ ไฟที่ทำกายให้อบอุ่น ไฟที่ทำกายให้ทรุดโทรม
ไฟที่ทำกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ทำอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุนั้นเป็นธาตุลม
ธาตุลมที่มีในกายนี้ คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ
ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

ความกำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็นว่า
เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
ประกอบรวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
เรียกว่า ธาตุกัมมัฏฐาน

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๒

ขั้นที่๒

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๑. หมดลมหายใจ

๒. น้ำตื้นดิน

๓. ธาตุดินแตก

๔. น้ำละลายดิน

๕. ร่างกายเหลือ แต่โครงกระดูก

๖. โครงกระดูก สลายลงสู่ดิน

◎ พิจารณาย้ำๆ ๆ จนจิตเกิดการยอมรับว่ากายเรา คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง

๓ เรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ

ขั้นที่ ๔
๖-๖ กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔
โกรธ
สัมมาทิฏฐิ
๑ อารมณ์โกรธที่อาศัยขันธ์ ๕ เกิด จัดเป็น "ทุกขสัจจะ"
๒ ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น "สมุทัยสัจจะ"
๓ ความดับไปของตัณหาพร้อมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น "นิโรธสัจจะ"
๔ การกำหนดรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ จัดเป็น "มรรคสัจจะ" (การกำหนดรู้ความเกิดดับของอารมณ์พร้อมกับตัณหา)
๓ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ
โกรธ

“วิธีเดินจงกรม”

๒ เริ่มก้าวเดินด้วยบทกัมมัฏฐาน
ในขั้นตอนที่ปฏิบัติอยู่

อธิษฐานจิตตั้งมั่น
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๑

แบบวิธีเดินจงกรม

แบบวิธีเดินจงกรม

(เมื่ออยู่ในขั้นตอนใด ก็ใช้ขั้นตอนในการระลึกขณะเดิน ด้วยบทในขั้นตอนนั้นๆ)

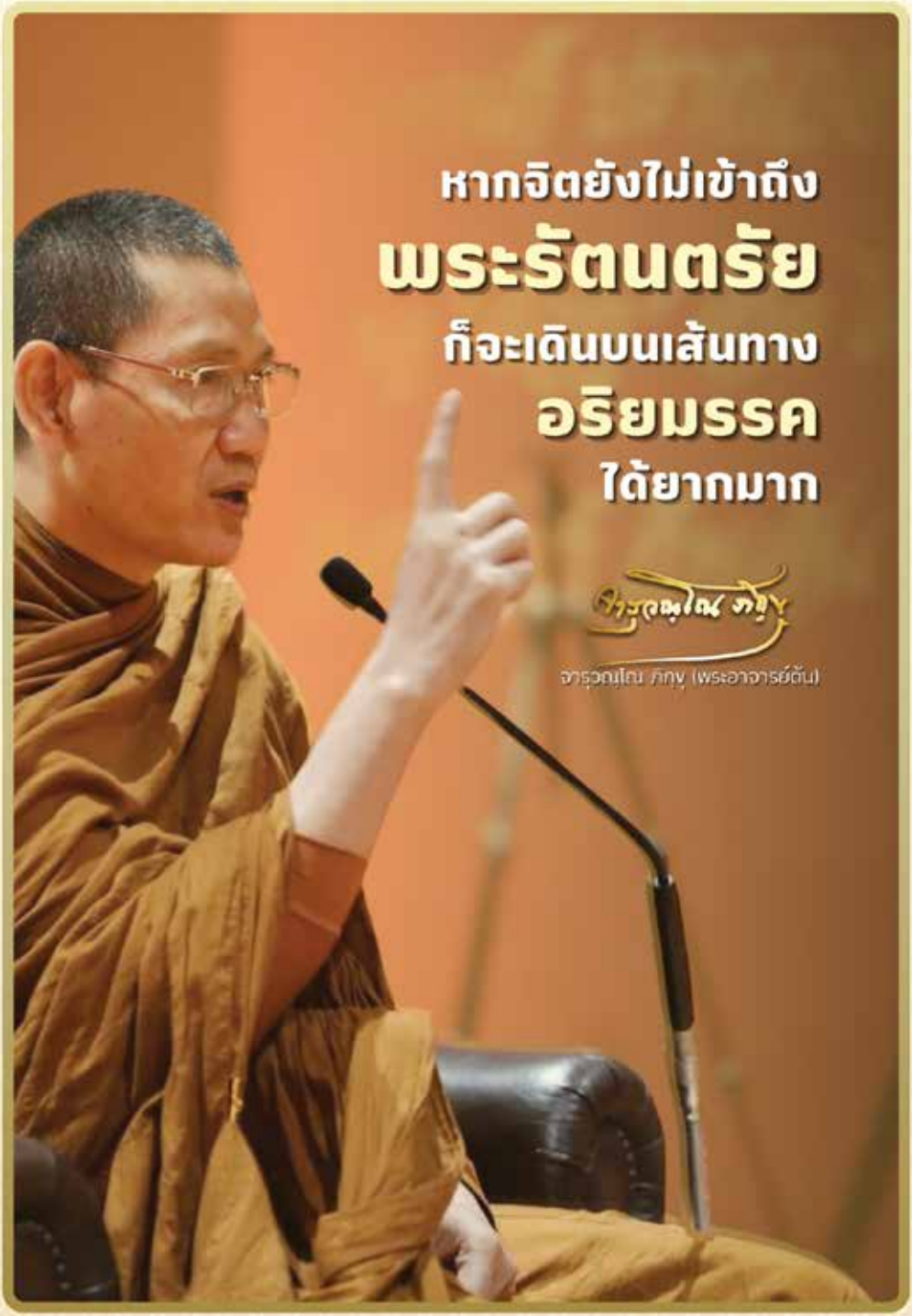
โดยเริ่มจาก อธิษฐานจิตตั้งมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยบทต่อไปนี้

" ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงนันดาลสัญญาณใจของข้าพเจ้า
ให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันทรงคุณค่าหาประมาณมิได้
ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า "

จากนั้น ก็เริ่มก้าวเดิน ด้วยบทในขั้นตอนที่ปฏิบัติอยู่
เช่น หากอยู่ในขั้น ระลึกพระอัตนอนัย ในที่ชื่นชมว่า

" พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า "

ระลึกย้ำๆ ซ้ำๆ ติดต่อเนื่อง จนจบกิจ


หากจิตยังไม่เข้าถึง
พระรัตนตรัย
ก็จะเดินบนเส้นทาง
อริยมรรค
ได้ยากมาก
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ตั้น)

พระรัตนตรัย
สิ่งสักการะสูงสุดสำหรับชาวพุทธ

พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐที่ชาวพุทธจะต้องเข้าถึงด้วยการยึดพึ่งเป็นอันดับแรกในการเข้าสู่พระพุทธศาสนา เรียกได้ว่า เป็นประตูเดินเข้ามาสู่พระพุทธศาสนา ชาวพุทธจึงควรปฏิบัติตนให้เข้าถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็นที่ยึดพึ่งทางใจตามแบบวิธีที่มีมาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ อรรถกถาภยเภรวสูตร (ฉบับ มมร.)

การเข้าถึงพระรัตนตรัยมีอยู่ ๒ ประเภท คือ โลกิยสรณคมน์กับโลกุตรสรณคมน์

โลกิยสรณคมน์ มี ๔ ประการ คือ

๑. อัตตสันนิยาตนะ (อ่านว่า อัด-ตะ-สัน-นิ-ยา-ตะ-นะ) การมอบกายถวายตน หมายถึงการสละชีวิตเพื่อพระรัตนตรัย พลีชีพเพื่อพระรัตนตรัย รักษาพระรัตนตรัยด้วยชีวิต พระรัตนตรัยสอนให้กระทำสิ่งใด ก็พร้อมยอมน้อมรับเอาคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติโดยไม่เสียดายแม้ชีวิต

๒. ตัปปรายนตา (อ่านว่า ตับ-ปะ-รา-ยะ-นะ-ตา) ความมีพระรัตนตรัยเป็นที่ไปในเบื้องหน้า หมายถึงการยึดถือคำสั่งสอนจากพระรัตนตรัยเป็นเครื่องนำทางไปสู่ความดี ความพ้นทุกข์ แสวงหาแต่ความดีในพระรัตนตรัยเท่านั้น โดยไม่แสวงหาความดีนอกพระรัตนตรัย

๓. สิสสภาวูปคมนะ (อ่านว่า สิด-สะ-พา-วู-ปะ-คะ-มะ-นะ) การเข้าถึงความเป็นศิษย์ หมายถึงการประกาศตนเป็นศิษย์ของพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัยเป็นอาจารย์ของตน เมื่อพระรัตนตรัยสอนสิ่งใด ก็น้อมรับกระทำในสิ่งนั้น พระรัตนตรัยห้ามสิ่งใด ก็เว้นในสิ่งนั้น

๔. ปณิปาตะ (อ่านว่า ปะ-นิ-ปา-ตะ) การนอบน้อม หมายถึงการนอบน้อมด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ การนอบน้อมด้วยกาย เป็นการก้มศีรษะไหว้ หรือกราบนอบน้อมต่อพระรัตนตรัยอย่างบรรจง คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น จะไม่ก้มศีรษะกราบไหว้สิ่งอื่นนอกจากพระรัตนตรัยเลย ไม่ใช่สักแต่ว่ากราบพอให้แล้ว ๆ ไปเท่านั้น แต่เป็นการกราบอย่างช้า ๆ ประคับ-ประคอง บรรจงกราบอย่างประณีต จึงจะเข้าใจหลักแห่งความนอบน้อมในข้อนี้

การนบนอบหรือน้อมตัวไหว้/กราบนั้น มีเหตุ ๔ อย่าง คือ

๑. ไหว้/กราบด้วยความเป็นญาติ

๒. ไหว้/กราบด้วยความกลัว

๓. ไหว้/กราบด้วยความเป็นอาจารย์

๔. ไหว้/กราบด้วยความเป็นทักขิเณยยบุคคล (พระอริยบุคคล)

ใน ๔ อย่างนั้น สามารถถึงสรณะ (ที่พึ่ง) ด้วยการนบไหว้/กราบทักขิเณยยบุคคล ไม่ใช่ด้วยเหตุอื่น เพราะจะเข้าถึงสรณะด้วยคุณ ของพระรัตนตรัยนั่นเอง สรณะจะขาดก็ต่อเมื่อยึดถือสิ่งอื่นว่าประเสริฐกว่า

เพราะฉะนั้น ผู้ใดไหว้/กราบด้วยคิดว่า ท่านผู้นี้เท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐกว่าสรรพสัตว์ เป็นทักขิเณยยบุคคลผู้เลิศในโลก เป็นอันว่า ผู้นั้นได้ถือเอาเป็นสรณะแล้ว

ส่วนผู้ที่ไหว้/กราบเพราะเป็นญาติ เพราะกลัวภัย หรือเพราะเป็นอาจารย์ นั่นไม่ใช่การถือเอาเป็นสรณะ เมื่ออุบาสกหรืออุบาสิกาผู้ถึงสรณะแล้ว ไหว้/กราบญาติผู้บวชในสำนักเดียรถีย์ (ต่างลัทธิ ต่างศาสนา) โดยคิดว่าเป็นญาติของเรา หรือไหว้/กราบญาติต่างลัทธิ ต่างศาสนาที่ไม่ได้บวชก็ตาม สรณะย่อมไม่ขาด หรือไหว้/กราบพระราชาเพราะความกลัว สรณะย่อมไม่ขาด เพราะพระราชาเป็นที่เคารพของประชาราษฎร์ หากไม่แสดงความเคารพอาจต้องโทษได้

อีกประการหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะไหว้คนต่างลัทธิ ซึ่งเป็นผู้ให้การศึกษา (ครู) ในศิลปะวิชาแขนงใดแขนงหนึ่ง การไหว้บุคคลเช่นนี้ ก็ไม่ทำให้ขาดจากสรณะ

การนอบน้อมด้วยใจ สามารถทำได้ด้วยการน้อมระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอว่า ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

หากชาวพุทธคนใด ยึดถือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเป็นพระรัตนตรัยโดยนัยที่กล่าวไว้ข้างต้น ก็ถือว่าชาวพุทธผู้นั้นขาดจากสรณคมน์ทันที ตัวอย่างเช่น เมื่อประกาศตนเป็นผู้ยึดถือพระรัตนตรัยแล้ว จะต้องไม่ยึดถือคำสอนของลัทธิอื่น เช่น การเข้าทรง ลงตะกรุด ปลุกเสก เล่นไสยศาสตร์ บวงสรวงเซ่นไหว้ สิ่งเหล่านี้ถือว่า เป็นสิ่งนอกรีตตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา การกระทำดังกล่าวเป็นการเข้าลัทธิอื่น หรือนับถือศาสดาอื่น (อัญญสัตถุทเทส) ถือเป็นกรรมอันหนัก หรือความผิดพลาดอันหนักตามอภิฐาน ๖

ส่วนพระไตรสรณคมน์ที่เป็นโลกุตระนั้น เข้าถึงโดยคุณธรรม คือ ความเป็นโสดาบันขึ้นไป โลกุตรสรณคมน์จะไม่มีขาด เพราะพระโสดาบันจะไม่เข้าใจพระรัตนตรัยผิดเป็นอันขาดตลอดสิ้นชีวิต และจะไม่นับถือศาสดาอื่นอีกเลย

คำกล่าวสักการะนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

คำอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย

การอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ การหลอมรวม ความรู้สึกนึกคิด และจิตวิญญาณให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ พระรัตนตรัย โดยน้อมจิตโน้มใจระลึกว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

*** หมั่นระลึกย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ในทุก อิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน จนจิตท่องได้เองอัตโนมัติ ใน ๗ วัน แรกให้ระลึกพร้อมด้วยคำแปล ต่อไปให้ระลึกเฉพาะบทบาลีเท่านั้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการพึ่งพระรัตนตรัย

เราพึ่งพระรัตนตรัยเพื่อประโยชน์ ๒ ประการ คือ

๑. เพื่อเป็นพลังทางใจ

๒. เพื่อเป็นพลังทางสติปัญญา

การพึ่งพระรัตนตรัยเพื่อเป็นพลังทางใจ พึ่งโดยการระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอว่า

"พุทโธ เม นาโถ, ธัมโม เม นาโถ, สังโฆ เม นาโถ"

ให้ระลึกจนจิตเกิดการผสมผสาน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยให้ได้ จะเกิดคุณค่าของพระรัตนตรัยรองรับขึ้นมาในจิตจนประจักษ์ชัดในตนเอง

การพึ่งพระรัตนตรัยเพื่อเป็นพลังทางปัญญา เป็นการพึ่งหลักคำสอน ที่จะนำพาให้เราพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งมวลได้ เราจะต้องเข้าใจในหลักคำสอนให้ถูกต้อง แล้วยึดเอาแนวทางแห่งคำสอนนั้น กระทำตามด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น โดยมีพระรัตนตรัยเป็นพลังทางใจ พระรัตนตรัยจะมีอานุภาพในการคุ้มครองจิตใจของผู้ยึดพึ่ง แม้จะเจ็บป่วยทางกาย ก็หาความสบายภายในใจได้ เพราะปัญญาจะบอกเราว่า

กายไม่เที่ยง
เวทนาไม่เที่ยง
สัญญาไม่เที่ยง
สังขารไม่เที่ยง
วิญญาณไม่เที่ยง
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่คงทนถาวร
สิ่งใดที่ไม่คงทนถาวร สิ่งนั้นย่อมไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนของเราเจ็บ เราเป็นเพียงผู้ทำความเข้าใจในสิ่งที่เจ็บว่า “นั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ความเจ็บก็จะไม่ทำให้เราเดือดร้อน ความสบายภายในใจก็มีได้ด้วยปัญญาอย่างนี้

อานิสงส์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย

จิตดวงใดก็ตามที่ระลึกถึงพระรัตนตรัยย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกระทั่งการระลึกนั้นติดแนบอยู่กับจิต จิตดวงนั้นจะมีกระแสพระรัตนตรัยรองรับในภพชาติที่ไม่ตกต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะได้รับภพชาติแห่งความเป็นมนุษย์กับเทวดาสลับกันไปอย่างนี้ตลอดหนึ่งแสนกัปป์ จนกว่าจะประสบกับธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์ในกัปป์ที่หนึ่งแสนนั้น

การที่จะประสบกับธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์นั้นมีอยู่ ๒ กรณี

กรณีแรก เมื่อมีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นในโลกในกัปป์ที่หนึ่งแสนนั้น จะได้ฟังธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า หรือจากพระอริยสงฆ์สาวก แล้วบรรลุธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตั้งแต่ระดับพระโสดาบันขึ้นไป

กรณีที่ ๒ หากไม่มีพระพุทธศาสนาอุบัติหรือปรากฏขึ้นในโลก ก็จะได้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้เอง เพราะธรรมะจะเริ่มอำนวยผลแห่งการตรัสรู้ที่หนึ่งแสนกัปป์เป็นที่ตั้ง

สำหรับผู้ที่ทำมาครบหนึ่งแสนกัปป์ โอกาสจะบรรลุมรรคผลระดับโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี จนถึงอรหันต์ในชาตินี้ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ขึ้นอยู่กับความพากเพียร ความพยายาม ความอุตสาหะ และการสั่งสมกำลังแห่งอริยมรรคบนเส้นทางนี้

สำหรับระดับพระโสดาบันนั้น มีความปลอดภัยแล้ว ไม่ต้องได้รับสุข-ทุกข์ในวัฏฏะอีกยืดยาวนาน โดยจะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

การทักอารมณ์

การทักอารมณ์เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ได้นำมาใช้เพื่อสร้างสติ เนื่องจากในแต่ละวัน คนเราใช้ชีวิตกันอย่างขาดสติ ไม่รู้จักอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต จึงถูกอารมณ์ควบคุม ทำให้จิตคล้อยไปตามอารมณ์ โอนไปตามอารมณ์ เอนไปตามอารมณ์ โน้มไปตามอารมณ์ และเป็นไปตามอารมณ์

จิตที่เป็นไปตามอารมณ์ ย่อมเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและถูกอารมณ์ครอบงำใจไว้ทุกเมื่อ

เมื่อถูกอารมณ์ครอบงำ จึงเกิดปัญหา สร้างความทุกข์ในใจมากมายหลายประการ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น เข้ามาปรุงแต่งใจ โดยที่เราไม่เคยรู้จักอารมณ์นั้นผ่านสติ การที่จะรู้จักอารมณ์ผ่านสติได้ ก็ต้องอาศัยการทักอารมณ์นั่นเอง

การทักอารมณ์ จะก่อให้เกิดการรู้อารมณ์ เมื่อรู้อารมณ์แล้ว ทุก ๆ ครั้งที่อารมณ์เกิดขึ้นกับเรา สติจะถูกสร้างขึ้น ครั้งต่อไป หากมีอารมณ์เข้ามากระทบจิตอีก สติจะทำหน้าที่ระลึกรู้ว่า อารมณ์นี้เข้ามาปรุงแต่งจิตอีก จิตถูกอารมณ์นี้ปรุงแต่งอีกแล้ว จิตก็จะไม่เป็นผู้เข้าไปรับ หรือเข้าไปร่วมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จิตจะมีสติโดยการรับรู้ และแยกออกมาเป็นผู้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถชักลากดึงใจไปสู่ห้วงของอารมณ์ได้อีกต่อไป

เมื่อใจไม่เป็นไปตามอารมณ์แล้ว จะเกิดความตั้งมั่น เห็นอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต เกิด-ดับ เกิด-ดับ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญญาเข้าไปทำลายอาสวกิเลสออกจากจิต

ในชีวิตที่ผ่านมา จิตไม่เคยได้เรียนรู้ จึงได้แต่รับอารมณ์ ฉะนั้น การทักอารมณ์จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะสร้างสติ ซึ่งจะทำให้ จิตรู้สึกตัว เมื่อใดก็ตามที่มีอารมณ์กระทบจิต โดยอารมณ์นั้นถูกรู้ ด้วยการทัก จะทำให้จิตรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น และไม่เป็นไป ตามอารมณ์นั้น

ตัวอย่างการทักอารมณ์เมื่อมี “ความโกรธ” เกิดขึ้น ให้ทักว่า

นี้คือ “ความโกรธ”

“ความโกรธ” กำลังเกิดขึ้นกับจิต

จิตกำลังเกิด “ความโกรธ”

“ความโกรธ” กำลังปรุงแต่งจิต

จิตกำลังถูก “ความโกรธ” ปรุงแต่ง ฯลฯ

การที่จิตรับอารมณ์โดยไม่รู้จักอารมณ์ จิตจึงเอาอารมณ์มาเป็นทุกข์ภายในตัวเอง แต่เมื่อเริ่มรู้จักอารมณ์จากการทักจิต ก็จะไม่เอาอารมณ์มาเป็นทุกข์ให้กับตัวเอง เพราะรู้จักอารมณ์แล้ว จิตที่รู้จักอารมณ์นี่แหละ คือ จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ จะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไม่ขาดสติ ฉะนั้น การทักอารมณ์จึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคน จึงขอให้ฝึกทักอารมณ์อยู่เสมอ ๆ

หลักคำสอนที่ทรงคุณค่า
หากอยู่ภายนอกตัวบุคคล
ก็เป็นเพียงแค่เรื่องเล่าเท่านั้น
แต่หากได้เข้าไปอยู่
ภายในใจ ของบุคคล
ก็จะทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจขึ้นมา
อย่างที่คาดคิดไม่ถึง
จารุวณฺโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)

การถ่ายเทอารมณ์

คนเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขเหตุแห่งความผิดพลาดในอดีตได้ ฉะนั้น การนึกถึงเรื่องราวที่ผ่านไปแล้ว ดับไปแล้ว และไม่ได้เป็นจริงในขณะที่นึกถึง จึงเป็นเพียงการนึกคิดถึงเรื่องราวที่ทรงจำเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกอาการเช่นนี้ว่า มโน-ปวิจารณ์ คือ อารมณ์หน่วงนึกทางใจ แสดงว่า ใจนี้มีธรรมชาติในการหน่วงนึกอารมณ์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเป็นโทษแต่อย่างใด

แต่เนื่องจากเราไม่เข้าใจว่า นี่เป็นเพียงความจำ จึงหลงเข้าใจว่า เรื่องราวที่จำได้นั้นเป็นความจริงในขณะนี้ เพราะมักจะรู้สึกว่าเราเป็นในสิ่งนั้น เราทำในสิ่งนี้ จึงถูกผูกติดกับเรื่องราวในอดีตอยู่เช่นนี้ เมื่อเรื่องราวเหล่านั้นมาปรากฏทางใจอีกครั้งหนึ่งก็หลงอยากจะกลับไปแก้ไขความผิดพลาดของอดีต แต่ความจริงเรื่องราวเหล่านั้นไม่สามารถจะแก้ไขได้แล้ว

ดังนั้น เราจึงต้องอยู่กับความเป็นจริง โดยให้เข้าใจว่าสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ มีแต่ต้องยอมรับผลกระทบจากเรื่องราวที่ได้กระทำไปนั้น ที่ผ่านเข้ามาทางความคิด

การรับผลกระทบทำให้เรารู้สึกไม่ดี จึงอยากจะดับความคิดด้วยวิธีต่าง ๆ หากจิตที่มีธรรมชาติรับอารมณ์เปรียบดั่งแก้วน้ำทุก ๆ อารมณ์ทั้งดีและไม่ดีที่จิตรับรู้ จะถูกสะสมไว้ในแก้วใบนี้ บางเรื่องบางอารมณ์ทำให้เกิดความเจ็บปวด ทำให้เกิดความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บใจ ทำให้เกิดความอิจฉา ริษยา โกรธ โมโห หงุดหงิด ต่าง ๆ นานา และหากเปรียบเรื่องราวหรืออารมณ์ที่ไม่ดีที่สะสมในจิตเป็นดั่งอสรพิษ จึงเท่ากับว่า เราเก็บสะสมสัตว์มีพิษ เช่น ต่อ แตน แมงป่อง ตะขาบ ฯลฯ ไว้ในแก้วใบนี้

ฉะนั้น การที่เรื่องราวหรืออารมณ์ถูกหน่วงเหนี่ยวมาปรากฏกับใจอีกครั้งหนึ่งผ่านสัญญาขันธ์ คือ ความจำนั้น ก็เพื่อที่จะถ่ายเทอารมณ์ออกจากจิตผ่านทางความคิดนั่นเอง โดยการถ่ายเทอารมณ์เปรียบเหมือนกับแมลงต่อ แตน ตะขาบ แมงป่อง ฯลฯ กำลังไต่ออกมาจากแก้ว สัตว์เหล่านี้ที่กำลังไต่ออกมา ก็คือเรื่องราวซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องไม่ดี ที่กำลังได้รับการถ่ายเทออกจากจิต แต่เรากลับรู้สึกว่า สิ่งเหล่านี้รบกวนจิตใจ รบกวนความสงบ รบกวนความสุขในชีวิต จะต้องหยุดความคิด จะต้องหยุดความฟุ้งซ่าน จะต้องหยุดความไม่สบายใจ ฯลฯ จึงหาวิธีที่จะทำให้เรื่องราวนั้นหายไปด้วยการทำสมาธิ ทำวิปัสสนา หรือทำอะไรก็ตามแต่ เพื่อให้รู้สึกสบายใจ

เมื่อเราไม่รู้กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ แม้อารมณ์จะดับไป แต่จะดับไปโดยการทิ้งเชื้อของอารมณ์นั้นไว้ เป็นการนำสืบสู่ภพชาติการเกิดใหม่ เพื่อให้ประสบกับอารมณ์เหล่านั้นอีก แล้วกระทำตอบต่ออารมณ์เหล่านั้นอีก แล้วก็ดับไปอีก แล้วก็ทิ้งเชื้อไว้ให้ก่อเกิดเป็นอารมณ์ใหม่อีก เป็นวงจรอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นเมื่อถูกสะสมอยู่ในจิต จะก่อให้เกิดอาสวะ คือ การหมักดอง ก่อให้เกิดอนุสัย คือ สิ่งที่นอนเนื่อง ก่อให้เกิดสังโยชน์ คือ สิ่งที่ผูกจิตให้ติดอยู่กับเรื่องนั้น อารมณ์นั้นโดยกลุ่มอาสวะ อนุสัย สังโยชน์เหล่านี้ คือ กิเลสแท้ที่เราต้องแก้ไข

อารมณ์ไม่ใช่กิเลส แต่การสะสมของอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งอวิชชา คือ ความไม่รู้ในจิต ทำให้อารมณ์เหล่านี้ถูกหมักดองไว้ เมื่อสะสมอารมณ์ใดไว้ จิตก็จะคล้อยไปหรือเป็นไปตามอารมณ์นั้น

ดังนั้น เราจึงต้องมองว่า การถ่ายเทอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ดี อย่าเข้าไปขัดขวางกระบวนการแห่งการถ่ายเทอารมณ์ เพราะเมื่ออารมณ์ถูกถ่ายเทออกมาแล้ว จิตจะสัมผัสกับความว่าง ความเบา ความสบาย ความสงบ โดยไม่ต้องใช้วิธีการใด ๆ เลย เพียงแต่ปล่อยให้เรื่องราว หรืออารมณ์เหล่านั้น ได้ออกมาด้วยกระบวนการตามธรรมชาตินี้

วิธีการปล่อยอารมณ์ออกจากจิต ให้เดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีการถ่ายเทอารมณ์ได้ดีที่สุด ในขณะที่เดินจงกรม ให้ทักจิตว่า

จิตกำลังถ่ายเทอารมณ์

อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกจากจิต

จิตกำลังมีการถ่ายเทอารมณ์

อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกจากจิต

มีคนถามว่า การร้องไห้ถือเป็นการถ่ายเทอารมณ์หรือไม่ ให้เข้าใจว่า การร้องไห้เป็นการถ่ายเทอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไปอาจจะคิดว่า เป็นการแสดงความอ่อนแอ นี่คือมุมมองทางโลก แต่ในความเป็นจริง นั่นคือธรรมชาติ เพราะคนไม่เข้าใจธรรมชาติ จึงเกิดปัญหา

แท้ที่จริงแล้ว คนที่กำลังร้องไห้ ก็คือคนที่เขากำลังถ่ายเทสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิต ถือเป็นการถ่ายเทตามธรรมชาติที่ดีระดับหนึ่ง แต่สามารถจะทำให้ดีกว่านี้ได้ ด้วยการเรียนรู้เรื่องการถ่ายเทอารมณ์ โดยไม่ต้องร้องไห้ นี่ถือว่า เป็นเรื่องของสติปัญญา เป็นระดับของความเข้าใจ ส่วนการร้องไห้เป็นระดับของความรู้สึก แต่ก็ต้องถือว่า ทำถูกต้องในระดับหนึ่ง ความเศร้าโศก ความเสียใจ เป็นสิ่งที่จะต้องมีอยู่ในชีวิตมนุษย์ เป็นสัจจะที่ทุกคนต้องพบ

ดังนั้น เราจะต้องเข้าใจจิตกับอารมณ์อย่างถูกต้องให้มากที่สุด ต้องปล่อยให้อารมณ์ได้รับการถ่ายเทออกมา โดยขณะที่อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกมานั้น มีข้อปฏิบัติสำคัญดังนี้

๑. อย่าอยากดับอารมณ์

๒. อย่าห้ามอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น

๓. อย่าคิดต่อจากอารมณ์นั้น

๔. อดทนดูอารมณ์นั้น

๕. ให้เห็นอารมณ์นั้นเกิด-ดับไปตามความเป็นจริง

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ การถ่ายเทอารมณ์ที่ถูกต้อง

ฝึกกัมมัฏฐานเพื่อทำลายสังโยชน์

กายสังขาร คือ การประกอบกันของธาตุ ๔ เข้าเป็นรูปร่าง เมื่อเกิดรูปร่างขึ้น จึงเกิดมี “ความเห็น” เข้ามายึดในรูปร่างนั้น เมื่อรูปร่างถูกยึด การกำหนดหมายในรูปร่างกายว่า เป็นตัวตน (อัตตา) ก็เกิดมีตามมา ความเป็นตัวตนก่อให้เกิดความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ในรูปร่างกายว่า กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายมีในเรา เรามีในกาย กายกับเราเป็นอันเดียวกัน

ความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฏฐินี้ เป็นความเห็นที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเรามีความเห็นผิดในกายขึ้นมาว่า เป็นเรา (อหังการ) จะเกิดมีความเห็นในสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับกายขึ้นมาว่า เป็นของของเรา (มมังการ) ความเห็นทั้งหมดเหล่านี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดในกาย อันถือเป็นสังโยชน์เบื้องต้น ซึ่งหมายถึงเครื่องผูกสัตว์โลกไว้ในวัฏสงสาร ไม่ให้พ้นจากทุกข์ (จากก้อนกาย) ไปได้เลย สังโยชน์นี้เป็นกิเลสที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละ

เมื่อทราบแล้วว่าจะต้องละกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ เราก็ต้องมาดูว่า สักกายทิฏฐิเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

หากมองตามคำอธิบายที่ยกขึ้นมาข้างต้น จะทราบได้ว่า กายสังขาร (ส่วนที่ประกอบกันเป็นรูปร่าง) เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดความเห็นผิดเข้าไปยึดจับ หากไม่มีการประกอบกันของกายสังขารขึ้นมา ความเห็นผิดในกายก็จะไม่เกิดขึ้น

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การมีกายสังขารเกิดขึ้น แต่อยู่ที่เราว่ามีความเห็นในกายสังขารอย่างไรต่างหาก นี่คือเหตุผลที่เราต้องมาทำกัมมัฏฐานโดยการพิจารณากาย เพราะการพิจารณาจช่วยถอนความเห็นผิดได้ หากยังเห็นกายอยู่ในรูปแบบของการประกอบรวมกันอยู่ เราก็จะเห็นเป็นตัวตน และยึดว่า เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราไปตลอด

เมื่อพิจารณาเห็นร่างกายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ อยู่เสมอ ก็จะไม่เห็นร่างกายประกอบรวมกันอยู่ เราก็จะเกิดความรู้ (วิชชา) อันเป็นความเห็นที่ถูกต้องขึ้นมา ความรู้ที่ถูกต้องนี้ จะไปทำลายความไม่รู้ (อวิชชา) ในจิต และจะค่อย ๆ ถอนสักกายทิฏฐิ อันเป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง แต่หากจะถอนสักกายทิฏฐิให้ได้เด็ดขาด ก็ต้องฝึกมอง “เห็นอารมณ์เกิด-ดับ” ประกอบพร้อมไปด้วย เรียกว่า “เจริญสมถะและวิปัสสนา” ควบคู่กันไป จนกว่าจะเกิดกำลังในการละความเห็นผิดได้อย่างเด็ดขาด

บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดินเรียก ปฐวีธาตุ ธาตุน้ำเรียก อาโปธาตุ ธาตุไฟเรียก เตโชธาตุ ธาตุลมเรียก วาโยธาตุ

ธาตุอันใดมีลักษณะแข้นแข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน ธาตุดินที่มีในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเหลวเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุน้ำที่มีในกายนี้ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำมันเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเปลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุนั้นเป็นธาตุไฟ ธาตุไฟที่มีในกายนี้ คือ ไฟที่ทำกายให้อบอุ่น ไฟที่ทำกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ทำกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ทำอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุนั้นเป็นธาตุลม ธาตุลมที่มีในกายนี้ คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

ความกำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรียกว่า ธาตุกัมมัฏฐาน

(ท่องให้ได้ตามแบบทุกตัวอักษร)

*** แข้น คือ ลักษณะที่ข้นจวนจะแข็ง เช่น ลักษณะของเนื้อ เอ็น เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ เป็นต้น

บทพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๑. หมดลมหายใจ

ให้พิจารณาว่า เมื่อร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ธาตุลมกับธาตุไฟก็สลายออกจากกัน เราก็ขาดการรับรู้ทุกส่วนทางร่างกาย ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้อีก ร่างกายก็จะล้มนอนราบไปกับแผ่นดิน (กำหนดความคิด ยกเรื่องของร่างกายที่นอนราบไปกับแผ่นดินขึ้นมาสู่การพิจารณา)

๒. น้ำดันดิน

เมื่อธาตุลมกับธาตุไฟแยกออกจากร่างกายแล้ว ก็เหลือแต่ธาตุดินกับธาตุน้ำที่ยังคงประกอบรวมกันอยู่ ให้พิจารณาว่า หากทิ้งให้ร่างกายนอนราบไปกับแผ่นดินนานหลาย ๆ วัน น้ำจะเริ่มดันดินออกมา ร่างกายก็จะบวม พอง ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลนลิ้นจุกปาก แขนขาบวม พอง ชี้ชูชันขึ้น

๓. ธาตุดินแตก

ธาตุน้ำที่ดันดินออกมา เมื่อผ่านไปหลายวันเข้า ผิวหนังก็จะปริแตกไปทั่วทั้งร่างกาย น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ก็จะไหลเยิ้มออกมาตามรอยที่ปริแตกทั่วทั้งร่างกายนั้น

๔. น้ำละลายดิน

เมื่อน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ไหลออกมาตามรอยปริแตกทั่วทั้งร่างกาย เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยเน่า และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ก็เข้าสู่สภาพย่อยสลายลงสู่ดิน

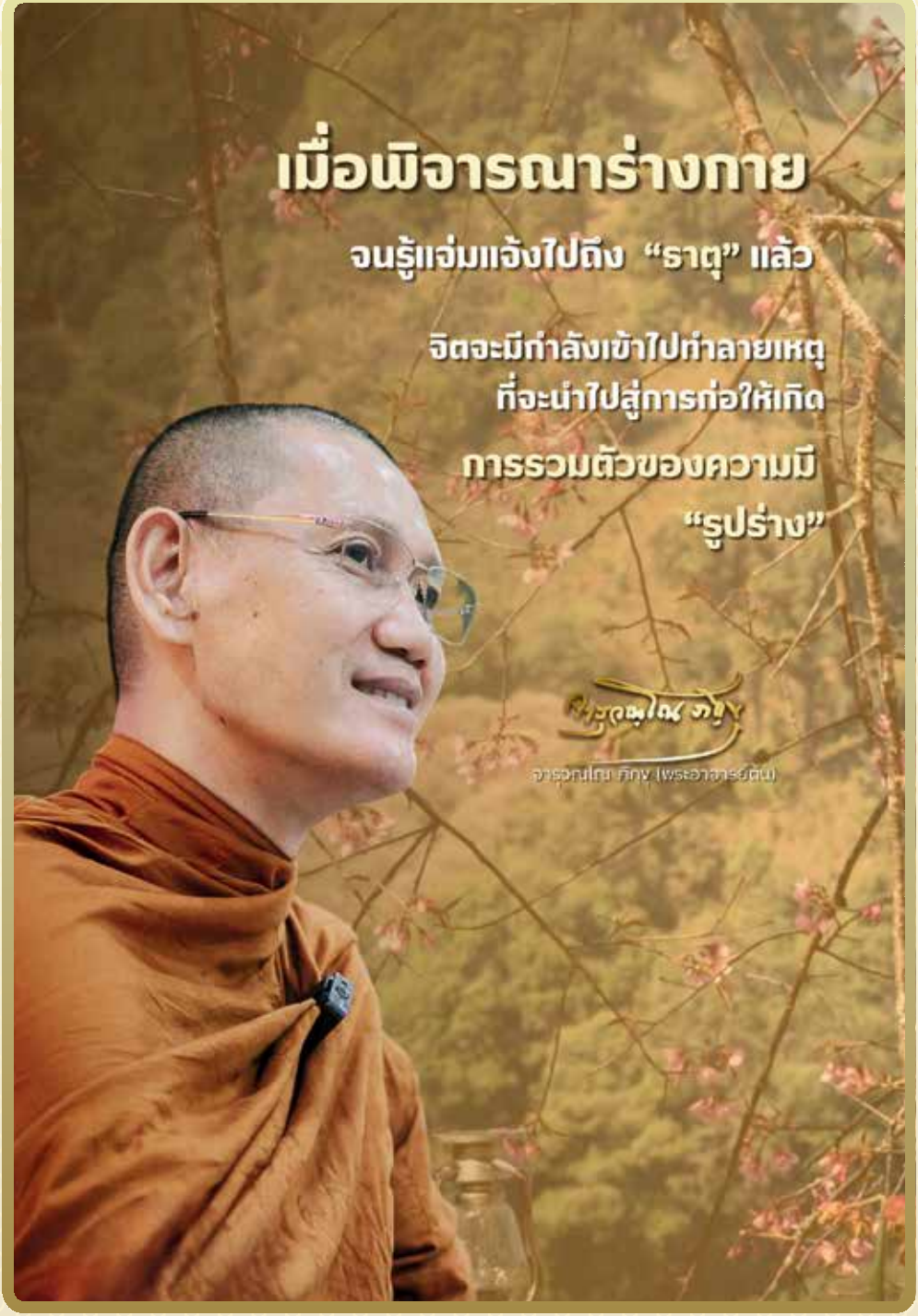
๕. ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก

เมื่อเนื้อหนังย่อยสลายลงดินหมดแล้ว ก็เหลือแต่โครงกระดูกขาวโพลนนอนอยู่ พิจารณากะโหลกศีรษะ กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกทั้งโครงที่ไม่มีเนื้อเหลือติดอยู่ หลุดแยกออกจากกันทุกส่วน

๖. กระดูกสลายลงสู่ดิน

พิจารณาเห็นโครงกระดูกเป็นสภาพ “ผุ” “กร่อน” ทั่วทั้งโครง แล้วพิจารณาเห็นกระดูกที่ผุกร่อนนั้นค่อย ๆ สลายไปเป็นดิน โดยพิจารณาเทียบเคียงให้จิตเห็นว่า “ดินกับร่างกายของเราเป็นอันเดียวกัน ร่างกายของเรากับดินก็เป็นอันเดียวกัน”

เมื่อพิจารณาจบถึงขั้นตอนที่ ๖ แล้ว ก็ให้กลับไปเริ่มต้นพิจารณาขั้นตอนที่ ๑ อีก ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ จนจิตเกิดการยอมรับว่า กายของเรา คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง


เมื่อพิจารณาร่างกาย
จนรู้แจ่มแจ้งไปถึง "ธาตุ" แล้ว
จิตจะมีกำลังเข้าไปทำลายเหตุ
ที่จะนำไปสู่การก่อให้เกิด
การรวมตัวของความมี
"รูปร่าง"
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ตัน)

บทขันธ์ ๕

กายกับใจแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน เรียกว่า ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย

๑. รูปขันธ์ ๒. เวทนาขันธ์ ๓. สัญญาขันธ์
๔. สังขารขันธ์ ๕. วิญญาณขันธ์

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันเป็นกายนี้ เรียกว่า **รูป**

สภาพของอารมณ์ที่เป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออารมณ์เฉย ๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า **เวทนา**

ความจำได้ การหมายรู้ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำการสัมผัส จำอารมณ์ที่เกิดกับใจได้ เรียกว่า **สัญญา**

เจตสิกธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งใจ เป็นส่วนดีเรียกกุศล เป็นส่วนชั่วเรียกอกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกอัพยากต (อ่านว่า อับ-พะ-ยา-กะ-ตะ) เรียกว่า **สังขาร**

การรับรู้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า **วิญญาณ**

ขันธ์ ๕ นี้ กล่าวโดยย่อ **แบ่งเป็น รูป กับ นาม**

ธาตุ ๔ จัดเป็น **รูป**

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็น **นาม**

เรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูลักษณะขันธ์ ๕ เกิด-ดับ

การดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ จะต้องยกเอาอารมณ์ (สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รับรู้) เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนด เพราะขันธ์ ๕ จะเกิด-ดับพร้อมกับอารมณ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาในจิต

กาย ได้รับความเร่าร้อนในขณะที่โกรธ จัดเป็น **รูปขันธ์**

ความรู้สึก ในขณะที่โกรธ จัดเป็น **เวทนาขันธ์**

การจำ อารมณ์โกรธไว้ จัดเป็น **สัญญาขันธ์**

การปรุงแต่ง อารมณ์โกรธ จัดเป็น **สังขารขันธ์**

การรับรู้ ในการปรุงแต่งอารมณ์โกรธ ในการจำอารมณ์โกรธ ในความรู้สึกที่โกรธ ในกายที่เร่าร้อนขณะโกรธ จัดเป็น **วิญญาณขันธ์**

เพราะฉะนั้น การเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ จึงเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์ ดับพร้อมกับอารมณ์ หากมีสติเฝ้าดูอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องทำอะไรกับอารมณ์โกรธ จนเห็นอารมณ์โกรธนั้นดับลงไปเอง ก็ชื่อว่า ได้เห็นการดับไปของขันธ์ ๕

การเห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจ ชื่อว่า ได้เห็นขันธ์ ๕ เกิดขึ้น การเห็นอารมณ์ใดดับหายไปจากใจ ก็ชื่อว่า ได้เห็นขันธ์ ๕ ดับไป

การเห็นการเกิด-ดับนั้น ต้องเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์บนจิตของเราจริง ๆ เห็นการตั้งอยู่ของอารมณ์บนจิตใจจริง ๆ เห็นการดับของอารมณ์ที่ดับลงไปจริง ๆ โดยที่อารมณ์ใหม่ยังไม่เกิดขึ้น จะปรากฏเป็นความว่างชั่วขณะหนึ่ง สติจะเข้าไปรับรู้การดับของอารมณ์ในขณะนั้น แล้วกำหนดหมายลักษณะแห่งการดับไว้ในใจ ครั้งต่อไปก็สามารถดูการเกิด-ดับได้ทันทีโดยไม่ต้องกำหนด พึงทราบการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ เกิด-ดับตามคำอธิบายนี้เถิด

กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

กิจด้านปัญญาที่สำคัญในการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏกับขันธ์ คือ ให้เห็นความเกิดความดับเพื่อทำมรรคให้เต็มรอบนั้น จะต้องกำหนดอารมณ์และขันธ์ลงสู่อริยสัจ ๔ ให้ได้

อารมณ์ทุกอารมณ์ให้จัดลงในส่วนของทุกข์เสมอ ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์ทุกอารมณ์ให้จัดลงสมุทัย ความดับของตัณหาพร้อมกับความดับของอารมณ์ให้จัดลงนิโรธ การกำหนดรู้อารมณ์เกิด-ดับพร้อมกับตัณหาให้จัดลงมรรค

ตัวอย่างเช่น

อารมณ์โกรธที่อาศัยขันธ์ ๕ เกิด จัดเป็น ทุกขสัจจะ

ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น สมุทัยสัจจะ

ความดับไปของตัณหาพร้อมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น นิโรธสัจจะ

การกำหนดรู้ความเกิดความดับของอารมณ์พร้อมกับตัณหา จัดเป็น มรรคสัจจะ

สรุปขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวทางของพระอาจารย์ต้น

มีลำดับดังนี้

๑. ระลึกถึงพระรัตนตรัย

๒. ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

๓. พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๔. ท่องบทขันธ์ ๕

๕. เรียนรู้ขันธ์ ๕

๖. กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

ขั้นตอน การปฏิบัติ

ขั้นที่ ๑	ระลึกถึงพระรัตนตรัย
ขั้นที่ ๒	ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔
ขั้นที่ ๓	พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน
ขั้นที่ ๔	ท่องบทขันธ์ ๕
ขั้นที่ ๕	เรียนรู้ขันธ์ ๕
ขั้นที่ ๖	กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

ขั้นที่ ๑

ระลึกถึงพระรัตนตรัย

ระลึกถึงพระรัตนตรัยด้วยบท

" พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า "

.....

ระลึกย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนจิตใจมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย

มีศรัทธาเชื่อมั่นในความเป็นพุทธะว่า
การรู้แจ้งธรรมภายในตนเท่านั้น
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

มีศรัทธาเชื่อมั่นในธรรมะว่า
ความจริงหรือหลักความจริงตามธรรมชาติเท่านั้น
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

มีศรัทธาเชื่อมั่นในสังฆะว่า
การประพฤติปฏิบัติตนตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

ขั้นที่ ๒

ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ท่องจำบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ตามแบบให้ได้ทุกตัวอักษร
จนกว่าจิตจะสามารถท่องได้ด้วยตนเอง

เพื่อให้จิตได้ทรงจำ รู้จัก และคุ้นเคย
กับความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมของร่างกาย
ผ่านองค์ประกอบ อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ

ซึ่งจะเป็นพื้นฐานต่อการปฏิบัติในลำดับถัดไป

ขั้นที่ ๓

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

พิจารณาและเรียนรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามลำดับ
โดยใช้บทพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

เพื่อให้จิตทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
ว่ามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

จนจิตสามารถยอมรับว่า
ร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ที่ประกอบกันอยู่
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ขั้นที่ ๔

ท่องบทขันธ์ ๕

ท่องจำบทขันธ์ ๕ ให้ได้ตามแบบ
เพื่อให้จิตมีความรู้เบื้องต้นว่า
ขันธ์แต่ละประเภทมีลักษณะ อาการ และกระบวนการทำงานอย่างไร

ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ขันธ์ ๕
ตามความเป็นจริงในลำดับถัดไป

ขั้นที่ ๕

เรียนรู้ขันธ์ ๕

เรียนรู้ ทำความเข้าใจ แยกแยะ และพิจารณา
กระบวนการทำงานของขันธ์ ๕
ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้เห็นและเข้าใจในลักษณะ อาการ รวมถึงกระบวนการทำงาน
ของขันธ์แต่ละประเภทอย่างแจ่มแจ้ง

ขั้นที่ ๖

กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

กำหนดรู้ขันธ์ ๕ และอารมณ์ที่เกิดร่วมกับขันธ์ ๕ เป็นทุกขสัจจ์

กำหนดรู้ตัณหาที่อิงอาศัยขันธ์ ๕ เกิดขึ้น เป็นสมุทัยสัจจ์

กำหนดรู้ความดับไปของตัณหาในแต่ละคราว เป็นนิโรธสัจจ์

ความกำหนดรู้และการเห็นตัณหาที่อาศัยขันธ์ 5 เกิด-ดับอยู่เสมอ
เป็นมรรคสัจจะ

การกำหนดพิจารณาขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔
ให้เห็นความเกิด-ดับอยู่เสมอ
จะเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะได้

ใช้ธรรมนำทาง

เรานับถือศาสนาก็เพื่อต้องการเครื่องนำทางชีวิต ซึ่งคำว่าศาสนานั้น ไม่ใช่รูปเคารพ เครื่องราง หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคยยึดถือ แต่คือการใช้ธรรมะเป็นเครื่องนำทางชีวิต หากไม่สนใจธรรมะ ก็เท่ากับเราไม่มีศาสนา เมื่อนำธรรมะมาปฏิบัติ ก็ถือว่ามีศาสนาเป็นเครื่องนำทางให้กับตนเอง บุญ–บาป ดี–ชั่ว นำทางให้เราเป็นไปในภพชาติ ๓๑ ภพภูมิ ทั้งภพสูง ภพต่ำ ใจเป็นผู้รับผลแห่งการบังเกิดขึ้นในภพ จะเกิดในภพน้อย ภพใหญ่ ก็ใจดวงนี้เป็นผู้รับผลของการเกิด ภพน้อย เช่น แมลงหวี่ ตัวเล็น ตัวไรก็ใจดวงนี้เป็นผู้รับผล ภพใหญ่ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก็ใจดวงเดียวนี้เช่นกันที่เป็นผู้รับผล

บัดนี้เราได้บังเกิดขึ้นในภพแห่งความเป็นมนุษย์ ใจของเราอยู่ในร่างของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นว่า “บุญและความดีที่เรากระทำมาแต่ปางก่อน ได้นำทางเรามาเกิดอยู่ในสถานะที่ดี เมื่อชาตินี้ได้ภพที่ดีแล้ว ก็อย่าเป็นผู้ประมาทในศาสนา จงยึดเอาสาระจากศาสนาที่นับถืออยู่นี้ให้ได้

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สอนธรรมะ คือ สอนความจริงให้กับมนุษย์ ไม่มีใครที่จะสอนความจริงได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า ความจริงที่พระองค์ทรงสอน เป็นความจริงที่ดับทุกข์ในใจทุกคนได้ "บุญและความดี" ศาสนาอื่นก็สอนกันอยู่ แต่สอนความจริงนี้มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น

เรานับถือศาสนาที่พระองค์ทรงสอนความจริงไว้ ก็ต้องไม่นับถือแต่เพียงลมปาก และทำตาม ๆ กันไปเท่านั้น เพราะจะเกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ นำผลมาให้ได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง ให้เรียนรู้ และเข้าใจหลักคำสอน แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้ได้เถิด ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามธรรม ย่อมพ้นจากโทษแห่งมิจฉาทิฏฐิได้ จักได้ประโยชน์และคุณค่าจากศาสนาที่ตนนับถืออยู่นี้ ไม่เป็นผู้มัวเมาประมาท และหลงอยู่ในโลกที่หาจุดจบจุดสิ้นสุดไม่ได้

ปฏิบัติบูชาประเสริฐที่สุด

การบูชาพระรัตนตรัยโดยการสวดมนต์สรรเสริญ ไม่ได้เป็นการบูชาตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ บทสรรเสริญที่ว่า "อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ .." เป็นบทกล่าวถึงกิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้เลื่องลือ

ไปในที่ต่าง ๆ ใช้เพื่อระลึกถึงองค์คุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่เอามาสวดเป็นบทบูชาพระองค์ การบูชาพระองค์ ให้บูชาด้วยการปฏิบัติตามธรรม ผู้ใดได้ปฏิบัติตามธรรมของพระองค์ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้บูชาสักการะพระองค์อยู่ตลอดเวลา

การจะสวดบทสรรเสริญกิตติศัพท์อันงามของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงให้ใช้เป็นบทสาธยายระลึกเพื่อแก้ไขในกรณีที่ประสบกับเรื่องอันน่าสะพรึงกลัว ขนลุกพองสยองเกล้า การระลึกนั้น ผู้สวดจะต้องรู้เนื้อความแห่งบทที่สวดด้วย โดยต้องระลึกย้ำไปย้ำมาหลาย ๆ เที่ยว เพื่อให้จิตดิ่งลงสู่กระแสแห่งพุทธคุณจริง ๆ ไม่ใช่สักแต่สวดไปเพื่อให้จบบทเท่านั้น เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายพึงแยกการบูชาพระพุทธเจ้า กับการสวดบทระลึกถึงพระพุทธเจ้าให้ออก อย่าติดอยู่กับการกระทำที่ไม่รู้เหตุผลที่ตนเองกระทำ เพราะจะเป็นไปเพื่อความงมงายได้

อีกประการหนึ่ง การบูชาพระพุทธเจ้าไม่จำเป็นต้องจุดธูปจุดเทียน เพราะพระองค์ไม่ใช่ผู้ที่อยู่ในภาวะของผู้รับการบูชาเช่นนั้น การบูชาด้วยการจุดธูปเทียนเป็นการบูชาเพื่อเซ่นสรวงพระพุทธองค์ทรงเข้าสู่นิพพานแล้ว จึงไม่สามารถที่จะมารับรู้การเซ่นสรวงแบบนี้ได้

หากเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐ ก็อย่าบูชาพระองค์ด้วยวิธีการอย่างนั้น ให้พากันปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องบูชา สร้างสติ สร้างปัญญาขึ้นมาด้วยธรรมที่พระองค์ทรงสอนไว้ พัฒนาชีวิตของตนเองไปตามหลักธรรมของพระองค์ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จะมีคุณค่ามากกว่าสวดอิติปิโสอยู่ตั้งร้อยปี พันปี

การฝึกสมาธิเพื่อรองรับสติ

สมาธิที่พระอาจารย์สอน เป็นสมาธิเพื่อก่อให้เกิดสติในการเข้าไปเห็นขันธ์ ๕ เกิด-ดับ โดยให้ทำสมาธินี้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประกอบการปฏิบัติกับสิ่งที่เป็นแกนหลักที่ได้วางไว้

การทำสมาธิประเภทนี้ ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นสมาธิหรือไม่ เราไม่ต้องการให้เป็นสมาธิ แต่ต้องการสร้างสติให้อยู่กับกาย

วิธีการฝึกสมาธิ ๓ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑

นั่งท่าไหนก็ได้ที่รู้สึกสบาย จัดท่านั่งให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด เมื่อได้ท่าที่สบายแล้ว ก็ให้รับรู้ความรู้สึกของก้นสัมผัสกับ

พื้นไว้ เพราะการนั่งทำให้น้ำหนักของร่างกายทิ้งลงไปอยู่ที่ส่วนล่างของร่างกายที่กดทับกับพื้น ความรู้สึกจะอยู่ที่นั่นมากเป็นพิเศษ ฉะนั้น ให้เราระลึกถึงความรู้สึกนั้น แล้วจับความรู้สึกนี้ไว้ ประคับประคองความรู้สึกนี้ให้เป็นไปอย่างติดต่อเนื่องกัน แม้จะมีความรู้สึกอื่น ๆ แทรกอยู่ก็ตาม ก็ให้รับรู้อยู่ที่ก้นสัมผัสกับพื้นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

การระลึกรู้ที่ก้นสัมผัสกับพื้นนั้น อย่าระลึกด้วยการเพ่งจดจ่อ ควบคุม บังคับ ในขณะที่ระลึก แต่ปล่อยให้เป็นการระลึกรู้แบบธรรมชาติของการระลึก

คำว่า ระลึกแบบธรรมชาติ คือ เราสามารถระลึกได้ว่านิ้วหัวแม่เท้าอยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องก้มลงไปมอง ระลึกไปที่กระดูกสันหลังว่าอยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องเอี้ยวตัวไปมอง ระลึกไปที่หูว่าอยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องหันไปมอง การระลึกรู้นี้ นึกไปตรงไหน ก็จะเกิดการรับรู้ในตรงนั้น ลองฝึกระลึกดู นี่แหละคือสติแบบธรรมชาติ

ดังนั้น ขอให้เข้าใจว่า สติคือตัวระลึกรู้ ซึ่งตัวระลึกรู้นี้จะทำให้สติเกิดขึ้น เพราะคำว่า สติ แปลว่า การระลึก เราต้องฝึกที่จะระลึก เพื่อให้เกิดเป็นกำลังด้านสติที่จะอยู่กับกาย การระลึกอยู่ในกายจัดเป็น “กายคตาสติ”

ขั้นตอนที่ ๒

ระหว่างที่นั่งระลึกรู้อยู่ที่ก้นสัมผัสกับพื้นนั้น ให้เลื่อนการระลึกขึ้นมารับรู้ความรู้สึกที่ขาขวาทับขาซ้าย จับเอาความรู้สึกจริง ๆ ของขาที่ทับซ้อนกันอยู่ ในระหว่างนี้ให้ตรวจสอบร่างกายไปด้วยว่า มีส่วนใดของร่างกายเกร็งอยู่ ถ้าแขนเกร็งให้คลายแขน ขาเกร็งให้คลายขา ลำตัวเกร็งก็ให้คลายลำตัว หรือส่วนใดของร่างกายเกร็ง ก็ให้คลายส่วนนั้นออก

บางคนอาจจะเพ่งเกินไป จับสังเกตได้ที่หัวคิ้ว หากหัวคิ้วขมวดหากัน ให้รู้เลยว่า นั่นคืออาการเพ่ง การเพ่งอย่างนี้ไม่ก่อให้เกิดสติแบบธรรมชาติ เพราะการเพ่งเป็นการเข้าไปปรุงแต่งสติให้สะกดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ อย่าเพ่ง อย่าจดจ่อ แต่เป็นการระลึกรู้แบบธรรมดาตามธรรมชาติของสติเอง

ขั้นตอนที่ ๓

การที่เราระลึกรู้อยู่ที่ก้นสัมผัสกับพื้น ความรู้สึกที่ก้นสัมผัสกับพื้นจะเด่นชัดกว่าจุดอื่น จากนั้นก็ขยับมารับรู้อยู่ที่ขาขวาทับขาซ้าย เป็นจุดเด่นจุดที่ ๒ และจุดเด่นถัดมาเป็นจุดที่ ๓ คือ มือขวาทับมือซ้าย ให้จับความรู้สึกที่มือทับซ้อนกันอยู่ไว้อย่างเดียว ซึ่งหากจับความรู้สึกอยู่ที่มือ จะสามารถรับรู้ขาทั้งสองที่ทับซ้อนกัน และรับรู้ที่ก้นสัมผัสกับพื้นในคราวเดียวกันได้

นั่นแสดงว่า สติแบบธรรมชาติได้เกิดขึ้นแล้ว ส่วนการตรวจสอบร่างกายให้มีการผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดการเกร็ง เพื่อป้องกันไม่ให้สติผิดไปจากธรรมชาติ จึงให้นั่งไปเรื่อย ๆ ตามขั้นตอนที่บอกไว้ พร้อมกับบอกตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ว่า

- ต้องระลึกรู้ถึงก้นสัมผัสกับพื้น
- ต้องระลึกรู้อยู่ที่ขาขวาทับขาซ้าย
- ต้องระลึกรู้อยู่ที่มือขวาทับมือซ้าย
- ต้องสำรวจกาย ส่วนไหนเกร็งก็ให้ผ่อนคลายความเกร็งส่วนนั้น

ขณะที่นั่งอยู่นั้น ไม่ต้องสนใจจิต ไม่ต้องควบคุม ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องห้าม จิตจะคิดอะไร เป็นเรื่องของจิต ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับกายเท่านั้น อย่าเข้าไปยุ่งกับจิต อย่าเข้าไปยุ่งกับความคิด

เมื่อระลึกรู้อยู่กับกายต่อเนื่องกันได้สักระยะหนึ่ง ประมาณ ๕-๑๐ นาที สิ่งหนึ่งที่เราจะสัมผัสได้ คือ จะเกิดความสุขอ่อน ๆ ขึ้นมา ความสุขอ่อน ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า สมาธิจะอาศัยความสุขเกิดขึ้น สังเกตง่าย ๆ ถ้าไม่มีความสุข สมาธิจะยังไม่เกิดขึ้น

สมาธิในความหมายของพระพุทธเจ้ากับสมาธิที่จิตมีลักษณะดิ่งลงไป เป็นคนละส่วนกัน ในส่วนนี้ คือ มีสติรับรู้อยู่กับกาย แต่ก็เกิดความสุข เกิดสมาธิ คือ ความตั้งมั่น เมื่อเกิดความสุขมากเข้า กายจะสงบระงับ กายเบา เมื่อเกิดความสงบระงับแล้ว สมาธิคือความตั้งมั่นของกายก็จะปรากฏขึ้น

ขณะที่ฝึกสติรับรู้อยู่กับกาย จะเกิดสมาธิที่รองรับสติ คือ ความตั้งมั่น ความคงที่ ความมั่นคง บางครั้งในขณะที่นั่งอยู่ โครงสร้างร่างกายจะขยับ (ปรับ) เอง เรียกว่า ถูกปรับด้วยกำลังของสติ เมื่อกำลังของสติ คือ ตัวระลึกรู้มั่นคงเต็มที่แล้ว ความรู้สึกรับรู้ในร่างกาย จะเข้าไปปรับโครงสร้างร่างกายใหม่ให้ตั้งตรง

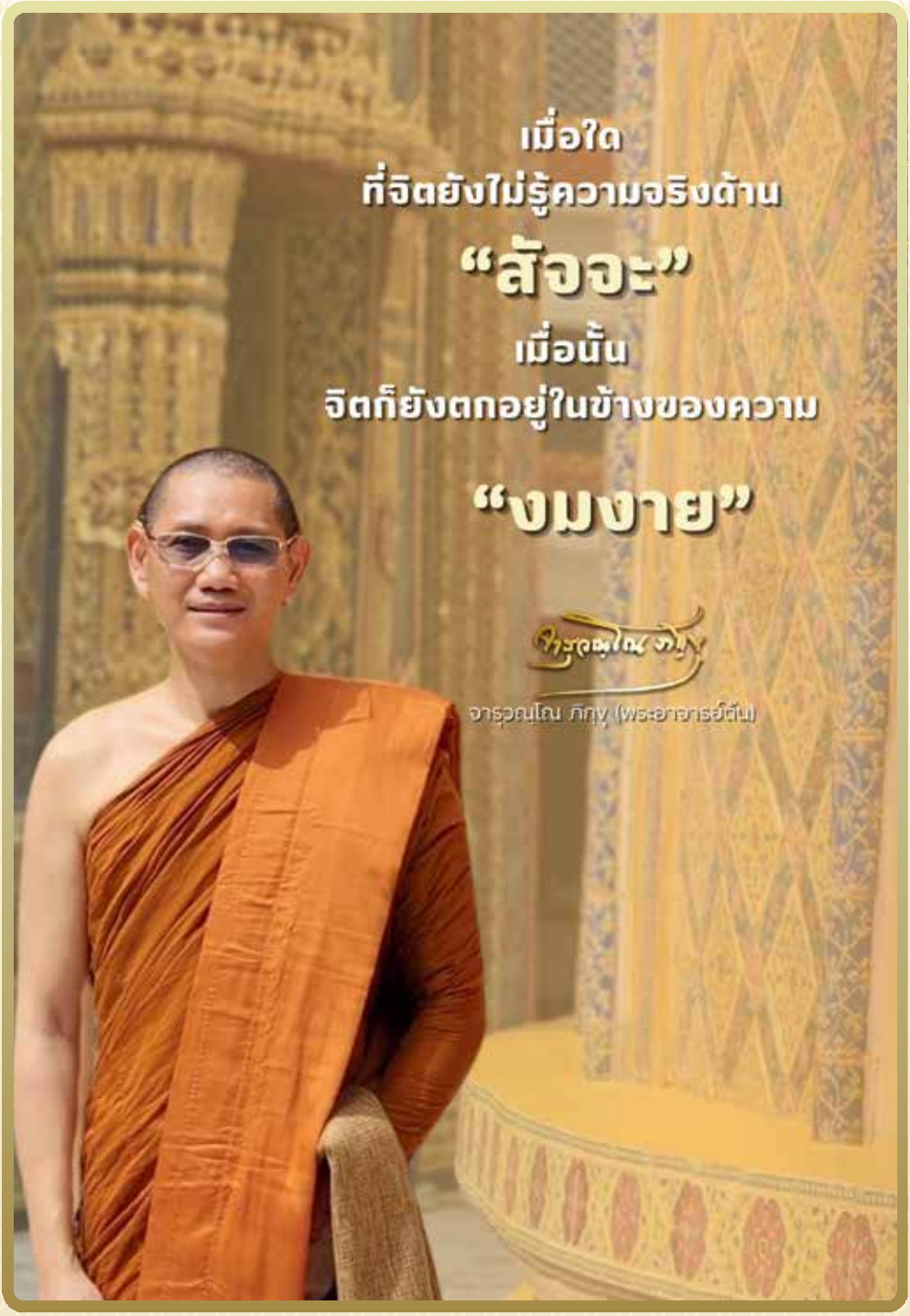
ร่างกายที่ตั้งตรง เป็นเครื่องบ่งบอกว่า การดำรงสติเป็นไปอย่างมั่นคง ซึ่งเข้ากับหลักการที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น” ตอนแรกแม้เราจะตั้งกายตรงแค่ไหนก็ตาม เมื่อฝึกปฏิบัติไประดับหนึ่ง สติที่เข้มแข็งขึ้น มั่นคงขึ้น จะเข้าไปปรับโครงสร้าง เราจะรู้สึกเหมือนกับว่า ร่างกายขยับเขยื้อนเอง กระดูก เส้นเอ็น จะขยับเขยื้อนเอง หากเป็นเช่นนั้นไม่ต้องตกใจ ให้เป็นไปอย่างนั้นจะเป็นผลดีมากกว่า

สติรับรู้ลมหายใจ

เมื่อเรามีสติมั่นคง คงที่แล้ว จะเริ่มไม่รับรู้กาย เพราะสติที่ละเอียดมากขึ้น จะเข้าไปรับรู้ลมหายใจซึ่งละเอียดมากกว่ากาย การที่สติรับรู้ลมหายใจนั้น เราควรปล่อยให้สติรับรู้ลมโดยตัวของสติเอง ไม่ใช่เราที่เข้าไปรับรู้ลม

เรื่องของการรับรู้ลม ไม่ใช่เรื่องที่พระอาจารย์จะสอน แต่จะสอนเพียงแค่การนั่งให้มีสติอยู่กับกาย เพราะหากไม่พยายามสร้างสติให้อยู่กับกายแล้ว เราจะจดจ่อดูที่ลม ซึ่งจะไม่ได้รู้ลมด้วยสติ แต่จะเป็นเพียงการรู้ลมด้วยเจตนาที่อยากจะรู้เท่านั้นเอง ฉะนั้น จึงต้องฝึกสติขึ้นมาก่อน

เมื่อสติมั่นคงเต็มที่แล้ว จะเคลื่อนไปรับรู้ลมเอง การรับรู้ลมนั้นเป็นขั้นตอนที่ ๔ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการทำอานาปานสติ หากต้องการจะทำอานาปานสติให้ได้ดี ต้องฝึกสติให้อยู่กับกายอย่างนี้ให้ได้ก่อน จึงจะทำให้การทำอานาปานสติเป็นไปได้โดยง่าย เพราะเป็นการรับรู้สิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้นด้วยตัวของสติเอง


เมื่อใด
ที่จิตยังไม่รู้ความจริงด้าน
"สัจจะ"
เมื่อนั้น
จิตก็ยังตกอยู่ในข้างของความ
"งมงาย"
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

พระปริตรเครื่องคุ้มครองชาวพุทธ

แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ

อำนาจแห่งวิบากกรรมมีความลึกลับซับซ้อนมาก วิบากกรรมแต่ละอย่างไม่สามารถเจาะจงลงไปได้เลยว่า เกิดจากกรรมชนิดใดให้ผล เนื่องเพราะผลของวิบากกรรมแต่ละชนิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน จึงจะเกิดเป็นแรงแห่งวิบากที่นำผลมาให้

วิบากกรรมนั้นมีทั้งดีและไม่ดี ส่วนดีเรียกว่า กุศลวิบาก ส่วนไม่ดีเรียกว่า อกุศลวิบาก คนเรามักจะปฏิเสธวิบากที่เป็นผลร้าย (อกุศลวิบาก) ปรารถนาแต่วิบากผลที่ดี (กุศลวิบาก) แต่ถึงแม้จะปฏิเสธอย่างไรก็ตาม ก็ไม่มีใครหนีวิบากกรรมที่เป็นอกุศลพ้นไปได้เลย

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวสอนมาโดยตลอดว่า “ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครกระทำกรรมใดไว้เป็นบุญหรือบาป จะต้องเป็นผู้รับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป” แม้กรรมบางอย่างจะเป็น “อโหสิกรรม” ได้ก็ตาม แต่ก็ไม่เป็นอโหสิวิบากในผลที่จะได้รับ

วิธีที่จะทำให้กรรมวิบากที่เป็นบาปบรรเทาเบาบางลงได้ ก็ต้องอาศัยอำนาจ “พระปริตร” ซึ่งแปลว่า เครื่องรักษา เครื่องคุ้มครอง เครื่องต้านทาน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้

พระปริตรจะมีผลก็ต่อเมื่อบุคคลมีศรัทธาอย่างมั่นคง และตั้งจิตเมตตาในการประกาศ

พระปริตรที่ใช้ประกาศ คือ รัตนปริตร อาฏานาฏิยปริตร และขันธปริตร ทั้ง ๓ บทนี้ มีความหมายเพื่อเป็นอาชญา (อำนาจ) แห่งพระปริตร

รัตนปริตร

เทวดาทั้งหลายในแสนโกฏิจักรวาลยอมรับเอาอาชญาแห่งพระปริตรเพื่อกำจัดภัย ๓ ประการ อันเกิดจากโรคภัย อมนุษย์เบียดเบียน และการดำรงชีพที่ฝืดเคือง พระปริตรนั้น คือ รัตนปริตร

มูลเหตุแห่งรัตนปริตร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ณ กรุงเวสาลี ที่เกิดอุปัทวะทั้งหลาย (สิ่งเบียดเบียน ความชั่วร้าย) คือ ทุพภิกขภัย (ความอดอยาก) อมนุษยภัย (ผี ปีศาจก่อกวน) และเกิดอหิวาตกโรคเบียดเบียน เกิดฝนแล้ง ข้าวกล้าตายทั้งแผ่นดิน มีคนตายทุกวันเพราะอดอยาก

เมื่อมีคนตายมากขึ้นเรื่อย ๆ ผี ปีศาจได้กลิ่นศพมนุษย์ ก็พากันเข้าเมืองเบียดเบียนมนุษย์ (ผี ปีศาจ จะก่อกวนมนุษย์ได้ก็ตอนที่มนุษย์อ่อนแอ) จากนั้นก็มีมนุษย์ตายมากขึ้นเรื่อย ๆ พระเจ้าลิจฉวีผู้เป็นกษัตริย์เมืองเวสาลีจึงได้ส่งคนไปนิมนต์พระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงรับนิมนต์แล้วพิจารณาว่า เมื่อพระองค์ตรัสรัตนสูตรในกรุงเวสาลี การอารักขา (การคุ้มครองรักษา) จักแผ่ไปตลอดแสนโกฏิจักรวาล

ในขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับยืนใกล้ประตูพระนคร ทรงเรียกพระอานนท์ที่มาส่งพระองค์ว่า “ดูก่อนอานนท์ เธอจงจดจำรัตนสูตรนี้ ถือเครื่องพลีกรรม (การให้ส่วนบุญ) เที่ยวเดินไป ระหว่างกำแพง ๓ ชั้นแห่งกรุงเวสาลีกับเหล่าเจ้าลิจฉวีราชกุมาร แล้วกระทำพระปริตรเถิด” พระอานนท์ก็จดจำเอา

เมื่อพระอานนท์จะกล่าวพระปริตร เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จึงได้เอาบาตรของพระผู้มีพระภาคเจ้าตักน้ำเดินประพรมไปทั่วพระนคร

(เรื่องนี้เป็นมูลเหตุของการทำน้ำมนต์ พระอานนท์ทำเป็นครั้งแรก ซึ่งพระพุทธเจ้ายังไม่ได้บัญญัติห้าม ต่อมาภายหลังพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติห้ามไว้ในมหาศีล ข้อที่ ๗ อันมีข้อความ

ว่า “ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยดิรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ทำพิธีบนบาน ทำพิธีแก้บน ร่ายมนต์ขับผี สอนมนต์ป้องกันบ้านเรือน ทำกะเทยให้กลับเป็นชาย ทำชายให้เป็นกะเทย ทำพิธีปลูกเรือน ทำพิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมนต์ รดน้ำมนต์ ทำพิธีบูชาไฟ ฯลฯ แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลประการหนึ่ง” พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลวรรค เล่ม ๑ หน้าที่ ๓๑๘)

พอพระอานนท์เถระกล่าวว่า ยงฺกิญฺจิ เท่านั้น พวกอมนุษย์ที่อาศัยกองขยะและฝาเรือน เป็นต้น ที่ยังไม่หนีไปในตอนแรกก็พากันหนีไปทางประตูทั้งสี่ ประตูทั้งหลายก็ไม่มีช่องว่าง อมนุษย์บางพวก เมื่อไม่ได้ช่องว่างที่ช่องประตูเหล่านั้น ก็ทำลายกำแพงเมืองหนีไป พอพวกอมนุษย์พากันไปแล้ว โรคที่เนื้อตัวของมนุษย์ทั้งหลายก็สงบลงไป มนุษย์ทั้งหลายก็พากันออกมาบูชาพระเถระด้วยดอกไม้ ของหอม เป็นต้น มหาชนเอาของหอมทุกอย่างฉาบทาอาคารที่ประชุมท่ามกลางพระนคร ทำเพดานให้งดงามด้วยรัตนะ ประดับด้วยเครื่องประดับทั้งหมด ปูพุทธอาสน์ลง ณ ที่นั้น แล้วนำเสด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามา ฯลฯ

อาฏานาฏิยปริตร

อมนุษย์ผู้ร้ายกาจมิได้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งของโลก กระทำการเบียดเบียนมนุษย์ที่เป็นผู้นับถือพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ประกาศพระปริตรเพื่อกำราบอมนุษย์เหล่านั้น พระปริตรนั้น คือ อาฏานาฏิยปริตร

มูลเหตุแห่งอาฏานาฏิยปริตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏแห่งเมืองราชคฤห์ ครั้งนั้นท้าวมหาราชทั้งสี่ตั้งการคุ้มครองไว้ทั้งสี่ทิศ ตั้งกองทัพไว้ทั้งสี่ทิศ ตั้งการป้องกันไว้ทั้งสี่ทิศ ด้วยเสนายักษ์กองใหญ่ ด้วยเสนาคนธรรพ์กองใหญ่ ด้วยเสนากุมภัณฑ์กองใหญ่ และด้วยเสนานาคกองใหญ่ เมื่อล่วงราตรีไปแล้วมีรัศมีงามยิ่ง ทำให้ภูเขาคิชฌกูฏสว่างไสวไปทั่ว แล้วจึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ จากนั้นถวายบังคมพระผู้มี-พระภาคเจ้าแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ท้าวเวสสุวรรณมหาราช ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ยักษ์ชั้นสูงบางพวกมิได้เลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นสูงบางพวกเลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นกลางบางพวกที่ไม่เลื่อมใสต่อ

พระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นกลางบางพวกที่เลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นต่ำบางพวก ที่ไม่เลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นต่ำบางพวกที่เลื่อมใสต่อพระผู้มี-พระภาคเจ้าก็มี

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยมากยักษ์มิได้เลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเลย ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุไร เพราะพระผู้มี-พระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม เพื่องดเว้นจากปาณาติบาต จากอทินนาทาน จากกาเมสุมิจฉาจาร จากมุสาวาท จากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท แต่โดยมากพวกยักษ์มิได้งดเว้นจากปาณาติบาต จากอทินนาทาน จากกาเมสุมิจฉาจาร จากมุสาวาท จากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ข้อนั้นจึงไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจของพวกยักษ์

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ด้วยเหตุนั้น ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับอาฏานาฏิยรักษ์ เพื่อให้ยักษ์พวกที่ไม่เลื่อมใสในคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ ให้เกิดความเลื่อมใส เพื่อคุ้มครองเพื่อรักษา เพื่อไม่เบียดเบียน เพื่อความอยู่สำราญของภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายเถิดพระเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับโดยดุษฎีภาพ *(สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค อาฏานาฏิยสูตร เล่ม ๑๖ หน้าที่ ๑๒๓)*

ขันธปริตร

สำหรับอันตรายจากสัตว์ หรือภัยแห่งงูร้ายในอาณาเขตในที่ทั้งปวง พระปริตรที่เป็นเครื่องห้าม เครื่องป้องกันอันตรายอันวิเศษ พระปริตรอันนั้น คือ ขันธปริตร

มูลเหตุแห่งขันธปริตร

ภิกษุรูปหนึ่งมรณภาพ (ตาย) เพราะถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนั้นไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่เป็นแน่ เพราะถ้าภิกษุรูปนั้นแผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่ ท่านจะไม่ถูกงูกัดถึงมรณภาพ ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่ เพื่อคุ้มครองตน เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตน"

ตระกูลพญางูทั้งสี่ ประกอบด้วย

๑) ตระกูลพญางูวิรูปักขะ

๒) ตระกูลพญางูเอราปะถะ

๓) ตระกูลพญางูฉัพพะยาปุตตะ

๔) ตระกูลพญางูกัณหาโคตะมะกะ

วิธีการประกาศบทปริตร

สำหรับผู้ที่จะประกาศพระปริตรนั้น จะต้องเป็นผู้ชำระพระรัตนตรัยให้บริสุทธิ์เสียก่อน การประกาศจึงจะเกิดอานุภาพคุ้มครอง เช่น ต้องถอดวัตถุปลุกเสกทั้งหมดที่สวมใส่ หรือที่ยึดถือครอบครองไว้ นำออกให้หมด แล้วจึงประกาศพระปริตร

นั่งคุกเข่า/พับเพียบ (สะดวกท่าไหนก็นั่งท่านั้น เช่น นั่งเก้าอี้ เป็นต้น) พนมมือขึ้น ตั้งใจระลึกถึงพระรัตนตรัย แล้วกล่าวว่า

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

โทษอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงละเมิดใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขออำนาจแห่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะระมัดระวังสำรวมใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไป

คำอธิษฐานก่อนประกาศบทปริตร

"ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลให้พระปริตรที่ข้าพเจ้าจะประกาศนี้ มีอานุภาพกั้นกระแสแห่งอกุศลวิบากที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความเดือดร้อนอยู่ในเวลานี้ และจงเปิดทางให้กุศลวิบาก นำผลมาแก้ไขให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความเดือดร้อนทั้งหลายทั้งปวงด้วยเถิด"

บทรัตนปริตร

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงทำใจให้เบิกบาน รับฟังถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าตรัสโดยเคารพเถิด

เพราะฉะนั้น ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงตั้งใจฟัง จงมีเมตตาจิตในหมู่มนุษย์ มนุษย์เหล่าใดทำการอุทิศบุญให้ทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยเหตุนั้น เหล่าชาวทิพย์จงอย่าประมาทในการช่วยเหลือรักษามนุษย์เหล่านั้น

** (เริ่มที่นี่เมื่อประกาศซ้ำ) ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนะใดอันประณีตในสวรรค์ ทรัพย์เครื่องปลื้มใจและรัตนะอันนั้นที่จะเสมอด้วยพระตถาคตไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระศากยมุนีผู้มีพระหฤทัยตั้งมั่น ทรงบรรลุธรรมใดอันสิ้นกิเลส ปราศจากราคะ เป็นอมตธรรม ประณีต สิ่งใด ๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ทรงสรรเสริญสมาธิอันใดว่าเป็นธรรมสะอาด ปราชญ์ทั้งหลายกล่าวสมาธิอันใดว่า ให้ผลโดยลำดับ สมาธิอื่นที่เสมอด้วยสมาธิอันนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระสาวกของพระสุคตเจ้า ผู้เป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่[๑] อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญแล้ว ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักขิณาทาน ทานทั้งหลายที่เขาถวายในพระอริยบุคคลเหล่านั้น ย่อมมีผลมาก

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระอรหันต์เหล่าใดมีใจตั้งมั่นดีแล้วในศาสนาของพระพุทธโคดม เป็นผู้ปราศจากความอาลัย พระอรหันต์เหล่านั้นถึงพระอรหัตที่ควรถึง หยั่งเข้าสู่พระนิพพาน ดับกิเลสได้แล้วเสวยผลอยู่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

---

[๑] พระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่ ได้แก่ บุคคลที่ปฏิบัติเข้าถึงคุณธรรมเหล่านี้ คือ คู่ที่ ๑ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล คู่ที่ ๒ สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล คู่ที่ ๓ อนาคามิมรรค-อนาคามิผล คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

เสาหลักใหญ่ที่ฝังดินดีแล้ว ไม่หวั่นไหวด้วยพายุจาก ๔ ทิศ ฉันใด บุคคลเหล่าใดได้เห็นอริยสัจ ๔ พระตถาคตเรียกผู้นั้นว่า เป็นสัตบุรุษผู้ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระโสดาบันเหล่าใดรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งทรงแสดงไว้ดีแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันเหล่านั้นจะเป็นผู้ประมาทอย่างแรงกล้า ก็ไม่บังเกิดในชาติที่ ๘

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ความเห็นผิดในกาย (สักกายทิฏฐิ) ความสงสัยในพระนิพพาน(วิจิกิจฉา)ความถือผิดอย่างงมงาย(สีลัพพตปรามาส) อย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ สังโยชน์ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นอันพระโสดาบันละได้แล้ว พร้อมด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งทีเดียว

อนึ่ง พระโสดาบันเหล่านั้น เป็นผู้พ้นแล้วจากอบายทั้งสี่[๒]

---

[๒] อบาย ๔ คือ ภาวะหรือที่ที่ปราศจากความสุข ความเจริญ ประกอบด้วย

๑. นิรยะ : นรก ภาวะเร่าร้อน กระวนกระวาย

๒. ติรัจฉานโยนิ : กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน จำพวกมืดมัว โง่เขลา

๓. ปิตติวิสัย : แดนเปรต ภูมิของผู้หิวกระหาย

๔. อสุรกาย : อสูร พวกหวาดหวั่น ไร้ความรื่นเริง

ไม่กระทำอภิฐาน ๖[๓] แน่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ถึงแม้ว่าพระโสดาบันนั้น ยังทำบาปกรรมทางกาย วาจา หรือใจอยู่บ้าง (เพราะความพลาดพลั้ง) ท่านไม่อาจจะปกปิดบาปกรรมนั้นไว้ พระพุทธเจ้าตรัสความที่พระโสดาบันผู้เห็นพระนิพพานแล้ว ไม่อาจปกปิดบาปกรรมนั้นได้

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พุ่มไม้งามในป่าที่ผลิยอดอ่อนสะพรั่งในช่วงเดือนแรกของฤดูร้อน ฉันใด พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมอันประเสริฐให้ถึงพระนิพพาน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่สัตว์ทั้งหลาย ก็อุปมาเหมือนความเจริญงอกงามแห่งปัญญา ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

---

[๓] อภิฐาน ๖ มี อนันตริยกรรม ๕ และการเข้ารีตนับถือลัทธิศาสนาอื่น

อนันตริยกรรม ๕ คือ กรรมที่หนักมาก หากได้กระทำลงไปแล้ว เมื่อตายไป ย่อมนำไปสู่นรกเท่านั้น โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในภพชาติปัจจุบัน ประกอบด้วย

๑. ฆ่ามารดา ๒. ฆ่าบิดา ๓. ฆ่าพระอรหันต์

๔. ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงขั้นพระโลหิตห้อ ๕. ทำสงฆ์ให้แตกแยกจากกัน

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ ทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

กรรมเก่าของพระอรหันต์เหล่าใดสิ้นแล้ว กรรมนำเกิดภพใหม่ย่อมไม่มี พระอรหันต์เหล่าใดมีจิตอันหน่ายแล้วในภพต่อไป พระอรหันต์เหล่านั้นมีพืชสิ้นแล้ว[๔] มีความพอใจงอกไม่ได้แล้ว เป็นผู้มีปัญญา ย่อมปรินิพพานดับสนิท เหมือนดวงประทีป ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระพุทธเจ้า ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระธรรม ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระสงฆ์ ผู้อันเทวดาและมนุษย์บูชากันมาแล้ว ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

จบรัตนปริตร

---

[๔] มีพืชสิ้นแล้ว หมายความว่า ผู้ถอนอวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ) ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดถือ) ได้สิ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์นั่นเอง

หมายเหตุ

* หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยนเป็นชื่อนามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้

** เมื่อต้องการประกาศรัตนปริตรมากกว่า ๑ จบ ครั้งต่อไปให้เริ่มประกาศตั้งแต่คำว่า ทรัพย์เครื่องปลื้มใจ ...

บทอาฏานาฏิยปริตร

ขอนอบน้อมแด่พระวิปัสสีพุทธเจ้า ผู้มีจักษุ (ปัญญาจักขุ) ผู้มีพระศิริมงคล

ขอนอบน้อมแด่พระสิขีพุทธเจ้า ผู้ทรงอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวงทั่วหน้า

ขอนอบน้อมแด่พระเวสสะภูพุทธเจ้า ผู้ชำระกิเลสสิ้นแล้ว ผู้มีตบะ

ขอนอบน้อมแด่พระกะกุสันธะพุทธเจ้า ผู้ย่ำยีมาร และเสนามาร

ขอนอบน้อมแด่พระโกนาคะมะนะพุทธเจ้า ผู้ลอยบาปแล้ว ผู้มีพรหมจรรย์อันอยู่จบแล้ว

ขอนอบน้อมแด่พระกัสสะปะพุทธเจ้า ผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง

ขอนอบน้อมแด่พระอังคีระสะพุทธเจ้า ผู้เป็นศากยบุตร ผู้มีพระศิริ ผู้แสดงธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ทั้งปวง

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในโลก ผู้ดับกิเลสได้แล้ว รู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น เป็นผู้ไม่กล่าวร้าย เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน

ข้าพเจ้านอบน้อมพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระโคดม ผู้ทรงเกื้อกูลเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และข้อปฏิบัติ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ซึ่งได้อุบัติแล้ว คือ

พระตัณหังกร ผู้กล้าหาญ
พระเมธังกร ผู้มียศใหญ่
พระสะระณังกร ผู้เกื้อกูลแก่โลก
พระทีปังกร ผู้มีปัญญาอันรุ่งเรือง
พระโกณฑัญญะ ผู้เป็นประมุขแห่งหมู่ชน
พระมังคะละ ผู้เป็นบุรุษประเสริฐ
พระสุมะนะ ผู้มีพระหทัยงาม
พระเรวะตะ ผู้เพิ่มพูนความยินดี
พระโสภิตะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระคุณ
พระอะโนมะทัสสี ผู้สูงสุดในหมู่ชน
พระปะทุมะ ผู้ทำโลกให้สว่าง

พระนาระทะ ผู้เป็นสารถีประเสริฐ
พระปะทุมุตตะระ ผู้เป็นที่พึ่งของหมู่สัตว์
พระสุเมธะ ผู้หาบุคคลเปรียบมิได้
พระสุชาตะ ผู้เลิศกว่าสัตว์โลกทั้งปวง
พระปิยะทัสสี ผู้ประเสริฐกว่าหมู่นรชน
พระอัตถะทัสสี ผู้มีพระกรุณา
พระธัมมะทัสสี ผู้บรรเทาความมืด
พระสิทธัตถะ ผู้หาบุคคลเสมอมิได้ในโลก
พระติสสะ ผู้ประเสริฐกว่าจอมปราชญ์ทั้งหลาย
พระปุสสะ ผู้ประทานธรรมอันประเสริฐ
พระวิปัสสี ผู้หาที่เปรียบมิได้
พระสิขี ผู้เป็นศาสดาเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์
พระเวสสะภู ผู้ประทานความสุข
พระกะกุสันธะ ผู้นำสัตว์ออกจากเครื่องกันดาร คือ กิเลส
พระโกนาคะมะนะ ผู้หักเสียซึ่งข้าศึก คือ กิเลส
พระกัสสะปะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระสิริ
พระโคตะมะ ผู้ประเสริฐกว่าหมู่ศากยราช

พระพุทธเจ้าเหล่านี้ก็ดี เหล่าอื่นก็ดี มีจำนวนหลายร้อยโกฏิ (อ่านว่า โกด) พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เสมอเหมือนกันหมด โดยไม่มีใครเทียบ พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นล้วนมีฤทธิ์ยิ่งใหญ่

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ประกอบด้วยกำลังแห่งญาณ ๑๐ ประการ ประกอบด้วยญาณแห่งความแกล้วกล้า พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ตรัสรู้ประเสริฐ เป็นผู้ถึงแล้วซึ่งฐานะอันสูงสุด พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงบันลือสีหนาทปราศจากความสะทกสะท้านในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย ทรงแสดงธรรมจักรอันประเสริฐ ที่ใคร ๆ ในโลกไม่สามารถกล่าวคัดค้านได้

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงเป็นผู้นำ ทรงประกอบไปด้วยพุทธธรรม ๑๘ ประการ และทรงประกอบไปด้วยพระลักษณะ ๓๒ ประการ เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งอนุพยัญชนะ ๘๐ (หมายถึงส่วนย่อยจากพระลักษณะ ๓๒ ประการ) ทรงมีพระรัศมีอันงามด้วยพระรัศมีอันมีมลฑลข้างละวา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ พระพุทธเจ้าเหล่านั้นล้วนเป็นพระสัพพัญญู ล้วนเป็นพระขีณาสพผู้ชนะ มีพระรัศมีมาก มีพระเดชมาก มีพระปัญญามาก มีพระกำลังมาก มีพระกรุณามาก เป็นนักปราชญ์ นำสุขมาเพื่อสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัย เป็นที่ต้านทาน และเป็นที่เร้นของสัตว์ เป็นคติ เป็นเผ่าพันธุ์ เป็นที่ยินดีมาก เป็นที่ระลึก และทรงแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อมนุษยโลกกับเทวโลก

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นล้วนเป็นเบื้องหน้าของสัตว์ ข้าพเจ้าขอวันทาพระบาทของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นด้วยเศียรเกล้า(กาย)และขอวันทาพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นผู้เป็นบุรุษอันสูงสุด ผู้เป็นพระตถาคต ด้วยวาจาและใจทีเดียว ในที่นอนด้วย ในที่นั่งด้วย ในที่ยืนด้วย แม้ในที่เดินด้วย ด้วยคุณธรรมแห่งพระพุทธเจ้าผู้กระทำความระงับ จงรักษาข้าพเจ้าด้วยความสุขในกาลทุกเมื่อ

ข้าพเจ้าผู้อันคุณธรรมแห่งพระพุทธเจ้าเหล่านั้นรักษาแล้ว จงเป็นผู้ระงับ พ้นแล้วจากภัยทั้งปวง และพ้นแล้วจากโรคทั้งปวง เว้นแล้วจากความเดือดร้อนทั้งปวง ล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง จงเป็นผู้ดับทุกข์ทั้งปวงด้วย

ด้วยสัจจะ ด้วยศีล ด้วยกำลังแห่งขันติ และเมตตาของพระพุทธเจ้าเหล่านั้น แม้คุณธรรมเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้าด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

คนธรรพ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศบูรพา แม้คนธรรพ์เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรคด้วยความสุข

เทวดาทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศทักษิณ แม้เทวดาเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

นาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศปัจฉิม แม้นาคเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

ยักษ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศอุดร แม้ยักษ์เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

ท้าวธะตะรัฐ ประจำอยู่ทิศบูรพา (ตะวันออก)
ท้าววิรุฬหก ประจำอยู่ทิศทักษิณ (ใต้)
ท้าววิรูปักข์ ประจำอยู่ทิศปัจฉิม (ตะวันตก)
ท้าวกุเวร (เวสสุวรรณ) ประจำอยู่ทิศอุดร (เหนือ)

มหาราชทั้งสี่เหล่านั้นเป็นผู้มียศ รักษาโลก แม้มหาราชเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

เทวดาและนาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก ซึ่งสถิตอยู่ในอากาศก็ดี สถิตอยู่ที่ภาคพื้นดินก็ดี แม้เทวดาและนาคเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

จบอาฏานาฏิยปริตร

*** หมายเหตุ หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยนเป็นชื่อ นามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้

บทขันธปริตร

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลวิรูปักขะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลเอราปะถะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลฉัพพะยาปุตตะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลกัณหาโคตะมะกะ

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ไม่มีเท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ ๒ เท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ ๔ เท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์หลายเท้า

สัตว์ไม่มีเท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์ ๒ เท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์ ๔ เท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์หลายเท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า

ขอสัตว์ทั้งปวงที่มีลมหายใจ ที่เกิดมาแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น จงประสบความเจริญทุกตัวตน ขอความทุกข์อย่าได้เข้าถึงใคร ๆ เลย

พระพุทธเจ้า ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระธรรม ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระสงฆ์ ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้

ส่วนสัตว์เลื้อยคลาน คือ งู แมงป่อง ตะขาบ แมงมุม ตุ๊กแก และหนูเป็นสัตว์ที่ประมาณได้ ข้าพเจ้าได้กระทำเครื่องรักษาตนแล้ว ได้กระทำเครื่องคุ้มครองแล้ว สัตว์ทั้งหลายจงหลบหลีกไป

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์

จบขันธปริตร

ผู้ที่ต้องการแก้ไขวิบากที่เกิดจากอกุศลกรรม ควรประกาศพระปริตรอยู่เป็นประจำทุกเช้าค่ำ หรือสะดวกเวลาไหนก็ประกาศในเวลานั้นได้ เพื่อรักษา เพื่อคุ้มครอง เพื่อต้านทาน จักได้ถึงความปลอดภัยแก่ตนเอง

พระนิพพาน

ไม่ใช่ธรรมชาติลึกลับหรอก
มันมีวิธีการไปถึงอยู่ คือ
อริยมรรค เท่านั้น
ไม่มีวิธีการอื่น

พระวณฺโณ ภิกฺขุ

จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

การแผ่เมตตา

เมตตา คือ การตั้งจิตเป็นมิตรไมตรีต่อตนเองและผู้อื่นพร้อมสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นจิตที่ไม่ก่อเวร ไม่มุ่งร้ายต่อกันและกัน ก่อนแผ่เมตตา ต้องสร้างเมตตาเข้ามาภายในจิตตนก่อนจึงค่อยแผ่ออกไป

การแผ่เมตตา ไม่ได้แผ่เมตตาเพื่อให้ใครหยุดก่อกวนเรา พระพุทธเจ้าทรงบอกให้แผ่เมตตา เพื่อสอนจิตของเราไม่ให้มีเวรต่อผู้อื่น การแผ่เมตตาจึงเป็นการระวังใจของเราไม่ให้ก่อเวร ส่วนคนอื่นจะก่อเวรต่อเรา ก็ให้เขาเป็นไป แต่เราจะต้องไม่มีจิตคิดที่จะเป็นเวรกับคนอื่น

การแผ่เมตตาจึงมีประโยชน์ คือ ไม่ให้จิตของเรากระทำในสิ่งที่เป็นเวร อันได้แก่ การคิดร้าย การมุ่งร้าย การปรารถนาร้าย เพ่งโทษ คิดไม่ดีต่อคนอื่น ๆ

การสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตตนเอง ให้ตั้งจิตปรารถนาไว้ว่า “เราจะไม่คิดปรารถนาร้ายต่อใคร จะไม่คิดมุ่งร้ายต่อใคร ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดว่าร้ายใคร จะตั้งความปรารถนาดีต่อทุกคน ทุกดวงจิตดวงใจ และสรรพสัตว์ทุกตัวทุกตน”

การแผ่เมตตา มี ๒ แบบ คือ

๑. แผ่แบบไม่เจาะจงผู้รับ

๒. แผ่แบบเจาะจงผู้รับ

การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจงผู้รับ

ให้กำหนดความคิดขึ้นมา แล้วนึกแผ่ออกไปว่า

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขความเจริญ และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้มีความสุขความเจริญเถิด

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีทุกข์ และขอให้คนอื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์เถิด

ขอใจของข้าพเจ้าอย่าคิดเบียดเบียนใคร และขออย่าให้ใครพร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าคิดเบียดเบียนข้าพเจ้าด้วย

ขอใจของข้าพเจ้าอย่าได้คิดก่อเวรกับใคร และขออย่าให้ใคร พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้คิดก่อเวรกับข้าพเจ้าด้วย

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์สมบัติอันข้าพเจ้าได้แล้ว และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์สมบัติอันตนได้แล้วด้วย

การแผ่เมตตาแบบเจาะจงผู้รับ

ตั้งจิตให้อ่อนโยน ทำใจให้เบาสบาย แล้วเริ่มน้อมจิตใจนึกแผ่ไมตรีจิตออกไปให้กว้าง ๆ พร้อมกับคิดนึกในใจว่า

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังแห่งคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง จงแผ่ขยายออกไปสู่ดวงจิตดวงใจทุกดวงที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ขอให้ดวงจิตดวงใจทุกดวงที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า จงเป็นผู้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังแห่งเมตตาธรรม จงแผ่ขยายไปถึงเหล่าสัตว์ทั้งหลายทุกจำพวก จงอย่าได้มีเวรกับข้าพเจ้าเลย และอย่าเป็นผู้มีเวรต่อกันและกันเลย จงเป็นผู้ถึงสุขทุกตัวทุกตนเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ให้แผ่ขยายออกไป ถึงแก่ผู้ที่โกรธแค้นข้าพเจ้า ขอให้เข้าถึงกระแสแห่งพลังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ที่ข้าพเจ้านึกแผ่ไปนี้ แล้วเป็นผู้ปราศจากทุกข์ รักษาตนให้พ้นจากภัยทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลให้ดวงจิตดวงใจทุกดวง เหล่าสัตว์ทุกจำพวก และผู้ที่โกรธแค้นข้าพเจ้า จงได้รับกระแสพลังแห่งเมตตาธรรมที่ข้าพเจ้าได้แผ่ออกไปนี้ แล้วจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันและกันเลย อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย จงปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

ให้คิดแผ่เมตตานี้ออกไปบ่อย ๆ

เครื่องป้องกันสำหรับชาวพุทธ

พระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธนับถือนั้น มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึก เป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองรักษา แต่ชาวพุทธไม่ได้พึ่งให้ถูกต้องตามความหมายแห่งพระรัตนตรัย จึงไม่มีผลทางการคุ้มครองรักษาผู้นั้น เมื่อพระรัตนตรัยไม่มีผลเพื่อการคุ้มครองรักษา ชาวพุทธจึงหันไปให้ความสนใจวัตถุปลุกเสกกันมากขึ้น วัตถุปลุกเสกเหล่านี้ถูกเรียกว่า "ของขลัง" สิ่งเหล่านี้ถูกปลูกฝังในจิตใจของชาวพุทธมาเป็นระยะเวลายาวนาน จึงทำให้ลืมอำนาจอันบริสุทธิ์แห่งพระรัตนตรัยที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้มนุษย์พึ่งพา

เมื่อจิตใจเหินห่างจากพระรัตนตรัย ที่พึ่งอันดีจึงไม่เกิดขึ้นในจิตในใจของชาวพุทธที่หวังพึ่งสิ่งดี ๆ ในศาสนา จิตใจของชาวพุทธจึงขึ้นตรงต่อวัตถุปลุกเสกมากขึ้น วัตถุปลุกเสกกลายเป็นสิ่งดี ๆ ที่ใช้เป็นที่พึ่งพาทางใจ ของขลังจึงถูกเรียกว่า "ของดี" หลายคนมักจะถามหาของดีกับพระภิกษุที่ทรงเวทย์ทรงอาคม ได้ยินว่าที่ไหนดี ก็จะแสวงหามาไว้ครอบครองเป็นของตน ถือว่าเป็นของมงคล เมื่อมีความเข้าใจกันว่า วัตถุปลุกเสกเป็นของมงคล ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจในวัตถุมงคลกันมากขึ้น ถึงกับเชื่อสนิทใจว่า วัตถุมงคลนี้จะช่วยให้อยู่รอดปลอดภัย และพ้นทุกข์ได้ จนลืมว่าพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของชาวพุทธอย่างแท้จริง

เมื่อความนิยมในวัตถุมงคลมีมากขึ้น พระภิกษุผู้ทรงเวทย์ทรงอาคมก็มีมากขึ้น จนทำให้พระภิกษุลืมตัวว่า หน้าที่ของพระที่แท้จริงคืออะไร จึงได้มีพระภิกษุพยายามขวนขวายสร้างแต่วัตถุมงคลขึ้นมา ทำการปลุกเสกให้ขลังที่สุดเท่าที่จะขลังได้ เพื่อความโด่งดัง และเพื่อทดสอบประสิทธิภาพมนต์ขลังของตน นี่หรือคือหน้าที่ของพระภิกษุ

พระภิกษุที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักธรรมหลักวินัย ถึงแม้ว่า สิ่ง (ธรรมะ) ที่ให้จะดีจริงก็ตาม แต่หากไม่ดัง ไม่ขลัง ก็ดูเหมือนเป็นสิ่งของที่ไร้ค่า ไร้ราคา กลับกลายเป็นประดุจดั่งเศษดิน เศษเหล็ก หรือเศษไม้ไปเสีย ถ้าชาวพุทธมีความเข้าใจในวัตถุที่ปลุกเสกด้วยเวทมนต์คาถาว่า ยิ่งดัง ยิ่งขลัง แล้วยิ่งดี ก็ยิ่งทำให้ห่างไกลจากพระรัตนตรัยมากขึ้น ชาวพุทธก็จะเป็นผู้ที่ไร้ที่พึ่งอย่างแน่นอน

คำว่า “ไร้ที่พึ่ง” นี้ไม่ใช่ว่าไม่มีที่พึ่ง แต่ไม่รู้ว่าจะพึ่งอันไหนดี เพราะ “ของดี” ที่เสาะแสวงหาสะสมไว้หลาย ๆ ปี มีมากจนไม่รู้ว่าจะพึ่งอันไหน มีแต่อันที่ดี ๆ ตัดสินใจพึ่งอันใดอันหนึ่งไม่ได้ สุดท้ายก็พึ่งไม่ได้สักอันสักอย่าง เพราะมัวแต่หาของดีอยู่ ก็เลยไม่เจอของดีสักที จึงตายเปล่า

ชาวพุทธมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นของดีอยู่แล้ว โดยหลักธรรมชาติ ไม่ต้องปลุกเสก ก็มีอานุภาพมากมายกว่าวัตถุปลุกเสกทั้งหลายที่เต็มเกลื่อนอยู่ในขณะนี้ เครื่องป้องกันของชาวพุทธเป็นเครื่องป้องกันที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้พึ่ง เมื่อเจอเหตุร้ายในชีวิตก็ให้ "ระลึก" ถึงอำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ แล้วให้ดำเนินตามวิธีการแก้ไขที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ตามแบบวิธีนั้น ๆ จึงจะไม่เกิดโทษ

ชาวพุทธโดยทั่วไปเมื่อเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นความชั่วร้ายมาถึงตน มักจะแก้ไขเหตุร้ายด้วยการรดน้ำมนต์ สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ทำพิธีขจัดปัดเป่า แล้วแสวงหาของดีเอามาไว้ป้องกันตนเอง โดยหารู้ไม่ว่า ของดีเหล่านั้นนอกจากช่วยป้องกันไม่ได้แล้ว ยังเป็นสื่อนำความชั่วร้ายเข้ามาสู่ร่างกายตนเองอีกด้วย เช่น ถ้าผู้ใดห้อยวัตถุมงคลที่ผ่านการปลุกเสกมา ไม่ว่าจะเป็นรูปเหรียญ แผ่นยันต์ ผ้ายันต์ ตะกรุด ของขลัง ด้ายเสก ฯลฯ วัตถุปลุกเสกนั้นอาจทำให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีต่อตัวผู้ครอบครองที่เรียกว่า "ของเข้าตัว" นั่นเอง ทำให้เกิดอาการปวด มึนที่ศีรษะ หรืออาจเจ็บปวดตามร่างกายโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาจจะแสดงอาการของสิ่งแฝงเร้นออกมาโดยที่ควบคุมตนเองไม่ได้ แล้วผู้นั้นก็จะแสวงหาเครื่องรางอื่นมาป้องกันแก้ไขอีก สิ่งแฝงเร้นก็จะมีเพิ่มขึ้น

หากถูกแฝงเร้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอาการควบคุมตนเองไม่ได้ มีอาการสั่นกระตุกตามตัว เจ็บปวดตามร่างกายมากยิ่งขึ้น หรืออาจจะถึงกับคลุ้มคลั่งเป็นบางครั้ง และยังมีอาการอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ” เป็นความหมายที่มีความสำคัญมาก พระองค์ทรงต้องการบอกอะไรแก่ชาวพุทธ จึงต้องให้ระลึกถึงคำนี้อยู่เสมอ แต่ชาวพุทธก็พูดกันไปตามลมปากเพียงเท่านั้น ไม่ได้เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งที่มีคุณค่า อำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงไม่มีอานุภาพปกป้องและคุ้มครองป้องกันชาวพุทธได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ชาวพุทธทราบในคำที่ตรัสนั้น คือ การระลึกทางใจ เมื่อเกิดมีภัยแห่งความกลัวเข้ามาคุกคามจิตใจ เราระลึกถึงอะไรเป็นที่พึ่งทางใจ หากใครระลึกถึงวัตถุมงคล หรือวัตถุปลุกเสก หรือของดีต่าง ๆ นานา ความเป็นพระรัตนตรัยก็จะขาดจากจิตใจของคนผู้นั้นทันที ไม่มีอำนาจในการคุ้มครองรักษาผู้นั้นได้ แต่หากผู้ใดระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางใจ อำนาจของพระรัตนตรัยก็จะเกิดอานุภาพคุ้มครองผู้นั้น แต่ไม่ใช่ระลึกเพียงครั้งสองครั้งเท่านั้น จะต้องเป็นการระลึกถึงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

การระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ๆ นั้น มิใช่ถือเอาการสวดมนต์ต่อหน้าพระพุทธรูปเช้า-เย็นว่า ได้ระลึกถึงพระรัตนตรัยแล้ว แต่จะต้องเป็นการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติแห่งความมีอยู่ของพลังอันบริสุทธิ์แห่งพระรัตนตรัยนี้ จึงจะถูกต้อง

พุทธะ ไม่ใช่ตัวตนรูปร่างของพระพุทธเจ้า แต่คือธาตุแห่ง "ความรู้ ตื่น เบิกบาน" ที่เรียกว่า "พุทธภาวะ"

ธรรมะ ไม่ใช่บทสวดมนต์ หรือหนังสือธรรมะ แต่คือธาตุแห่ง "ความจริงแท้" ที่เรียกว่า "สัจธรรม"

สังฆะ ไม่ใช่ความเป็นนักบวช แต่คือการ "ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ" ที่เรียกว่า "สุปฏิปันโน"

หากจะให้ความหมายอีกนัยหนึ่ง ก็ได้ความหมายดังนี้

ความรู้ของพระพุทธเจ้า ชื่อว่า "พุทธะ"

พระพุทธเจ้านำความรู้มาสั่งสอน ชื่อว่า "ธรรมะ"

ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ชื่อว่า "สังฆะ"

ความรู้ของพระพุทธเจ้า
ชื่อว่า พุทธะ
พระองค์ทรงนำความรู้มาสั่งสอน
ชื่อว่า ธรรมะ
การประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอน
ชื่อว่า สังฆะ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๓ ประการนี้ เรียกว่า
พระรัตนตรัย
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

อำนาจแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอำนาจอันบริสุทธิ์ทางธรรมชาติที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีชื่อเรียกที่ชาวพุทธรู้จักกันว่า “พระรัตนตรัย”

พระรัตนตรัยจะมีอำนาจก็ต่อเมื่อมีผู้ระลึกถึง ถ้าผู้ใดระลึกถึงอำนาจพระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง สัญญาณการระลึกแห่งจิตของผู้นั้น จะเชื่อมโยงกับพลังของพระรัตนตรัยที่มีเองอยู่แล้วในหลักธรรมชาติ พระรัตนตรัยก็จะมีอานุภาพคุ้มครองจิตใจของผู้นั้นได้

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ แจกแจงคำแปล ดังนี้

พุทธัง หมายถึง ความรู้

สะระณัง หมายถึง การระลึก

คัจฉามิ หมายถึง การเข้าถึง

รวมแล้ว **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ** มีความหมายเต็มประโยคว่า ข้าพเจ้าขอเข้าถึงพระพุทธเจ้าด้วยการระลึก

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอเข้าถึงธรรมะด้วยการระลึก

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอเข้าถึงสังฆะด้วยการระลึก

พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยการระลึกถึง เพราะฉะนั้น ชาวพุทธจะต้องระลึกถึงอำนาจแห่งพระรัตนตรัยนี้อยู่บ่อย ๆ อำนาจของการระลึกถึงจึงจะเกิดอานุภาพคุ้มครองในใจของผู้นั้นได้

อำนาจพระรัตนตรัย เป็นอำนาจอันบริสุทธิ์ทางธรรมชาติ ผู้ใดปรารถนาจะมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ผู้นั้นต้องใช้ "การระลึก" อย่างถูกต้อง จึงจะสามารถเข้าถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็นที่พึ่งได้ พูดง่าย ๆ ว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราพึ่ง "การระลึก" ของเรานี้เอง หากระลึกถึงพระพุทธ ระลึกถึงพระธรรม ระลึกถึงพระสงฆ์แล้ว เราก็ไม่ต้องแสวงหาวัตถุมงคลที่ไหนมาไว้ป้องกันอีก บุคคลผู้นั้นจะมีเครื่องคุ้มครองอย่างดี หรือพูดให้ง่ายยิ่งขึ้นว่า เมื่อมีเหตุร้ายอันใดมาถึงตัว สามารถระลึกถึงพระรัตนตรัยขึ้นมาเองในใจได้ทันที โดยไม่ได้นึกถึงวัตถุมงคล ของขลัง หรือพระที่ห้อยคออยู่ นั่นแหละจึงชื่อว่า เราได้มีพระรัตนตรัยไว้คุ้มครองแล้ว

ระลึกถึงพระรัตนตรัยเมื่อใด ก็จะได้รับการคุ้มครองในขณะนั้นทันที ถ้าเรานึกถึงพระรัตนตรัยด้วยความรู้ความเข้าใจอยู่เป็นประจำอย่างนี้ การระลึกเช่นนี้จะเป็นที่พึ่งอันดีแก่เรา เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ผู้ใดระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้นั้นจักกำจัดภัยได้จริง จักพ้นจากทุกข์ได้จริง" คือ การระลึกด้วยความรู้ความเข้าใจเช่นนี้เอง

เพราะฉะนั้น "การระลึก" จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก เมื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่เป็นประจำ เราก็จะมีที่พึ่งอันดี เมื่อมีที่พึ่งอันดีแล้ว ก็ให้ใช้ที่พึ่งอันดีนั้น เพื่อแก้ไขเหตุร้ายต่าง ๆ ได้ทันที

เช่น เมื่อถูกเหล่าอมนุษย์ ผี ปีศาจก่อกวน ให้ระลึกอธิษฐานว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ธัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัดสิ่งชั่วร้ายที่ก่อกวนข้าพเจ้าให้มลายสิ้นไป

ให้คิดซ้ำหลาย ๆ รอบ จนมีความรู้สึกว่าดีขึ้น หรืออาการที่ถูกก่อกวนนั้นได้หายไป เพียงเท่านี้ก็แก้ไขการก่อกวนของอมนุษย์ ผี ปีศาจได้ โดยไม่ต้องทำพิธีขจัดปัดเป่าอย่างใดทั้งสิ้น

เมื่อเราได้เข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องดีแล้ว เราจะต้องระวังไม่ให้จิตใจของเราไปเกาะอยู่กับที่พึ่งอย่างอื่นที่นอกเหนือจากพระรัตนตรัย คือ

- เราจะต้องไม่มีวัตถุมงคลทุกชนิดไว้ครอบครอง เพราะวัตถุมงคลไม่ใช่พระรัตนตรัย
- เราจะต้องไม่เรียนเวทมนต์คาถาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นเดรัจฉานวิชา
- เราจะต้องไม่กระทำการเข้าทรง หรือเสกเป่าทุกชนิด
- เราจะต้องไม่กระทำการบวงสรวง เซ่นไหว้สิ่งใด ๆ อีก
- เราจะต้องไม่กราบไหว้ศาลพระภูมิ ศาลเจ้าพ่อเจ้าแม่และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอื่นอีก

การสละวัตถุมงคล

สำหรับผู้ที่มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งแล้ว มีความประสงค์จะสละวัตถุมงคล ให้ส่งไปที่

หลวงพ่อปัญญา สิริธมฺโม
โทร. ๐๘๖ ๒๔๙ ๖๔๘๘
ที่พักสงฆ์ป่านาโสกฮัง
๖๑ บ้านหนองดินดำ หมู่ ๓ ต.หนองสามสี
อ.เสนางคนิคม จ.อำนาจเจริญ
๓๗๒๙๐

คำกล่าวสละวัตถุมงคล

ให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย ๗ รอบ แล้วกล่าวว่า

ข้าพเจ้าขออธิษฐานจิตถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ในวัตถุมงคลนี้ จงรับรู้รับทราบการบอกกล่าวของข้าพเจ้าในเวลานี้ด้วยเถิด บัดนี้ข้าพเจ้าได้รับพระรัตนตรัยมาเป็นที่ยึดพึ่งทางใจแล้ว และขอยึดถือพระรัตนตรัยเป็นเครื่องนำทางชีวิต จึงขอกล่าวลาสิ่งสักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่สถิตอยู่กับวัตถุมงคลที่ข้าพเจ้าครอบครองและต้องการออกจากการยึดพึ่งในเวลานี้

ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงรับทราบเจตจำนงของข้าพเจ้า จงเปิดทางให้ข้าพเจ้า อย่าได้ขัดขวางข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะอุทิศส่วนบุญให้

คำอุทิศบุญให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์และผู้ที่สถิตอยู่ในวัตถุมงคล

ให้ระลึกถึงบุญที่เคยทำมาแล้ว โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า

ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด จงอำนวยผลให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และผู้ที่สถิตในวัตถุมงคลทั้งหลายเหล่านี้ จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าอุทิศให้แล้วนี้เถิด

การขอขมาและการแก้ไข

ขอขมาสงฆ์

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่สอง ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่สาม ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ข้าแต่สงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ได้ละเมิดโทษอันเป็นการกระทำผิดต่อสงฆ์ไว้ บัดนี้ได้ทราบถึงโทษนั้นแล้ว ขอสงฆ์จงเปลื้องโทษของข้าพเจ้า (ทั้งหลาย)

โทษอันใดที่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ได้กระทำผิดต่อสงฆ์ไว้ เพราะความประมาทพลาดเผลอ ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอสงฆ์จงอดโทษ จงอภัยให้แก่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ด้วยเถิด ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) จักศึกษา และสำรวมระวังในกาลต่อไป

*** คำว่า (ทั้งหลาย) จะใช้เมื่อผู้กล่าวขอขมามีหลายคน

แก้ไขอำนาจไสยศาสตร์ (คุณไสยฯ)

ไสยศาสตร์มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราไม่สามารถปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้ใช้อำนาจไสยศาสตร์ก็มักจะใช้ไปในทางที่ผิด โดยไม่ได้คิดคำนึงว่า จะมีผลเป็นโทษสำหรับตนหรือไม่ ถือดีว่ามีวิชาอาคมแล้ว จะทำอะไรกับใครก็ได้ เย่อหยิ่งในวิชาของตน พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนประเภทนี้เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว มักจะ “ตกนรก” หรือถ้าไม่ตกนรก ก็จะเป็น ผี ปีศาจ เปรต ปอบ ที่ “ติดวน” อยู่ในอำนาจเวทมนต์ของตน หาความสบายไม่ได้

คนส่วนมากจะโดนอำนาจไสยศาสตร์หรือคุณไสย “ก่อกวน” โดยไม่รู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวก็ไม่รู้ว่า จะแก้ไขอย่างไร อย่างดีก็แค่ไปรดน้ำมนต์ตามวัด อาจจะสบายขึ้นมาบ้าง แต่ก็กลับมาเป็นอีก จากนั้นก็หาของดีมาป้องกันอีก แต่ก็ไร้ผล ซึ่งหลักการในทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้พึ่งพระรัตนตรัย เพื่อเป็นเครื่องกำจัดภัย ฉะนั้น ถ้าผู้ใดถูกอำนาจไสยศาสตร์ก่อกวน ให้อธิษฐานใช้อำนาจพระรัตนตรัยแก้ไข ด้วยบทระลึกถึงพระรัตนตรัยว่า

พุทโธ เม นาโถ
ธัมโม เม นาโถ
สังโฆ เม นาโถ

โดยเดินท่องวันละครึ่งชั่วโมง ทุก ๆ วัน จนกว่าอาการจะหาย

ในขณะที่เดินระลึกถึงพระรัตนตรัยแก้คุณไสยฯ อยู่ หากเกิดอาการหาว สะอึก คลื่นไส้อาเจียน หรือรู้สึกว่ามีก้อนบางอย่างวิ่งอยู่ตามตัว ก็ขอให้รู้ว่า "ของ" ที่อยู่ในตัวจะออกมา ให้อาเจียนออกมา หากมีอาการมึนหรือปวดศีรษะ ก็ไม่ต้องตกใจ ให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยไว้เรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น เมื่ออาการดีขึ้นแล้วขอให้รู้ว่า ของที่ถูกส่งมาก่อกวน ได้ออกจากตัวของเราแล้ว

แก้ไขผีสิง

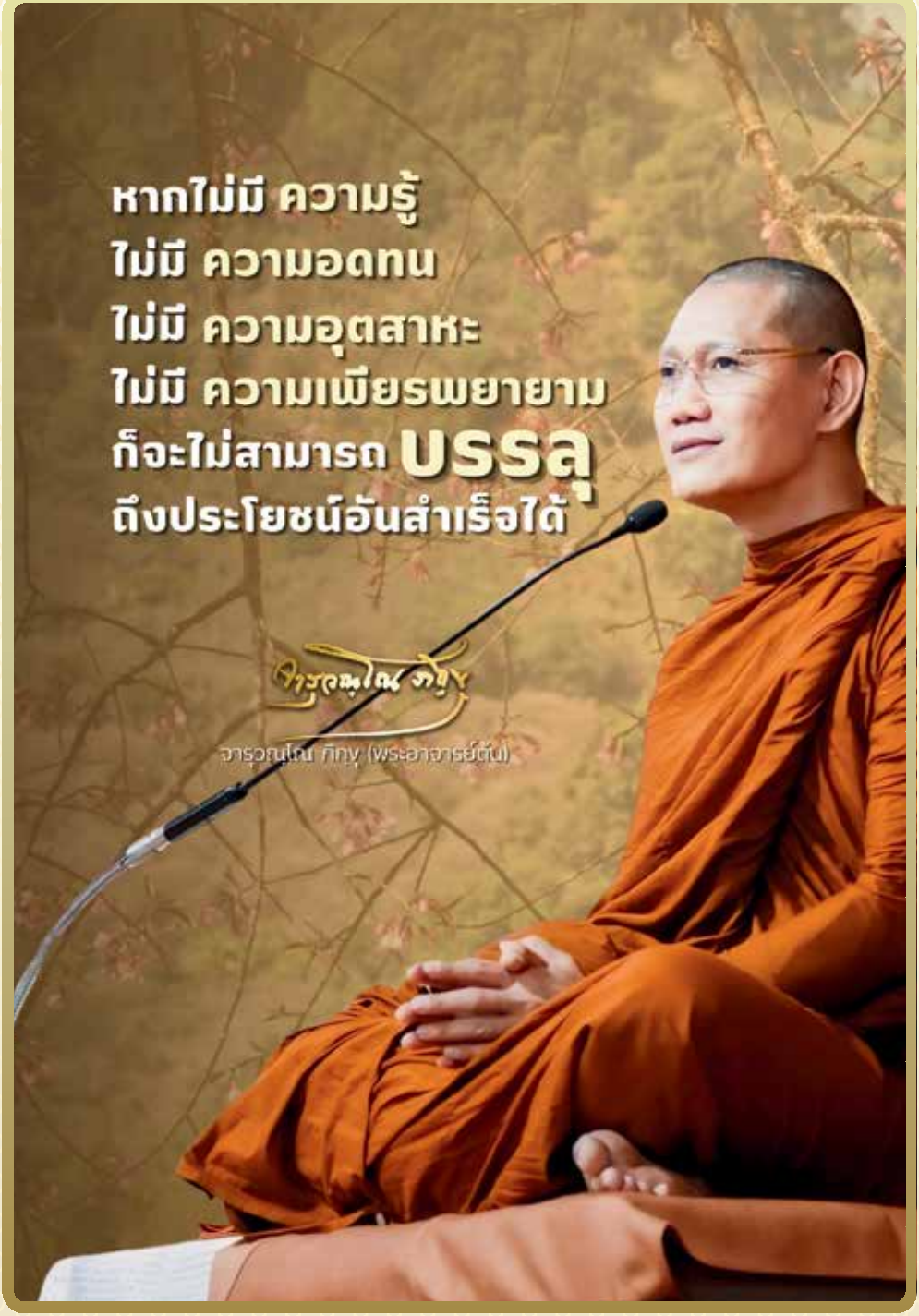
มนุษย์บางคนในโลกนี้ถูกผีปีศาจเข้าก่อกวนภายในร่างกาย เรียกว่า "ผีสิง" ทำให้เจ็บไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ หรือถึงกับฟั่นเฟือนเสียสติ เป็นโรคจิต โรคประสาท ฯลฯ ต้องกินยาควบคุมไว้ อาการเหล่านี้เกิดจากการก่อกวนของอมนุษย์ที่เป็นคู่เวรกันมาเข้าสิง และทำการแก้ไขไม่ถูกต้อง จึงรักษาไม่หาย ใครที่เจอเหตุการณ์อย่างนี้ ควรแก้ไขด้วยการอุทิศบุญ โดยการระลึกถึงบุญที่เคยทำมาแล้วตั้งใจอุทิศบุญว่า

“ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด ให้ถึงแก่ อมนุษย์ ผี ปีศาจ ที่ก่อกวนและเบียดเบียนข้าพเจ้าอยู่ในเวลานี้”

อุทิศบุญอย่างน้อย ๑๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน (พร้อมทั้งขอขมาอมนุษย์ที่เป็น “นายเวร” นั้นด้วย)

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องนี้มาก เห็นได้จากเมื่อคราวครั้งพุทธกาล หมู่สงฆ์ที่กำลังฟังการสวดปาฏิโมกข์ (ฟังการประกาศพระวินัย) หากมีพระภิกษุใดที่ถูกผีสิงอยู่ในขณะนั้น พระภิกษุที่สวดประกาศพระวินัยอยู่ จะต้องหยุดสวดทันทีเพื่อแก้ไขภิกษุที่ถูกผีสิงนั้นให้หายเป็นปกติ

การถูกผีสิงนั้น เกิดมาจากหลายสาเหตุ เช่น ผีที่มาจากวัตถุมงคล ผีที่มาจากอำนาจไสยศาสตร์ ผีที่เคยเป็นนายเวรกัน ผีที่เคยเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องกันมาก่อน ผีที่ต้องการขัดขวางการทำความดี ผีเจ้าที่ ผีที่มาขอส่วนบุญ ผีที่สถิตบ้านเรือน หรือแม้แต่ผีที่มาสิงด้วยความหวังดีกับมนุษย์ ก็ยังมีโรคที่เกิดจากอมนุษย์สิง ควรแก้ไขด้วยการอุทิศบุญให้มาก ๆ หากอาการหนักควรปฏิบัติตามวิธีการแก้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๑๓๔ อาฏานาฏิยสูตร (ชุด ๙๑ เล่ม สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย)


หากไม่มี ความรู้
ไม่มี ความอดทน
ไม่มี ความอุตสาหะ
ไม่มี ความเพียรพยายาม
ก็จะไม่สามารถ บรรลุ
ถึงประโยชน์อันสำเร็จได้
จารวณฺโณ ภิกฺขุ
จารวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

แก้ไขสัญญาณชั่วร้าย

แก้ไขคำสาปแช่ง

คำสาปแช่ง คือ คำพูดที่กล่าวร้ายต่อกันด้วยจิตอาฆาตพยาบาทของบุคคลที่ไม่พอใจกัน คำสาปแช่งมักจะมีอานุภาพทางร้ายสำหรับบุคคลผู้ถูกแช่ง ซึ่งบางครั้งเหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกแช่งแก้ไขไม่หาย อาจจะเป็นเพราะคำสาปแช่งนี้ก็เป็นได้ หากเป็นเช่นนี้ ควรแก้ไขดังนี้

"ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัดคำสาปแช่งที่ตกมาถึงตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป"

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

ในกรณีที่เราเคยสาปแช่งผู้อื่นไว้ แล้วสำนึกผิด ให้แก้ไขดังนี้

"ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัดคำสาปแช่งที่ข้าพเจ้าเคยสาปแช่งต่อบุคคลอื่นไว้ให้สิ้นไป"

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

แก้ไขมนต์สัก

มนต์สักต่าง ๆ ที่ได้สักไว้ตามตัว เมื่อได้อธิษฐานใช้ตามความปรารถนาของผู้สัก จะมีอานุภาพของมนต์อยู่รอบ ๆ ตัว ทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ รอยสักที่ผ่านพิธีลงอาคมมนต์สัก จะมีผีเวทย์ ผีอาคม แทรกสิงอยู่ในร่าง แล้วแสดงอาการผ่านตัวผู้สัก ตามแต่ว่าจะสักสัตว์อาคมชนิดใดลงบนร่างกาย

อาการที่แสดงออกจึงคล้ายกับอาการของสัตว์ต่าง ๆ ที่ได้สักไว้ เรียกอาการที่แสดงออกมานั้นว่า “ของขึ้น” ซึ่งคนที่สักมานั้น ไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีโทษมาก จึงได้นิยมสักกัน เมื่อเหล่าผีอาคมที่มาจากการสัก ได้แทรกสิงอยู่ในตัวคนเป็นเวลานาน ผีอาคมเหล่านั้นจะกระทำการสวมรอย ควบคุมคนผู้นั้นให้เป็นไปตามอำนาจของตน จะทำให้ผู้นั้นเสียความเป็นปกติของความเป็นคน (ไม่สามารถควบคุมตนเองได้) หากตายลงในขณะที่ยังไม่ได้แก้ไขมนต์สักให้มลายไป ก็จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์อาคมชนิดนั้น ๆ หรืออาจเป็นเปรตผีที่ติดวนอยู่ในอำนาจของมนต์ที่สัก ดังนั้นควรแก้ไขด้วยการอาศัยอำนาจพระรัตนตรัยโดยการอธิษฐานว่า

“พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ ขอให้อาคมมนต์สักในร่างกายข้าพเจ้า จงมลายสิ้นไป”

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกันอย่างน้อย ๑ เดือน หรือจนกว่ามนต์จะมลายได้หมดสิ้น)

แก้ไขมนต์ของผีที่สิงอยู่

ผู้ใดก็ตามที่เคยรับวัตถุมงคล หรือผ่านพิธีปลุกเสกอย่างใดอย่างหนึ่งมา ผู้นั้นมักจะมีอานุภาพของมนต์รายล้อมอยู่ มนต์เหล่านี้ จะเป็นเครื่องสื่อให้เหล่าผีอาคมทั้งหลายแฝงเร้นอยู่ในตัวได้ง่าย ควรแก้ไขดังนี้

"พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ ขอให้อาคมมนต์คาถาที่ตกค้างในร่างกายข้าพเจ้า จงมลายสิ้นไป"

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

แก้ไขนายเวร

เราทุกคนมีนายเวรคอยตามก่อกวนด้วยความแค้น ด้วยความไม่พอใจ ที่เราเคยกระทำไม่ดีต่อเขาไว้ อาจจะเป็นนายเวรที่เป็นมนุษย์หรือเหล่าผีและผีสัตว์ต่างๆที่วนเวียนอยู่กับสัญญาณความแค้นระหว่างเรากับเขา ซึ่งอาจจะติดตามมาจากชาติที่แล้ว หรืออาจจะเป็นนายเวรชาตินี้ก็ได้ ไม่สามารถทราบได้ว่า นายเวรจะแก้แค้นเราคืนเมื่อใด ก่อนที่นายเวรจะมาถึงตัว ควรขอขมาแก้ไขและอุทิศบุญไว้ก่อน เพื่อป้องกันการก่อกวนที่จะตามมาในภายหลัง ดังนี้

"ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญของข้าพเจ้าทั้งหมด ให้นายเวรที่มาถึงตัวข้าพเจ้า"

(กล่าว ๑๐๐ - ๑,๐๐๐ รอบ ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

นายเวรบางตนติดสัญญาณความโกรธแค้นกั้นอยู่ อาจจะรับบุญจากเราไม่ได้ จึงต้องทำการขอขมานายเวรเหล่านั้นก่อน

คำขอขมานายเวร

"ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลการขอขมาของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่เหล่านายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้าอยู่ในเวลานี้ บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสำนึกผิดในการกระทำส่วนที่ผิดต่อเหล่านายเวรทั้งหมด ที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินและเบียดเบียนไว้ ขอเหล่านายเวรทั้งหมด จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด"

(กล่าว ๑๐ รอบขึ้นไป ทำติดต่อกัน ๗ วัน)

วิธีแก้ไขนายเวรจากการทำแท้ง

แม้ว่าบุญจะเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากสำหรับผู้ที่ล่วงลับไป แต่ก็ยังมีเหล่าชาวทิพย์บางจำพวกที่ไม่ยอมรับบุญ ทั้ง ๆ ที่เขานั้นก็รู้อยู่ว่า บุญมีความสำคัญมากสำหรับตนเอง นั่นเป็นเพราะความโกรธแค้นที่มีนั่นเอง

"ความโกรธแค้น" เป็นเครื่องกางกั้นทำให้ชาวทิพย์กลุ่มนี้รับบุญไม่ได้ สาเหตุของความโกรธแค้นมีหลายอย่าง เช่น ความโกรธแค้นจากที่เคยทำร้ายกันมาตั้งแต่อดีตชาติ หรือแม้ใน

ชาติปัจจุบันที่ได้ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน แล้วได้ตายไป สัญญาณความโกรธแค้นก็ยังฝังจิตฝังใจอยู่ จึงทำให้ชาวทิพย์เหล่านั้น ติดตามก่อกวนมนุษย์ที่เขาโกรธแค้นไว้ ชาวทิพย์เหล่านี้ถูกเรียกว่า นายเวร เพราะต้องจองเวรกันไปทุกภพทุกชาติ ถ้ายังไม่มีโอกาสทำร้าย ก็จะติดตามวนเวียนอยู่ใกล้ ๆ คนที่เขาโกรธแค้นอยู่ เพื่อหาช่องทางที่จะทำร้าย

ชาวทิพย์ที่ตายจากการถูก "ทำแท้ง" จะมีความโกรธแค้นต่อแม่ผู้ทำแท้ง ซึ่งจะทำด้วยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ความโกรธแค้นก็ยังมีอยู่ เมื่อสัญญาณความโกรธแค้นมีอยู่ เด็กที่ตายจากการถูกทำแท้งก็ถือว่าเป็น "นายเวร" ของแม่ นายเวรกลุ่มนี้ จะรับบุญได้ยาก หรือแทบจะรับไม่ได้เลย เพราะวางความโกรธแค้นไม่ได้ วิธีแก้ไขก็ให้ผู้เป็นแม่ทำการขอขมานายเวรผู้เป็นลูกที่ตายจากการถูกทำแท้งก่อน จึงค่อยอุทิศบุญให้ โดยการขอขมาว่า

"ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลการขอขมาของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่เด็กที่ตายจากการทำแท้งของข้าพเจ้า บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสำนึกผิดในการกระทำส่วนที่ผิดต่อเด็กที่ตายจากการทำแท้งของข้าพเจ้า ขอให้เด็กที่ตายจากการทำแท้งของข้าพเจ้า จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด"

(กล่าว ๑๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

การขอขมานี้ จะช่วยให้สัญญาณการโกรธแค้นของผู้เป็นนายเวรลดลง จากนั้นจึงทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เด็กที่เป็นนายเวร เขาก็จะรับบุญจากเราได้ง่ายขึ้น เมื่อนายเวรได้รับบุญแล้วก็จะหยุดการก่อเวรต่อเรา

มีนายเวรบางจำพวกที่ตายจากการถูกทำแท้ง ไม่ยินยอมรับการขอขมา จะหาทาง "เข้าสิง" ร่างกายคนที่เขาโกรธแค้นอยู่ เพื่อก่อกวนในร่างกาย ให้ได้รับความเจ็บปวดทรมานเหมือนที่เคยกระทำต่อกันไว้ ในขณะที่ขอขมา นายเวรกลุ่มนั้นอาจทำการควบคุมร่างกาย ทำให้เกิดอาการมึน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน สั่นกระตุก เจ็บปวดตามร่างกาย หรืออาจควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ ไม่ต้องตกใจ ให้ขอขมาไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะเบาบางลง เมื่ออาการดีขึ้น ก็แสดงว่านายเวรยอมรับการขอขมาจากเรา จากนั้นให้อุทิศบุญว่า

"ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่นายเวร (ลูกที่ตายจากการทำแท้ง) ที่ก่อกวนข้าพเจ้าในเวลานี้"

(กล่าว ๑๐ - ๑๐๐ รอบ ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

เมื่อแก้ไขตามวิธีนี้แล้ว ยังไม่ดีขึ้น ให้ทำตามวิธีดังต่อไปนี้

- ให้สละวัตถุมงคลทั้งหมดออกจากการครอบครองยึดถือ
- ให้เดินระลึกถึงพระรัตนตรัยวันละครึ่งชั่วโมง ทุก ๆ วัน
- อ่านบทรัตนปริตร ๓ – ๑๕ รอบ
- นิมนต์พระให้ประกาศพระปริตรตามแบบวิธีในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ อาฏานาฏิยสูตร
- เดินท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ทุก ๆ วัน
- หมั่นทำบุญบำเพ็ญภาวนา อุทิศส่วนบุญให้แก่วิญญาณเด็กอยู่เสมอ

นรกของหญิงทำแท้ง (ตัวอย่างจากพระไตรปิฎก)

พวกหญิงผู้รีดลูก (ทำแท้ง) ย่อมก้าวล่วงลำธารนรกอันคมแข็งดุจคมมีดโกนที่ก้าวข้ามได้แสนยาก แล้วตกไปสู่แม่น้ำเวตรณีที่ไปได้ยาก ต้นงิ้วทั้งหลายล้วนแต่เป็นเหล็กมีหนามยาว ๑๖ องคุลี มีกิ่งห้อยย้อยปกคลุมแม่น้ำเวตรณีที่ไปได้ยากทั้ง ๒ ฟาก สัตว์นรกเหล่านั้นมีตัวสูงหนึ่งโยชน์ ลูกไฟที่เกิดเองแผดเผา มีเปลวไฟลุกโชนอยู่ดุจกองไฟตั้งอยู่ที่ไกลฉะนั้น

(จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๖๒ หน้า ๑๗๘)

เกี่ยวกับศาลพระภูมิ

พระภูมิเจ้าที่มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ภุมมเทวดา" เป็นเทวดาสถิตภาคพื้นดิน หรือที่เรียกว่า เจ้าที่เจ้าทาง ชาวพุทธบางคนให้ความเคารพนับถือ จนถึงกับสร้างศาลพระภูมิเล็ก ๆ แล้วทำพิธีอัญเชิญพระภูมิเจ้าที่ให้เข้าสถิตอยู่อาศัย หวังพึ่งพาการคุ้มครองรักษาจากชาวทิพย์กลุ่มนี้ ด้วยการจัดหาของเซ่นไหว้ไปตั้งไว้ จุดธูปเทียนบูชา แล้วก็บนบานศาลกล่าวไปต่าง ๆ นานา การกระทำอย่างนี้ ชาวพุทธบางคนแทบจะไม่รู้เลยว่า เป็นการกระทำที่ขัดกับพระรัตนตรัย ขัดกับความเป็นมงคล เพราะเป็นการบูชาสิ่งที่ไม่ควรบูชา ขัดกับหลักทิฏฐุชุกรรม (การทำความเห็นให้ตรง)

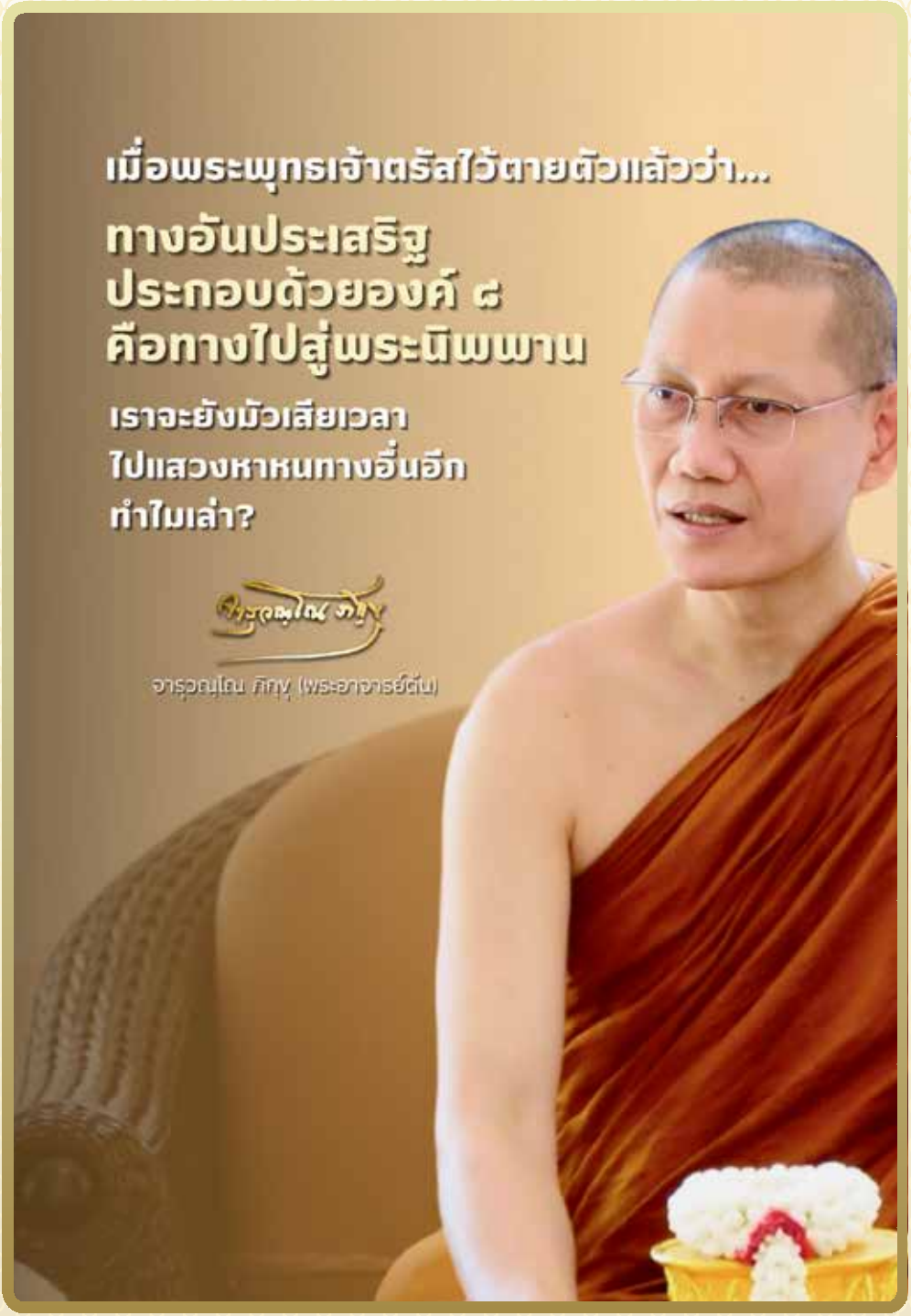
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บูชาชาวทิพย์กลุ่มนี้ด้วยการอุทิศบุญให้ ไม่ใช่สร้างศาลพระภูมิให้สถิต แล้วกราบไหว้เขา เมื่อผิดจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่ควรที่ชาวพุทธจะมีศาลพระภูมิไว้กราบไหว้บูชา เพราะจะทำให้ขาดจากพระรัตนตรัยได้

ถ้าต้องการให้ภุมมเทวดามีที่อยู่อาศัย ก็ให้อุทิศบุญว่า **"ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด จงบังเกิดเป็นวิมานให้ถึงแก่เทวดาผู้สถิตพื้นดินแห่งนี้"**

หากผู้ใดมีศาลพระภูมิอยู่ที่บ้าน แล้วต้องการสละออก ควรประกาศแจ้งให้ผู้ที่อยู่ในศาลพระภูมิทราบก่อน โดยปฏิบัติดังนี้

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลสัญญาณใจของข้าพเจ้าในเวลานี้ ให้ถึงแก่เทวดาที่สถิตอยู่ในศาลพระภูมิ บัดนี้ ข้าพเจ้าจะนำเอาศาลพระภูมิออก ขอให้เทวดาที่สถิตอยู่ในศาลพระภูมิจงรับรู้รับทราบ แล้วออกจากการสถิตที่ศาลพระภูมิเถิด ข้าพเจ้าจะอุทิศบุญให้”

(ประกาศบอกตามข้อความข้างต้นนี้ ๓ รอบ จะกล่าวในใจหรือออกเสียงก็ได้ จากนั้นอุทิศบุญให้มาก ๆ ก่อนที่จะนำศาลพระภูมิออก)


เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสไว้ตายตัวแล้วว่า...
ทางอันประเสริฐ
ประกอบด้วยองค์ ๘
คือทางไปสู่พระนิพพาน
เราจะยังมัวเสียเวลา
ไปแสวงหาหนทางอื่นอีก
ทำไมเล่า?
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

การอุทิศบุญที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ตามหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีการ “อุทิศบุญ” ไว้ เพื่อบูชา สงเคราะห์ อนุเคราะห์ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เพื่อให้เขาอยู่ดีมีสุขจากบุญที่เราได้อุทิศให้ บุญจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว (ชาวทิพย์ ญาติทิพย์)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องราวระหว่างมนุษย์กับชาวทิพย์ไว้ในหลาย ๆ พระสูตร คำสอนของพระองค์ได้บ่งบอกว่า มนุษย์กับชาวทิพย์จะปฏิบัติต่อกันอย่างไรจึงจะเป็นการสมควร เช่น ในติโรกุฑฑสูตร พระพุทธเจ้าทรงบอกให้พระเจ้าพิมพิสารอุทิศบุญให้แก่เปรตที่เป็นญาติทิพย์ทันทีในขณะที่ถวายทาน (คำว่า “อุทิศบุญทันที” คือ อุทิศบุญในขณะที่สิ่งของที่ต้องการถวายหลุดจากมือ) โดยไม่ต้องกรวดน้ำ บุญก็สำเร็จแก่เปรตเหล่านั้น และไม่จำเป็นจะต้องรับพรจากพระ

(จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๙ หน้า ๒๘๔ ชุด ๙๑ เล่ม สีน้ำเงิน)

ในปาฏลิคามิยสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงให้วัสสการมหาอำมาตย์ และสุนีธะมหาอำมาตย์ อุทิศบุญให้เทวดาสถิตบ้าน และเทวดาสถิตพื้นดินในวันทำบุญขึ้นบ้านใหม่โดยไม่มีการสวดมนต์

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ หน้า ๑๑๖ และ เล่มที่ ๑๓ หน้า ๓๗๐)

ในอาฏานาฏิยสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการแก้ไขชาวทิพย์ที่เข้าสิงภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่นับถือพระรัตนตรัย ให้ยินยอมต่ออำนาจพระปริตร แล้วออกจากการเข้าสิง จากนั้นก็อุทิศบุญให้ ไม่ใช่ทำน้ำมนต์ขับไล่ หรือแก้ไขด้วยวัตถุปลุกเสก

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๑๒๓)

ในภัตตสูตร ได้บอกเรื่องราวเกี่ยวกับเทวดาที่คอยรับบุญจากมนุษย์ (เล่ม ๓๖ หน้า ๔๘๑) และยังมีอีกหลาย ๆ พระสูตรได้กล่าวถึงความเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกันระหว่างมนุษย์กับชาวทิพย์ที่เป็นผี ปีศาจ เทวดาที่คอยรับบุญจากหมู่มนุษย์ โปรดค้นคว้าจากพระไตรปิฎกเถิด

ถ้าไม่ฝึกให้ตัวเอง
ยอมรับทุกข์ อยู่เรื่อย ๆ
เราจะมีนิสัย ปฏิเสธทุกข์
และจะหนีทุกข์อยู่ตลอดเวลา
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ตัน)

อุทาหรณ์จากพระไตรปิฎก

ไม่ทำบุญ เกิดเป็นนางเปรต

พระสารีบุตรเถระถามนางเปรตตนหนึ่งว่า “เธอเป็นผู้เปลือยกาย มีรูปร่างน่าเกลียด ซูบผอม สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ดูก่อนนางผู้ซูบผอม มีแต่ซี่โครง เธอเป็นใครเล่ามายืนอยู่ในที่นี้”

นางเปรตนั้นตอบว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดิฉันเป็นเปรต เข้าถึงทุคติเกิดในยมโลก เพราะได้ทำกรรมอันชั่วไว้ จึงจากโลกมนุษย์นี้ไปสู่โลกเปรต” พระเถระถามว่า “เธอทำกรรมชั่วอะไรทางกาย วาจา และใจ จึงจากโลกมนุษย์นี้ไปสู่โลกเปรต เพราะวิบากแห่งกรรมอะไร”

นางเปรตตอบว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ชนเหล่าใดเป็นบิดาก็ดี มารดาก็ดี หรือแม้เป็นญาติผู้มีจิตเลื่อมใสที่จะชักชวนดิฉันว่า “จงให้ทานแก่สมณพราหมณ์ทั้งหลาย” ชนผู้อนุเคราะห์แก่ดิฉันเช่นนั้น มิได้มีตั้งแต่นี้ไป ดิฉันจึงเป็นเปรต เปลือยกาย ถูกความหิวและความกระหายเบียดเบียน เที่ยวไปเช่นนี้ตลอด ๕๐๐ ปี นี่เป็นผลแห่งบาปกรรมของดิฉัน ข้าแต่พระคุณเจ้า ดิฉันมีจิตเลื่อมใสจึงขอไหว้ท่าน ข้าแต่ท่านผู้แกล้วกล้า ผู้มีอานุภาพมาก ขอท่านจงอนุเคราะห์แก่ดิฉันเถิด ขอท่านจงโปรดให้ทานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วอุทิศกุศลถึงดิฉันบ้าง”

พระสารีบุตรเถระผู้มีใจอนุเคราะห์รับคำของนางเปรต แล้วจึงถวายข้าวหนึ่งคำ ผ้าหนึ่งผืนประมาณเท่าฝ่ามือ และน้ำดื่มหนึ่งขันแก่ภิกษุรูปหนึ่ง แล้วอุทิศส่วนบุญไปให้นางเปรต พอพระสารีบุตรเถระอุทิศส่วนบุญไปให้ ข้าว น้ำและเครื่องนุ่งห่มก็บังเกิดขึ้นแก่นางเปรตทันที นี้เป็นผลแห่งทักขิณา (อุทิศบุญ)

ให้ทานกับผู้มีพระรัตนตรัยก็อุทิศบุญได้

พ่อค้าเหล่านั้นให้อุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะอาบน้ำ ลูบไล้ด้วยของหอม แล้วให้นุ่งห่มผ้า จากนั้นจึงอุทิศส่วนบุญไปให้นางเวมานิกเปรต

ในทันใดนั้นเอง ผลเกิดขึ้นแก่นางเวมานิกเปรต มีอาหารเครื่องนุ่งห่ม และน้ำดื่มเกิดขึ้น นี่เป็นผลแห่งการให้ส่วนบุญ (ทักขิณา)

ในขณะนั้น นางก็มีร่างกายบริสุทธิ์ นุ่งห่มผ้าอันขาวสะอาด งามกว่าผ้าแคว้นกาสี เดินยิ้มออกมาจากวิมานที่อาศัยอยู่ กล่าวว่า นี่เป็นผลแห่งการได้รับส่วนบุญ

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมาน-เปตวัตถุ เถร-เถรีคาถา

: ขัลลาติยเปติวัตถุ

ให้ทานตามกาล ๕ ประการ

กาลทาน ๕ ประการนี้ คือ

๑. ผู้ให้ (ทายก) ย่อมให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน

๒. ผู้ให้ย่อมให้ทานแก่ผู้เตรียมจะไป

๓. ผู้ให้ย่อมให้ทานในคราวข้าวแพง

๔. ผู้ให้ย่อมให้ข้าวใหม่แก่ผู้มีศีล

๕. ผู้ให้ย่อมให้ผลไม้ใหม่แก่ผู้มีศีล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กาลทาน ๕ ประการนี้แล ผู้มีปัญญารู้ความประสงค์ ปราศจากความตระหนี่ ย่อมให้ทานในกาลที่ควรให้ เพราะว่าผู้ให้ทานตามกาลในพระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติซื่อตรง ผู้มีใจคงที่ เป็นผู้มีใจผ่องใส ผลของการให้ (ทักขิณาทาน) จึงจะไพบูลย์

ชนเหล่าใดอนุโมทนา หรือช่วยเหลือในทักขิณาทานนั้น ทักขิณาทานย่อมมีผลไม่บกพร่อง เพราะการอนุโมทนาหรือช่วยเหลือนั้น ผู้อนุโมทนาหรือช่วยเหลือย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ เพราะฉะนั้น ผู้มีจิตไม่ท้อถอย จึงควรให้ทานในที่ที่มีผลมาก บุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต : กาลทานสูตร

ผีสิงพระ

ครั้งนั้น พระมหาโมคคัลลานะจงกรมอยู่ในที่แจ้ง ถูกมาร (ผี, อมนุษย์) ผู้ลามกเข้าไปในท้องในไส้ ได้มีความคิดว่า "ท้องเราเหมือนมีก้อนหินหนัก ๆ และเป็นเช่นกะทอ (ตะกร้าไม้ไผ่สาน) อันเต็มไปด้วยถั่วหมัก เพราะเหตุอะไรหนอ" จึงลงจากจงกรมแล้วเข้าไปสู่วิหาร นั่งอยู่บนอาสนะที่ปูไว้ ครั้นนั่งแล้ว ได้สำรวจหามารผู้ลามก (ผี) ด้วยอุบายอันแยบคายเฉพาะตน

พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นมารผู้ลามก (ผี) เข้าไปในท้องในไส้แล้ว จึงกล่าวว่า "มารผู้ลามก ท่านจงออกมา อย่าเบียดเบียนพระตถาคตเจ้า และสาวกของพระตถาคตเจ้าเลย การเบียดเบียนนั้นอย่าได้มีเพื่อโทษ ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์แก่ท่านตลอดกาลนาน" *(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ หน้า ๔๖๕)*

อมนุษย์ทำร้ายพระ

สมัยนั้น ยักษ์สองสหายออกจากทิศอุดรไปยังทิศทักษิณด้วยกิจบางอย่าง ได้เห็นพระสารีบุตรผู้ปลงผมเสร็จใหม่ นั่งอยู่กลางแจ้งในคืนเดือนหงาย ยักษ์ตนหนึ่งได้กล่าวกะยักษ์ผู้เป็นสหายว่า "สหาย เราจะประหาร (ทุบตี) ที่ศีรษะของสมณะรูปนี้" เมื่อยักษ์นั้นกล่าวอย่างนี้แล้ว ยักษ์ผู้เป็นสหายได้กล่าวห้ามปรามว่า "อย่าเลยสหาย ท่านอย่าทำร้ายสมณะเลย สมณะรูปนี้มีคุณยิ่ง มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก"

แม้ครั้งที่ ๒ ยักษ์ตนนั้นก็ได้กล่าวกับสหายว่า “ดูก่อนสหาย เราจะประหาร (ทุบตี) ที่ศีรษะของสมณะนี้” แต่ยักษ์ผู้เป็นสหายก็ได้ห้ามปรามว่า “อย่าเลยสหาย! ท่านอย่าประหารสมณะเลย สมณะรูปนั้นมีคุณยิ่ง มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก”

ลำดับนั้น ยักษ์ตนนั้นไม่เชื่อฟังผู้เป็นสหาย ได้ลงมือประหาร(ทุบตี)ที่ศีรษะของพระสารีบุตรเถระ ยักษ์ตนนั้นสามารถทุบพญาช้างที่สูง ๗ ศอก หรือ ๘ ศอกให้จมลงดินไปก็ได้ หรือสามารถทุบทำลายยอดภูเขาใหญ่ก็ได้ ทันใดนั้น ยักษ์ได้กล่าวว่า “เราย่อมเร่าร้อน” พลันก็ได้ตกลงไปสู่นรกใหญ่ในที่นั้นเอง

พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นยักษ์นั้นทุบตีศีรษะของพระสารีบุตรด้วยจักษุทิพย์อันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ จึงเข้า ไปหาท่านพระสารีบุตร และถามว่า “ท่านอาวุโส พออดทนได้หรือ พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้หรือ ทุกข์อะไร ๆ ไม่มีหรือ”

พระสารีบุตรตอบว่า “ท่านโมคคัลลานะ ผมพออดทนได้ พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้ แต่ผมรู้สึกเจ็บที่ศีรษะนิดหน่อย” (เจ็บศีรษะเพราะถูกยักษ์ตี)

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๔๔ หน้า ๔๒๕)

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในบ้าน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรในตระกูลใดบูชามารดาและบิดาในเรือนของตน ตระกูลนั้นชื่อว่ามี “พรหม” มี “บุรพเทวดา” มี “บุรพาจารย์” มี “อาหุเนยยบุคคล” (บุคคลผู้ควรแก่การทำบุญ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหม เป็นชื่อของมารดาและบิดา คำว่า บุรพเทวดา เป็นชื่อของมารดาและบิดา

คำว่า บุรพาจารย์ เป็นชื่อของมารดาและบิดา

คำว่า อาหุเนยยบุคคล เป็นชื่อของมารดาและบิดา

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะมารดาและบิดาเป็นผู้มีอุปการะมาก เป็นผู้ถนอมเลี้ยง เป็นผู้แสดงโลกนี้แก่บุตร

เราตถาคตกล่าวว่า มารดาและบิดาเป็นพรหม เป็นบุรพาจารย์ เป็นอาหุเนยยบุคคลของบุตร เพราะเป็นผู้อนุเคราะห์บุตร เพราะเหตุนั้น บัณฑิตพึงนอบน้อม และพึงสักการะมารดาบิดาทั้งสองด้วย ข้าว น้ำ ที่นอน ผ้า การอาบน้ำให้ การล้างเท้า และการขัดสี บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นในโลกนี้ทีเดียว เพราะการปฏิบัติในมารดาและบิดา บุคคลนั้นตายไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์ *(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๔๔ หน้า ๖๖๘)*

ผู้กล่าวตู่พระพุทธเจ้า เที่ยงแท้ที่จะตกนรก

"ดูก่อนสารีบุตร ผู้ใดแลว่ากล่าวเรา ผู้รู้อยู่อย่างนี้ ผู้เห็นอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมอันยิ่งของมนุษย์ที่เป็นญาณทัสสนะอันวิเศษ (ทั้งรู้ ทั้งเห็น) พอแก่ความเป็นอริยะของพระสมณโคดมนั้นไม่มี พระสมณโคดมทรงแสดงธรรมที่ประมวลมาด้วยความตรึกที่ไตร่ตรองด้วยการค้นคิด แจ่มแจ้งได้เอง

ดูก่อนสารีบุตร ผู้นั้นไม่ละการว่ากล่าวนั้นเสีย ไม่ละความคิดนั้นเสีย ไม่สละคืนทิฏฐินั้นเสีย ก็เที่ยงแท้ที่จะตกนรก" (ผู้ที่บอกว่าบาปไม่มี บุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี เปรตผีไม่มี นิพพานไม่มี ก็เข้าข่ายนี้ด้วย)

อ้างอิงจาก : มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ : มหาสีหนาทสูตร

พระพุทธเจ้ารังเกียจอิทธิปาฏิหาริย์

"ดูก่อนเกวัฏฏะ อิทธิปาฏิหาริย์เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนรวมร่างเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุกำแพง ทะลุภูเขาไปก็ได้ ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น ดำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งบัลลังก์เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์ มีอานุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปถึงพรหมโลกก็ได้

คนผู้มีศรัทธาเลื่อมใสบางคน เห็นภิกษุนั้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวทำให้เป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ คนผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสนั้นจะบอกแก่คนที่ไม่มีศรัทธาไม่เลื่อมใสคนใดคนหนึ่งว่า "พ่อมหาจำเริญ น่าอัศจรรย์จริงหนอ น่าพิศวงจริงหนอ ความที่สมณะมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ข้าพเจ้าได้เห็นภิกษุรูปโน้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คนเดียวทำให้เป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้" คนไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส จะพึงกล่าวกับคนที่มีศรัทธาเลื่อมใสอย่างนี้ว่า "นี่แน่ะพ่อคุณ มีวิชาอยู่อย่างหนึ่งชื่อว่า คันธารี ภิกษุนั้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่างด้วยวิชาชื่อว่า คันธารี"

"ดูก่อนเกวัฏฏะ ท่านสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน คนผู้ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเลื่อมใสนั้น จะพึงกล่าวอย่างนั้นกับคนผู้มีศรัทธา มีความเลื่อมใสนั้นบ้างไหม"

"พึงกล่าว พระเจ้าข้า"

"ดูก่อนเกวัฏฏะ เราเห็นโทษในอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนี้แหละ จึงอึดอัด ระอา รังเกียจอิทธิปาฏิหาริย์"

อ้างอิงจาก : ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค : เกวัฏฏสูตร

มารเนรมิตพระพุทธรูปหลอกให้คนนับถือ

อุบาสกชื่อสูระฟังพระธรรมเทศนาของพระศาสดาแล้ว เป็นพระโสดาบัน ได้กลับไปเรือน คราวนั้นมารได้แปลงร่างเป็นเหมือนพระพุทธเจ้าผู้ประกอบด้วยลักษณะประเสริฐ ๓๒ ประการ ยืนอยู่ที่ประตูเรือน แล้วกล่าวออกไปว่า “พระศาสดาเสด็จมา”

สูระอุบาสกคิดว่า เราฟังธรรมในสำนักของพระศาสดามาเดี๋ยวนี้เอง อะไรหนอจะเกิดขึ้น แล้วจึงเข้าไปหา พร้อมไหว้ด้วยความสำคัญว่าเป็นพระศาสดา

มาร (ในร่างที่แปลงเป็นพระพุทธเจ้า) กล่าวว่า “อัมพัฏฐะ คำที่เรากล่าวแก่ท่านว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง คำเหล่านั้นเรากล่าวผิดไป เพราะยังไม่พิจารณาจึงกล่าวคำนั้นไป ฉะนั้นเธอจงถือเอาว่า รูปเที่ยง เวทนาเที่ยง สัญญาเที่ยง สังขารเที่ยง วิญญาณเที่ยง ดังนี้เถิด”

สูระอุบาสกคิดว่า “ข้อที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายไม่พิจารณา ไม่ทำการตรวจตราอย่างประจักษ์แจ้งแล้ว พึงตรัสอะไรไปนั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ มารนี้มาเพื่อมุ่งทำลายเราอย่างแน่นอน”

สูระอุบาสกจึงพูดกับมารนั้นว่า “ท่านเป็นมารใช่ไหม” มารนั้นไม่อาจพูดคำเท็จได้ จึงยอมรับว่า “ใช่ เราเป็นมาร”

อุบาสก : เพราะเหตุไรท่านจึงทำเช่นนี้

มาร : เรามาเพื่อทำศรัทธาของท่านให้หวั่นไหว

อ้างอิงจาก : อรรถกถา ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค : อัคคัญญสูตร

ภิกษุผู้ไม่นับถือและนับถือพระพุทธเจ้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดหลอกลวง ดื้อรั้น พล่ามเพ้อ ไว้ตัว เย่อหยิ่ง ใจไม่มั่น ภิกษุเหล่านั้นนับว่า ไม่นับถือเรา และชื่อว่า ออกไปนอกพระธรรมวินัยนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นย่อมไม่ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

ส่วนภิกษุเหล่าใดไม่หลอกลวง ไม่พล่ามเพ้อ ไม่ดื้อรั้น ฉลาด ใจมั่นคงดี ภิกษุเหล่านั้นนับว่านับถือเรา และไม่ออกไปนอกพระธรรมวินัยนี้ ภิกษุเหล่านั้นย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต : กุหสูตร

พวกเราชาวพุทธเห็นพระภิกษุที่ไหนก็นับว่าดีไปเสียทั้งหมด ไม่ได้พิจารณาถึงความประพฤติที่ไม่ถูกต้องตามหลักคำสอน ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับพระภิกษุที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิได้รับผลเป็นบาป เราชาวพุทธควรเลือกเคารพนับถือให้ถูกต้องด้วย เพื่อจะได้ไม่เกิดผลบาปแก่ตน

ไม่ให้พึ่งใคร แต่ให้พึ่งธรรมะ

วัสสการพราหมณ์ : ข้าแต่ท่านอานนท์ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จล่วงลับไปแล้ว มีพระเถระจำนวนหลายรูป แต่จะมีสักรูปหนึ่งไหม ที่สงฆ์ประกาศแต่งตั้งไว้ให้เป็นที่พึ่งสำหรับเรา ซึ่งพระคุณเจ้าทั้งหลายจะพึงเข้าไปหาได้

พระอานนท์ : พราหมณ์ ไม่มีภิกษุเถระแม้สักรูปหนึ่งที่สงฆ์ประกาศแต่งตั้งไว้ จักเป็นที่พึ่งอาศัยของเราทั้งหลาย หลังจากที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จล่วงลับไปแล้ว

วัสสการพราหมณ์ : ท่านอานนท์ เมื่อไม่มีที่พึ่งพาอาศัยอย่างนี้ อะไรเล่าจะเป็นเหตุแห่งความสามัคคีกันโดยธรรม

พระอานนท์ : พราหมณ์ พวกอาตมาภาพมีธรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มิใช่ไม่มีที่พึ่งอาศัยเลย พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ ทรงบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงปาฏิโมกข์แก่ภิกษุทั้งหลายทุก ๆ วันอุโบสถ พวกอาตมาภาพที่มีอยู่นั้น จะเข้าอาศัยอาวาสแห่งหนึ่งอยู่ ทุก ๆ รูปจะประชุมร่วมกัน และจะนิมนต์ภิกษุรูปที่ทรงจำพระปาฏิโมกข์ได้ ให้สวดประกาศ ขณะที่ประกาศอยู่หากมีภิกษุผู้ต้องอาบัติ คือ ล่วงละเมิดสิกขาบทข้อใด ภิกษุนั้น

จะต้องแสดงโทษที่ล่วงละเมิดนั้น เพราะฉะนั้นเป็นอันว่า พวกอาตมาภาพมิได้ทำตามคำสั่งของภิกษุรูปใด แต่ทำตามธรรมวินัยที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้

อ้างอิงจาก : มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ : โคปกโมคคัลลานสูตร

การบูชาที่ถูกต้อง (สามารถดำรงศาสนาไว้ได้)

"ดูก่อนอานนท์ บริษัท ๔ มี ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา ทำการสักการะ เคารพนับถือ บูชานอบน้อมเราผู้ชื่อว่าตถาคต ด้วยด้วยเครื่องสักการะใดก็ตาม ไม่ชื่อว่าได้บูชาแล้ว ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมชื่อว่า ได้บูชาเราอย่างยิ่ง เพราะเหตุนั้นแหละอานนท์ พวกเธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่

ดูก่อนอานนท์ เราตถาคตหมอบอยู่แทบบาทมูลของพระพุทธเจ้าพระนามว่า ทีปังกร ประชุมธรรม ๘ ประการเมื่อจะกระทำอภินิหาร มิใช่กระทำเพื่อประโยชน์แก่การได้รับพวงมาลัย ของหอม และดุริยางค์สังคีต มิใช่บำเพ็ญบารมีทั้งหลายเพื่อประโยชน์แก่การได้สิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้น การที่เขาบูชาอย่างนี้ ไม่ชื่อว่าเป็นการบูชาตถาคตเลย"

อามิสบูชา (การบูชาด้วยวัตถุ) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะดำรงพระศาสนาแม้ในวันหนึ่ง หรือแม้ชั่วดื่มข้าวยาคูครั้งหนึ่ง วิหารหนึ่งพันแห่ง เช่น มหาวิหาร หรือเจดีย์หนึ่งพันองค์ เช่น มหาเจดีย์ ก็ดำรงพระศาสนาไว้ไม่ได้ บุญที่ผู้ใดทำไว้ ก็เป็นของผู้นั้นผู้เดียว ส่วนการปฏิบัติชอบ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นการบูชาที่สมควรแก่พระตถาคต เป็นความจริงที่การปฏิบัติบูชานั้นชื่อว่า เป็นการดำรงการปฏิบัติ และสามารถดำรงศาสนาไว้ได้

อ้างอิงจาก : อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค : มหาปรินิพพานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะการบูชา

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีความรักใคร่ในเรา พึงเป็นเหมือนกับธรรมารามภิกษุนี้แหละ แท้จริงภิกษุทั้งหลาย เมื่อทำการบูชาด้วยดอกไม้ มาลัยและของหอม เป็นต้น ไม่ชื่อว่าเป็นการบูชาเรา ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเท่านั้น จึงชื่อว่าบูชาเรา" แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

ธมฺมาราโม ธมฺมรโต ธมฺมํ อนุวิจินฺตยํ
ธมฺมํ อนุสฺสรํ ภิกฺขุ สทฺธมฺมา น ปริหายติ.

ภิกษุมีธรรมเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในธรรม
ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรม ระลึกถึงธรรมอยู่ ย่อม
ไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท : พระธรรมารามเถรวัตถุ

คุณลักษณะแห่งความเป็นเถระ (คนพาล/บัณฑิต)

ภิกษุทั้งหลาย เราเห็นว่าท่านเหล่านี้ไม่รู้จักความเป็นเถระ (ไม่รู้ธรรมอันทำให้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่) บุคคลแม้หากเป็นผู้เฒ่าอายุถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ก็ตาม แต่เป็นผู้กล่าวไม่ถูกกาลเทศะ (อกาลวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นจริง (อภูตวาที) พูดสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ (อนตฺถวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นธรรม (อธมฺมวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นวินัย (อวินยวาที) กล่าวถ้อยคำอันไม่น่าจดจำ พร่ำเพรื่อ เพ้อเจ้อ บุคคลนั้นชื่อว่า เป็นเถระพาล (ผู้หลักผู้ใหญ่พาล)

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลแม้หากเป็นวัยรุ่นหรือวัยหนุ่ม แต่ว่าเป็นผู้กล่าวถูกกาลเทศะ (กาลวาที) พูดสิ่งที่เป็นความจริง (ภูตวาที) พูดสิ่งเป็นประโยชน์ (อตฺถวาที) พูดเป็นธรรม (ธมฺมวาที) พูดอย่างถูกต้องตามแบบแผน (วินยวาที) กล่าวถ้อยคำที่น่าจดจำ ไม่พร่ำเพรื่อ ไม่เพ้อเจ้อ อ้างอิงได้ มีขอบเขต บุคคลนั้นนับได้ว่าเป็นเถระบัณฑิต (ผู้หลักผู้ใหญ่ฉลาด)

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : ทุติยอุรุเวลสูตร

เถระที่ห้ามคบด้วย

“ดูก่อนกัสสปะ ถ้าภิกษุผู้เป็นพระเถระ (พระที่มีอายุพรรษามากกว่า ๑๐ พรรษาขึ้นไป) ภิกษุผู้เป็นมัชฌิมะ (พระที่มีอายุพรรษา ๕-๑๐ พรรษา) หรือภิกษุผู้เป็นนวกะ (พระที่มีอายุพรรษา ๑-๕ พรรษา) เป็นผู้ไม่ใฝ่ศึกษา ไม่กล่าวคุณแห่งการศึกษา ไม่ชักชวนภิกษุอื่นให้ใฝ่ศึกษา ไม่ยกย่องภิกษุที่สนใจในการศึกษาในวัยหรือเวลาที่สมควร

กัสสปะ เราไม่สรรเสริญภิกษุผู้เป็นพระเถระ ผู้เป็นมัชฌิมะ หรือผู้เป็นนวกะนั้นเลย เพราะเหตุใด

เพราะเมื่อภิกษุอื่น ๆ รู้ว่าพระศาสดาสรรเสริญภิกษุรูปนั้น ก็จะพากันคบภิกษุรูปนั้น ภิกษุเหล่าใดคบภิกษุรูปนั้น ก็จะเอาเป็นเยี่ยงอย่าง (ทิฏฐานุคติ) ทำให้ไม่เกิดประโยชน์ เป็นทุกข์ไปอีกนาน”

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต : ปังกธาสูตร

รับศีลแล้วเรียนกัมมัฏฐาน

ธิดาของพราหมณ์นั้นรับสรณคมน์ แล้วสมาทานศีล ถามอุบาสกว่า “ยังมีกิจที่ควรทำยิ่งกว่านี้อีกไหม”

อุบาสกนั้นเข้าใจนาง รู้ว่านางคงมีอุปนิสัย (เคยปฏิบัติมาแล้วในกาลก่อน) จึงบอกกัมมัฏฐาน คือ อาการ ๓๒ ให้นางคลายความรักในกายก่อน แล้วให้สลดใจด้วยธรรมกถาที่ประกอบด้วยไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น แล้วบอกแนวทางการเจริญวิปัสสนาให้ไปปฏิบัติ

ธิดาของพราหมณ์ใส่ใจทุกคำที่อุบาสกนั้นสอนไว้ มีจิตมั่นคงในการพิจารณาตามอาการ ๓๒ จนเป็นปฏิกูลสัญญา เริ่มกำหนดวิปัสสนาได้ เพราะมีอุปนิสัยพร้อม ไม่นานนักก็ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ : เรื่องเปสการิยวิมาน

ไม่จำเป็นต้องรับศีลจากพระ

สมัยหนึ่ง มีอุบาสกรู้แจ่มแจ้งคำสอนของพระศาสดา ได้ยินพราหมณีสองแม่ลูกคุยกัน จึงเดินเข้าไปหา

ธิดาของนางพราหมณี กล่าวกับอุบาสกผู้นั้นว่า “ท่านอุบาสก เดี๋ยวนี้กุลบุตรจำนวนมากสละทรัพย์สิน แล้วพากันออกบวชในสำนักของพระศากยเจ้า กุลบุตรเหล่านั้นเห็นประโยชน์อะไรหนอ จึงพากันออกบวช”

อุบาสกฟังคำนั้นแล้วกล่าวว่า “เพราะเห็นโทษในกาม

ทั้งหลาย เห็นอานิสงส์ในการออกบวช” แล้วจึงอธิบายขยายความตามกำลังความรู้ของตน พรรณนาคุณของพระรัตนตรัยและอานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ ทั้งปัจจุบันและอนาคต

ธิดาของพราหมณี จึงถามอุบาสกนั้นว่า “หากเราสามารถตั้งอยู่ในสรณคมน์ และรักษาศีล จะได้รับอานิสงส์ตามที่ท่านกล่าวได้จริงหรือไม่”

อุบาสกนั้นกล่าวว่า “ทำไมจะไม่ได้เล่า เพราะธรรมเหล่านี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แก่คนทั่วไป” แล้วได้บอกสรณคมน์และศีล ๕ แก่นางธิดาของพราหมณี

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ : เรื่องเปสการิยวิมาน

สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ

ก็สมาธิภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ เวทนาตั้งอยู่ก็รู้ เวทนาดับไป ก็รู้ สัญญาเกิดขึ้น ก็รู้ วิตกดับไป ก็รู้ นี่คือสมาธิภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : สมาธิภาวนาสูตร

สมาธิเพื่อความสิ้นอาสวะ

ก็สมาธิภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาดูเนือง ๆ ซึ่งความเกิดและความเสื่อมในอุปาทานขันธ์ ๕ ว่า

- รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
- สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
- สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
- วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับไปแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

นี่คือสมาธิภาวนาที่เจริญให้มาก กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : สมาธิภาวนาสูตร

การเลือกให้ทาน

ลำดับนั้น เทวดาตนอื่นได้เปล่งอุทานในสำนักของพระผู้มี-พระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ทานที่ให้แก่บุคคลผู้มีธรรมอันได้แล้ว (ผู้บรรลุธรรม) เป็นการดี

อนึ่ง การรู้จักเลือกให้ทานแก่บุคคล ยิ่งเป็นการดี พระสุคตทรงสรรเสริญแล้ว

บทว่า วิเจยฺย ทานํ แปลว่า ทานที่บุคคลเลือกให้นั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. ทักขิณา (ของทำบุญ) คือ การเลือกสิ่งของที่ประณีต

๒. ทักขิไณยบุคคล (บุคคลผู้ควรรับของทำบุญ) ได้แก่บุคคลผู้มีศีล ผู้ประพฤติธรรม ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

นางเปรตกล่าวกับอุบาสกชื่อนันทิเสน ว่า :-

“ถึงพี่จะให้ผ้าแก่ดิฉันด้วยมือของพี่เอง ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ดิฉันแต่อย่างใด ขอให้พี่จงถวายข้าวและน้ำแก่ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ผู้ปราศจากราคะ ผู้เป็นพหูสูต ให้อิ่ม แล้วอุทิศส่วนบุญให้ดิฉัน เมื่อพี่ทำอย่างนั้นแล้ว ดิฉันจักมีความสุข และสำเร็จในความปรารถนาทั้งปวง”

อ้างอิงจาก : สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เทวตาสังยุต : สาธุสูตรที่ ๓

ความต้องการของเปรต

ภิกษุรูปหนึ่งได้ขออาหารบิณฑบาตจากภิกษุรูปอื่น โดยกล่าวว่า “ผมจักทำสังฆทานเพื่ออนุเคราะห์หมู่ญาติ จึงขออาหารที่ท่านบิณฑบาตได้มา”

ภิกษุเหล่านั้นได้ถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระเถระ พระเถระจึงนิมนต์สงฆ์ แล้วถวายสังฆทาน พร้อมกับอุทิศส่วนกุศลไปให้มารดาบิดาและพี่ชายโดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของเรา ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขเถิด”

ในขณะนั้นเอง อาหารอันประณีตหลายอย่างเกิดขึ้นแก่เปรตเหล่านั้น หลังจากนั้นเปรตผู้เป็นพี่ชายมีผิวพรรณดี มีกำลัง มีความสุข ได้ไปแสดงตนแก่พระเถระแล้วกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ พวกผมได้รับอาหารเป็นจำนวนมากแล้ว แต่พวกผมยังไม่มีเครื่องนุ่งห่มเลย ขอพระคุณเจ้าโปรดให้ผ้านุ่งห่มแก่พวกผมด้วยเถิด”

พระเถระเลือกเก็บผ้าจากกองขยะ นำมาทำจีวรถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วจึงอุทิศส่วนกุศลไปให้มารดาบิดาและพี่ชายโดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย ขอพวกญาติของเราจงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศส่วนบุญ ผ้าได้เกิดขึ้นแก่พวกเปรต เมื่อเปรตเหล่านั้นนุ่งห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว จึงมาแสดงตนแก่พระเถระกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ พวกผมมีผิวพรรณดี มีเรี่ยวแรง มีความสุข มีผ้านุ่งผ้าห่มมากกว่าผ้าที่มีในแคว้นของพระเจ้านันทราช ผ้านุ่งผ้าห่มของพวกผมไพบูลย์และมีค่า แขวนอยู่ในอากาศ พวกผมเลือกนุ่งห่มแต่ผืนที่พอใจ ขอท่านโปรดให้บ้านเรือนแก่พวกผมเถิด”

พระเถระสร้างกุฎีมุงด้วยใบไม้ ถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้มารดา บิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอบุญจากการถวายกุฎีนี้จงสำเร็จแก่ญาติของเรา เมื่อได้รับผลบุญแล้ว ขอจงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศส่วนบุญ บ้านเรือนทั้งหลายก็ได้ปรากฏขึ้นแก่เปรตเหล่านั้น “เรือนของพวกเราในเปตโลกนี้ ไม่เหมือนกับเรือนในมนุษยโลก เพราะมีความงามรุ่งเรืองสว่างไสวไปทั่วทั้ง ๘ ทิศ เหมือนเรือนในเทวโลก แต่พวกเรายังไม่มีน้ำดื่ม ขอท่านโปรดให้น้ำดื่มแก่พวกเราด้วยเถิด “

พระเถระจึงตักน้ำเต็มคนโท ถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้แก่มารดาบิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่พวกญาติของเรา เมื่อได้รับผลบุญแล้ว จงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศบุญนั้น สระโบกขรณีกว้างได้ปรากฏขึ้น มีความลึก มีท่าราบเรียบดี น้ำเย็นมีกลิ่นหอม หาที่เปรียบมิได้ ดารดาษด้วยกอปทุมและอุบล เต็มไปด้วยละอองเกสรบัวอันร่วงหล่นบนวารี เมื่อเหล่าเปรตได้อาบน้ำ และดื่มน้ำในสระนั้นแล้ว จึงไปแสดงตนแก่พระเถระ พร้อมกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ น้ำดื่มของพวกผมมากเพียงพอแล้ว บาปได้ส่งผลเป็นทุกข์แก่พวกผมในคราวที่ต้องไปในที่ ๆ มีก้อนกรวดและหน่อหญ้าคา ขอท่านโปรดให้พวกเราได้ยานอย่างใดอย่างหนึ่งเถิด”

พระเถระได้รองเท้ามา ถวายแด่สงฆ์ผู้มาจากทิศทั้ง ๔ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้มารดาบิดาและพี่ชายว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่ญาติของเรา ขอญาติของเราจงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศบุญนั้น พวกเปรตได้พากันมาแสดงตนพร้อมรถ แล้วกล่าวว่า “พระคุณเจ้า ท่านอนุเคราะห์พวกผมด้วยการให้ข้าว ผ้านุ่ง ผ้าห่ม บ้านเรือน น้ำดื่ม และยาน เพราะฉะนั้น พวกผมจึงมาไหว้ (ขอบคุณ) ท่านผู้เป็นภิกษุมีความกรุณาในโลก”

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมาน-เปตวัตถุ เถร-เถรีคาถา

: สานุวาสีเถรเปตวัตถุ

การอารักขาของเทวดา

พึงอุทิศบุญจากการถวายปัจจัยสี่แด่สงฆ์ โดยให้ส่วนบุญแก่เทวดาประจำเรือน

บทว่า ปูชิตา ปูชยนฺติ ความว่า เทวดาย่อมอารักขาด้วยดี ด้วยสั่งว่า ผู้คนเหล่านี้แม้ไม่ใช่ญาติของเรา ก็ยังให้ส่วนบุญแก่พวกเราถึงปานนี้ เพราะฉะนั้น พวกท่านจงจัดการอารักขาด้วยดี

บทว่า มานิตา มานยนฺติ ความว่า เทวดาทั้งหลายที่ผู้คนทั่วไปนับถือด้วยการทำพลีกรรม (อุทิศบุญ) ตามเวลาอันควร ผู้คนเหล่านี้แม้มิใช่ญาติของพวกเรา ก็ยังทำพลีกรรมแก่พวกเราในช่วงสี่เดือนหกเดือน ดังนั้น จงกำจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับพวกเขาด้วย

บทว่า ตโต นํ ได้แก่ เทวดาย่อมอนุเคราะห์ผู้เป็นบัณฑิตตั้งแต่ได้รับส่วนบุญ

บทว่า โอรสํ ได้แก่ วางไว้ที่อก ให้เจริญเติบโต อธิบายว่า เทวดาย่อมให้การอนุเคราะห์แก่ผู้ที่ให้ส่วนบุญ เหมือนมารดาอนุเคราะห์บุตรผู้เกิดแต่อก พยายามกำจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นด้วย

อ้างอิงจาก : ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

: ปาฏลิปุตฺตนครมาปนวณฺณนา

การกล่าวโทษ
ที่ไม่มีความผิดเลย ก็คือ...
โทษการเกิด
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์วัน)

เทวดาสถิตที่ดิน

"อานนท์ ตอนใกล้สว่าง เรา (ตถาคต) ลุกขึ้น เล็งทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ล่วงวิสัยของมนุษย์ เห็นเทวดาจำนวนมากกำลังจะเข้าครอบครองที่ดินในตำบลบ้านปาฏลิ คือ ณ ดินแดนที่เหล่าเทวดาผู้มีศักดิ์สูงเข้าครอบครอง พวกเจ้าและราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์สูงต่างก็น้อมจิต เพื่อสร้างปราสาทนิเวศน์ลงในที่นั้น

ส่วนดินแดนที่เทวดามีศักดิ์ชั้นกลางเข้าครอบครอง พวกเจ้าและราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์ชั้นกลาง ต่างก็น้อมจิตเพื่อสร้างปราสาทนิเวศน์ลง ณ ที่นั้น

ส่วนดินแดนที่เทวดาผู้มีศักดิ์ชั้นต่ำเข้าครอบครอง พวกเจ้าและราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์ชั้นต่ำ ต่างก็น้อมจิตเพื่อสร้างปราสาทนิเวศน์ลง ณ ที่นั้น"

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุโมทนาแก่วัสสการและสุนีธะมหาอำมาตย์นั้นด้วยพระคาถาเหล่านั้นว่า บัณฑิตอยู่ในสถานที่ใดดูแลท่านผู้มีศีล ผู้สำรวม ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ในสถานที่นั้นและได้อุทิศส่วนบุญแก่เหล่าเทพยดาผู้สถิตในสถานที่นั้น เทพยดาเหล่านั้นย่อมบูชาตอบ บัณฑิตนับถือแล้ว ย่อมนับถือตอบบัณฑิตนั้น จากนั้นย่อมอนุเคราะห์บัณฑิตดุจมารดาอนุเคราะห์บุตร

ผู้เกิดแต่อก ฉะนั้น คนที่เทพดาอนุเคราะห์แล้ว ย่อมพบเห็นแต่สิ่งที่เจริญทุกเมื่อ

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ : ปาฏลิคามิยสูตร

การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ไม่มีการสวดมนต์

เทวดาได้ดลใจอำมาตย์เพื่อสร้างคฤหาสน์ในที่นั้น ๆ พอเขาตอกหลักลงใน ๔ มุม เทวดาเหล่านั้นจึงเข้าสถิตพื้นที่

เทวดาผู้มีศรัทธาทำอย่างนั้นกับตระกูลผู้มีศรัทธา เทวดาผู้ไม่มีศรัทธาก็ทำอย่างนั้นกับตระกูลผู้ไม่มีศรัทธา เพราะเหตุใด เพราะเทวดาผู้มีศรัทธามีความคิดว่า “คนทั้งหลายในโลกนี้ เมื่อสร้างบ้านเรือนแล้ว ก็จะนิมนต์ภิกษุสงฆ์มากล่าวมงคล (ไม่ใช่สวด) เมื่อเป็นเช่นนั้น พวกเราก็จักได้เห็นผู้มีศีล ฟังธรรมกถา การแก้ปัญหาและอนุโมทนา ผู้คนให้ทานแล้วจักให้ส่วนบุญแก่เรา”

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ : ปาฏลิคามิยสูตร

ความหมายของคำว่า ผ้าป่า (ผ้าบังสุกุลจีวร)

การทำบุญผ้าป่า ไม่ใช่การนำเงินจำนวนมากไปถวายพระ ถือเป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก ผิดจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะเกิดเป็นผลบาปแก่ผู้กระทำลงไป ควรทำให้ถูกต้องตามพุทธบัญญัติ (ข้อที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ทำและห้ามทำ) จะเกิดเป็นผลบุญมาก จึงได้ยกเรื่องราวมาแสดงให้ทราบความหมายของคำว่า “ผ้าป่า” อย่างถูกต้อง ดังนี้...

ข้อว่า พึงรู้จักบังสุกุลจีวร (ผ้าป่าหรือผ้าเปื้อนฝุ่น) ได้แก่ ผ้าบังสุกุล ๒๓ อย่าง คือ

๑. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า
๒. ผ้าที่เขาทิ้งในตลาด
๓. ผ้าที่เขาทิ้งตามทางรถ
๔. ผ้าที่เขาทิ้งในกองขยะ
๕. ผ้าเช็ดครรภ์มลทินของหญิงคลอดบุตร
๖. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ตามท่าอาบน้ำหรือท่าข้าม
๗. ผ้าที่เขาห่อคนตายไปป่าช้าแล้วนำกลับมา
๘. ผ้าอาบน้ำ
๙. ผ้าที่เทวดาถวาย
๑๐. ผ้าที่ถูกไฟไหม้แล้วเขาทิ้ง
๑๑. ผ้าที่โคเคี้ยวแล้วเขาทิ้ง
๑๒. ผ้าที่ปลวกกัดแล้วเขาทิ้ง
๑๓. ผ้าที่หนูกัดแล้วเขาทิ้ง
๑๔. ผ้าริมขาดแล้วเขาทิ้ง
๑๕. ผ้าขาดชายแล้วเขาทิ้ง
๑๖. ผ้าที่เขาบูชาไว้ที่จอมปลวก
๑๗. ผ้าที่เขาทำเป็นธง

๑๘. ผ้าของภิกษุด้วยกัน ๑๙. ผ้าที่คลื่นทะเลซัดขึ้นฝั่ง
๒๐. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในที่ราชาภิเษก ๒๑. ผ้าที่ตกอยู่ในหนทาง
๒๒. ผ้าที่ถูกลมหอบไป ๒๓. ผ้าสำเร็จด้วยฤทธิ์
อ้างอิงจาก : อรรถกถา อังคุตรนิกาย : อริยวังสสูตร

วัตถุแห่งกฐิน

ถามว่า ผ้ากฐินมีกี่อย่าง

ตอบว่า ผ้ากฐินมี ผ้าสังฆาฏิ หรือผ้าจีวร (อุตราสงค์) หรือผ้าสบง (อันตรวาสก)

กฐิน เป็นชื่อของเครื่องเย็บผ้าจีวรเพื่อเย็บเป็นผืน (สมัยพุทธกาลใช้สะดึงเป็นเครื่องเย็บ) พระภิกษุในคราวครั้งพุทธกาลถือเป็นกิจของสงฆ์ที่ต้องช่วยกันตัด เย็บและย้อมผ้าจีวร แล้วมอบถวายแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งภายในอาวาสนั้น ไม่ใช่การถวายเงินแก่พระภิกษุ จึงเป็นเรื่องผิดพลาดมากที่การทำบุญกฐินในยุคนี้ทำโดยรวบรวมเงินจำนวนมากแล้วนำไปถวายพระ

สิ่งของที่ควรถวายร่วมกับผ้ากฐิน คือ ด้าย เข็มเย็บผ้า จักรเย็บผ้า กรรไกร สีย้อมผ้า และอุปกรณ์เย็บผ้าอื่น ๆ ที่จำเป็น
อ้างอิงจาก : พระวินัยปิฎก มหาวรรค : กฐินขันธกะ

ผู้มีอุปการะมาก ๓ จำพวก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาจารย์ ๓ นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์

อาจารย์ ๓ นี้คือใคร

คือ ศิษย์อาศัยอาจารย์ใดจึงได้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

อนึ่งอีก ภิกษุทั้งหลาย ศิษย์อาศัยอาจารย์ใดจึงรู้ตามจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุเกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

อนึ่งอีก ภิกษุทั้งหลาย ศิษย์อาศัยอาจารย์ใดจึงกระทำให้แจ้ง เข้าถึงพร้อมซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย ด้วยความรู้ยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันนี้ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า บุคคลอื่นจะมีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้ จะทำการสนองคุณแก่อาจารย์ ๓ นี้ไม่ได้ง่ายเลย แต่เพียงด้วยการกราบ ลุกรับ ทำอัญชลี สามีจิกรรม (การกระทำด้วยความเคารพ) และคอยให้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต : พหุการสูตร

การตอบแทนบุญคุณพ่อแม่

(บุคคล ๒ พวกที่กระทำตอบแทนไม่ได้ง่าย)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการกระทำตอบแทนไม่ได้ง่ายแก่ท่านทั้งสอง ทั้งสองท่านคือใคร คือ มารดาและบิดา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถึงแม้บุตรจะประคับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง ประคับประคองบิดาด้วยบ่าอีกข้างหนึ่ง มีชีวิตอยู่ตลอด ๑๐๐ ปี ถึงแม้จะดูแลท่านทั้งสองด้วยคันธบำบัด การนวด การอาบน้ำให้ และการดัดกาย แม้ท่านทั้งสองนั้นจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขา ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่า บุตรได้ตอบแทนแก่มารดาบิดาเลย

ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่งแม้บุตรจะยกมารดาบิดาไว้ในฐานะเป็นสมบัติอันยิ่งใหญ่ประดุจดั่งรัตนะ ๗ ประการของพระเจ้ามหาจักรพรรดิ ได้แก่ จักรแก้ว (จักรทิพย์) ช้างแก้ว ม้าแก้ว มณีแก้ว นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว การกระทำอย่างนั้น โยังไม่ชื่อว่า เป็นการทำตอบแทนบุญคุณแก่มารดาบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุใด

เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย ส่วนลูกคนใด ทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา (นับถือรัตนตรัย) ทำมารดาบิดาผู้ทุศีลให้เป็นผู้มีศีล ทำมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ให้เป็นผู้ยินดีในการสละ ทำมารดา

บิดาผู้ไม่มีปัญญาให้เป็นผู้มีปัญญา ภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้แล การกระทำนั้นของบุตร ย่อมชื่อว่า ได้ทำการตอบแทนแก่มารดาบิดาแล้ว

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมจิตตวรรคที่ ๔

ข้อปฏิบัติระหว่างสามีภรรยา

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามีพึงบำรุงด้วยสถานะ ๕ อย่าง คือ ด้วยการยกย่องว่าเป็นภรรยา ด้วยการไม่ดูหมิ่น ด้วยการให้เครื่องแต่งตัว ด้วยการไม่ประพฤตินอกใจ ด้วยการมอบความเป็นใหญ่ให้

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามีบำรุงด้วยสถานะ ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยสถานะ ๕ อย่าง คือ ด้วยการจัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงสามีดี ไม่ประพฤตินอกใจสามี รักษาทรัพย์ที่สามีหามาให้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานทั้งปวง

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามีบำรุงด้วยสถานะเหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยสถานะ ๕ อย่างเหล่านี้ ทิศเบื้องหลังนั้นชื่อว่า สามีปกป้องคุ้มครองให้มีความสุขสำราญ ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

อ้างอิงจาก : ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค : สิงคาลสูตร

สิ่งที่ควรแนะนำแก่ผู้ที่เรารัก

ดูก่อนอานนท์ เธอทั้งหลายจะพึงเอ็นดูบุคคลใด และบุคคลเหล่าใดจะพึงเชื่อฟัง จะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ หรือสายโลหิตก็ตาม บุคคลเหล่านั้นพวกเธอพึงชักชวนให้ตั้งมั่นอยู่ในสถานะ ๓ ประการนี้เถิด

สถานะ ๓ ประการ คือ เลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า เลื่อมใสในคุณของพระธรรม เลื่อมใสในคุณของพระสงฆ์

ดูก่อนอานนท์ ความแปรปรวนแห่งมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พึงมีได้ แต่ความแปรปรวนแห่งอริยสาวกผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะไม่มีเลย

ความแปรปรวนในข้อนี้ คือ อริยสาวกผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นั้น จะไปเกิดในนรก เป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นเปรตนั้น จะเป็นไปไม่ได้เลย

ดูก่อนอานนท์ เธอทั้งหลายพึงเอ็นดูบุคคลใด และบุคคลเหล่าใดจะเชื่อฟัง เป็นมิตร อำมาตย์ ญาติหรือสายโลหิตก็ตาม บุคคลเหล่านั้นพวกเธอพึงชักชวนให้ตั้งมั่นอยู่ในสถานะ ๓ ประการนี้เถิด

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมาทปกสูตร

การทำบุญตักบาตรที่ถูกต้อง

- ไม่ใส่เงินลงในบาตร เพราะเงินเป็นวัตถุอนามาส (สิ่งของที่ภิกษุไม่ควรจับ) ประดุจอสรพิษ ถ้าภิกษุจับต้อง ภิกษุต้องอาบัติ (ละเมิดโทษทางพระวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้) แม้นำเงินใส่ย่ามพระ ก็ผิดพระวินัยเช่นกัน

- ไม่ใส่ข้าวสารลงในบาตร เพราะในพระวินัยห้ามภิกษุหุงข้าวฉันเอง ให้นำไปไว้ที่โรงครัว แล้วจัดการหุงถวายพระทีหลัง

- ไม่ใส่อาหารแห้ง หรือเครื่องกระป๋องเป็นจำนวนมาก ๆ เพราะภิกษุรับบิณฑบาตแล้วต้องฉันภายในเที่ยงวัน หากฉันไม่หมด เก็บไว้ค้างคืนเพื่อนำไปฉันในวันต่อ ๆ ไป ไม่สามารถทำได้ หากเก็บค้างคืนแล้วนำไปฉัน ต้องอาบัติ

- ก่อนตักบาตร ควรระลึกถึงพระรัตนตรัยว่า “ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการใส่บาตรนี้ ให้ถึงแก่ญาติทิพย์ เทวดาที่รักษา พร้อมทั้งนายเวรของข้าพเจ้า”

การถวายสังฆทาน

สังฆทาน คือ ทานที่ถวายเพื่อสงฆ์ เป็นการถวายทานแก่ภิกษุทั้งหลายภายในอาวาสนั้น ๆ ไม่ใช่ถวายเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ถ้าถวายเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งแล้ว ก็ไม่ชื่อว่าเป็นการถวายสังฆทาน

การถวายสังฆทานที่ถูกต้องนั้น ผู้ถวายควรแจ้งต่อหมู่ภิกษุภายในอาวาสนั้นว่า "ท่านครับ กระผมต้องการถวายสังฆทานครับ" เมื่อหมู่ภิกษุรับทราบแล้ว ท่านจะจัดพระมารับสังฆทานหนึ่งรูปบ้าง สองรูปบ้าง สามรูปบ้าง หรือทุกรูปภายในอาวาสก็ได้ แล้วแต่เจ้าอาวาสท่านจะจัดการ แล้วนำของที่เตรียมถวาย ไปวางต่อหน้าพระสงฆ์โดยไม่ต้องกล่าวคำถวายก็ได้ ไม่ผิดโดยประการทั้งปวง สิ่งของที่ถวายนั้นจะเป็นของสงฆ์ทันทีที่ถวายเสร็จ

คำว่า "ของสงฆ์" นั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ไม่เป็นของจำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง แต่เป็นของภิกษุทั่วทั้งสังฆมณฑล พระภิกษุจะรับเอาของที่ถวายเพื่อสงฆ์ไปใช้ส่วนตัวไม่ได้ ต้องนำของที่เป็นของสงฆ์นั้น ไปแจ้งต่อหมู่ภิกษุภายในอาวาสให้รับรู้รับทราบโดยทั่วกันก่อน จึงจะนำไปใช้ได้

สังฆทานที่มีอาหารปะปนอยู่ด้วย ไม่ควรนำไปถวายพระในเวลาหลังเที่ยงไปแล้ว เพราะพระภิกษุไม่สามารถรับอาหาร

ในเวลาหลังเที่ยงได้ หากภิกษุรูปใดรับ รูปนั้นต้องอาบัติทุกกฎ

อ้างอิงจาก : พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ โภชนวรรค

: วิกาลโภชนสิกขาบท

สิ่งของที่ควรถวาย และไม่ควรถวายพระ

สิ่งของที่ไม่ควรถวาย

- เงิน/ทอง/เช็ค/ตั๋วแลกเงิน
- อาหารที่เลยเวลาเที่ยงไปแล้ว
- เครื่องประดับตกแต่งต่าง ๆ
- เสื้อผ้า
- ศัสตราวุธ (เครื่องมือประหัตประหารสัตว์หรือมนุษย์)

สิ่งของที่ควรถวาย

- หนังสือพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ
- สบู่ ยาสีฟัน ผงซักผ้า ฯลฯ
- ยารักษาโรคต่าง ๆ
- บริขาร ๘/เครื่องใช้สอยอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับพระภิกษุ
- น้ำปานะ (น้ำผลไม้ที่ไม่มีกาก หรือผ่านการกรองแล้ว)

เรียนทรงจำไว้ไม่ดี มีอันตราย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพวกที่ห้ามอรรถและธรรม โดยสูตรซึ่งตนเรียนไว้ไม่ดี ด้วยพยัญชนะปฏิรูปนั้น ชื่อว่าปฏิบัติแล้ว เพื่อมิใช่ประโยชน์ของชนมาก เพื่อมิใช่สุขของชนมาก เพื่อความฉิบหาย เพื่อมิใช่ประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อทุกข์แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

อนึ่ง ภิกษุพวกนั้นยังจะประสบบาปเป็นอันมาก และทั้งชื่อว่า ทำสัทธรรมนี้ให้อันตรธานไปอีกด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพวกที่อนุโลมอรรถและธรรม โดยสูตรซึ่งตนเรียนไว้ดี ด้วยพยัญชนะปฏิรูปนั้น ชื่อว่าปฏิบัติแล้ว เพื่อประโยชน์ของชนมาก เพื่อความสุขของชนมาก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง ภิกษุพวกนั้นยังประสบบุญเป็นอันมาก ทั้งชื่อว่าดำรงสัทธรรม (ธรรมแท้ ธรรมบริสุทธิ์ ธรรมสะอาด) นี้ไว้อีกด้วย ฯ

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมจิตตวรรค ที่ ๔

เผาศพไม่ต้องมากพิธี

พระมหากาลพิจารณาศพกุลธิดานางหนึ่งที่ตายในเวลาเย็น เพราะความเจ็บป่วยกำเริบกระทันหัน ยังมิทันเหี่ยวแห้งซูบซีด พวกญาติหามศพกุลธิดานั้นไปสู่ป่าช้า พร้อมด้วยเครื่องเผาต่าง ๆ มีฟืนและน้ำมัน เป็นต้น ให้ค่าจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้าบอกว่า “เธอจงจัดการเผาศพนี้” เมื่อมอบศพให้แล้วก็กลับไป

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท : เรื่องจุลลกาลมหากาล

การอุทิศบุญจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ก่อนท่องธาตุ ให้ตั้งใจกล่าวดังนี้

"ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ของข้าพเจ้า ให้เป็น อาหาร น้ำ เสื้อผ้า วิมาน อันเป็นทิพย์ ให้ถึงแก่เหล่าญาติทิพย์ เทวดาที่รักษา และนายเวรของข้าพเจ้า"

ถ้าต้องการอธิษฐานใช้อานุภาพของธาตุกัมมัฏฐาน ๔ กำจัดมนต์ชั่วร้ายด้วย ให้กล่าวดังนี้

"ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ของข้าพเจ้า จงมีฤทธิ์มีอานุภาพมลายมนต์ทั้งปวงในตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป"

หากต้องการอธิษฐานเพื่อใช้แก้ไขหลาย ๆ อย่างรวมกันก็ให้อธิษฐานว่า

"ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ของข้าพเจ้า จงเป็น อาหาร น้ำ เสื้อผ้า วิมาน อันเป็นทิพย์ ให้ถึงแก่เหล่าญาติทิพย์ เทวดาที่รักษาและนายเวรของข้าพเจ้า และจงมีฤทธิ์มีอำนาจมลายมนต์ทั้งปวงในตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป"

คำสักการะพระมหาโพธิเจดีย์

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมสักการะพระมหาโพธิเจดีย์ อันเป็นที่ประทับตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงบรรลุโพธิญาณอันสูงสุดในวันวิสาขมาส ณ ภายใต้ต้นพระมหาโพธิอันประเสริฐนี้ ต้นพระมหาโพธินี้ประดิษฐานอยู่ ณ ที่แห่งใด ก็เปรียบประดุจดั่งพระพุทธเจ้าได้ประทับอยู่ ณ ที่แห่งนั้น

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ สั่งสอนธรรมอันประเสริฐ แสดงธรรมอันประเสริฐ เป็นผู้ทรงคุณค่าอันหาประมาณมิได้ พระองค์ทรงประกอบด้วย พระพุทธคุณ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ นำสุขมาเพื่อหมู่ชนทั้งหลายทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทาพระบาทของพระพุทธเจ้าด้วยเศียรเกล้า และขอวันทาพระผู้เป็นตถาคตด้วยวาจาและใจในกาลทุกเมื่อ บุญอันใดที่เกิดจากการสักการะบูชาพระมหาโพธิเจดีย์ อันเปรียบประดุจดั่งได้บูชาพระพุทธองค์ในครั้งนี้ ขอบุญนี้จงเป็นเหตุเป็นปัจจัย หนุนนำให้ข้าพเจ้าพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พ้นจากความเดือดร้อนทั้งปวง พ้นจากเวรภัยทั้งปวง ก้าวล่วงอันตรายทั้งปวง ได้ญาณเป็นเครื่องบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานโดยชอบในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญ

คำประกาศทานและอุทิศบุญ
(กรณีถวายภัตตาหารหรือสิ่งของจำเป็น)

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าทั้งหลายยินดีในทาน การให้และสละสิ่งของด้วยภัตตาหารทาน (พร้อมทั้งไทยทาน) แด่พระสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดาที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้า ดวงวิญญาณบรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาล และอนาคตกาลด้วยเทอญฯ

คำประกาศทานและอุทิศบุญ
(กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔)

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ทรัพย์ของข้าพเจ้า จำนวน ..... บาท จงเป็นปัจจัย ๔ อันควรแก่สมณวิสัย แด่สงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มาสู่อาวาสนี้ ขอสงฆ์จงใช้สอยปัจจัย ๔ เท่ากับจำนวนทรัพย์ที่ข้าพเจ้าได้มอบไว้กับไวยาวัจกรของสงฆ์ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อความเจริญ เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อพระนิพพานแก่ข้าพเจ้าตลอดกาลนาน

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดาที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้า ดวงวิญญาณบรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญฯ

แผ่นแปะ สติกเกอร์
พกพา "ธรรมะ" ไปได้ทุกที่
ทุกเวลา

หลักปฏิบัติเพื่อความ ไม่ทุกข์

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตนตรัย ด้วย บทระลึกพระรัตนตรัย ย้ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆวัน

๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ และ พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับความจริงจากภายใน ว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๔ ตามความเป็นจริง

๓. กำหนดดูอารมณ์เกิด-ดับ ย้ำๆ ซ้ำๆ อยู่เสมอ

๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ กับอารมณ์ ที่เกิดดับบนจิตใจ และจับอารมณ์ลงชันธ์ ๕ พร้อมกับกำหนดรู้ชันธ์ ๕ เกิดดับ ผ่านอริยสัจ ทำย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่าจิตจะเกิดความรู้แจ้ง

หลักปฏิบัติเพื่อความ ไม่ทุกข์

ระลึกพระรัตนตรัย #

- พุทโธ เม นาโถ
  พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- ธัมโม เม นาโถ
  พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- สังโฆ เม นาโถ
  พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ทักอารมณ์ #

- นี่คือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลังรู้ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลังถูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง

แบบวิธีระลึกพระรัตนตรัยในขณะเดินจงกรม

อธิษฐานจิตทั้งมั่นในการระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้

ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงปันดลสัญญาณใจของข้าพเจ้าให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันทรงคุณค่าหาประมาณไม่ได้

ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้า ไม่มี พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้า ไม่มี พระอริยสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

จากนั้น ก็เริ่มก้าวเดิน ระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนจบกิจ

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ขอให้เข้าถึงธรรมเป็นที่สิ้นทุกข์ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๗

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟ้าใส ทุกข์
บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟ้าใส ทุกข์
พิจารณากาย ๒ ขั้นตอน

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟ้าใส ทุกข์

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟ้าใส ทุกข์

พระราชทาน

ศึกษาธรรมะเพิ่มเติม

สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา
ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Facebook : ธรรมนาวา Dhammanava
มูลนิธิธรรมนาวาสิกขาลัย

Youtube : Dhammanava

Line Official : @Dhammanava

Website : https://Dhammanava.net