

วัดกัณฑ์ตะอาสาราม



อาสภาสาร

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๙

ประจำเดือน มกราคม - เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๐





"เมื่อมีมาก็มีไปไม่เป็นอื่น
ผ่านมาแล้วผ่านมาก็ผ่านไป
ใช้สติปัญญานำพาจิต
ปีเก่าไปปีใหม่มาพิศให้ดี

จะขมขึ้นทุกข์ระทมตรมแค่ไหน
อย่าเฝ้าใจอย่าข้องตรองให้ดี
อย่ายึดติดมันไว้ใจสุชี
อย่าหลงมีชอบชังระวังใจๆ"

โสทรโท ภิกขุ
วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ชลบุรี
๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๙



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ. ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งในวารสารรายสี่เดือนของวัดภักทันทะ
อาศาราม วารสารฉบับนี้นับเป็นฉบับที่ ๓๙ ปีที่ ๑๓ สำหรับในช่วงสี่เดือนที่ผ่านมาทางวัดก็ได้
มีการจัดกิจกรรมที่สำคัญหลายๆ กิจกรรม เช่น คอร์สปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพระนิสิต
คณะสังคมศาสตร์ มจร. พิธีสวดมนต์ข้ามปีส่งท้ายปีเก่าและทำบุญวันขึ้นปีใหม่ พิธีเวียนเทียน
ในวันมาฆบูชา ฯลฯ

มีท่านสาธุชนหลายๆ ท่านที่สนใจอยากเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และได้สอบถามกัน
เข้ามาบ่อยครั้งว่า ถ้าจะมาปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาศารามนั้นจะมาได้วันไหน ก็ขอแจ้ง
ผ่านตรงนี้อีกครั้งว่า ทางวัดภักทันทะอาศารามเปิดรับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมได้ทุกวันตลอดทั้งปี
คือ ๓๖๕ วัน ท่านสามารถเข้าและออกจากกรรมฐานในวันไหนก็ได้แล้วแต่สะดวกภายใต้กฎ
และข้อปฏิบัติของทางวัด นอกจากนี้หากผู้ปฏิบัติสนใจจะเข้าร่วมคอร์สเข้มพิเศษของทางวัด
ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ นี้ทางวัดมีคอร์สเข้มพิเศษต่างๆ ที่จัดขึ้นให้สาธุชนเข้าร่วมได้ดังต่อไปนี้

๑. คอร์สปัญญาบูชา ทุกวันที่ ๒๒ - ๒๙ ของทุกเดือน

๒. คอร์สอาจารย์บูชา วันที่ ๒๒ - ๒๙ ตุลาคม

๓. คอร์สปฏิสังขานุปัสสนา วันที่ ๒ - ๑๖ ของเดือน พ.ค. ส.ค. และ ก.ย.

อบรมสั่งสอนโดย พระครูภาวนาวราลังการ วิ. และคณะพระวิปัสสนาจารย์ วัดภักทันทะ
อาศาราม

ทางวัดภักทันทะได้จัดทำ Line องค์กร ของวัดภักทันทะขึ้นเพื่อเป็นช่องทางติดต่อทางใหม่
ให้แก่ท่านสาธุชน ท่านสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ทางไอดีไลน์ @watbhaddanta.com
หรือสามารถสแกนได้จาก QR-Code ทำียบทบรรณาธิการ

สำหรับงานวารสารฉบับนี้ กระผมขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกอง
บรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์
และผู้มีส่วนร่วมทุกๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่ง
พระนิพพาน



เนื่องในโอกาสใกล้ถึงวันสงกรานต์ พ.ศ. ๒๕๖๐ ที่จะถึงนี้ ทางกองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ช่วยคลบ้นดาลให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญก้าวหน้า มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญด้วยทาน ศีล และภาวนา สดุดีทำนุ ขอฝากพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งไว้ดังต่อไปนี้

"ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ในโลกนี้หรือในโลกอื่น หรือรัตนะใด อันประณีตในสวรรค์ ทรัพย์และรัตนะนั้น เสมอด้วยพระตถาคตไม่มีเลย พุทธรัตนะแท้ เป็นรัตนะอันประณีต

พระศากยมุนีมีพระหฤทัยดำรงมั่น ได้บรรลุธรรมอันใดเป็นที่สิ้นกิเลส เป็นที่สำรอก กิเลส เป็นอมฤตธรรมอันประณีต ธรรมชาติอะไรๆ เสมอด้วยพระธรรมนั้นย่อมไม่มี ธรรมรัตนะแท้เป็นรัตนะอันประณีต

บุคคล ๘ จำพวก ๔ คู่ อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญแล้ว บุคคลเหล่านั้นควรแก้ ทักขินาทาน เป็นสาวกของพระตถาคต ทานที่บุคคลถวายแล้วในท่านเหล่านั้น ย่อมมีผล มาก สังฆรัตนะแท้เป็นรัตนะอันประณีต"



ดร.พฤทธิ โกวิทวรางกูร

บรรณาธิการ

๒๗ ก.พ. ๒๕๖๐





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่งานกิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
พระมหาทองม่น สุทธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนดีโก

บรรณาธิการ

ดร.พฤทธิ์ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ

พระมหาหยงยุทธ กนตาโก
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

กราฟิกดีไซน์

คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

พระอำนาจ โชติวโร (พระหิน)
พระโรม รติธโร (พระโรม)
พระอัศวิน ถาวโร (พระแมน)

ถอดเทปธรรมะ

พระภาณุวัฒน์ อคฺคจิตโต
คุณมานิตา มัตนาวิ

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

๑๐๕/๗๕ ถนนประชาอุทิศ ซอย ๕๔

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

<http://www.lc2u.org/th/>

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอก หรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่าย
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	๓
ประมวลภาพกิจกรรม	๘
ธรรมะจากพระพระอาจารย์	๑๒
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๒
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๓๐
ปกิณณกธรรม	๓๔
The Ten Armies of Mara (Part III)	
(by Sayadaw U Pandita)	๓๖
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๔๐
คุยกับหมอ	๔๖
ตารางกิจกรรม	๔๙



ประมวลภาพกิจกรรม

โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแด่พระนิสิตคณะสังคมศาสตร์
มจร. หน่วยวิทยบริการคณะสังคมศาสตร์ วัดใหญ่อินทาราม





งานมุทิตา พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดวิปัสสนาติกขวนาราม จ.นครราชสีมา





เทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๐





โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเมืองพัทยา







ธรรมะจากพระอาจารย์

อยู่กับธรรม

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ ไสโรโท)





อยู่กับธรรม

วันเวลาผ่านไปรวดเร็ว บางคนก็รู้สึกว่าปีหนึ่งผ่านไปอย่างรวดเร็ว ส่วนบางคนที่ไม่ได้คำนึงถึงเวลาก็คือคนที่อยู่กับปัจจุบัน ธรรมอยู่กับธรรมคือ รูปอยู่กับนาม อยู่กับความคิด คำพูด การกระทำ ที่เป็นกุศลตลอด เพราะมีสติ เขาจะเจริญหรือเพลิดเพลนอยู่ในกุศลทั้งสิ่งที่เป็นวิกุศลคือกุศลที่เป็นเหตุสนับสนุนคำจูนให้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ และสิ่งที่เป็นวิวิกุศลคือกุศลที่เป็นเหตุสนับสนุนให้หลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งก็แล้วแต่เหตุแห่งกุศล วิวิกุศลก็คือเหตุแห่งศีล เหตุแห่งสมาธิ เหตุแห่งปัญญา หรือการบำเพ็ญเหตุที่เรียกว่า เหตุ ๓ คือ โอลงเหตุ อโหสเหตุ อโมหเหตุ มาโดยตลอด ผู้จะเจริญกุศลจะไม่ได้คำนึงถึงวันเวลา แต่วันเวลาก็ล่วงไปตามปกติ

อยู่กับปัจจุบัน มารยาทจะหาพบ

ในภทเทภรตตสูตร เราจะได้ยินคำว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ ก็หมายความว่า ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวัน กลางคืน ผู้ที่ทำความเพียร ก็มีเพียงแค่ราตรีเดียว คือ อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสภาพธรรมที่เป็นกุศลเท่านั้น ไม่ได้คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง มารหรือเสนามารก็หาไม่พบ แต่ถ้าเราประมาทอยู่ จมอยู่กับอดีต เพื่อฝันอยู่กับ

อนาคต มาร พญามาร หรือเสนามารต่างๆ ก็หาพบตลอดเวลา แต่ถ้าเราไม่ประมาท พวกรมาร พวกรเสนามารทั้งหลายก็หาไม่พบ มาร คือ กิเลสมาร เมื่อใดที่เราเพลอ กิเลสมาร ก็หาตัวตนเราพบตลอด ฉะนั้นบางครั้งเรา พลังเพลอหรือขาดสติไปคิดถึงเรื่องเก่าๆ ไปชุด ไปคู้ ไปนึกถึงเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว กลับมาคิด แค่คิดก็ยังพอทำเนา แต่คิดแล้ว มันปรุง มันแต่ง มันต่อไป บางครั้งก็ทำให้ คนเราเป็นทุกข์เพราะวันวันก็จมอยู่กับอดีต ที่ผ่านไปไปแล้ว หรือบางคนก็เหมือนกับอยู่กับ ความหวัง ความเพ้อฝัน คิดว่าวันข้างหน้า จะเป็นนั่นเป็นนี่ จะมีนั่นมีนี่ บางครั้งก็เหมือน ชีวิตมันเต็มไปด้วยความเสี่ยง คือ เหมือนกับ คนที่ชอบเสี่ยงโชค หวังว่า สักวันหนึ่งข้างหน้า ชื้อห่วยแล้วจะถูกห่วย ก็หวังจะรวย จึงเสี่ยงโชค ก็มี

ข้างหน้ายังอีกไกลจิตใจต้องมีธรรม

บางครั้งคิดในวันข้างหน้า คือ ที่ไป ในวันข้างหน้ายังไม่แน่นอน เราจึงต้องทำที่พึ่ง ให้ดี ไม่มีศีล ก็ต้องมีศีล รักษาศีล ไม่มีสมาธิ ก็รักษาจิตของเราให้มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ก็ต้อง อบรมปัญญา ทั้งสุตมยปัญญา เราฟังน้อย เราอ่านน้อย ก็ต้องฟังมาก อ่านมาก จะได้ สังสมสุตมยปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือคิด จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดการ



พิจารณาต่างๆ ถ้าเรารู้สึกว่ามันน้อย เราก็ต้อง
สั่งสม หรือปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ปัญญา
ที่จะดับทุกข์ในทุกเรื่องทุกปัญหาในชีวิต
ของเรา ถ้ายังมีน้อยอยู่ก็เหมือนการไม่เท่าทัน
การฟัง ไม่เท่าทันการคิด เราก็ต้องเพิ่มศักยภาพ
ของภาวนามยปัญญา มันจะเป็นตัวทำให้
ระหว่างสุตมยปัญญากับจินตามยปัญญา
มันมีภาวะที่สมดุลกัน เมื่อมันมีสมดุลระหว่าง
สุตมยปัญญากับจินตามยปัญญา ก็จะเป็นเหตุ
เหมือนปุ๋ยที่ทำให้ภาวนามยปัญญานั้นเจริญขึ้น
เหมือนปุ๋ยสูตรนี้ ต้องใส่ในเปอร์เซ็นต์ที่เท่าๆ
กัน ก็จะเป็นเหตุให้พืชชนิดนั้น เจริญงอกงาม
ได้ดี แต่ถ้ามันมากเกินไป มันก็จะเจริญได้ไม่ดี

น้อยไป ก็ขาดปุ๋ย เจริญได้ไม่ดี แต่ถ้าเท่ากัน
ก็จะทำให้ต้นไม้ต้นนี้เจริญขึ้น เหมือนกับ
ภาวนามยปัญญาที่เราภาวนาอยู่ วิปัสสนา
ปัญญาก็จะเจริญขึ้นโดยลำดับ ดังนั้นเราต้อง
หมั่นอบรม หมั่นบ่มเพาะอยู่เนืองๆ อย่าขี้เกียจ
แต่ก็ห้ามไม่ให้ขี้เกียจไม่ได้เพราะสิ่งนี้เป็น
อนัตตา ถ้าเราเข้าใจชีวิต ก็ให้เราพยายาม
เพราะชีวิตของคนเรานี่เกิดมาแล้วก็เหมือน
ลมที่พัดผ่าน พัดผ่านมาแล้วก็พัดผ่านไป
เหมือนสสาร เหมือนพลังงานที่หมุนเวียนอยู่ใน
โลกนี้ ในจักรวาลนี้ ไม่ได้ไปไหน สุดท้ายมันก็
จะกลับไปเป็นเหมือนอย่างที่มีมันเป็น เพราะเรา
ยังมีเหตุที่ยังต้องท่องเที่ยวอยู่ แต่ถ้าเราสิ้นเหตุ



หรือปัจจัยมันก็จะไม่หมุนเวียนอยู่ในโลกในจักรวาล หรือภาษาพระเรียกว่า ไม่หมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะ เมื่อไม่หมุนเวียนก็ไม่มีที่มาไม่มี การไป ไม่มีการเกิดก็ไม่มีการดับ ไม่มีมีดก็ไม่ มีสว่าน ไม่มีขึ้นก็ไม่มิลง เพราะหมดเหตุปัจจัย แล้ว เมื่อหมดเหตุปัจจัยทุกอย่างก็เป็นไปตามสภาพ ฉะนั้นบางคนก็มีความคิดหรือมีความรู้สึก ว่า ถ้าไม่มีอะไรก็ไม่รู้จะประพฤติปฏิบัติ หรือทำไปทำไม เพราะมันไม่มีอะไรนี่แหละ จึงต้องทำ จึงต้องปฏิบัติ ถ้ามันมีอะไร เป็นอะไร ก็คงไม่ต้องทำอย่างนั้น เมื่อเรายังมี ยังเป็น ก็เหมือนกับธรรมทั้งหลายยังมีเหตุมีปัจจัยที่ยัง ประจุให้เราเป็นไปต่างๆ นานา เหมือนเวลาที่เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ ขณะที่จิตอยู่กับรูปคือ อาการพอง อาการยุบก็ตาม ถ้าจิตไม่ออกนอก ความรู้สึกของเราก็เหมือนจะว่างเปล่าจากทุกอย่าง เหมือนกับไม่มีอะไร มันเป็นเพียงแค่อาการละอาการ หรือบางครั้ง ก็อาจเป็นเพียงแค่รู้เท่านั้น หรือบางครั้งก็เป็นเพียงแค่นอน คำว่านอนก็คือ สิ้นสุดไปแค่นั้น หรือตัดไปแค่นั้น หรือแค่เช่นนั้นเอง ก็คือ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้อยู่แล้ว ต่อเมื่อเรา เผลอนั่นแหละ เราถึงจะรู้สึกได้ว่าเรามีอะไร เผลอไปนึกถึงอดีตก็จะมีเรื่องอดีตโผล่มาให้เรา คิดต่อ เผลอไปคำนึงถึงเรื่องที่ยังมาไม่ถึงก็ ทำให้เราคิดเพื่อฝันไปเรื่อย ห่างไกลจากสภาวะ หรือสภาพที่เป็นจริง

บางครั้งเวลาเรานั่ง เราเดิน เรากำหนด ถ้าสังเกตดีๆ เวลาจิตตั้งมันอยู่กับสภาพที่ แท้จริงมันเหมือนกับเป็นสภาพที่ว่างจากตัวตน ว่างจากความมี ว่างจากความเป็น ว่างจากการ เสสร้าง ว่างจากการปรุงแต่ง ว่างจากเหตุปัจจัย ที่มาปรุงให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ มันสงบ มันเย็น มันละเอียด มันลุ่มลึก มันนุ่มนวล มันควรแก่การงาน มันเป็นทุกอย่างในนั้น มันเป็นเอง ไม่ใช่เราทำให้มันเป็น ในเมื่อเหตุ ปัจจัยที่จะมาปรุงมันไม่ไปปรุง เราก็จะเห็น ธรรมชาติที่แท้จริงที่มันเป็นของมันอย่างนั้น อยู่แล้ว ฉะนั้นเราก็ต้องพากเพียร มันเป็นเพียง แค่ชั่วขณะ ไม่ใช่เราไม่รู้ เราไม่เห็น แต่ความรู้ หรือความเห็นที่เรา มีนั้น มันยังน้อยเมื่อเทียบกับ ความมืดในจักรวาลนี้ พลังแห่งความมืดมัน เยอะกว่า พลังแห่งแสงสว่างมันน้อยนิด เมื่อ เทียบกันแล้วแทบไม่ถึงเศษเสี้ยวเลย ฉะนั้น ถ้าความสว่างมันมากขึ้น เราก็จะเห็นทุกสิ่ง ทุกอย่างในจักรวาลนี้ว่าเป็นอย่างไร เมื่อเห็น แล้ว เราก็จะไม่สงสัยอะไรอีก เหมือนกับเรา เห็นจิตในจิต เห็นกายในกาย เห็นเวทนา ในเวทนา หรือเห็นธรรมในธรรม หรือเห็น สภาพธรรมะตามความเป็นจริง ไม่ว่ารูปธรรม หรือนามธรรม มันก็มีสภาพอย่างนี้ คำว่า สภาพอย่างนี้ ก็เหมือนที่กล่าวไปแล้ว เมื่อ ยังมีเกิด สภาพที่เราจะต้องเห็นอีกที ก็คือดับ เมื่อมีมา สภาพที่ต้องรู้อีกก็คือ ต้องมีไป



สภาพที่บางครั้งเรารู้สึกว่า พบ สภาพอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องจาก สภาพที่เรารู้สึกว่ามีดี เดียว มันก็สว่าง สภาพที่เรารู้สึกว่าสว่าง เดียวมันก็มีดี คือเราคุ่นชินอยู่กับสภาพพวกนี้อยู่ตลอด เรายังไม่ได้อยู่เหนือความรู้สึกที่มันมีสองสิ่ง จิตเรายังไม่ได้อยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ ยังไม่วิมุตติ ถ้าวิมุตติคือ หลุดพ้นออกไปจากสิ่งที่มันเป็น คู่กันอย่างนี้ เราถึงจะเห็น

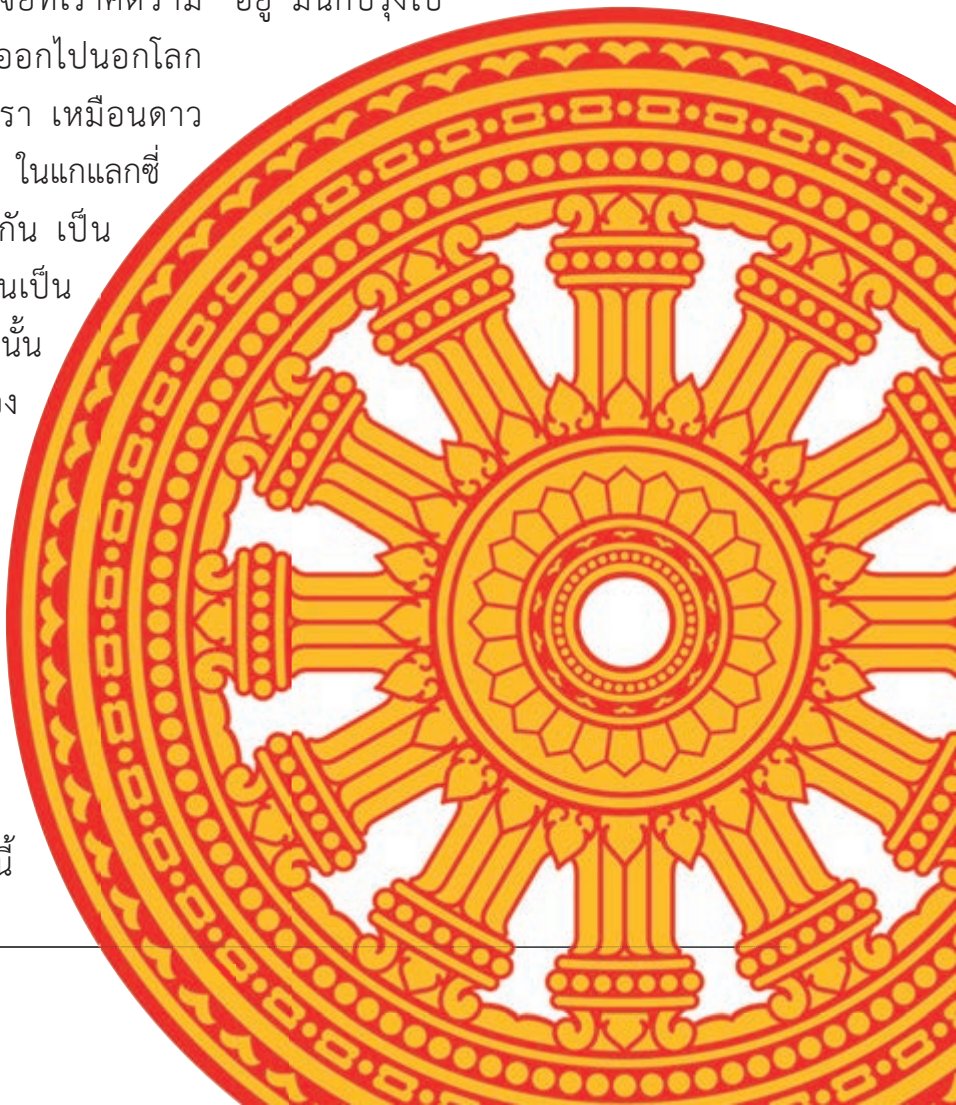
จินตนาการกับความจริงยังต้องอิงสติ

เหมือนคนเราเวลาอยู่ในโลกเราก็ จินตนาการไปตามเหตุปัจจัยที่เราคิดว่ามี ว่าเป็น แต่พอเรามีโอกาสออกไปนอกโลก เราก็มองเข้ามาที่โลกของเรา เหมือนดาวเคราะห์ดวงอื่นๆ ในจักรวาล ในแกแลกซี ต่างๆ มันก็ลอยอยู่เหมือนกัน เป็น ลูกกลมๆ มองไกลๆ เหมือนเป็น สีนํ้าเงิน อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อเรายังไม่พ้น เราก็ยังมอง ยังไม่ออก มันก็เป็นเพียงแค่ ความรู้ที่เกิดจากการฟังหรือ ความรู้ที่เกิดจากการคิด แต่ความรู้ที่เกิดจากการทำ จะทำให้เราพ้นจากสิ่งที่ เรียกว่าฟังกับคิด เราเห็น การฟังกับการคิดตามความ เป็นจริงแล้ว พอเห็นอย่างนี้

รู้อย่างนี้ มันก็ไม่ทุกข์กับการฟัง ไม่ทุกข์กับการอ่าน ไม่ทุกข์กับการคิด จริงๆ มันก็คือ สภาพที่เป็นจริง ถ้ามองเป็นรูปเป็นนาม ก็แค่ รูปกับนามที่มันเกิดแล้วก็ดับเท่านั้นเอง ใน บางครั้ง ถ้าเราไม่รู้ ก็คิดไปเรื่อย พอเราฟัง บางครั้งก็บรรเทาหลงไป พอฟังแล้วมาคิดต่อ บางครั้งคิดแล้วก็โล่ง แต่บางครั้งคิดแล้วก็ยิ่ง ตีบตัน มันก็ไม่เสมอไป

ปรุงแต่งได้ แต่ใจอย่ายึด

สิ่งเหล่านี้ในเมื่อมันยังมีเหตุปัจจัยปรุง อยู่ มันก็ปรุงไป





ปรุงไปให้ทุกข์ก็ได้ ปรุงไปให้เรารู้สึกว่ามีสุขก็ได้ เหมือนสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง ก็คือ ปรุงแต่งให้สุขเท่านั้นเอง สุขที่ไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง บางครั้งเรายังไม่เคยสัมผัส เมื่อเรายังไม่เคยสัมผัสมันก็เป็นเพียงแค่ว่าความคิดที่เราคิดว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่ต้องสัมผัสเดี๋ยวจะสัมผัสพบเจอเจ้า ทรงรู้ ทรงประจักษ์แจ้งแล้วก็นำมาเปิดเผยเพียงว่า นิพพานนั้นเป็นบรมสุข เป็นสุขอย่างยอดเยี่ยม เป็นสุขยิ่งกว่าสุขทั้งหลายที่คนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เวียนว่ายอยู่ใน ๓๑ ภพภูมินี้อาจจะยังไม่เคยสัมผัสว่าความสุขที่เกิดจากการไม่มีสังโยชน์ ทั้งสิบอย่างผูกมัดจิตใจเอาไว้ ไม่มีกิเลส นี่มันเป็นสุขแบบไหน บางครั้งเราก็เคยสุข แต่เมื่อได้มาแล้วเราก็นำมาปรุง เมื่อเราฟังมา เราก็นำมาปรุง คือนำมาคิด ถ้าเป็นสิ่งที่เราจะได้ประโยชน์ เราก็นำมาทำ อย่างฟังเรื่องทำอาหารสุขภาพ เราก็ทำเพื่อหวังว่าเราจะมีสุขภาพดี เราก็ปรุงโน่นปรุงนี่ตามสิ่งที่เราได้อ่านมา ได้ฟังมา แล้วก็ต้องกินเพื่อให้มีสุขภาพดี พอกินไปแล้ว ก็อาจจะต้องกินบ่อยๆ จนกว่าจะเห็นผล อย่างนี้เป็นต้น อันนี้มันก็เป็นเพียงแค่การปรุง ปรุงไปเรื่อย แต่ที่นี้สิ่งที่มันไม่ปรุง เรายังไม่เคยสัมผัส ฟังแล้วก็สักแต่ว่าฟัง คิดแล้วก็สักแต่ว่าคิด อย่างนี้ สักแต่ว่า... ไม่ใช่ไม่ฟังนะ ฟัง ไม่ใช่ไม่คิดนะ คิด ไม่ใช่ไม่ทำนะ ทำ ทำแล้ว แต่ไม่ทุกข์ ไม่ได้รู้สึกว่ามีสุขหรือทุกข์

เหมือนคนที่ไม่ได้ติดในรสอาหารก็จะไม่คำนึงถึงรสของอาหารเท่าไร แต่ทำตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยทำมาถูก ก็คือถูก มันก็เป็นอย่างนั้น เพราะจะไม่ได้คำนึงถึงรสชาติ เมื่อคำนึงถึงรสชาติ บางคนชอบเค็ม ก็ต้องเติมน้ำปลา เติมเกลือ เติมซีอิ๊ว ซีอิ๊วขาวก็ไม่พอ เติมซีอิ๊วดำว่าไปเรื่อย มันก็ปรุงไปเรื่อย ถ้าคนชอบรสเผ็ด ก็เติมเผ็ดไปอีก คนชอบรสเปรี้ยวก็เติมเปรี้ยวไปอีก คนที่ชอบรสหวาน ก็ถึงรสหวานก็เติมรสหวานเข้าไปอีก มันเป็นความสุขจากการปรุงแต่ง ปรุงแต่งชีวิตให้มีความสุข เมื่อคิดว่าการไปมีครอบครัวมันมีความสุข ก็ปรุงไปมีลูกจะทำให้มีความสุข มีนั่น มีนี่จะทำให้ครอบครัวสมบูรณ์ ก็ปรุงไปเรื่อย แต่พอไปจริงๆ บางคนก็รู้สึกได้ว่า ความสุขจากการมีครอบครัวก็ไม่ได้สุขอะไร มันก็อย่างนั้นๆ เป็นต้น บางคนก็รู้สึกได้ว่า ต้องออกบวช ก็ปรุงไปว่าการบวชจะช่วยให้ดับทุกข์ พอบวชแล้วก็ต่อสู้กับกิเลสตัวเองไม่ได้ มันก็ปรุงไปเรื่อย แพ้ใจตัวเอง มันยังโกรธ มันยังเกลียด มันยังหลงไปอยากมีโน่นมีนี่อยู่ บางครั้งชีวิตหรือเพศของนักบวชก็ไม่ได้ช่วยให้เราดับทุกข์ นั่นคือ การปรุง แต่ถ้าเรารู้เท่าทันว่า บวชมาแล้ว ในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ เว้นจากสิ่งที่เราเคยมี เคยเป็น การเว้นมีทั้งเว้นจากภายนอก อย่างเว้นจากเหย้าจากเรือน นี่ก็ได้ส่วนหนึ่ง แต่จิตที่มันจะเว้นจากเหตุที่มันทำให้



เราปรุงแต่งมันจะยากขึ้นหน่อย มันก็ต้องอด ต้องทน มันจะเบื่อ มันจะท้อ มันจะน้อยใจอะไร ก็ต้องอดทน เพราะสิ่งต่างๆ มันไม่เคยได้ตั้งใจ เรา บางครั้งอยากได้สิ่งที่เราชอบใจ อย่างบางคน อยากได้คำชม อยากได้คำสรรเสริญ เย็นโย จากพ่อ แม่ ครูอาจารย์ สังคม รอล้วนคอยแล้ว ทำไมไม่ให้เรา ก็คอยสิ่งเหล่านี้ มันก็คิด ปรุงแต่ง พอไม่ได้รับ มันก็ทุกข์ ก็มองสังคมเป็นอีก ด้านหนึ่ง เป็นด้านลบไป อย่างบางคนก็มองทุกอย่าง ดีไปหมด ก็เหมือนกับมีดีมีไม่ดี มีชอบ มีชัง เพราะอะไร เพราะหลง หลงไปปรุงไปแต่ง ไปเรื่อย เราคิดว่า สิ่งที่เราปรุงแต่งนั้นมันจะเป็นความสุข แต่ที่ไหนได้ มันไม่ใช่ ฉะนั้น ถ้าเราจะหยุด หยุดที่ไหน หยุดที่ใจเรานี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่ใครนะ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุใดนะ อยู่ที่ใจ เราเวลารู้อารมณ์ ถ้าแคร์ หรือคนที่กำหนด หนอ ก็แค่หนอ วรรณสสาร ตาเรตติ วิโต

ธรรมชาติใดที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นซึ่ง วัฏทุกข์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า หนอ เวลาเรา ทันทนอ เหมือนกับเราไม่ต้องทอหนอหรือก แต่พอเราหนอแล้ว คือ มันจะตัดโลก ตัดโกรธ ตัดหลงไปทันท่วงที หรือในทันทีทันใด แต่ถ้า เราไม่ทันนะสิ ฟังแล้วก็คิด คิดแล้วก็ทุกข์ เหมือนสูตรนั้นสูตรนี้ที่เราเอาไปทำนั่นแหละ ทำแล้วบางคนก็กินอร่อย บางคนก็กินไม่อร่อย บางคนก็เหมือนสูตรสำเร็จนี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข หลายสูตร หลายทฤษฎีเหลือเกินในโลกนี้ หลายครูหลายอาจารย์ หลายนักปราชญ์ หลายนักปรัชญา หลายเจ้าลัทธิต่างๆ มากมาย แต่คนเราก็กินเวียนว่ายตายเกิด ก็เพราะเรา ปรุงไปเรื่อย เพราะเรายังไม่เท่าทันตัวเอง ไม่เท่าทันเจ้าของ ไม่เท่าทันตัวตนนี้แหละ พระพุทธเจ้าสอนให้เราเท่าทันอัตตา สอนให้ เราละอัตตา ถอนอัตตาหรือทำลายอัตตาแล้ว



จะเข้าใจสรรพสิ่งว่ามันไม่ใช่อัตตา สรรพสิ่งมันอิงอาศัยกันด้วยเหตุปัจจัยที่เราเรียกว่า อนัตตา นั่นแหละ มันไม่ได้เกิดขึ้นมาอย่างลอยๆ ในเมื่อมันยังมีอยู่ เหมือนความมืดกับความสว่าง ความชอบกับความไม่ชอบ เหมือนกับสิ่งที่มีมาก็ต้องมีไป มีเกิดก็ต้องมีดับ เหมือนมีพอง ก็มียุบ มีลมหายใจเข้า ก็มีลมหายใจออก มีกินเข้าไปก็ต้องขับถ่าย มีสภาพที่เหมือนเป็นปฏิบัติกัน แต่บางครั้งก็เกื้อกูลกัน ถ้าเรามองอย่างถ่องแท้มันเหมือนมีสองด้าน สองอย่างที่คู่กัน เรายังหนีสิ่งที่เป็นคู่แบบนี้ไม่ได้ เมื่อไหร่ที่เราอยู่เหนือหรือพ้นจากสิ่งเหล่านี้ นั่นแหละ เราจะมีมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง ไม่ได้หลงว่า ฟังมาได้สูตรนี้ หาวิธี ได้วิธีแล้ว

ต้องไปปรุงอย่างนี้ พอออกมา ก็โอ้ สูตรนี้ทำได้ ขายเป็น รวยแล้ว อ้าว ว่าไปอีก เหตุปัจจัยมันก็ปรุงไปเรื่อย สร้างโน่นสร้างนี่ ทำโน้นทำนี่ ไม่จบนะ นั่นแหละ ตัณหา พระพุทธเจ้าบอกว่า นั่นแหละคือ สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ มันก็สร้างไปเรื่อย ทะเยอทะยานสร้างเหยา สร้างเรือน สร้างโน่นสร้างนี่ ปรุงแต่งไปไม่มีจุดจบ แต่พอพระองค์รู้จักเสียแล้ว ก็เหมือนกับบอกว่า ตัณหาเอ๋ย เจ้าจะสร้างเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไปแล้ว พอกันทีนะชาตินี้ ให้มันจบ แต่พวกเรายังไม่รู้จัก ยังคิดว่า ยังต้องทำแบบโน้นทำแบบนี้ ต้องกำหนดอย่างนั้นต้องกำหนดอย่างนี้อยู่ บางครั้งยังหาไม่เจอว่ามันอยู่ที่ไหน เวลากระทบมันอยู่ที่ไหน มันก็อยู่ที่ใจเรา



นี่แหละ ถ้าไม่กระทบ บางครั้งก็เหมือนไม่ปรากฏ แต่พอกระทบแล้วถึงได้รู้ พอฟังแล้วถึงรู้ พอคิดแล้วถึงรู้ว่า อ้อ... มันอยู่ที่ใจนี่เอง มันไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย บางครั้งเราคิดว่า ฟังแล้วมันจะไม่เกิด บางครั้งเราคิดว่าคิดแล้วมันจะไม่เกิด มันไม่ใช่ หรือบางครั้งเราคิดว่า เราฟังพระสัทธรรม ถ้าเราไม่มีโยนิโสมนสิการ ไม่มีความแยบคาย ฟังแล้วฟังอีกก็ไม่ได้เกิดปัญญา ไม่ได้ดับทุกข์ได้ เหมือนกับคนที่ฟัง พุทธธัมโม สังฆโม ฟังแล้วฟังอีกก็ไม่ได้เข้าใจ ไม่ได้หมายความว่า ฟังแล้วจะเข้าใจเลย ได้ฟังพระสัทธรรม ได้เกิดร่วมในสมัยที่พระพุทธศาสนายังมีอยู่ หรือพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลก แต่บางครั้งมันมีโมหะปิดบังอยู่ มันก็ยังไม่รู้ธรรม ยังไม่ได้บรรลุธรรม ก็มี แต่บางคนมีบุญมีบารมี สังสมอบรมมาพอแล้ว ฟัง คิด ทำ ก็เข้าใจสภาพตามความเป็นจริงแล้ว

ต้องพากเพียรให้ถึงที่เรื่องดีๆ จะปรากฏ

ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามฝึกไป ปฏิบัติไป เอาใจใส่ ดูแลตัวเอง ขวนขวายในกิจ คือหน้าที่ที่เรามีอยู่ตอนนี้ เว้นจากเห้ยจากเรือนออกมา ถึงแม้จะเป็นชั่วคราวชั่วคราว ก็ด้วยศีล อยู่ด้วยสมาธิ อยู่ด้วยปัญญา ทำมรรคให้เจริญ จะมากน้อยแค่ไหนก็ภาวนาไป พอออกไปแล้วเราก็ไปประยุกต์ใช้ในชีวิต อย่าจมอยู่แต่กับโลกีย์สุข ถ้าแสวงหาสุขก็แสวงหาโลกุตรสุขบ้าง หรือ

บางครั้งสุขที่ได้จากการปรุงแต่ง เราก็แสวงหาสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่งบ้าง เหมือนกับอาหารที่ไม่ต้องปรุง อาหารกายที่ปรุงเยอะ บางครั้งมันก็มีส่วนผสมต่างๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยมากกว่าเป็นประโยชน์ ส่วนที่มันไม่ปรุง มันก็ไม่อร่อย แต่มันเติมไปด้วยประโยชน์ มันอาจจะไม่ถูกปากไม่ถูกลิ้น หรือบางครั้งก็เหมือนกับอาหารใจนั่นแหละ ถ้าของแท้ของจริง บางครั้งก็ไม่ใช่ที่ถูกใจไม่พึงพอใจ เพราะมันเป็นเรื่องของความไม่เที่ยง เป็นเรื่องของความทุกข์ เป็นเรื่องของความไม่ใช่ตัวตน เป็นเรื่องของ การละอัตตา ตัวตน เป็นเรื่องของการละโลก โภคะ หลง เป็นเรื่องของการลด ละ หรือปล่อยวางความรู้สึกที่เราเคยมี แต่เราติดอยู่ที่ว่า ต้องปรุงอย่างนั้นแต่งอย่างนี้ถึงจะได้ อย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอมาปฏิบัติจริงๆ เอ๊ะ ท่านสอนให้ละ ท่านสอนให้วาง ท่านสอนให้ปล่อย จะละ จะปล่อยได้เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา รู้เท่าทัน มันก็เลยเหมือนกับสวนทางกัน บางครั้งก็เหมือนกับไม่ใช่ทาง ในความรู้สึกของเราที่เคยปรุง แต่พอเราเท่าทันแล้ว บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่าไม่ใช่ทาง นั่นและคือทางแห่งความหมดจด นั่นแหละคือทางแห่งพระอริยะ ท่านเดินมาแล้ว แต่ทางตันสำหรับปุถุชน แต่ทางที่จะข้ามพ้น เป็นทางของพระอริยะ มีพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เป็นต้น





นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

โดย วงศ์พรรณ.โอ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งนะคะ ฉบับนี้เราจะมาพูดคุยกันเรื่องรูปต่อ
นะคะ ฉบับที่แล้ว เราได้รู้จักกับรูปทั้ง ๒๘ แล้ว ต่อไปเราจะมาจำแนกรูปโดยพิสดารว่า รูปทั้ง
๒๘ นั้น อาจจัดเป็นส่วนๆ ได้อย่างไรบ้าง ซึ่งเราเรียกว่า **รูปวิภาคนัย** ซึ่งอาจจะจัดเป็นส่วนเดียว
หรือ สองส่วน หรือหลายๆ ส่วนก็ได้ ที่น่าสนใจอยากจะนำเสนอก็คือ การจัดรูปทั้ง ๒๘ ออก
เป็นคู่ๆ ที่ตรงข้ามกัน ซึ่งจำแนกได้เป็น ๑๑ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ อัชฌัตติกรูป กับ พาหिरูป

อัชฌัตติกรูป คือ รูปภายใน ได้แก่ ปสาทรูป ๕

พาหिरูป คือ รูปภายนอก หมายถึงรูปที่นอกจากปสาทรูป ๕ ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๓ รูป
นั่นเอง

คำว่ารูปภายใน มิได้มุ่งหมายเอารูปที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย
แต่หมายถึงรูปที่มีประโยชน์ช่วยเหลือให้จิตรับอารมณ์ และทำกิจการงานของสัตว์ทั้งหลาย
ได้มาก เหมือนคนภายในบ้าน ย่อมใช้สอยให้ช่วยทำกิจการงานต่างๆ ได้มากกว่าคนภายนอก
ที่ไม่คุ้นเคยกัน ถ้าไม่มีปสาทรูป ๕ นี้แล้ว สัตว์ทั้งหลายก็ไม่ผิดไปจากหุ่นหรือตุ๊กตา ด้วยเหตุนี้
ปสาทรูปจึงมีประโยชน์มาก จึงชื่อว่าเป็นรูปภายใน คือ อัชฌัตติกรูป

ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๓ รูป เป็นรูปภายนอก ชื่อว่า พาหिरูป เพราะไม่ได้ช่วยใน
กิจการงานของร่างกายมากมายเท่าปสาทรูป ซึ่งเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน ที่พอจะช่วยเหลือ
กิจการงานบางอย่างได้บ้างเท่านั้นเอง

คู่ที่ ๒ วัตถुरูป กับ อวัตถुरูป

วัตถुरูป คือ รูปอันเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิก มี ๖ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และ
หทัยรูป ๑

อวัตถुरูป คือ รูปที่มีได้เป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิก มี ๒๒ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือนั่นเอง



ธรรมชาติของจิตและเจตสิกของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในปัญจโวการภูมิ (มีชั้น ๕) จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีที่อาศัยเกิด คล้ายประทีปเปลวไฟ ที่ต้องอาศัยไส้เผาไหม้ให้เกิดเป็นดวงไฟ ให้แสงสว่าง จิตและเจตสิกก็เช่นเดียวกัน ย่อมต้องการที่อาศัยให้เกิดความรู้ารมณ์ต่างๆ ได้ และที่อาศัยเกิดของจิตและเจตสิกนั้นก็ ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และหทัยรูป กล่าวคือ ปสาทรูป ๕ เป็นที่อาศัยเกิดของทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐ กับเจตสิกที่ประกอบ ๗ และหทัยรูป เป็นที่อาศัยของจิต ๗๕ ที่เหลือ (เว้นทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐ อรูปวิบากจิต ๔) กับเจตสิก ๕๒ รูปทั้ง ๖ นี้ จึงชื่อว่า วัตถุรูป

ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๒ รูป มิได้เป็นที่อาศัยเกิดของจิตและเจตสิก จึงได้ชื่อว่า อวัตถุรูป

คู่ที่ ๓ ทวารรูป กับ อทวารรูป

ทวารรูป คือ รูปที่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของปัญจทวารวิถี และเป็นเหตุแห่งกายกรรม และวจีกรรม มีจำนวน ๗ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และ วิญญูติรูป ๒

อทวารรูป คือ รูปที่ไม่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของทวิปัญจทวารวิถี และกายกรรม วจีกรรม มีจำนวน ๒๑ ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๑ รูป

ธรรมดาสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในปัญจโวการภูมินั้น การเกิดขึ้นของวิถีจิตที่ดี หรือ การเกิดขึ้นของกายกรรม และวจีกรรม เหล่านี้ก็ดี ย่อมต้องอาศัยทวารรูป ๗ เป็นเหตุ กล่าวคือ การเกิดขึ้นของปัญจทวารวิชิตนั้น ต้องมีปสาทรูป ๕ เป็นเหตุให้เกิด ปสาทรูป ๕ นี้จึงได้ชื่อว่า อุปัตติทวาร เพราะเป็นรูปที่เป็นเหตุแห่งการเกิดขึ้นของปัญจทวารวิถี และการเกิดขึ้นของการกระทำต่างๆที่เป็นการกระทำทางกาย หรือ ทางวาจาก็ตาม ไม่ว่าสุจริตกรรม หรือทุจจริตกรรมก็ตาม ถ้าไม่มีกายวิญญูติรูป และวจีวิญญูติรูปเสียแล้ว การกระทำหรือการพูดจาต่างๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้นวิญญูติรูปทั้งสองนี้ จึงเป็นผู้แสดงออกของการกระทำด้วยกายและด้วยวาจา จึงได้ชื่อว่า กัมมทวาร หมายถึงรูปที่เป็นเหตุให้เกิดกายกรรม และวจีกรรมนั่นเอง

ส่วนรูปที่เหลือ ๒๑ รูปนั้น รูปเหล่านี้มิใช่รูปที่เป็นเหตุให้เกิดวิถีจิต หรือเป็นเหตุให้เกิดกายกรรม วจีกรรม จึงเรียกว่า อทวารรูป

คู่ที่ ๔ อินทริยรูป กับ อนินทริยรูป

อินทริยรูป หมายถึง รูปที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง มีการเป็นใหญ่ในการเห็น เป็นต้น ซึ่งมีจำนวน ๘ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ ภาวรูป ๒ และชีวิตรูป ๑



อนินทริยรูป หมายถึง รูปที่ไม่เป็นใหญ่ ไม่เป็นผู้ปกครอง มีจำนวน ๒๐ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๐ รูป

รูปที่ครองความเป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ต่างๆ มีการเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น นั้น เช่น การเห็นจะเกิดได้นั้นก็ต้องอาศัยจักขุปสาท เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง ถ้าขาดจักขุปสาท เสียแล้ว การเห็นย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ หรือการที่จะเห็นได้ไกลหรือใกล้ ชัดเจน หรือไม่ชัดนั้นก็ขึ้นอยู่กับจักขุปสาท ถ้าจักขุปสาทดีมีกำลังมากก็เห็นได้ไกลและชัดเจน จักขุปสาทจึงเป็นเรื่องใหญ่ เป็นผู้ปกครองในการเห็นทั้งหมด จึงได้ชื่อว่า อินทริยรูป

โสตปสาท ฆานปสาท ชิวหาปสาท และกายปสาท ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันจึงชื่อว่า อินทริยรูป ด้วย

อิตถิการูป เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองความเป็นหญิงทั่วไปในร่างกาย

บุริสการูป เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองความเป็นชายทั่วไปในร่างกาย

การูป ทั้ง ๒ นี้ ครองความเป็นใหญ่ ในเพศหญิงหรือเพศชายทั่วไปในร่างกาย จึงได้ชื่อว่า อินทริยรูป

ชีวีตรูป เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในการรักษากัมมขรูปที่เกิดพร้อมกันกับตน ให้ตั้งอยู่จนครบอายุขรูป กล่าวคือ เมื่อกัมมขรูปปรากฏขึ้น ก็มีชีวีตรูปเกิดขึ้นพร้อมด้วย และทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมนั้น ชีวีตรูปจึงเป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในการรักษากัมมขรูปที่เกิดขึ้นพร้อมกับตน จึงได้ชื่อว่าอินทริยรูป

ส่วนรูปที่เหลือนอกนั้นอีก ๒๐ รูป มิได้เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในกิจการต่างๆ แต่อย่างใด จึงได้ชื่อว่า อนินทริยรูป

คู่ที่ ๕ โยพาริกรูป กับ สุขุมรูป

โยพาริกรูป เป็นรูปหยาบ คือ รูปที่ปรากฏชัด มีจำนวน ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และวิสยรูป ๗

สุขุมรูป เป็นรูปละเอียด คือ รูปที่ไม่ปรากฏชัด มีจำนวน ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

ปสาทรูป ๕ และวิสยรูป ๗ รวม ๑๒ รูปนี้ ชื่อว่า เป็นรูปหยาบ ซึ่งหมายถึง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ปรากฏชัดเจนมาก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส และ เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง ย่อมรู้ได้ง่ายเพราะปรากฏชัดเจนเป็นรูปที่เห็นได้ ได้ยินได้ ดมกลิ่นได้ ชิมรสได้ และถูกต้องได้



ปสาทรูปทั้ง ๕ ต้องทำงานร่วมกับวิสยรูป ๗ เหล่านั้นด้วย จึงจัดเป็นโอฬาริกรูป เพราะทำงานอยู่กับปัญจทวารด้วยกัน

ส่วนรูปที่เหลือ ๑๖ รูปเหล่านั้น เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ก็ไม่ปรากฏชัดเจน เช่น อาโปคือรูปน้ำ ที่แสดงการไหลหรือเกาะกุม, หทัยรูป, ชีวิตรูป เป็นต้น ย่อมรู้ได้ยาก เพราะไม่ปรากฏชัดเจน ฉะนั้น รูปที่เหลือจึงได้ชื่อว่า สุขุมรูป เป็นรูปที่รู้ไม่ได้ทางปัญจทวาร แต่รู้ได้เฉพาะทางมโนทวารเท่านั้น

เป็นอย่างไรบ้างคะ ผ่านมาแล้ว ๕ คู่ ยังเหลืออีก ๖ คู่ ติดตามกันต่อไปนะคะ

คู่ที่ ๖ สันติเกรูป กับ ทูเรรูป

สันติเกรูป หมายถึง รูปใกล้เคียง คือ รูปที่รู้ได้ง่าย มี ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และ วิสยรูป ๗

ทูเรรูป หมายถึง รูปใกล้เคียง คือ รูปที่รู้ได้ยาก มี ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

ปสาทรูป ๕ และ วิสยรูป ๗ ที่เป็นโอฬาริกรูปนั้นแหละ ได้ชื่อว่าเป็นสันติเกรูปด้วย ซึ่งสันติเกรูปนี้มุ่งหมายถึงเป็นรูปใกล้เคียง เพราะเป็นรูปที่เกิดขึ้นเสมอๆ มิได้ขาด กล่าวคือ เป็นรูปที่ทำให้เกิดการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส และสัมผัสถูกต้องอยู่เสมอไม่คอยว่างเว้น เป็นของใกล้เคียงที่เกิดขึ้นบ่อยๆ นั่นเอง สันติเกรูปจึงหมายถึงรูปใกล้เคียง

ส่วนรูปที่เหลืออีก ๑๖ รูปนั้น เป็นรูปที่พิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ยังรู้ได้ยาก เพราะไม่เกิดขึ้นบ่อยๆ จึงได้ชื่อว่าเป็นรูปไกล คือ ทูเรรูป

คู่ที่ ๗ สัมผัสรูป กับ อัปสัมผัสรูป

สัมผัสรูป หมายถึง รูปที่กระทบกันได้ มี ๑๒ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕ และ วิสยรูป ๗

อัปสัมผัสรูป หมายถึง รูปที่กระทบกันไม่ได้ มี ๑๖ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๑๖

ปสาทรูป ๕ และ วิสยรูป ๗ รวม ๑๒ รูปนี้ เป็นรูปที่กระทบซึ่งกันและกันตามสภาวะ เช่น จักขุปสาท กระทบกับรูปารมณ โสตปสาทกระทบกับสัททารมณ ฆานปสาทกระทบกับคันธารมณ ชิวหาปสาทกระทบกับรสารมณ และกายปสาทกระทบกับโผฏฐัพพารมณ นั่นก็คือการกระทบซึ่งกันและกันระหว่างปสาทรูป ๕ กับ วิสยรูป ๗ เป็นเหตุให้ทวีปัญจวิญญาณจิตเกิดขึ้น ฉะนั้นรูปที่กระทบกันได้เหล่านี้ จึงชื่อว่า สัมผัสรูป



ส่วนรูปที่เหลืออีก ๑๖ นั้น เป็นรูปที่กระทบซึ่งกันและกันไม่ได้ตามสภาวะ จึงได้ชื่อว่า
อัปปฏิขรู

คู่ที่ ๘ อุปาทินนรูป กับ อนุปาทินนรูป

อุปาทินนรูป หมายถึง รูปที่เกิดจากอกุศลกรรม และ โลภียกุศลกรรม ๑๘ รูป ได้แก่
กัมมชรูป ๑๘

อนุปาทินนรูป หมายถึง รูปที่ไม่ได้เกิดจากอกุศลกรรม และ โลภียกุศลกรรม ได้แก่
รูปที่เกิดจากจิต อุต และอาหาร

รูปที่เกิดจากอกุศลกรรม และโลภียกุศลกรรมที่เรียกว่า กัมมชรูปนั้น มีจำนวน ๑๘ รูป
ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ ปสาทรูป ๕ วัณณรูป ๑ คันธรูป ๑ รสรูป ๑ อาหารรูป ๑ ภารรูป ๒
หทัยรูป ๑ ชีวิตรูป ๑ และปริเนทรูป ๑ กัมมชรูปทั้ง ๑๘ นี้ ชื่อว่า อุปาทินนรูป เพราะเป็นรูป
ที่เกิดจากอกุศลกรรม และโลภียกุศลกรรม อันมีตัณหาและทิฏฐิ เข้าไปกระทำให้เป็นอารมณ์
ฉะนั้นกัมมชรูปทั้ง ๑๘ เหล่านี้ จึงชื่อว่า อุปาทินนรูป

ส่วนรูปที่เกิดจากจิต คือ จิตตชรูป ๑๕ รูปที่เกิดจากอุตคือ อุตชรูป ๑๓ และรูปที่
เกิดจากอาหาร คืออาหารรูป ๑๒ รูปเหล่านี้ ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยความเป็นผลของอกุศลกรรม
และ โลภียกุศลกรรม แต่เป็นผลที่เกิดจากจิต อุต และอาหาร จึงชื่อว่า อนุปาทินนรูป

คู่ที่ ๙ สนิทสนนรูป กับ อนิสสนนรูป

สนิทสนนรูป หมายถึง รูปที่เห็นได้ด้วยตา มี ๑ รูป คือ วัณณรูป คือ รูปารมณ คือ
สีต่างๆ อย่างเดียวเท่านั้นที่เป็นรูปที่สามารถเห็นได้ด้วยตา จึงชื่อว่า สนิทสนนรูป

อนิสสนนรูป หมายถึง รูปที่เห็นไม่ได้ด้วยตา มี ๒๗ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๗

คู่ที่ ๑๐ โคจรคคาหกรูป กับ อโคจรคคาหกรูป

โคจรคคาหกรูป หมายถึง รูปที่สามารถรับปัญจารมณได้ มี ๕ รูป ได้แก่ ปสาทรูป ๕

อโคจรคคาหกรูป หมายถึง รูปที่ไม่สามารถรับปัญจารมณได้ มี ๒๓ รูป ได้แก่ รูปที่
เหลือ ๒๓



ปสาทรูป ๕ ชื่อว่า โคจรคคาหกรุป เพราะเป็นรูปที่มีความใส สามารถรับปัญจารมณได้ กล่าวคือ

จักขุปสาท	สามารถรับ	รูปารมณ	ทำให้	เกิดการเห็น
โสตปสาท	“	สัททารมณ	“	ได้ยิน
ฆานปสาท	“	คันธารมณ	“	รู้กลิ่น
ชีวหาปสาท	“	รสารมณ	“	รู้รส
กายปสาท	“	โณภูฐัพพารมณ	“	รู้สัมผัส

ฉะนั้น ปสาทรูป ๕ นี้ จึงชื่อว่า โคจรคคาหกรุป

คู่ที่ ๑๑ อวินิพโกครูป กับ วินิพโกครูป

อวินิพโกครูป หมายถึง รูปที่แยกจากกันไม่ได้ มี ๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ วัณณรูป ๑ คันธรูป ๑ รสรูป ๑ อาหารรูป ๑

วินิพโกครูป หมายถึง รูปที่แยกจากกันได้ มี ๒๐ รูป ได้แก่ รูปที่เหลือ ๒๐

อวินิพโกครูปทั้ง ๘ นี้ ต้องเกิดขึ้นร่วมกันเสมอ ไม่ว่าจะเกิดจากสมุฏฐานใด จึงเป็นรูปที่แยกจากกันไม่ได้ หมายความว่า บรรดารูปที่มีอยู่ในโลกนี้ แม้รูปนั้นจะเล็กที่สุดมีปริมาณเท่าปรมาณูเม็ดหนึ่งก็ตาม ต้องประกอบด้วยอวินิพโกครูป ๘ นี้เป็นอย่างน้อย จะขาดอวินิพโกครูป ๘ ไม่ได้เลย

ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๐ รูปนั้น เป็นรูปที่แยกจากกันได้ ไม่จำเป็นต้องเกิดร่วมกัน คงเกิดร่วมกันได้เฉพาะกลุ่มของตนเท่านั้น จึงชื่อว่า วินิพโกครูป และวินิพโกครูปเหล่านี้ แม้จะแยกกันเกิดขึ้นก็จริง แต่เมื่อเกิดขึ้นต้องเกิดร่วมกับอวินิพโกครูป ๘ ด้วยเสมอ จะเกิดตามลำพังเฉพาะวินิพโกครูป ๒๐ นั้นไม่ได้

เป็นอย่างไรบ้างคะ สำหรับการจำแนกรูปออกเป็นคู่ๆ คงทำให้ท่านผู้อ่านเข้าใจความแตกต่างกันของรูป เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกันมากขึ้น เข้าใจคำที่ใช้เรียกชื่อเหล่านี้ ซึ่งคงเคยได้ยินได้เห็นกันบ่อยๆ นะคะ สำหรับคราวหน้า เราจะมาพูดคุยกันเรื่องธรรมที่เป็นเหตุให้รูปเกิดขึ้น น่าสนใจไหมคะ ติดตามกันต่อฉบับหน้านะคะ ขอความเจริญในธรรมจงมีแต่ท่านผู้อ่านทุกๆ ท่านเทอญ



หมายเหตุ : เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๖
รูปสังคหวิภาค และ นิพพานปรมัตถ์ โดยนายวรรณสิทธิ ไวยยะเสวี มูลนิธิแนบมทานีรานนท์







พระธรรมจากหลวงปู่ใหญ่

พอง-ยุบ

คำว่า พอง-ยุบ นี้ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้ามาแล้วบางคน อาจสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติอย่างไร เพราะเป็นคำตื้นๆ ฟันๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ก็เลยเห็นเป็นเรื่องแปลก ไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวเล่น ในทำนองชวนหัวเราะขำขันก็มี นั่นก็เพราะ ไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

ย่อมาเป็นทีทราบกันอยู่แล้วว่า การ เจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ก็คือการ กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการ กำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนา กัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะได้เถียง ไม่ได้ ก็การกำหนดรูปนามอันเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนานั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนด รูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ท่านก็สอน ให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไป ถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอนั้นมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ใน ๒ แห่งนั้นปรากฏ

ว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อ ลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่ บริเวณท้องที่มีอาการ พอง-ยุบ นั้น กำหนดได้ ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ผู้ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบ ได้ดีทุกคน ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่ง แก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญที่ กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็น สภาวยุตติ (อธิบาย ให้เข้าใจเรื่องสภาวะล้วนๆ) ต่อไป อาคมยุตติ (ยกพระบาลีอรรถกถาฎีกาขึ้นมารับรองเป็น พยานหลักฐานของสภาวยุตติ) มีอยู่ว่า บริเวณ ท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหว ชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูมิจรูป ฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจร บุคคลรู้อยู่แต่ปรมาตมสภาวะวาโยธาตุที่มี อาการเคลื่อนไหว ดังนั้น พระพุทธองค์ทรง เทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

"รูป ภิกขเว โยนิโส มนสิกโรธ
รูปานิจจตณฺจ ยถาภูตํ สมนุสฺสสท"



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้น อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

"โณฏฐพเพ อนิจจโต ชานโต ปสฺสโต
อวิชา ปหียติ วิชา อปฺปชฺชติ"

โยคาวจรบุคคลที่โณฏฐพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงบุคคลนั้น อวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ

ดังนั้น โยคิบุคคลที่กำหนดอาการของอาการยุบอยู่นั้น รู้อยู่แต่ว่าโยโณฏฐพรูป เช่นนี้แสดงว่าสัมมาทิฐิวิชาญาณเกิดขึ้น มิจฉาทิฐิวิชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรค, ผล, นิพพาน ได้เหมือนกัน อนึ่ง พระศาสดาทรงเทศนาไว้ในสติปัฏฐานพระบาลีว่า

"ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิโต
โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ"

ร่างกายของโยคิบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้อาการนั้นๆ

ในที่นี้บรรดาจารย์แก้วว่า ยถา ยถา วาปนสฺส เป็นต้น บาลีนี้เป็น สัพพสงคาหิกวจน คือเอาทั้งหมด หมายความว่า ร่างกายของโยคิบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ตั้งสติกำหนดว่า

ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ถ้าอาการยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ ถ้าหากกำลังกำหนดเดินอยู่ก็ดี กำลังยืนอยู่ก็ดี กำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี ตามร่างกายนั้นมีอาการอย่างไรเกิดขึ้นก็ตั้งสติกำหนด เช่นตัวยืนอยู่ก็กำหนดว่า ยืนหนอ ตัวเอน เอนหนอ ก้มหนอ เงยหนอ ตัวสั่นหนอ คู้หนอ เหยียดหนอ เย็นหนอ ร้อนหนอ ปวดท้องหนอ ท้องแน่นหนอ ถ้าท้องพองขึ้น พองหนอ ยุบลง ยุบหนอ เป็นต้น อาการเล็กๆ น้อยๆ ก็ต้องกำหนดด้วย เพราะอาการเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นถ้าไม่ได้กำหนดก็จะเข้าใจผิดยึดถือว่าเป็น นิจจะ สุขะ อตตะ ได้ ถ้ากำหนดก็ดีได้เห็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อันเป็นอาการของรูปนามตามความเป็นจริง

ธรรมดาฎกเกณท์ของวิปัสสนา อารมณฺ์ไหนกิเลสเกิดขึ้นได้ เมื่อตั้งสติกำหนด อารมณฺ์นั้นกิเลสหายไป ฉะนั้น วิปัสสนาทำลายอนุสัยภูมิ สร้าง ปัญญาภูมิ ให้เจริญขึ้น ดังนั้น ยิน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ และ พร้อมด้วยอิริยาบถเล็กน้อยซึ่งเอาทั้งหมดนี้เรียกว่า สัพพสงคาหิกวจน ดังนี้ ในที่นี้ควรทราบ ในอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ นั้น พอง-ยุบ นี้ คืออัสสาสะ ปัสสาสะ

วาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุชนิดหนึ่งในวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะปัสสาสะ



นี้เป็น กายปฏิพัทธะ เกี่ยวเนื่องกับหนังก้องจึง
เป็น วาโยโณภูมิจักรูป กายสังขารและพองยุบ
นี้โดยตรงเข้าอยู่ใน กายานุสสนาสติปัฏฐาน
ดังนั้น พระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้
ในสติปัฏฐานพระบาลีว่า *กายะ กายานุสสึ
วิหริตี* เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง โยคาวจรบุคคล
เมื่อนั่งลงแล้ว ที่บริเวณท้องนั้น อัสสาสะ
ปัสสาสะ วาโยธาคูเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโย
โณภูมิจักรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่
นั้นตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ดังนั้น
ท่านอัครมหาบัณฑิตโศภณเถระแสดงไว้ใน
วิสุทธิญาณกถาว่า

"*อถ วา ปน นิลินนสฺส โยคิโน อุตฺเร
อสุลลปสฺสาลปจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโณภูมิจักรูป
อุณฺณมนโณมนนากาเรน นีรฺนตฺรํ ปากฺกํ โทติ*

*ตมปิ อุปฺนิสฺสาย อุณฺณมตี โอนมตีตี อาทินา
สสุลลฺกเขตฺตพฺพํ"*

โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ใน
บริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาคูเป็น
เหตุเป็นปัจจัย วาโยโณภูมิจักรูปนี้ปรากฏ
ชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั้นตั้งสติกำหนดเจริญ
วิปัสสนาภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ดังนี้

พรรณนามาเพื่อให้นักปฏิบัติทั้งหลาย
ได้เข้าใจในกัมมัฏฐานภาวนาว่า พองหนอ ยุบ
หนอ พอสมควร ด้วยประการฉะนี้

จบเรื่องพอง-ยุบ

ที่มา : วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา

<<วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา (โดย ภัททันตะ อาสภ).pdf>>

ดูหน้า ๘๖ - ๘๘





ปกิณณกรรม

โดย ส.มณี



เรื่อง “ชีวิตนี้น้อยนัก”

“ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้สั้นนิดเดียว ลำบากยากเข็ญ และมีทุกข์มาก แต่ก็ไม่มีเครื่องหมายให้รู้ว่าจะต้องตายเมื่อใด”

ชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกอื่นๆ ย่อมดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน คือ “ความตาย” อันความตายนี้ถือว่าเป็นจุดจบของชีวิตทุกชีวิต ไม่มีผู้ใดสัตว์ใดหลีกเลี่ยงพ้นไปได้เลย เกิดมาแล้วเท่าใดมีชีวิตอยู่เท่าใดก็ต้องตายไปเท่านั้น ไม่มีขาด ไม่มีเกิน และไม่มีเหลือ แม้แต่ชีวิตเดียว นี่คือ สัจธรรมที่จริงแท้แน่นอนของชีวิต ทุกชีวิตไม่มีเว้นเลยทุกคน เพราะชีวิตนี้ไม่คงทนอยู่ได้นาน ไม่มีเครื่องหมายบอกให้รู้ว่าจะต้องตายเมื่อไร ท่านจึงแนะนำว่า พึงรีบใช้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่นี้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด คือ ทำประโยชน์เพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นให้มากและโดยเร็ว ลดเลิกความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความไม่ดีไม่งามต่างๆ ลง แต่เพิ่มพูนความดีเพิ่มพูน



ความเสียสละความโอบอ้อมอารีให้มาก เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนมีอยู่นั้น พอความตายมาเยือนเข้าแล้ว ก็นำติดตัวไปไม่ได้เลย แต่มีใช้กันไปในขณะที่เมื่อเห็นว่าจะต้องตายแน่แล้ว ก็รีบใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุด รีบกอบโกยให้มาก รีบหาความสุขความสำราญให้อิ่มหนำก่อนตาย การทำเช่นนี้ เป็นการใช้ชีวิตที่สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ ไม่คุ้มกับที่ได้เกิดมาเป็นคนกะเขาสักครั้งหนึ่งเลย ชีวิตของเรานี้สั้นนักและก็ผ่านไปไม่น้อยแล้ว เวลาของชีวิตยังเหลืออยู่ไม่มากนัก หากมัวเสียเวลาหรือมัวหาความสำราญอยู่อีก ชีวิตนี้ก็จะไม่เหลืออะไรไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง หรือให้ลูกหลานได้ชื่นชมเลย นอกเสียจากกระดูกและซี่โครงเท่านั้นเอง.

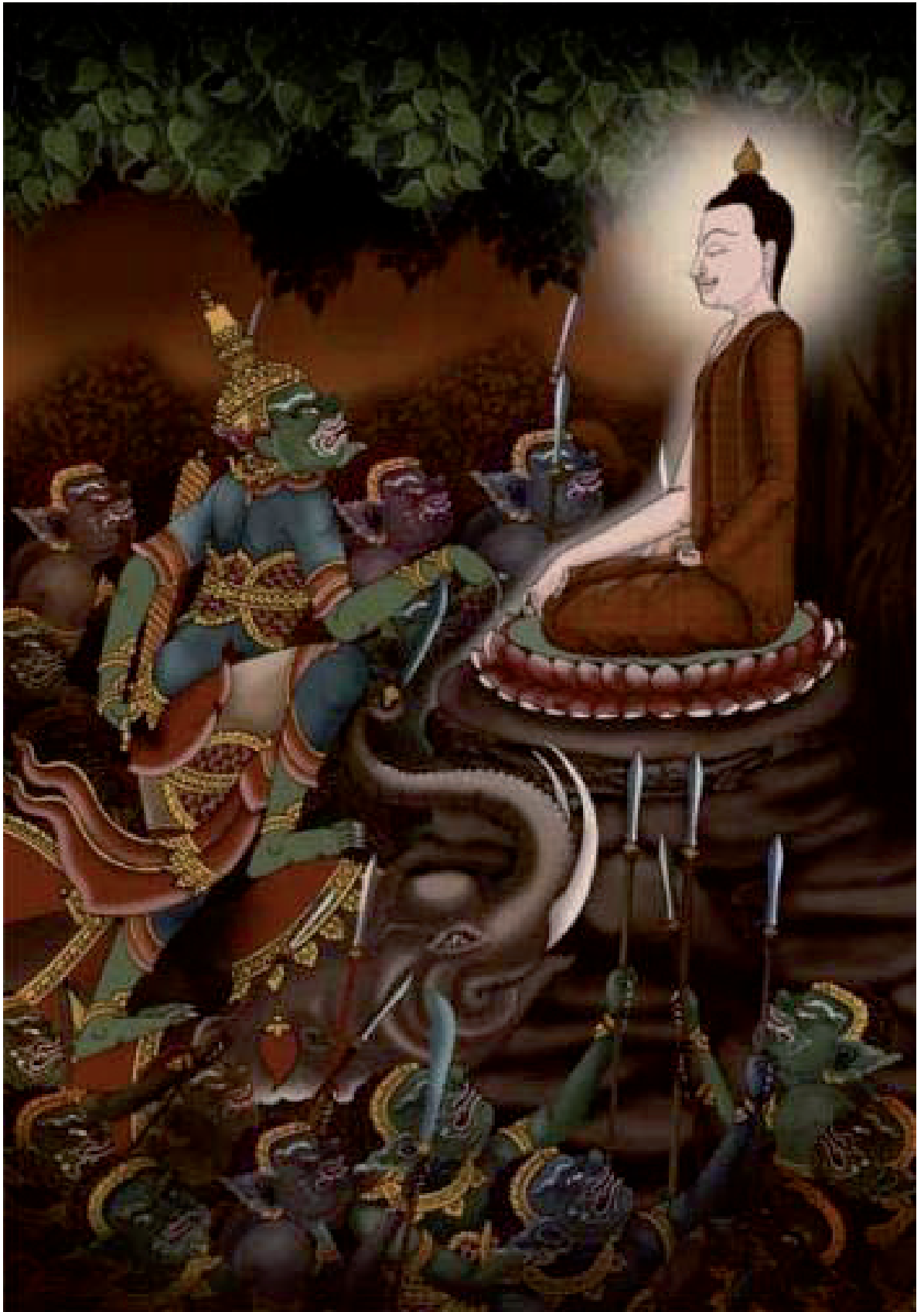
ข้อคิดคำคม

เรื่อง “ชีวิตของคนเรานั้นต้องเทียมด้วยโค ๒ ตัว”

ชีวิตของคนเรานั้นเปรียบเสมือนกับว่า ต้องเทียมด้วยโค ๒ ตัว คือ ตัวที่หนึ่ง คือ ตัวความรู้ความสามารถในวิชาชีพ หรือทักษะในการทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินตรา ยศศักดิ์ ตัวที่สอง คือ ความสว่างไสวทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องของจิตใจ ถ้าจะให้ทั้ง ๒ ตัว พาเราในทางที่ถูกต้องตรงทาง ไม่หลงออกนอกกลุ่มนอกทาง ชีวิตของเราต้องเทียมด้วยโคทั้ง ๒ ตัว สังคมไทยของเราในปัจจุบันมุ่งไปที่โคตัวแรกที่ทำอย่างไรจึงจะได้เงินได้ยศมาเร็วๆ ง่ายๆ ลืมโคตัวที่สอง ซึ่งเป็นทุนเดิมของสังคมไทยที่มีมาตั้งแต่อดีต นับเป็นสิ่งที่ตีสงามทั้งวัฒนธรรมความร่วมมือร่วมใจ ยึดแน่นแจ่มใสหักทากันด้วยความจริงใจ

ไอน์สไตน์กล่าวไว้ว่า

“การสอนคนให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญอย่างเดียวไม่พอ ถ้าทำอย่างนั้นคนจะกลายเป็นเครื่องจักรกลที่มีประโยชน์ชนิดหนึ่งแต่ไม่เป็นบุคลิภาพที่ได้รับการพัฒนาอย่างประสาธน์กลมกลืน คนที่มีแต่ความรู้ที่เชี่ยวชาญพิเศษจะคล้ายกับสุนัขที่ฝึกดีแล้วมากกว่าจะเป็นบุคคลเต็มคน”





The Ten Armies of Mara (Part III)

Sayadaw U Pandita

SEVENTH ARMY : DOUBT

Sloth and torpor is only one reason why yogis may begin to doubt their own capacities. Doubt is the Seventh Army of Mara, dreadful and fearsome. When a yogi begins to slip in his or her practice, he or she will probably begin to lose self-confidence. Pondering the situation does not usually lead to improvement. Instead, doubt arises and slowly spreads: first as self-doubt, then as doubt of the method of practice. It may even extend to becoming doubt of the teacher. Is the teacher competent to understand this situation? Perhaps this yogi is a special case and needs a special new set of instructions. The experiences narrated by fellow yogis must be imaginary. Every conceivable aspect of practice becomes dubious.

The Pali word for this Seventh Army is Vicikiccha, which means more than simple doubt. It is the exhaustion

of mind that comes about through conjecture. A yogi attacked by sloth and torpor, for example, will not be able to muster the continuous attention that fosters intuitive vipassana insight. If such a yogi were mindful, he or she might experience mind and matter directly, and see that these two are connected by cause and effect. If no actual observation is made, however, the true nature of mind and matter will remain obscure. One simply cannot understand what one hasn't yet seen. Now this unmindful yogi begins to intellectualize and reason: "I wonder what mind and matter are composed of, what their relationship is," Unfortunately, he or she can only interpret experiences based on a very immature depth of knowledge, mixed up with fantasy. This is an explosive mixture. Since the mind is unable to penetrate into the truth, agitation arises, and then perplexity, indecisiveness, which is another aspect



of Vicikiccha. Excessive reasoning is exhausting.

Immaturity of insight prevents a yogi from reaching a firm and convinced position. Instead, his or her mind is condemned to run about among various options. Remembering all the meditative techniques he or she has heard of, a yogi might try a bit from here and a bit from there. This person falls into a great pot of chop suey, perhaps to drown. Vicikiccha can be a terrible obstacle in practice. The proximate cause of doubting conjecture is lack of proper attention, an improper adjustment of the mind in its search for truth. Proper attention, then, is the most direct cure for doubt. If you look correctly and in the right place, you will see what you are looking for: the true nature of things. Having seen this for yourself, you will have no more doubt about it.

To create the proper conditions for wise attention, it is important to have a teacher who can put you on the path leading to truth and wisdom. The Buddha himself said that one who is

intent on finding the truth should seek out a reliable and competent teacher.

If you cannot find a good teacher and follow his or her instructions, then you must turn to the plethora of meditation literature available today. Please be cautious, especially if you are an avid reader. If you gain a general knowledge of many techniques and then try to put them all together, you will probably end up disappointed, and even more doubtful than when you started. Some of the techniques may even be good ones, but since you will not have practiced them with proper thoroughness, they will not work and you will feel skeptical of them. Thus you will have robbed yourself of the opportunity to experience the very real benefits of meditation practice. If one cannot practice properly, one cannot gain personal, intuitive, real understanding of the nature of phenomena. Not only will doubt increase, but the mind will become very hard and stiff, attacked by kodha, aversion and associated mental states. Frustration and resistance might be among them.



The Thorny Mind

Kodha makes the mind hard and rigid as a thorn. Under its influence, a yogi is said to be pricked by the mind, like a traveler thrashing through a bramble thicket, suffering at every step. Since kodha is a great impediment in many yogis' meditation practice, I will deal with it in some detail in hopes that readers can learn to overcome it. In general, it results from two kinds of mental states: firstly from doubt, and secondly from what are known as "the mental fetters."

There are five kinds of doubt which load to the thorny mind. A yogi is pricked by doubt regarding the Buddha, the great master who showed the path to enlightenment. One doubts the Dhamma, the path that leads to liberation; and the sangha, the noble ones who have uprooted some or all of the kilesas. Next come doubts of oneself, of one's own morality and method of practice. Last is doubt of fellow yogis, including one's teacher. When so many doubts are present, the

yogi is filled with anger and resistance: his or her mind becomes thorny indeed, he or she will probably feel quite unwilling actually to practice this meditation, seeing it as dubious and unreliable.

All is not lost, however. Wisdom and knowledge are medicine for this state of Vicikiccha one form of knowledge is reasoning. Often persuasive words can coax a doubting yogi from the brambles: a teacher's reasoning, or an inspiring and well-constructed discourse. Returning to the clear path of direct observation, such yogis breathe great sighs of relief and gratitude. Now they have the chance to gain personal insight into the true nature of reality. If they do attain insight, then a higher level of wisdom becomes their medicine for the thorny mind. Failure to return to the path, however, may allow doubt to reach its incurable stage.

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





ประสบการณ์ใคร่อย

ดิฉัน ญัฐพัชร บุญวรกาญจน์กุล เป็นคนหนึ่งที่มีกิเลส โลภ โกรธ หลง เหมือนปุณฺณทั่วๆ ไป คนเราเกิดมามีกรรมเป็นของของตน กว่าจะมาพบพบกับสิ่งใดเข้ามาในชีวิต ล้วนเป็นกรรมจัดสรรให้ เหตุที่พูดคำนี้ได้ เราต้องรู้ธรรมะ รู้ธรรมชาติของชีวิต ต้องศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรม ไม่เช่นนั้นเราจะไม่สามารถเข้าใจในชีวิตว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ทุกคนทุกชีวิต ไม่ว่าสัตว์หรือคนที่เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตเราล้วนมีกรรมผูกพันกันมา

เริ่มเล่าเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติธรรมละกันนะคะ จะไม่ขอเล่าอดีตของตนเองมากนักนะคะ เพราะกลัวมมีกรรมทั้งสิ้น ชีวิตดิฉันมีครอบครัวมีบุตรสาว ๑ คน ชีวิตครอบครัวก็ปกติสุข ดูแลลูก ดูแลสามี ครอบครัวของเราครอบครัวของสามี เราทำงาน เข้าก็ทำหน้าที่แม่บ้านเตรียมอาหารให้ลูกไปโรงเรียน ให้สามีก่อนไปทำงาน เป็นแบบนี้ทุกวัน ปฏิบัติหน้าที่ของภรรยาตั้งแต่เช้าจนถึงก่อนเข้านอน แต่กลางวันดิฉันก็ทำงานนะคะ เย็นก็รับลูกกลับจากโรงเรียน แล้วทำหน้าที่ของเราต่อถามว่าเหนื่อยไหม ก็มีบ้างแต่ก็มีความสุขในชีวิตการมีครอบครัว ไปเที่ยวเสาร์-อาทิตย์กันในครอบครัว แต่มีช่วงหนึ่งที่ดิฉันมีความรู้สึกว่ามันจะเป็นช่วงหนึ่งที่เข้าห้องน้ำเพราะจะเป็นช่วงที่ดิฉันได้นั่งเงียบๆ แล้วก็มีความคิด

เข้ามาว่าชีวิตนี้มีแค่นี้หรือ ที่ตื่นเช้ามาก็ทำเพื่อคนอื่นปฏิบัติเพื่อคนอื่น กลางวันทำงานของตัวเอง แล้วเย็นก็กลับมาปรนนิบัติคนอื่น ทำไมชีวิตเราเหมือนไม่สงบมันวุ่นวายจัง ความคิดแบบนี้จะเป็นตอนเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

ดิฉันแต่งงานเมื่ออายุ ๒๕ แต่ความคิดที่เข้ามาในช่วงที่เข้าห้องน้ำนี้เมื่ออายุประมาณ ๓๐ ต้นๆ อยากจะไปหาที่ๆ มันสงบแต่ก็ไม่ว่าจะหาที่สงบอย่างไรเพราะว่าดิฉันเองก็ไม่มีกัลยาณมิตรที่ไหนจะชี้แนวทางในการทำ ความสงบได้ จนมาอายุประมาณ ๓๖ ที่ทำงานเขาจัดให้พนักงานไปปฏิบัติธรรมทำสมาธิที่ จ.อุดรธานี แต่ก็ลืมไปแล้วว่าวัดอะไรเพราะนานมาแล้ว ตอนนั้นอยากไปมากๆ ลูกก็ยังเล็กอยู่ ก็เลยตัดสินใจถามสามีและขออนุญาตไปสามีเขารับปากว่าจะดูแลลูกให้และอนุญาตให้ไป ดิฉันตัวเบามากเหมือนนกของหนักออก จากตัวและดีใจเป็นที่สุดเลย ณ ตอนนั้น ปฏิบัติธรรมตอนนั้นจะเป็นการปฏิบัติแบบสมณะกำหนดพุทโธ ตอนนั้นพอเหนื่อยยวบหนอแทบจะไม่รู้จักและไม่แพร่หลาย ไปมา ๓ วัน ก็ได้รับความสงบจนเห็นร่างของตนเองหมุนรอบกายตัวเอง หลังจากกลับมาจากการทำสมาธิคราวนั้น ก็ไม่ได้ทำสมาธิอีกเลย และก็เข้ามาใช้ชีวิตแบบเดิมๆ จนมากระทั่งอายุได้ ๔๐ มีจดหมายจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มาที่ทำงานเชิญชวนให้พนักงานไปปฏิบัติธรรม ดิฉันรับลงชื่อไปปฏิบัติธรรมเลย นี่คือการเริ่มต้น ในการเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม และที่นี้เอง เป็นจุดเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมแนวพองหนอ ยุบหนอ มีการปฏิบัติธรรมช่วงปลายเดือน วันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ทำให้ดิฉันไม่ต้องลางาน ไปปฏิบัติธรรม เหมือนทางเปิดให้ดิฉันไป ปฏิบัติธรรม และอีกอย่างลูกก็โตแล้ว งานบ้าน ก็ไม่เสีย งานประจำก็ไม่เสีย พอสิ้นเดือนดิฉัน ก็ไปปฏิบัติธรรมได้ ถ้ามีธุระอะไรช่วงที่ ปฏิบัติธรรม ก็งดไปปฏิบัติแต่สิ่งที่ได้กลับมา จากการปฏิบัติธรรม ได้ประสบการณ์จาก พระอาจารย์ที่ท่านได้ให้มา ทำให้เราสามารถ กำหนดเป็น ว่าสิ่งที่เข้ามากระทบเราทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกำหนดอย่างไร สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกำหนดอย่างไร ยิ่งมา ปฏิบัติบ่อยทำให้มีสติกำหนดเท่าทันสิ่งที่ เข้ามากระทบ แต่ว่าการปฏิบัติธรรมของดิฉัน ก็ยังไม่ถึงไหนเพราะไปแค่ ๓ วัน พอจิตจะ นิ่งไม่ฟุ้งมากนัก ก็ต้องกลับบ้านเพื่อกลับมา ทำงานตามปกติ ทำแบบนี้มาประมาณ ๒ ปี ดิฉันเหมือนไม่เข้าใจธรรมะที่พระอาจารย์สอน ช่วงปฏิบัติกรรมฐาน เช่น ท่านพูดว่า ช่วงที่ ปฏิบัติจะมีนิรวันเข้ามา ดิฉันเองก็ไม่เข้าใจว่า คืออะไร มาอย่างไรไปอย่างไร วัฏสงสาร คือ อะไร มาเกี่ยวข้องกันอย่างไร ก็เลยเข้าไปศึกษา ธรรมะจากอินเทอร์เน็ตก็ยังไม่เข้าใจ สมองทิบ ชะงัน ก็คิดอยากเรียนธรรม แต่ก็ไม่ว่าจะไป

เรียนที่ไหน เพราะไม่เคยใส่ใจในการเรียน ธรรมะ เพราะเพื่อนๆ รอบข้างไม่มีใครพูดถึง เรื่องธรรมะและเข้าใจธรรมะ บางที่เพื่อนก็มี ส่วนในการส่งเสริมกับเราด้วยนะ ดิฉันจะเรียน แบบทางโลกๆ หลายครั้งแต่ก็มีเหตุให้ไม่ได้ เรียน จนมาปฏิบัติธรรมนี้แหละค่ะทำให้ดิฉัน อยากเรียนธรรมะ และเหมือนจะเป็นช่วงเวลา สนับสนุนให้ดิฉันได้เรียน คือเวลาพร้อมใจ พร้อม ไม่ต้องมีอะไรให้ห่วงมากนัก ทั้งเรื่อง ดูลูกและสามี เลิกงานก็ไปเรียน กลับถึงบ้าน ประมาณ ๒๑.๐๐ น. ช่วงที่เรียนนี้แหละค่ะ ที่ทำให้เราเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ ท่านทรงสอนพวกเราทั้งหลาย และเข้าใจหลัก ที่มาที่ไปของวัฏสงสาร คำว่า นิรวัน ที่ พระอาจารย์สอนมาว่าเชื่อมโยงกันอย่างไร การเรียนวิชาพุทธศาสนาทำให้เราเข้าใจ พุทธศาสนาว่า จริงๆ แล้วให้ทำกันอย่างไร ไม่ใช่แค่ถือศีลกันอย่างเดียว จริงแล้วต้องจบลง ที่ปฏิบัติธรรม ช่วงที่เรียนวิชาพุทธศาสนา ตอนปลายภาคเขาให้ปฏิบัติธรรม ๑๒ วัน ดิฉันก็ลาพักร้อนไปเพื่อไม่ให้เสียงาน และ ช่วงที่ใกล้จะเรียนจบ รัฐบาลมีคำสั่งให้สตรี ลาไปปฏิบัติธรรมได้เป็น เวลา ๓ เดือน โห ! เข้าทางเราอีกแล้ว กระแสธรรมเริ่มเข้าเส้นเลือด แล้วดีใจ คิดว่าเรียนจบเมื่อไรจะต้องใช้คำสั่งนี้ ให้ได้ อยากปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเรียนจบ ดิฉันเริ่มหาวันเวลาที่เหมาะสมเพื่อไม่กระทบ ชีวิตของคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่ทำงาน



ก่อนที่จะไปปฏิบัติธรรมดิฉันหาข้อมูลว่า สถานที่แห่งไหนที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม แต่ต้องเป็นวัดที่ทางกรมพระพุทธศาสนา กำหนดมาทั่วประเทศน่าจะ ๔๐๐ กว่าวัด ก็ต้องปรึกษาพระอาจารย์และอาจารย์ที่สอน ธรรมฐาน ท่านบอกว่าควรจะเป็นวัดที่มีพระ ที่อยู่วัดตลอด เพราะต้องคอยสอบอารมณ์ ธรรมฐานเราได้ตลอด และต้องสอนแบบ พองหนอยุบหนอ สรุปว่า ได้มา ๒ วัด คือ ที่เชียงใหม่กับชลบุรี ดิฉันเห็นว่าเชียงใหม่ไกล เกินไป ก็เลือกมาที่ชลบุรีคือวัดภักทันทะ นี่แหละค่ะ และได้ถามพระอาจารย์ที่สอน ตอนเรียนว่า ดิฉันควรจะมางานมาได้กี่วัน พระอาจารย์ตอบว่า เขาให้ลาเท่าไรก็ลาเต็มที เลย สรุปว่าทุกอย่างฉลุย ลาเลย ๓ เดือน ต่อไปนี้จะเป็นเหตุการณ์ที่มาอยู่วัดปฏิบัติธรรม

ก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรม ๓ เดือน ที่วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ดิฉันก็ไม่เคยมา ปฏิบัติที่นี้มาก่อน เมื่อติดต่อกับทางวัดและ พูดคุยกับพระครูภาวนาวราลังการว่า ดิฉัน จะเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลา ๓ เดือน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทางวัดให้เรามาปฏิบัติ ก่อนวัน ๒ วันก่อน เพื่อให้คุ้นชินกับสถานที่ ว่าอะไร ที่ไหน อยู่ตรงไหน ต้องทำอะไร เมื่อถึงวันแล้วก็มาตามนัด มาถึงก็ติดต่อ เจ้าหน้าที่ที่สำนักงาน เอาเอกสารมายื่นที่ ทางวัด และทางที่ทำงานของดิฉันเซ็นอนุมัติ แล้วให้มาปฏิบัติได้ ทางสำนักงานของวัดก็

จัดสถานที่พักให้เราพักอยู่คนเดียว ตรงนี้แหละ ที่มีปัญหา เพราะว่าตัวดิฉันเองปฏิบัติที่ไหน ไม่เคยต้องอยู่คนเดียว ส่วนมากไปปฏิบัติเขา ให้อยู่แบบรวมๆ กัน แต่นี่ไม่ใช่ ความกลัว เข้ามาเยือนละซิ เราก็คิดว่าทางวัดจะจัดที่พัก ให้อยู่ใกล้ๆ กับที่ปฏิบัติธรรม ที่ไหนได้เอาดิฉัน ไปอยู่ชะสุดกู่เลย แหม ! ที่พักปลูกต้นกล้วย ชะรอบที่พักเลย (มีตานีมัยเนี้ย) สุดวัดเลย แต่ที่พักดีมากค่ะร่มรื่นสะอาด ตอนมาถึง กลางวันเห็นที่พักก็ไม่เท่าไร แต่พอตกกลางคืน นี่ซิ ปฏิบัติเสร็จเวลา ๒๑.๓๐ น. ต้องเดินกลับ คนอื่นเขาถึงที่พักกันหมด แต่ดิฉันยังเดิน คนเดียวเพราะยังไม่ถึงที่พัก เสียเวลานั่งหลังอยู่ เหมือนกัน ตี ๓ กว่าก็ต้องเดินออกจากที่พัก เพื่อเริ่มปฏิบัติตอนตี ๔ ก็ต้องชะเง้อดูว่า มีเพื่อนมัย ถึงรีบเดินออกจากที่พักได้ (คนมัน กลัวอะ) เหตุที่พูดเรื่องนี้ (ความกลัว) มัน เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมด้วยนะค่ะ แต่เรา ไม่รู้ ถึงขนาดต้องพบกับพระอาจารย์ขอเปลี่ยน ที่พัก แต่พระอาจารย์ท่านให้เหตุผลว่า มันสงบ ไกลผู้คน ก็ได้นะไม่เปลี่ยนก็ไม่เปลี่ยน พออีก อาทิตย์ก็ไปขอเปลี่ยนใหม่ (ยังมีความกลัวอยู่) พระอาจารย์ก็ไม่ให้เปลี่ยนอีก สรุปว่าก็ไม่ได้ เปลี่ยนที่พักพระอาจารย์ไม่ให้น่าก็มีเหตุผล ของท่าน ก็เลยลืมนึกขอเปลี่ยนที่พัก

เริ่มปฏิบัติวันแรก ก็กำหนดแนว สติปัฏฐานสี่ ทันทังไม่ทันทัง ก็กำหนดไป แต่ว่าช่วงนี้จะง่วงชะมากกว่า และเกิดความคิด



อยู่ ก็กำหนดไป อยู่แค่นี้ คือ พองหนอ ยุบหนอ
ง่วงหนอ คิดหนอ ดิฉันก็คอยจดรายละเอียดไว้
ว่าวันหนึ่งๆ ดิฉันเห็นอะไรที่เกิดขึ้นบ้างในช่วง
ที่ดิฉันปฏิบัติธรรม (กันลืมค่ะ เพราะต้องส่ง
อารมณ์กรรมฐานให้กับพระอาจารย์ทุกวันค่ะ
แต่ถ้าบางวันไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงมากนัก
ก็จะไม่ส่งค่ะ) อาการง่วง อาการคิด เป็น
แบบนี้กับดิฉันเป็นเวลา ๑๐ วัน จนมีความรู้สึก
ว่าเบื่อแล้ว ไม่มีอะไรคืบหน้าเลย จนมีความคิด
ขึ้นมาว่า เป็นเพราะว่าความกลัวหรือเปล่า
ที่ดิฉันไม่ให้กำหนด ซึ่งมารู้ตอนหลังว่าเป็น
โมหะ ซึ่งมันเป็นความคิดที่เราปรุงแต่ง ซึ่ง
จริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไรกับการที่ดิฉันกลัว กับ
การที่พังก้อยู่ไกลๆ กลัวความมืด กลัวอะไรก็ไม่รู้
ที่อยู่กับความมืด ทุกอย่างก็คือเราคิดไปเอง
พอรู้ว่าเรากลัวอยู่ ความง่วงที่ง่วงอยู่ ๑๐ วัน
หายไป กลับมาเปลี่ยนเป็นความปวดแทน
ทั้งที่ ๑๐ วันที่ง่วงมาไม่มีความปวดเข้ามาเลย
นี่ก็แปลกอีกอย่างหนึ่ง

อาการเบื่อมากเริ่มเกิดขึ้นแล้ว เพราะ
ช่วง ๑๐ วัน ไม่มีอะไรคืบหน้าเลยในการ
กำหนด ไม่มีอะไรใหม่ๆ ให้กำหนด ในใจคิดว่า
นี่ถ้าไม่ได้ลงงานมา ถ้าลามาเองก็หนีกลับบ้าน
แล้ว อาการเบื่อมันแรงเหมือนกันนะ ไม่เหมือน
กับที่ดิฉันไปปฏิบัติ ๓ วัน ๗ วันเลย และอาการ
พวกนี้ก็ไม่เคยเกิดขึ้นเหมือนที่ปฏิบัติแบบ
๓ วัน ๗ วัน มันคนละเรื่องกันเลยค่ะ เริ่มนับ

วันถอยหลังแล้วว่า เมื่อไรจะครบ ๓ เดือน
นี่เพิ่งจะเริ่มต้นก็เบื่อแล้ว แต่เหมือนพระอาจารย์
ท่านจะรู้ คอยพูดให้กำลังใจกับอาการเบื่อที่
เกิดขึ้น เฮ้อ ! ค่อยมีกำลังใจปฏิบัติต่อ

พอเริ่มเข้าวันที่ ๑๑ อาการง่วงหายไป
อาจเพราะรู้ทันแล้วมั้ง อาการปวดเข้ามา
แทนที่ พองหนอ ยุบหนอ คิดหนอ ปวดหนอ
พออาการปวดเข้ามา จากที่นั่ง ๔๕ นาที เดิน
๔๕ นาที พระอาจารย์เพิ่มเป็น ๑ ชม. จาก
๑ ชม. เพิ่มเป็น ๑ ชม. กับอีก ๑๕ นาที ที่นี้ละ
เริ่มมีการต่อรองพระอาจารย์ละ พระอาจารย์
ค่ะ ขอเป็น ๑ ชม. นะค่ะ พระอาจารย์ท่านก็
ใจดี ตอบตกลง เหตุที่ต่อรองเพราะทนความ
ปวดนานไม่ไหวนะซี พอวันรุ่งขึ้นอาการปวด
นั้นไม่ค่อยมีซะงั้น พอส่งอารมณ์กับพระอาจารย์
ก็เลยขอเป็น ๑ ชม. ๑๕ นาทีก็ได้ หรือเพิ่มเวลา
มากขึ้นแล้วแต่เรา ที่นี้เราก็มารับการเดิน
การนั่งของเราเอง ดิฉันลืมบอกไปว่าการ
กำหนดปวดนี้ ดิฉันลืมไปบอกว่า บางครั้งก็เลส
เข้าโดยไม่รู้ตัว เพราะว่าเรามีความอยากเข้ามา
แล้ว เพราะอยากให้หายปวด อยากหมดเวลา
ไวๆ ดิฉันจึงต่อรองเวลากับพระอาจารย์ แต่ก็
เกิดความเป็นอนิจจัง เจ้าความปวดดันมาปวด
น้อยซะอีก และมาช้า บางทีเจ้าความปวด
มาเร็ว หาความแน่นอนอะไรไม่ได้เลย

นี่เป็นแค่ข้อสังเกตเล็กๆ น้อยในการ
ปฏิบัติของดิฉัน ถ้าจะเล่าก็มีมากมายในระยะ



เวลา ๓ เดือน อาการสภาวะของการปฏิบัติ
กรรมฐานของแต่ละคนไม่เหมือนกันนะค่ะ
ก็อยากให้เพื่อนร่วมโลก ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย
ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงและอย่าห่วงอะไรกับ
ภายนอกมากนัก เดี่ยวเวลามันจะไม่ทันการณ์
อ้อ ! ลืมบอกไปว่า มีคำพูดอยู่คำพูดหนึ่งที่
พระอาจารย์ที่สอนกรรมฐานท่านหนึ่งบอกว่า
"เราดูแลผู้อื่นมามากแล้ว แต่เราลืมดูแลกาย
และใจของเรา" เป็นคำพูดที่กินลึกเข้าไปก้นบึ้ง
ของใจจริงๆ เพราะการเป็นภรรยา เป็นแม่
ของลูก ต้องดูแลเขาจริงๆ เพราะตอนนั้นดูแล
เขาจริงๆ จนลืมดูแลจิตใจตัวเอง มิน่าเล่า

เวลาเข้าห้องน้ำที่ไร ทำไมชีวิตเราไม่สงบวันวาย
อยู่กับชีวิตผู้อื่น นี่แหละค่ะเหตุที่ทำให้ดิฉัน
อยากหาสงบและก็เจอแล้ว แต่ทางโลกเราก็ก็น
ต้องปฏิบัติแบบทางโลก ถ้ามีเวลาดิฉันก็ต้องหา
เวลามาขัดเกลากิเลสเพื่อให้เรามีสติรู้เท่าทัน
กิเลสที่เข้ากระทบในตัวเรา เพื่อให้ทุกขใน
จิตใจเราน้อยลง トラบใดที่เรายังเข้าไม่ถึง
พระนิพพาน ก็ยังปฏิบัติกันไป จบได้แล้วมั่งคะ
หวังว่าข้อความข้างต้นของดิฉันคงเป็น
ประโยชน์กับใครบางคนเพื่อเป็นแรงผลักดัน
เข้าสู่ธรรมโดยเร็ว นะค่ะ สาธุ





โรคพิษสุนัขบ้า

โดย หมอพิม

สวัสดีค่ะ กลับมาเจอคอลัมภ์คุยกับหมอ
วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่องโรคพิษสุนัขบ้ากันค่ะ

ในประเทศไทยเรามีสุนัขจรจัดหรือ
สุนัขเลี้ยงเต็มไปหมดค่ะ ใครหลายคนได้อ่าน
คอลัมภ์คุยกับหมอวันนี้อาจเคยโดนสุนัขกัด
ต้องโดนฉีดยาหลายเข็ม เจ็บมากๆ โดนเฉพาะ
เข็มที่ฉีดยาหลายเข็ม เราารู้จักโรคพิษสุนัขบ้า
กันค่ะโรคพิษสุนัขบ้า หรือ "โรคกลัวน้ำ"
(Hydrophobia) ส่วนในภาษาอังกฤษเรียก
"โรคหมาว้อ" นั่น เป็นโรคติดเชื้อของระบบ
ประสาทส่วนกลางที่มีอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต
พบเกิดในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด พาหะ

นำเชื้อที่สำคัญในบ้านเราคือ สุนัขและแมว
นั่นเองค่ะ เมื่อเราโดนสัตว์ที่มีเชื้อไวรัสพิษสุนัข
บ้ากัด เชื้อที่อยู่ในสารคัดหลั่งคือน้ำลาย
จะเข้าสู่บาดแผล ผ่านทางกระแสดเลือดและ
ผ่านเข้าสู่เส้นประสาทส่วนปลาย ไชสันหลัง
และเข้าสู่สมองมีการแบ่งตัวในสมองและ
ปล่อยเชื้อไวรัสไปตามแขนงประสาทที่ไปเลี้ยง
อวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งต่อมน้ำลาย
เชื้อไวรัสโรคพิษสุนัขบ้าสามารถเพิ่มจำนวน
ในเซลล์ของต่อมน้ำลายในสัตว์ที่เป็นพาหะ
นำเชื่อนั่นเองค่ะ อาการแสดงหากติดเชื้อไวรัส
พิษสุนัขบ้า ?





๑. ระยะก่อนเข้าสู่สมอง (Prodrome) ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและชาหรือคันบริเวณรอบๆ แผลที่ถูกกัด (โดยที่แผลอาจจะหายสนิทแล้วก็ได้) ซึ่งเป็นผลจากการที่เชื้อเข้าสู่เซลล์ประสาทไขสันหลัง อาการอื่นๆ ที่อาจพบได้ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อาการเหล่านี้จะเป็นอยู่ประมาณ ๑ - ๗ วันแล้วเข้าสู่ระยะต่อไป

๒. ระยะอาการทางสมอง (Acute neurologic phase) ผู้ป่วยจะมีอาการแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑. กลุ่มสมองอักเสบ (Encephalitis) ได้แก่ มีไข้ สับสน เห็นภาพหลอน อยู่นิ่งไม่ได้ คลุ้มคลั่ง กล้ามเนื้อแข็งเกร็งและชัก น้ำลายฟูมปาก มีความเจ็บปวดเมื่อจะกลืนอาหารหรือน้ำ นอกจากนี้เมื่อผู้ป่วยหายใจเข้าหรือมีลมมากระทบหน้า กระบอกกล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อของกล่องเสียง ก็จะทำให้เกิดการแข็งเกร็งหดตัวผิดปกติ ก่อความเจ็บปวดเช่นกัน เหงื่อออกมากผิดปกติ ขนลุกตั่งน้ำตาไหล ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็วหรือหัวใจเต้นผิดปกติจนหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูง อาการทั้งหมดนี้จะเป็นอย่างนี้อยู่แค่ช่วงเวลาหนึ่งแล้วหยุดไป ผู้ป่วยจะสงบและหมดแรง ต่อมาอาการต่างๆ ช่างต้นก็จะกลับมาอีก ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นเองหรือถูกกระตุ้นโดยเสียง แสง และการสัมผัส ๒. กลุ่มกล้ามเนื้อเป็นอัมพาต (Paralytic) จะมีอาการกล้ามเนื้อทั้งตัวอ่อนแรงแบบอัมพาตแทน แต่ประสาทรับความรู้สึก

ยังคงปกติ ๓. ระยะสุดท้าย (Coma) ไม่ว่าผู้ป่วยจะมีอาการอยู่ในกลุ่มไหน ในที่สุดผู้ป่วยก็จะซึมลงเรื่อยๆ จนถึงขั้นโคม่า เกิดภาวะหายใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงมากหรือต่ำมาก หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ จนกระทั่งหยุดเต้นและเสียชีวิต (ตาย) เกือบ ๑๐๐% โดยใช้เวลาประมาณ ๑๐ วันนับตั้งแต่เกิดอาการแรก (พบได้ตั้งแต่ ๑ - ๑๔ วัน)

ถาม : หากเป็นโรคนี้แล้วสามารถรักษาหายหรือไม่

ตอบ : ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคพิษสุนัขบ้าหากมีการติดเชื้อแล้ว แต่มีวิธีป้องกันคือการฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าตนเองค่ะ

ถาม : แล้วหากโดนกัดต้องทำอะไร

ตอบ : สำคัญที่สุดคือรีบล้างแผลด้วยน้ำสบู่ ถูแผลให้สะอาดและล้างด้วยน้ำสะอาดปริมาณมาก เพื่อลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่บริเวณปากแผล ซึ่งลดการติดเชื้อลงอย่างมีนัยสำคัญเลยคะ หากเลือดออกปริมาณมากให้นำผ้าสะอาดกดบริเวณปากแผลให้เลือดหยุด และรีบมาโรงพยาบาลเพื่อทำความสะอาดแผล หยุดห้ามเลือด และฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าค่ะ

เราจะได้รับการฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าเมื่อไหร่ ?



๑. ถ้าสัมผัสกับสัตว์ (สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิดทั้งสัตว์บ้านและสัตว์ป่า) หรือถูกเลียโดยที่ผิวหนังไม่มีบาดแผลใดๆ ก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไร

๒. ถ้าถูกจับเป็นรอยข่วนเล็กๆ บนผิวหนัง หรือถูกข่วนเป็นรอยถลอกมีเลือดออกเพียงซิบๆ หรือถูกเลียบนผิวหนังที่มีบาดแผล ให้รีบฉีดวัคซีนทันที

๓. ถ้าถูกกัดหรือข่วนที่มีเลือดออกชัดเจน หรือถูกเลียโดนเยื่อบุต่างๆ เช่น เลียตา เลียปาก ให้รีบให้สารภูมิคุ้มกันต้านทานและวัคซีนทันที

ถาม : หมอจะนัดเราฉีดอย่างไร หากไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนมาก่อน

ตอบ : ๑. หากฉีดเข้ากล้ามเนื้อต้นแขนในผู้ใหญ่ หรือที่ต้นขาในเด็กเล็ก โดยกำหนดให้ฉีดในวันที่ ๐ (วันแรกที่มาฉีดวัคซีน) ๓, ๗, ๑๔ และ ๒๘ หรือ ๓๐

๒. ผิวหนังตามสภาพอากาศไทย คือให้ฉีดเข้าในผิวหนัง ๒ จุดที่บริเวณต้นแขน ทั้ง ๒ ข้าง ในวันที่ ๐, ๓, ๗ และฉีด ๑ จุด ในวันที่ ๒๘ และ ๙๐ หรือฉีด ๒ จุด ในวันที่ ๒๘

ถาม : ถ้าเคยฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้าครบมาก่อนแล้วโดนกัดซ้ำ

ตอบ : ให้มาฉีดกระตุ้นซ้ำหากโดนกัดภายใน ๖ เดือน หลังฉีดเข็มสุดท้ายกระตุ้น ๑ เข็ม หากเข็มสุดท้ายฉีดเกิน ๖ เดือน ฉีดกระตุ้น ๒ เข็มวันที่ ๐, ๓ ของการโดนกัด

ถาม : ใครบ้างควรฉีดป้องกันก่อนการโดนกัด

ตอบ : คนที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคสูง ได้แก่ สัตวแพทย์และผู้ช่วย คนเพาะสัตว์เลี้ยงขาย ร้านขายสัตว์เลี้ยง เจ้าหน้าที่กำจัดสุนัขและแมวจรจัด เจ้าหน้าที่บ้านสงเคราะห์สัตว์พิการ เรือร่อนต่างๆ บุรุษไปรษณีย์ คนที่ทำงานในห้องแลปที่ต้องเกี่ยวข้องกับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ควรได้รับวัคซีนแบบป้องกันล่วงหน้า (Preexposure prophylaxis) คือให้ฉีดวัคซีนในวันที่ ๐, ๓ และ ๒๑ หรือ ๒๘ และให้ฉีดกระตุ้นซ้ำ ๑ เข็มทุกๆ ๕ ปี

ถาม : หญิงตั้งครรภ์สามารถรับวัคซีนและสารภูมิคุ้มกันต้านทานได้หรือไม่

ตอบ : รับประทานได้โดย ไม่มีผลข้างเคียงกับทารกในครรภ์

หากปฏิบัติตามคำแนะนำด้านบนก็ลดโอกาสเป็นโรคพิษสุนัขบ้าได้แล้วค่ะ สรุปคือหากโดนกัดสิ่งที่เราควรปฏิบัติก่อนไปพบแพทย์คือล้างแผลโดนกัดให้สะอาดด้วยการฟอกด้วยน้ำสบู่ ฟอกถึงกันแผลและล้างด้วยน้ำสะอาดปริมาณมากๆ หากเลือดออกมากให้ทำการกดหยุดแผล และรีบมาโรงพยาบาลนั่นเองค่ะ

อ้างอิง

- <http://haamor.com/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B8%A9%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%82%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2/>
- <http://www.saovabha.com/Vichakarn/default.asp>
- niah.dld.go.th/AnimalDisease/zoonosis_Rabies.htm



ตารางกิจกรรม

ก.พ.

วันที่ ๓-๕ คอร์สนิสิตทันตแพทยศาสตร์ ปี.๑ มหาวิทยาลัยรังสิต
จำนวน ๑๑๑ ท่าน
วันที่ ๑๑ ปฏิบัติธรรมวันมาฆบูชา
วันที่ ๑๗-๑๙ คอร์สล้างพิษตับ
วันที่ ๑๗-๒๘ จารีกธรรม อินเดีย-เนปาล
วันที่ ๒๑-๒๘ คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

มี.ค.

วันที่ ๑๐-๑๒ คอร์สนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา
จำนวน ๒๐๐ ท่าน
วันที่ ๑๗-๑๙ คอร์สนักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยรังสิต
จำนวน ๑๑๑ ท่าน
วันที่ ๒๒-๒๔ คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

เม.ย.

วันที่ ๑๓ - ๑๖ เทศกาลสงกรานต์
วันที่ ๒๒ - ๒๔ คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

พ.ค.

วันที่ ๒-๑๖ คอร์สปฏิบัติสงฆ์สันติ
วันที่ ๑๐ วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคีสมทบทุนสร้างอุโบสถ
วันที่ ๒๒ - ๒๔ คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

ส.ค.

วันที่ ๒ - ๑๖ คอร์สปฏิบัติสงฆ์สันติ
วันที่ ๒๒ - ๒๔ คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๕-๐ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๒-๑ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็น

และเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๖-๙ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๔-๘ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๖-๖ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๑-๓ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)



กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ
และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๕-๘ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค
ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรม

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๘-๕ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

ธ.กรุงเทพ สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ ๖ เดือน

เลขที่ ๓๕๓-๒๑๖๘๔๕-๙ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอาศ막การ

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อกุญแจ)

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๒๓๗๖๐-๔ ชื่อบัญชี ภัททันทะอาสาฬหาราม

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสียหาย

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๗-๗ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

อสาฬาร วารสารรายสัปดาห์ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓๙ ประจำเดือนมกราคม - เมษายน



จัดพิมพ์โดยสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดภักทันทาสาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี

โทรศัพท์ ๐๓๘-๑๖๐-๕๐๙, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘ ID Line @watbhaddanta.com

e-mail: bhaddanta@gmail.com website: www.watbhaddanta.com