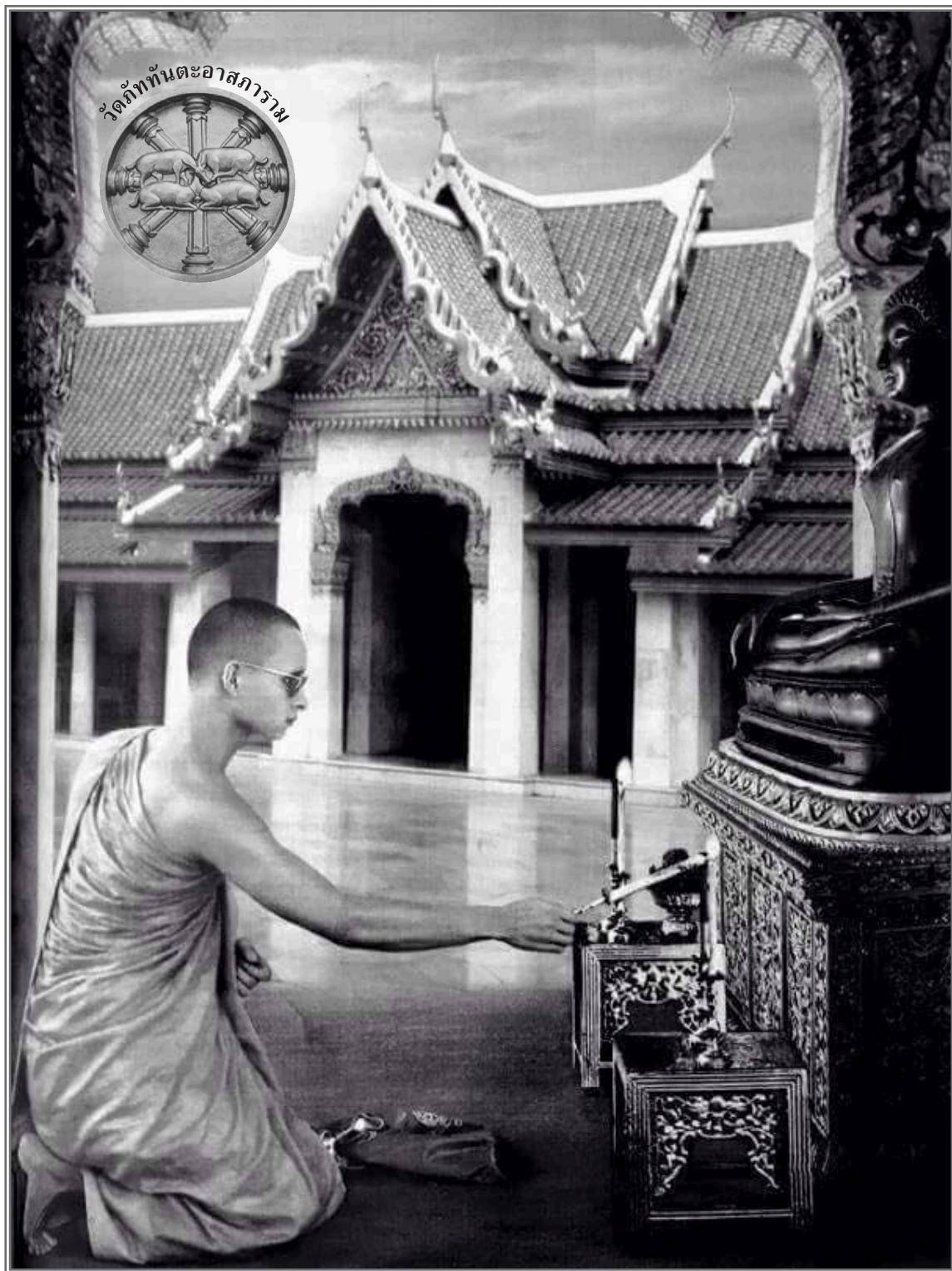




อาสภาสาร

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๘ ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๙

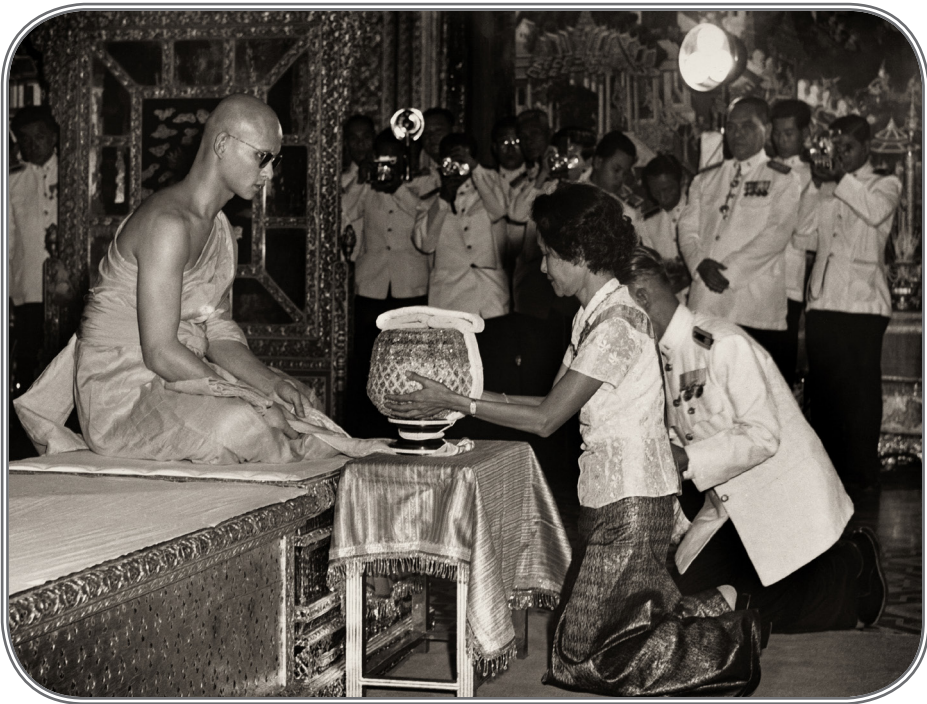
โลกกับธรรม

โลกไม่เข้าธรรมไม่หมองไตร่ตรองจิต
อย่ายึดติดกับเราหรือเขาหนา
ธรรมเื่อโลกโลกเื่อธรรมนำชีวา
แสงปัญญาไร้เมฆามาบดบัง

สลัดทิ้งตัวกูของกูสิ้น
ล้างมลทินออกจากใจไม่กักขัง
สติสมาธินั้นอย่างจริงจัง
ปัญญาพังกิเลสร้ายคลายตัวกู

อิสระภายในใจเป็นสุข
สิ้นสุดทุกข์กิเลสตายคลายอดสู
โลกกับธรรมผลัดกันช่วยช้ำน่าดู
ธรรมอุ้มชูโลกสดใสใจเบิกบาน

โสทรโท ภิกขุ



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ.
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน วารสารรายสี่เดือนฉบับนี้นับเป็นฉบับที่ ๓๘ นับตั้งแต่ทางวัดได้เริ่มทำขึ้นมา เมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ที่ผ่านมา เป็นอีกวันหนึ่งที่หลายท่านคงไม่ลืมถึงความเจ็บปวดจากการสูญเสียบุคคลที่เราเคารพรักและเทอดทูนบูชา นับตั้งแต่เวลาหนึ่งทุ่มในวันนั้นเป็นต้นมาหลายท่านคงไม่อาจกลั้นน้ำตาให้กับการจากไปของพ่อหลวงของพวกเรา คุณงามความดีและสิ่งที่ท่านได้กระทำไว้ให้แก่ประชาชนชาวไทยนั้นไม่อาจจะพรรณนาได้หมด กองบรรณาธิการจึงขอเชิญชวนให้ผู้อ่านทุกท่านร่วมกันสร้างบุญกุศล ทาน ศีล ภาวนา กระทำความดีถวายอุทิศเป็นพระราชกุศลให้แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้เป็นประมุขดังพ่อของประชาชนชาวไทย และในวารสารฉบับนี้จึงได้ขอโอกาสสอดแทรกเรื่อง “ปิดทองหลังพระ” อันเป็นพระบรมราโชวาทที่ท่านเคยแสดงไว้เพื่อให้เราได้น้อมนำมาใช้ในการดำรงชีวิตและการทำงานต่อไป

ในช่วงที่ผ่านมาทางวัดได้มีการจัดกิจกรรมที่สำคัญหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะงานทำบุญทอดกฐินสามัคคีเพื่อสมทบทุนสร้างอุโบสถ เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ซึ่งก็ได้มีญาติโยมผู้มีจิตศรัทธามาร่วมกันทำบุญ



เป็นจำนวนมาก ต้องขออนุโมทนาบุญไว้ด้วยอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ทางวัดได้จัดคอร์สปฏิบัติธรรม มุทิตา
อาจารย์ปฏิบัติบูชา เนื่องในโอกาสเจริญอายุวัฒนะมงคล ๕๓ ปี ๓๓ พรรษา พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
ในช่วงระหว่างวันที่ ๒๒-๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ซึ่งได้มีพระวิปัสสนาจารย์มาร่วมบรรยายพระ
ธรรมเทศนาในคอร์สนี้หลายท่าน อาทิเช่น พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร พระครูภาวนาวิหารธรรม วิ.(พระ
มหาเหล็ก จันทสีโล) พระครูศาสนกิจวิมล (หลวงพ่อบุญพันธ์ อีสโร) และ พระราชสิทธิมนี วิ. (พระ
มหาบุญชิต ญาณสำโร) ในช่วงระหว่างการปฏิบัติธรรมนั้นได้มีการสวดน้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศล
แด่ พระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ อีกด้วย

สำหรับเนื้อหาอื่น ๆ ของวารสารฉบับนี้ก็เริ่มจาก ประมวลภาพกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงรอบ
เดือนที่ผ่านมา บทกลอนที่ประพันธ์โดยท่านพระครูภาวนาฯ บทพระธรรมเทศนาเรื่องโพชฌงค์ ๗ นานา
สาระจากพระอภิธรรมปิฎก นอกจากนี้ยังมีบทความเรื่อง พระไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่อบุญภัทตะอาสาภมาเถระ ที่ได้เคยบรรยายไว้ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ พระนคร เมื่อ ปี
พ.ศ. ๒๕๔๙ บทความธรรมะภาษาอังกฤษเรื่อง กองทัพทั้งสิบของมาร โดยสยาตอร์ อุ บัณฑิตา ต่อจาก
ฉบับที่แล้ว ประสพการณ์ใครเอ่ย คอลัมน์ คู่กับหมอ และตารางกิจกรรมล่าสุด ขอขอบพระคุณและ
อนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีม
งานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัย
ให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

เนื่องในโอกาสใกล้ถึงวันปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๐ ที่จะถึงนี้ ทางกองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระ
ศรีรัตนตรัย ช่วยดลบันดาลให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญก้าวหน้า มีสุขภาพแข็งแรง
สมบูรณ์ เจริญด้วยทาน ศีล และภาวนา สดุดีขานนี้ขอฝากพุทธศาสนสุภาษิตไว้ ณ ที่นี้ว่า

“เมื่อชนทั้งหลายเลื่อมใสแล้วในพระรัตนตรัยที่เลิศ รู้แจ้งธรรมอันเลิศ
เลื่อมใสแล้วในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ ซึ่งเป็นทักษิณียบุคคลผู้ยอดเยี่ยม
เลื่อมใสแล้วในธรรมอันเลิศซึ่งเป็นที่ล้นกำหนดและเป็นที่สงบ เป็นสุข
เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ ซึ่งเป็นบุญเขตอย่างยอดเยี่ยม
ถวายทานในพระรัตนตรัย ที่เลิศ บุญที่เลิศย่อมเจริญ
อายุ วรรณะ ยศ เกียรติคุณ สุขะและพละอันเลิศย่อมเจริญ”

ดร.พฤทธิ โกวิทวรารุณ

บรรณาธิการ

๓๐ ต.ค. ๒๕๕๙



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา:

พระครูภาวนาวาราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
พระมหาทองม้น สุพุทธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนุดิโก

ถอดเทปธรรมะ:

คุณแม่ชีศรีนวล แจ่มมงคล
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์
คุณทิฆัมพร สุทธิประภาและคณะ

บรรณาธิการ:

ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

สมาชิกสัมพันธ์:

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กองบรรณาธิการ:

พระภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

พิมพ์ที่:

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิลปาคมการพิมพ์

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

กราฟิกดีไซน์:

คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน

ภาพถ่ายกิจกรรม:

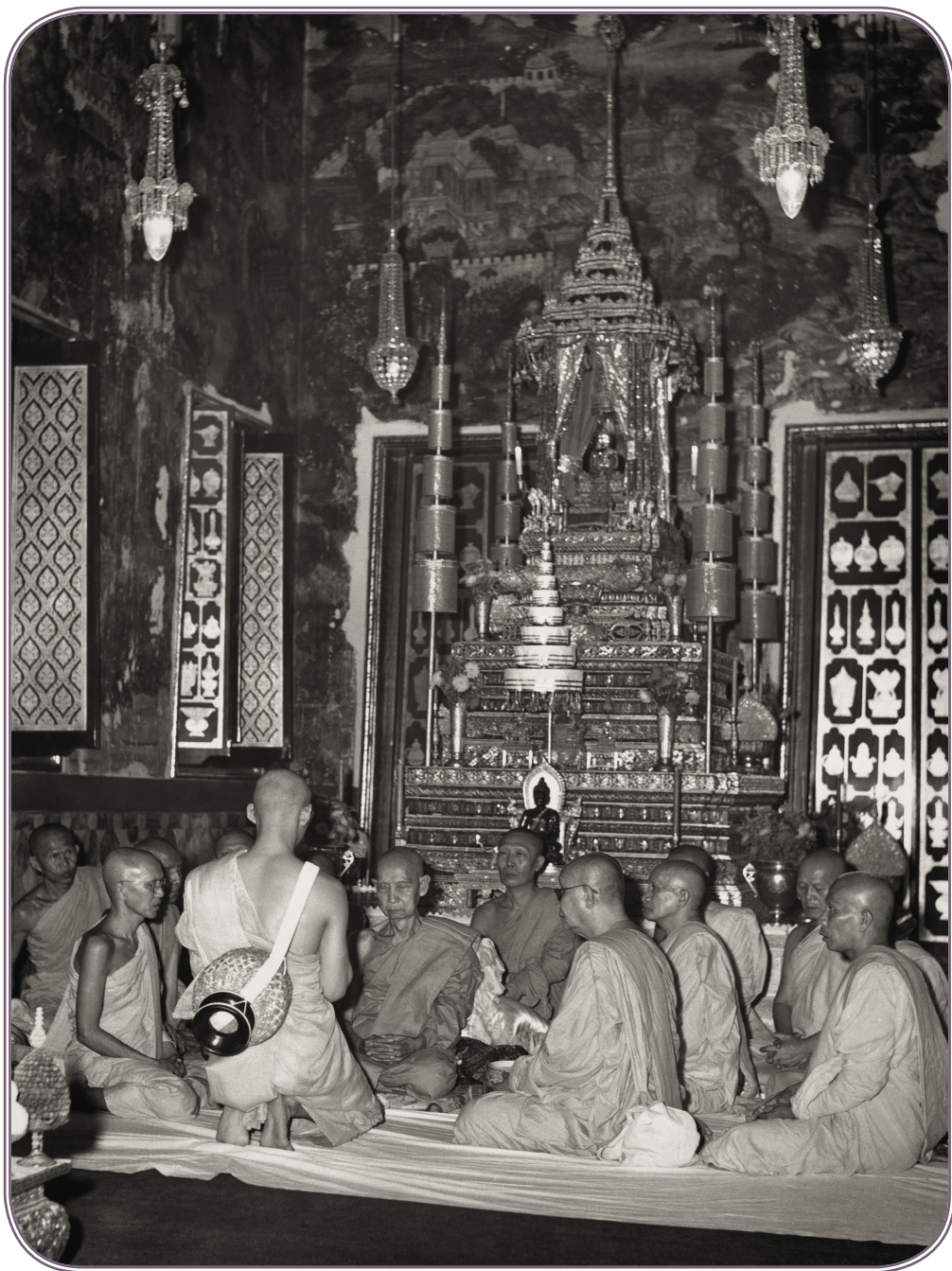
คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช
คุณภาศิณี โกมลมิศรี



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	๓
สารบัญ	๖
คอลัมน์พิเศษ: ปิดทองหลังพระ	๘
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๐
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๕
นานาสาระจากพระอธิธรรมปิฎก	๒๖
ปกิณกสาระ	๓๓
พระธรรมเทศนาจากหลวงพ่อใหญ่	๓๙
ประสบการณ์ไครเอ่ย์	๔๗
คุยกับหมอ	๕๑
ปกิณกธรรม: ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ	๕๔
กิจกรรมของวัดในปี ๒๕๕๙ ถึง ๒๕๖๐	๕๖





ปิดทองหลังพระ

บางส่วนจาก

“บันทึกความทรงจำของ พล.ต.อ.วสิษฐ เดชกุญชร”

สำนักพิมพ์มติชน



ในคืนวันหนึ่งของปี พ.ศ. ๒๕๑๐ (ยศในขณะนั้นพันตำรวจโท) หลังจากได้รับพระราชทานเลี้ยงอาหารค่ำแล้วในวังไกลกังวล ผมจำได้ว่า คืนนั้นผู้ที่โชคดีได้เข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานพระจิตรลดา เป็นนายตำรวจ ๘ นาย และนายทหารเรือ ๑ นาย พระเจ้าอยู่หัว เสด็จลงมาพร้อมด้วยกลองไล่พระเครื่องในพระหัตถ์ ทรงอยู่ในฉลองพระองค์ชุดลาลอง ขณะที่ทรงวางพระลงบนฝ่ามือที่ผมแบรับอยู่นั้น ผมมีความรู้สึกว่าองค์พระร้อนเหมือนเพิ่งออกจากเตา

ภายหลัง เมื่อมีโอกาสกราบบังคมทูลถาม จึงได้ทราบว่าพระเจ้าอยู่หัวทรงสร้างพระเครื่ององค์นั้น ด้วยการนำเอาวัตถุมงคลหลายชนิดผสมกัน เช่น ดินจากปูชนียสถานต่าง ๆ ทั่วประเทศ ดอกไม้ที่ประชาชนทูลเกล้าถวายในโอกาสต่าง ๆ และเส้นพระเจ้า(เส้นผม) ของพระองค์เอง เมื่อผสมกันโดยใช้กาลเวลาเทঁกซ์เป็นตัวยัดแล้ว จึงทรงกดลงในพิมพ์ (อ.ไพฑูรย์ เมืองสมบูรณ์ ซึ่งต่อมาเป็นศิลปินแห่งชาติเป็นผู้แกะถวาย) โดยไม่ได้เอาเข้าเตาเผา

หลังจากที่ได้รับพระราชทานแล้ว ทรงพระกรุณาพระราชทานพระบรมราโชวาทมีความว่า “พระที่ให้ไปนะ ก่อนจะเอาไปบูชา ให้ปิดทองเสียก่อน แต่ให้ปิดเฉพาะข้างหลังพระเท่านั้น” พระราชทานพระบรมราชาธิบายด้วยว่า ที่ให้ปิดทองหลังพระก็เพื่อเตือนตัวเองว่าการทำความดีไม่จำเป็นต้องอวดใคร หรือประกาศให้ใครรู้ ให้ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ และถือว่าความสำเร็จในการทำหน้าที่เป็นบำเหน็จรางวัลที่สมบูรณ์แล้ว

ผมเอาพระเครื่องพระราชทานไปปิดทองที่หลังพระแล้ว ก็ซื้อกรอบใส่ หลังจากนั้นมา สมเด็จพระจิตรลดาหรือพระกำลังแผ่นดินองค์นั้นก็เป็พระเครื่องเพียงองค์เดียวที่ห้อยคอผม หลังจากที่ไป

เร่ร่อนปฏิบัติหน้าที่อยู่ไกลห่างพระยุคลบาทผมได้มีโอกาสกลับไปเฝ้าฯที่วังไกลกังวลอีก ความรู้สึกเมื่อได้เฝ้าฯ

นอกจากจะเป็นความปีติยินดีที่ได้พระยุคลบาทอีกครั้งหนึ่งแล้ว ก็มีความน้อยใจที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ ลำบาก และเผชิญอันตรายนานาชนิด บางครั้งจนแทบเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ปรากฏว่ากรมตำรวจมิได้ตอบแทนด้วยบำเหน็จใด ๆ ทั้งสิ้น

ก่อนเสด็จขึ้นคืนนั้น ผมจึงก้มลงกราบบนโต๊ะเสวย แล้วกราบบังคมทูลว่า ใคร่ขอพระราชทานอะไรสักอย่างหนึ่ง พระเจ้าอยู่หัวตรัสถามว่า “จะเอาอะไร?” และผมก็กราบบังคมทูลอย่างกล้าหาญชาญชัยว่า จะขอพระบรมราชานุญาตปิดทองบนหน้าพระ ที่ได้รับพระราชทานไป

พระเจ้าอยู่หัวตรัสถามเหตุผลที่ผมขอปิดทองหน้าพระ ผมกราบบังคมทูลอย่างตรงไปตรงมาว่า พระสมเด็จพระจิตรลดาหรือพระกำลังแผ่นดินนั้น นับตั้งแต่ได้รับพระราชทานไปห้อยคอแล้วต้องทำงานหนักและเหนื่อยเป็นที่สุดเกือบได้รับอันตรายร้ายแรงก็หลายครั้ง มีหน้าข้ากรมตำรวจยังไม่ให้เงินเดือนขึ้นแม้แต่บาทเดียวอีกด้วย

พระเจ้าอยู่หัวทรงแย้มพระสรวล(ยิ้ม) ก่อนที่จะมีพระราชดำรัสตอบด้วยพระสุรเสียงที่สอพระเมตตาและพระกรุณาว่า

**“ปิดทองไปข้างหลังพระเรื่อย ๆ
แล้วทองจะล้นออกมาที่หน้าพระเอง”**



ประมวลภาพกิจกรรม

โรงเรียนสมคิดจิตต์วิทยา ค่ายพุทธบุตร ๒๕๕๙





มฤตดาอาจารย์ปฐิบัติบูชา ๒๕๕๙





พิธีทอดกฐินสามัคคี วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙



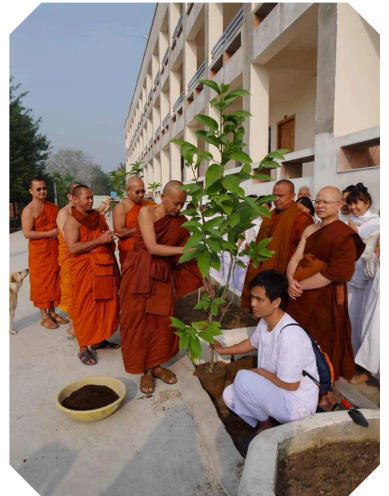
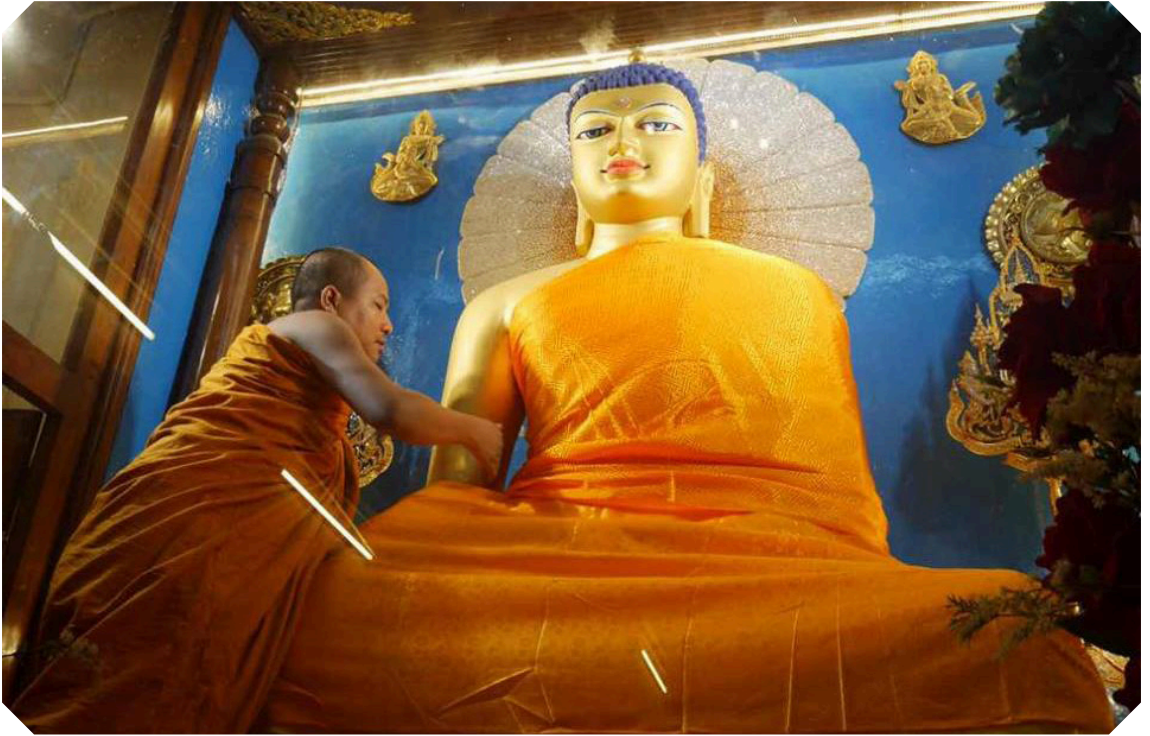


พิธีกรานกฐินสามัคคี วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙





ปฏิบัติธรรม ณ พุทธคยา วันที่ ๔ - ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙





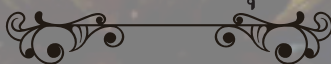




“อยู่กับอยู่เรียนรู้คู่ความจริง
ทุกทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้แปรเปลี่ยนผัน
จะเกลียดโกรธโลภหลงทำไมกัน
จงแบ่งปันเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย

แม้รักซังก็เนาเหม็นเป็นเหยื่อหนอน
อย่ามัวหลงหลอกตนหม่นหมองหมาย
อย่าประมาทพลาดแล้วจะเสียดาย
จงชวนชวามุ่งเตือนตนพ้นทุกข์ใจ”

โสทรโท ภิกขุ





ธรรมะจากพระอาจารย์

โพชนงค์ ๗

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.

(สมศักดิ์ ไสโรโท)



คตินี้เป็นคตินที่ ๗ ของพระนิสิตจากหน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ สาขาการจัดการเชิงพุทธ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรี ในทางจันทรคติตรงกับวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนอ้ายเป็นเดือนหนึ่ง วันที่ทุกรูปลงโบสถ์ฟังพระปาฏิโมกข์โดยมีท่านพระมหาบุญธรรมเป็นองค์แสดง จากนั้นต่อด้วยการที่ทุกรูปมีส่วนร่วมในการเจริญพระพุทธรูปมนต์ที่อุโบสถหลังใหม่ที่กำลังดำเนินการก่อสร้าง พระภิกษุสงฆ์และญาติโยมได้ร่วมกันอัญเชิญพระประธานขึ้นไปประดิษฐานภายในอาคารที่จะใช้เป็นอุโบสถหลังใหม่ ซึ่งเป็นอาคาร ๓ ชั้น

พวกเราได้ไปเจริญพระพุทธรูปมนต์ สวดกรณียเมตตสูตร พระสูตรนี้มีเรื่องเล่าประกอบอย่างย่อๆ ว่า มีพระคุณเจ้าจำนวน ๕๐๐ รูป ไปกราบลาพระพุทธรูปเจ้าที่วัดเชตวัน แคว้นโกศล หลังจากนั้น ไปปฏิบัติธรรมยังที่แห่งหนึ่ง เมื่อปฏิบัติกันไปได้ระยะหนึ่ง ก็ถูกรบกวนจากเหล่าเทวดาและ



ภุมมิตีอยู่ในที่แห่งนั้นหลอกลอน จนไม่มีจิตใจใฝ่ต่อการปฏิบัติเพราะความหวาดกลัว ส่วนเทวดาและภุมมิตีก็คาดการณ์ผิดคิดว่าพระคุณเจ้าคงอยู่ระยะสั้น ๆ เมื่อพระจะอยู่ยาวเลยต้องแปลงกายเป็นผีมาหลอกลอนเพื่อทวงพื้นที่คืน ทำให้พระปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐานราบรื่นไม่สัปายะเสียแล้ว การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเลย เมื่อออกพรรษาแล้ว จึงกลับมาที่วัดเชตวันกราบทูลเรื่องราวทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้นให้พระพุทธเจ้าทรงทราบ จากนั้นพระพุทธองค์ก็ให้ภิกษุเรียนเอากรณีเมตตสูตร เพื่อจำไปสาธยายให้เทวดา เจ้าป่า เจ้าเขา เจ้าที่เจ้าทาง ทั้งเทวดาอยู่บนต้นไม้ อยู่บนดิน แอว ๆ นั้นฟัง เทวดาเหล่านั้นเมื่อฟังแล้วเกิดความยินดีเกิดความรักใคร่เอ็นดูพระเหมือนลูกเหมือนหลานเหมือนพี่เหมือนน้อง คั่นเคยกับภิกษุ แทนที่จะหลอกลอนหรือผลักไสไล่ส่งก็คอยเป็นหูเป็นตาระวังภัยให้แกภิกษุเหล่านั้น คอยป้องกัน คอยส่งเสริมให้ภิกษุเหล่านั้นเจริญในธรรม สุดท้ายพระเหล่านั้นก็ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป

ในอชัฏสูตรเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระโยคาวจร เมื่อไปนั่งกรรมฐาน เกิดอาการอกสั่นขวัญแขวน เกิดความกลัว ไม่เป็นอันปฏิบัติ พอไม่มีจิตใจใฝ่ในการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมก็ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้าพระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นที่มาของการสวดสาธยายพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัยทำให้ผู้สวดเกิดความมั่นใจ คลายจากความกลัว จนเป็นเหตุให้กำหนดปฏิบัติธรรมก้าวหน้าในพระสูตรต่าง ๆ ที่เราสวดสรรเสริญ พระพุทธเจ้าหลายพระองค์ นับได้ว่าเป็นสิริมงคลแก่สถานที่นี้ด้วย

เมื่อพระสงฆ์มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันหลายวันแล้ว ทุกรูปได้พากันเพียรบำเพ็ญสมาธิ ปัญญาผาสุกสมควร การมาร่วมกันสาธยายได้ครั้งนี้เท่ากับได้ถ่ายทอดพลังแห่งศีล พลังแห่งสมาธิ พลังแห่งปัญญา เป็นนามธรรมอันจับต้องไม่ได้ แต่สิ่งเหล่านี้เหมือนกับ ถ้าเราบอกว่ามันไม่มีก็ไม่ใช่ ถ้าบอกว่าไม่มีถ้าคนที่เขาไม่เชื่อ ก็บอกว่าไม่มี เพราะมันว่างเปล่า มันไม่มีอะไร แต่ผมเคยมีประสบการณ์ มีอยู่วัดวัดหนึ่งอยู่ในชนบท จริง ๆ หลวงพ่อก็ไม่ได้เป็นพระที่เก่งทางเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่ว่า หลวงพ่อก็นำพระนำเณรสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ผมก็ได้อ่านสังสัจจากตรงนั้นเหมือนกัน สวดมนต์ยาวประมาณ ๒ ชั่วโมงจบ เช้า-เย็น สวดอย่างนี้เป็นประจำ ผลปรากฏว่าไม่รู้ญาติโยมมาจากไหน มาถวายโน่น ถวายนี่ อาหารหวานคาวของแห้ง มีอยู่เรื่อย ๆ ไม่เคยขาด แล้วก็เป็นที่รักของเทวดา เป็นที่รักของมนุษย์เหล่านั้นด้วย อันนี้คืออานุภาพของพระปริตร อานุภาพที่เราสาธยายพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าสอน ฉะนั้น เทวดาเวลาได้ยินสาธยายก็จะเหมือนลงมาฟังธรรมอนุโมทนาในธรรม เพราะธรรมเหล่านั้นเป็นเหมือนกับเป็นธรรมจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสาธยายและประกอบกับช่วงระยะเวลาที่เราปฏิบัติเหมือนกับปฏิบัติหลายวันแล้วก็เหมือนกับจิตใจเริ่มสะอาดขึ้น สว่างขึ้น เริ่มสงบขึ้น เริ่มมีอะไรที่ดี ๆ เหมือนกับคนเชื่อเรื่องหลัง ๆ ก็เริ่มศรัทธาขึ้นแล้ว เริ่มขลังขึ้นแล้ว มันเป็นอย่างนั้น อันนี้แล้วแต่คนเชื่อ แต่ผมไม่เชื่อหรอกตอนแรก ๆ แต่พออยู่มานาน ๆ อยู่เป็นพระมานาน ๆ ไปหลายที่หลายแห่ง เรื่องเหล่านี้ถ้าไม่มีจริง พุทธศาสนาก็คงอยู่ไม่ได้ถึงขนาดนี้ ฉะนั้น พลังแห่งการประพฤติปฏิบัติ ที่ว่าอิทธิปาฏิหาริย์ก็มีอยู่ ปาฏิหาริย์ก็มีแต่พระพุทธเจ้า



เพียงแค่สรรเสริญ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ประกอบกับ ปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อย่าง ก็ยังคงอยู่ เพียงแต่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ เกิดมีพุทธประสงค์ให้ปฏิบัติตามคำสอนให้มาก เพราะจะเป็นไปเพื่อความดับทุกข์จริง ๆ ถ้าไปหลงเชื่ออิทธิปาฏิหาริย์ ไปหลงเชื่อโฆษณาปาฏิหาริย์ก็จะไม่ชวนชวายเป็นการประพฤติปฏิบัติ ก็แค่สวด แค่อ่าน แค่อ้อนวอนเฉย ๆ ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ ยังดับทุกข์ในใจได้ไม่หมด ถ้ายังดับทุกข์ก็เลสไม่ได้ ก็ยังบอกไม่ได้เหมือนกันว่าเราจะต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ไปอีกกี่ภพกี่ชาติ ฉะนั้น ความทุกข์ก็ต้องตามมาเรื่อย ๆ

ฉะนั้นวันที่ ๒๕ ธันวาคม จึงมีกิจกรรม

ไว้ อย่างเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเรามีสติระลึกไปที่กาย ไปที่เวทนา ไปที่จิต ไปที่สภาพธรรม ทั้งรูปธรรม นามธรรม ทั้งสิ่งที่เป็นกุศลธรรม และ อกุศลธรรม ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สติปัฏฐาน ๔ เจริญขึ้นด้วยโดยที่เทศน์ให้ฟังไปแล้วบรรยายให้ฟัง ก็เจริญไปด้วยสัมมปปธาน ๔ ก็สังวร ปธาน ความระมัดระวัง ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การป้องกันมันมีความเจริญขึ้นไปด้วย แล้วก็การประหาร เพียรประหาร คือเพียรละ เพียรวาง ก็จะเจริญต่อเนื่องไปด้วย การภาวนา เพียรภาวนาเรื่อย ๆ ก็จะทำความเพียรทั้งหมดเจริญตามไปด้วย สมာธิญาณเราก็เจริญขึ้น อนุรักษนาปธานก็เจริญขึ้นไปด้วย อันนี้ สัมมปปทาน ๔ อิทธิบาท ๔ เราก็เจริญ

“พลังแห่งการประพฤติปฏิบัติที่ว่า อิทธิปาฏิหาริย์ก็มีอยู่ ปาฏิหาริย์ก็มีแต่พระพุทธเจ้าเพียงแต่สรรเสริญ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ประกอบกับ ปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ อย่าง ก็ยังคงอยู่ เพียงแต่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ เกิดมีพุทธประสงค์ให้ปฏิบัติตามคำสอนให้มาก”

พิเศษ ภาวนาเพื่อตัวเรา แล้วก็ภาวนาเพื่อมวลสรรพชีวิตทั้งหลายที่เวียนว่าย ตาย เกิด อยู่ในวัฏสงสาร ไม่ว่าจักรวาลนี้หรือจักรวาลไหน ก็เรียกว่าภาวนาเพื่อเขาทั้งหมดเหมือนกัน ภาวนาเพื่อให้สรรพชีวิตที่ยังเวียนว่าย ตาย เกิด อยู่ในสังสารวัฏไม่มีสุข ไม่มีสันติ ไม่มีความสงบเย็นทั้งเราทั้งเขาปรารถนาที่ความหลุดพ้นเช่นเดียวกัน วันนี้ธรรมเทศนาอย่างเดียว หลังจากจบธรรมเทศนาก็จะเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องไปอีก

ที่นี้การประพฤติปฏิบัติโดยเฉพาะในหลักของสติปัฏฐาน ๔ ที่เราสังเกตการประพฤติปฏิบัติตาม หรือในพระสูตร พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสเอา

อย่างฉันทะ ความพอใจ ความพอใจก็เหมือนเรามีศรัทธาในการปฏิบัติ พอใจที่จะเดินจงกรม พอใจที่จะนั่งสมาธิ พอใจไม่ใช้กิเลส เป็นความพึงพอใจในการเจริญกุศล ไม่ใช่กุศลธรรมตา เป็นวิวิญญะกุศล เป็นกุศลที่จะนำเราออกจาก ทุกขวิวิญญะ ถ้าเรายังเวียนว่าย ตาย เกิดอยู่ ความแค้น ความเจ็บ ความตาย ก็ยังมาเยือนเราอยู่ แต่การเจริญกุศล ที่เราเรียกว่า วิวิญญะกุศล วิปัสสนากุศล เพื่อนำเราออกจากทุกข์ แบบนี้ คือเป็นไปเพื่อไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย นั่นก็คือ ไปเพื่อนิพพานนั่นเอง จงหมั่นพากเพียรจะได้ไม่เวียนไปทุกข์

การจะไปสู่นิพพาน ต้องพากเพียรพยายาม



อย่างต่อเนื่อง ซึ่งความเพียรในการกำหนดแต่ละครั้งเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ พุทธสัน ๆ ก็เพื่อละกิเลส ซึ่งเป็นเหตุใหญ่ ๆ ที่เรียกว่ารากเหง้าของอกุศลทั้งหลาย จะเรียกว่า โลภะมูล โทสะมูล โมหะมูล ก็คือ พุงเป่าไปที่นั่น โลภะกิเลส โทสะกิเลส โมหะกิเลส ให้มันน้อยลง หรือหมดไป ฉันทะ คือ ความพอใจ ในการกระทำที่เป็นกุศล วิริยะ ความเพียร จิตตะ ก็คือเอาใจใส่ตลอดมา บางครั้งเราทำจดจ่อต่อเนื่อง จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิมังสา ก็คือปัญญา ปัญญาที่จะพิจารณาตรวจสอบคัดสรรธรรมต่าง ๆ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อธิติบาทก็เจริญขึ้น ธรรมที่ทำให้เรามีฤทธิ์ ธรรมที่ทำให้เราสำเร็จอธิติเหมือนกันว่า ถ้าอยากมีฤทธิ์ ถ้าอยากมีความสำเร็จ ต้องไปเรียนอธิติบาทธรรม หรือถ้าอยากจะอยู่นาน ๆ เป็นกัปปี พระพุทธเจ้าก็เคยตรัสกับพระอานนท์เหมือนกันว่า ถ้าพระองค์เจริญอธิติบาทธรรม สามารถอยู่ได้นาน แต่พระองค์รับคำอารธนาของมารไปแล้ว พระอานนท์ลืมไม่ได้อารธนา ก็เลยนิพพานไปก่อน

เจริญสติปัฏฐาน ๔

ทำให้ธรรมอีกมาก เจริญตาม

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้สัมมปปธาน ๔ เจริญขึ้น อธิติบาท ๔ เจริญขึ้น อินทรีย์ ๕ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เจริญไปด้วย พละ ๕ พละก็คือกำลัง อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ พละ ๕ เป็นกำลังคือมีกำลัง สนับสนุนให้การประพฤติปฏิบัติ ศรัทธาก็มีกำลังเรียกว่าศรัทธาพละ วิริยะก็มีกำลังเรียกว่าวิริยะพละ สติก็มีกำลังเรียกว่าสติพละ สมาธิก็มีกำลังเรียกว่าสมาธิพละ ปัญญาก็มีกำลังเรียกว่าปัญญาพละ มีกำลังมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็

เหมือนกับเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็จริงแต่ทำให้ เป็นเหตุให้ธรรม ๔ อย่าง เจริญตามไปด้วย ธรรม ๔ อย่าง คือ สัมมปปธาน ๔ อธิติบาท ๔ เจริญ ในอธิติบาท ๔ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ธรรม ๕ อย่าง เจริญขึ้นอีก ก็คือ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ธรรม ๑๐ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เจริญขึ้นต่อไป ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ โพชฌงค์ ๗ เจริญขึ้น วันนี้พูดถึงเรื่อง โพชฌงค์ ๗ เราสวด เราบรรยาย อันนั้นเป็นหัวข้อ ๆ เรียกว่า โพชฌงค์ปริตร คนไหนสวดคนไหนสาธยาย ท่านบอกว่า ที่ป่วยอยู่ก็จะทุเลาหรือหายป่วย หายอาพาธได้ ถ้าไม่หมดอายุขัยจริง ๆ เพราะในสมัยที่ พระเถระหลาย ๆ รูปป่วยหรืออาพาธ แม้แต่ พระพุทธเจ้าก็มีผู้ที่มาสวดโพชฌงค์ให้พระองค์ได้ ทรงสดับในคราวอาพาธ หรือพระเถระ รูปอื่นๆ ฉะนั้น คนก็เลียนิยมสาธยาย อย่างเวลาไปเยี่ยมพระป่วย พระอาพาธ เราก็นิยมสวดโพชฌงค์ถวาย หรือ ไปเยี่ยมญาติเยี่ยมโยม บางรูปก็สวดโพชฌงค์เพื่อ ช่วยให้โยมหายป่วยหายไข้ นี่เป็นสิ่งที่เรียกว่า เราได้สวดได้สาธยาย แต่สุดท้ายสวดแล้วสาธยายแล้ว ก็ต้องนำมาปฏิบัติจึงจะเกิดผลในทางที่ทำให้ โพชฌงค์นั้น เจริญขึ้นไปด้วย

โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือบรรลุโพธิญาณ ความหมายของคำว่า “องค์” คือ ต้องรวมกันแยกกันไม่ได้

ข้อแรก สติสัมโพชฌงค์ เรียกเป็นองค์ คือ ทั้งหมดแยกกันไม่ได้ แต่เวลาเรียนทฤษฎี เรียนปริยัติ จะแยกให้เห็นเป็นข้อ ๆ แต่ถ้าเป็นองค์ก็คือเป็นองค์เหมือนกันว่า เวลาปฏิบัติถ้ามีสติแล้วอย่างอื่นก็เกิดตามด้วย เป็นองค์อย่างอื่น ถ้ามีสติ ธรรมวิริยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ก็เกิด



ขึ้นไปด้วย ฉะนั้น สติสัมโพชฌงค์ ถ้าเรานึกย้อน เราระลึกไปที่กาย ระลึกไปที่เวทนา ระลึกไปที่จิต ระลึกไปที่ธรรม นั่นก็คือการเจริญสัมมาสติ การเจริญสติปัฏฐานก็เป็นเหตุให้ธรรมเหล่านี้ท่านเรียกว่า **โพธิปักขิยธรรม** อยู่ในหมวดหมู่หรือกระบวนธรรมที่เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งการบรรลุโพธิญาณ เป็นไปเพื่อบรรลุโพธิญาณ เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส หรือบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ สติที่เราระลึกอยู่ ก็เป็นเหตุให้จากสติปัฏฐาน จนมาเป็นสติสัมโพชฌงค์ จนมาเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ฉะนั้นบางคนในขณะที่เดินจงกรมได้ระลึกรู้ ในขณะที่เราเดินที่เรายกหนอ อย่างหนอ ยืนหนอก็ตาม หรือขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือเดิน ๕-๖ ระยะไปแล้ว ก็ตาม หรือเดินแค่ระยะแรก หรือบางช่วงเดินแค่รู้ว่าเดินก็เป็นปัจจัยเพื่อความสมบูรณ์แห่งโพชฌงค์ จากเจริญสติธรรมดาก็เป็นมหาสติ เป็นสติสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เราจะเห็นการพัฒนาการ การระลึกบ่อยๆ มันมีพัฒนาการในตัวมันเอง เราจะไปบอกว่าต้องเจริญขึ้น อันนั้นเป็นความรู้สึกนึกคิดของเราที่มีต่อสภาพธรรมเหล่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเรามีหน้าที่ระลึกรู้ ระลึกก็ต้องระลึกบ่อยๆ ถ้าอย่างนั้นชาวไร่ ชาวนา ที่มีหน้าที่ขุดดิน ต้องขุด ต้องพลิก ต้องพั่น หรือมีหน้าที่นำวัชพืชออก ต้องถาก ต้องถอน ต้องตัด ก็ต้องทำอย่างนั้น แต่ผลที่เกิดจากการขุด การตัด การถอน อาจจะเป็นผลทำให้อีกสิ่งหนึ่งเจริญขึ้น อย่างถ้าเป็นต้นข้าวเหล่านั้นก็ทำให้ต้นข้าวเจริญ ถ้าเป็นพืชผัก ก็ทำให้พืชผักเราเจริญขึ้น เพราะเราเอาวัชพืชออก ถ้าเป็นต้นไม้ ก็ทำให้ต้นไม้ของเราเจริญงอกงาม เพราะไม่ถูกแย่งน้ำ แย่งปุ๋ย แย่งแร่ธาตุต่างๆ นั่นคือ ความจริงในทางปฏิบัติในการทำนองเดียวกัน ที่เราเจริญสติ ที่บอกว่ากำหนด ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน แบบที่เราทำอยู่ ไม่ได้พูดหลาย

คำ พูดคำสั้น ๆ ว่ากำหนด พอรู้แล้วก็ต้องกำหนดรู้ ถ้าในประเภทแบบนี้ ต้องโยนิโสมนสิการ ต้องแยกคาย ต้องมีความแยกคาย ถ้าไม่แยกคายก็แยกไม่ออกว่าต้นข้าวหรือต้นหญ้า ถ้าเราแยกคายเราก็จะแยกออก ถอนหญ้าทิ้งไม่ได้ถอนข้าวทิ้ง ฉะนั้นคนที่ปฏิบัติก็เหมือนกับเอาหญ้าคือวัชพืช เอากิเลสที่มันงอกออก แต่สงวนรักษาต้นข้าว เหมือนกับเราละอกุศล แต่กุศลก็เจริญขึ้น ฉะนั้น เวลาที่กุศลเจริญอย่างสติ เราก็มองเห็นว่าเมื่อมีสติก็จะเป็นเหตุให้กุศลต่างๆ เจริญขึ้น ในอีกหมวดหนึ่ง ท่านถึงบอกว่าสติได้แก่ ธรรมที่มีอุปการะมาก หรือพหุการะธรรม ถ้าดูตอนช่วงที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานยังชัดเจน เจาะจงเลยว่า **อัปมาเทนะ สัมปาเทละ** เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ถ้าเราประมาทเราก็ใช้ไม่ได้ เราไม่ประมาทคือมีสติ ก็จะเป็นไปเพื่อเกื้อกูลให้กับธรรมอื่นๆ ได้ทำหน้าที่ต่อไปอีก แต่ถ้าเราประมาทก็เหมือนกับหลงลืม เลอะเลือน หยิบจับมาใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ ฉะนั้นก็เหมือนกับมี เหมือนไม่มี เหมือนกับคนที่ เรียนจบทั้ง ๓ ปีถูก แต่ว่าเวลาโดนด่าก็โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยง บางครั้งก็บอกว่าถ้าฆ่าได้ผมฆ่าเลย อย่างนี้เป็นต้น บางคนจบมาขนาดนี้ยังมีความรู้สึกอย่างนี้ อยู่ แต่ถ้าคนปฏิบัติก็อาจจะโกรธหนอ โกรธหนอ คือโกรธหนอ ไม่รู้จะโกรธใคร ถึงแม้เราจะจบมาทั้ง ๓ ปีถูก หรือเป็นบัณฑิตมากก็บัณฑิตก็ตามเวลาโกรธมาก็ไม่ได้ต่างอะไรกับคนไม่จบ เวลาโกรธเหมือนกัน เวลาคนที่จบมาหลายๆ ปริญญาเวลาโกรธก็เหมือนกัน แต่บางครั้ง คนที่ไม่ได้มีปริญญาไม่ได้จบอะไร ไม่โกรธก็ต่างแล้ว บางคนรู้มากก็โกรธมาก บางคนรู้น้อยก็โกรธน้อย คนรู้มากบางครั้งหงุดหงิด ขี้รำคาญ เอาไปเอามาภาษาชาวบ้านเขาเรียกว่า โมโห จริงๆ แล้วก็คือ โกรธ ก็คือโทสะเกิด เกิดใน



จิตกว่าจะเกิดเศษอารมณ์ประเภทที่ไม่ได้ตั้งใจ คือไม่พอใจ เขาเรียกว่าเกิด ปฏิกะ คือความกระทบกระทั่งอยู่ในจิตเรื่อย ๆ สุดท้ายจะถึงเวลาเองจะระเบิดออกมาไม่พูด แต่ทุบตี บางคนทุบตีด้วยมือด้วยเท้าหรือหยิบจับอาวุธมาทุบตีหรือประหารประหาร แต่บางคนก็เหมือนกับพูดด้วยคำพูด ด้วยวาจา ก็แสดงออกมาแล้ว จะอยู่ในใจก่อนแล้วไม่ใช่เพิ่งเกิด เขาบอกว่าบางคนบอกบันดาลโทสะก็เลยกระทำด้วยอาการเหมือนกับประมาท ถ้าในทางพระพุทธศาสนาเหมือนกับมีการไตร่ตรองเอาไว้ก่อนเหมือนกับว่าอยู่ในมโน เหมือนมโนกรรม มันสะสมมันเกิดดับ เกิดดับอยู่ก็จริง แต่สะสม

พลังงานไว้มากมาย เหมือนโลกเราขยับตัวแต่ละครั้งก็เกิดดับ เกิดดับเหมือนภูเขาไฟ มันปะทุขึ้นมาเมื่อมันถึงเวลาของมัน มันต้องปะทุออกมา ไม่อย่างนั้นมันอึดอัด มันต้องระเบิดพอมันได้ระเบิดจนหมดแล้วมันก็ช้า เจียบไปอีกหลายปี หรือหลายร้อยปี กว่า

จะระเบิด กว่าที่จะสะสมมา ฉะนั้นเวลาที่เรื่องตรงนี้เกิดขึ้นที่ใจเรานับหลายล้านครั้ง กว่าที่จะเกิดพฤติกรรมแบบนั้นไม่ใช่เพิ่งเกิดขึ้น มันเกิดอยู่ยาวนานแล้ว มันสะสม สะสม จนเกิดเรื่อง

ทีนี้ข้อดีตรงที่ว่าเวลาเรามีสติ สติก็ไปสกัดกัน ไปสกัดกันเหมือนกับที่เคยพูดให้ฟัง ถ้าเรามีสติธรรมเหมือนกับเราไม่ประมาท พอไม่ประมาทเราก็จะมองเห็นว่าอะไรสกปรก อะไรไม่สกปรก ถ้าเป็นมือเรา ถ้าเป็นที่อยู่ที่อาศัยของเรา พอมีสติก็ต้องคู่กับสัมปชัญญะ คือตัวปัญญินทรีย์ เจตสิก คือปัญญาก็มาด้วย สัมปชัญญะจะทำหน้าที่ปิด กวาด เช็ด ถู ทำความสะอาดทันที มาคู่กันเวลาปฏิบัติแยก

ไม่ออกว่าอะไรเป็นอะไร แต่คุณลักษณะที่เราเรียกกันคือว่ากันไปตามเนื้อหา แต่เวลาปฏิบัติจะมาพร้อมกันมาด้วยกัน ก็จะได้ปัญญาไปด้วยพอสติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหาทุกครั้งไป ก็เรียกว่าตามจิตไม่ทัน แต่ถ้าตามจิตทันก็จัดการเสร็จสรรพเรียบร้อย อันนี้คือสติต้องที่นี้ ทันที แล้วก็เดี๋ยวนี้เลย ไม่ใช่ว่ารอก่อน รอก่อน ต้องที่นี้ ทันทีเลย เกิดที่ไหน ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ก็ต้องทันที่ ที่นี้ เดียวนี้ ถึงจัดการได้ ถ้าไม่อย่างนั้นปีหน้า ปีโน้น ถ้าจัดการได้ทันทีก็ไม่สะสม เมื่อไม่สะสมพลังงานด้านลบก็ไม่มี มีแต่พลังงานด้านบวก

ด้านบวกที่สะสมอยู่กับคนที่ติดยึดกับคำว่า

บาง
คนพอซึมซับ
พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ พุทโธ ัมโม
สังโฆ ก็ทำให้รู้ว่า จิต
ของเขาสะสมอะไร
บ้าง

กุศล พลังแห่งกุศล ฉะนั้นถ้าพลังแห่งกุศลมีมาก เวลาตกใจก็พูดในทางกุศล ถ้าคนเคยพูดในสิ่งที่เป็นกุศล ถ้าคนเคยคิดในสิ่งที่เป็นกุศล อยู่เรื่อย ๆ พูดออกมา พุท ธัง ัมม มัง สังฆัง อย่างบาง คนพอพูดออกมา พูดคำหยาบ ต่ำพ่อ ต่ำแม่ หรือปล่อยสัตว์นานา

ชนิดออกมาเวลาตกใจ แต่บางคนพอ

ซึมซับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พุทโธ ัมโม สังโฆ ก็ทำให้รู้ว่า จิตของเขาสะสมอะไรบ้าง เพราะช่วงนั้นมันเปลอ พอเปลอจิตได้สำนึกสะสมบุญหรือสะสมบาป มันจะพูดออกมา ยิ่งเวลาใกล้ตายยิ่งอันตราย ช่วงนั้นกรรมนิมิต คตินิมิต อะไรที่เคยสั่งสมไว้จะไหลออกมา เลือกละไม่ถูกอันไหนหนักกว่าก็จะนำพาอันนั้น เพราะมีแรง มีกำลังดึงดูดพาไปทันที พอตายปั๊บ เกิดปั๊บ อันนี้เรื่องของสติ แคร่ระลึก รู้ ทำไมมีเรี่ยวแรง ทำไมมีกำลังมากมายขนาดนั้น สติจึงสำคัญ ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้า ท่านสรรเสริฐความไม่ประมาท บางคนเรียนธรรม



มะมาเยอะมาตายเพราะประมาท พระพุทธเจ้าจึง
ขมวดเป็นปัจฉิมโอวาท ว่าเธอทั้งหลายจงยัง
ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความ
ไม่ประมาทเถิด

ข้อที่ ๒ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จะมีหน้าที่
คือ คัดกรอง สอดส่อง เลือกรู้ คัดสรร
ธรรมะต่างๆ เวลาที่เรากำหนดไป สติสัมโพชฌงค์
เกิดขึ้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็ต้องเกิดตามเป็นเรื่อง
ปัญญาพิจารณา เลือกรู้ คัดสรร จะรับไม่รับ
สำคัญตรงนี้ ไม่ใช่สะเปะสะปะ เหมือนกับว่าทำงาน
ร่วมกัน ไม่ได้ทำงานแบบต่างคนต่างทำ เขาเรียกว่า
ทำงานเป็นทีมไม่เป็น ทำงานแบบเป็นองค์กรรวมไม่ใช่
แยกกลุ่มแยกย่อย เวลาที่เราศึกษาธรรมะ เราศึกษา
เป็นแบบแยก แต่เวลาที่ปฏิบัติจริง ธรรมะร่วม
ด้วยช่วยกันแยกกันไม่ออกเหมือนกัน หลวงพ่อ
หลวงตาที่ท่านปฏิบัติถูก ท่านไม่ได้เรียนทฤษฎี ไม่
ได้เรียนปริยัติ แต่พอท่านปฏิบัติถึงแล้วเวลาพูด
เป็นธรรมะลึกซึ้งกินใจ พูดออกมาด้วยใจที่มี ก็มี
แล้ว ก็พูดอย่างไรก็ถูก ไม่ได้เรียนแต่พูดถูก
ถูกสภาวะ แต่ไม่ได้รู้หรือทราบบอกว่าสิ่งที่ท่านพูด หมายถึง
ตรงนั้นตรงนี้ บางคนถึงบอกว่าประทับใจ หลวงพ่อ
หลวงตาที่เป็นพระบ้านนอกอยู่ป่าอยู่เขา ไม่ได้เรียน
หนังสือแต่พอปฏิบัติถึงอันนี้คือปฏิบัติถูก ถ้าปฏิบัติ
ไม่ถูกก็เป็นอีกแบบหนึ่ง กลายเป็นภาสีไป บาง
รูปก็ไปกราบภาสีอย่างนั้นก็มี พระเถรศีล ๒๒๗ ข้อ
ไปกราบภาสีเถรศีล ๕ ภาสีบางคนก็มีเมียบ พระเรา
ก็ไปกราบทั้งเท้า กราบทั้งหัวเข่า ก็เป็นความศรัทธา
ส่วนตัว แต่ว่าถูกผิดก็คงอยู่ที่ความเหมาะสมว่าอยู่
ในศรัทธาด้านไหน อยู่ในสมณเพศหรือว่าอยู่ใน
แบบไหน แต่ว่าพอถามคนกราบเขาบอกว่า ผมไม่
ติด ผมวางแล้ว ผมไม่ยึดแล้วท่านยังยึดอยู่ อันนี้
อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็จะมีหน้าที่พิจารณาสอดส่อง

เลือกรู้ คัดสรร ธรรมะที่เหมาะสมที่สุด ฉะนั้นเวลา
ที่เราปฏิบัติ บางครั้งที่มีนาคคิด มันฟังพยายามหาเหตุ
หาผล พยายามจะเรียกหาสิ่งที่ดีที่สุดในใจกับจิตใจเรา
ไม่ต้องตกใจ ถ้าเป็นหลวงพ่อบุญมา ท่านก็จะบอก
ว่ากำหนด กำหนด คิดหนอ คิดหนอ พิจารณาหนอ
พิจารณาหนอ ก็จะเป็นสติ สติระลึกไปหรือกำหนด
ไป ก็จะเป็นปัจจัยเพื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๓ คือ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เราเจริญ
วิริยะก็ได้ในสัมมัปปธาน ๔ แต่พอมาเป็นองค์ใน
โพชฌงค์ เรียกว่าเป็นองค์ของความเพียรแยกกัน
ไม่ออก ทำงานร่วมกัน ระวังยังงี้ ประหารยังงี้ ก็
ช่วยกันเหมือนกับส่งลูกมาให้ ตัวปธานปธานก็
จัดการเรียบร้อยตัวที่ทำต่อเนื่อง ภาวนาปธานตัวที่
รักษาความสมดุลทั้งหลาย ก็เป็นตัว อนุรัก
ขณปธาน เพียรทำงานร่วมกันส่งต่อไม่มีติดขัด อัน
นี้คือ องค์แห่งความเพียร ที่เรียกว่า วิริยสัม
โพชฌงค์ ก็จะเพียรระวัง เพียรประหาร เพียรเจริญ
ให้มาก เพียรรักษาอยู่ตลอด จะเป็นไปเองโดย
อัตโนมัติ ถ้าเรามีสติ ถ้าไม่ขาดสติ ทุกอย่างก็จะ
ดำเนินไปปกติทันที แต่ถ้าขาดสติก็เหมือนกับ
ประมาท พอประมาทแล้วมีเยอะแต่ใช้ไม่ได้สัก
อย่าง มีน้อยแต่ใช้ได้ มันต่างกันทันทีเลย พอ
ประมาทใช้ไม่ได้ พอไม่ประมาทมีเท่านี้ก็ใช้ได้ วิ
ริยสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๔ ปิติสัมโพชฌงค์ บางคนเกิดขณลูก
เกิดอิมมอกอิมใจ เกิดตัวเบาตัวลอย เกิดอาการโศร
เครง เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น จากสติปัฏฐานเป็นมหา
สติปัฏฐาน ถ้ามาถึงขั้นปิติสัมโพชฌงค์แล้ว ก็พัฒนา
มาเรื่อย ๆ ที่เรากำหนดปิติต่าง ๆ จนกลายมาเป็น
ปิติสัมโพชฌงค์ก็จะมีความอิมใจเหมือนกับได้
พลัง จิตใจจะไม่แห้งเหี่ยว จะชุ่มชื้น ถ้าเป็นน้ำตาล
ก็เหมือนกับน้ำตาลกลูโคสกินแล้วสบายหัวใจ



ลักษณะของปิตีจะเป็นแบบนี้ ถ้ามีปิตีอยู่หัวใจเรา จะชุ่มฉ่ำ จะเบิกบาน จะอímใจ เหมือนกับมีกำลังใจ เขาช่วยกันเป็นองค์หนึ่ง ที่ช่วยกันเป็นความอímใจ เป็นความอímอกอímใจในการประพฤติปฏิบัติ ฉะนั้น เวลาปฏิบัติจึงไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ไม่รู้สึก อ่อนเพลีย ไม่รู้ว่ามีความมีแรง มีกำลังมาจากไหน เวลาทำกรรมฐาน แต่เวลาออกจากกรรมฐานก็อีก เรื่องหนึ่ง ปิตีสัมโพชฌงค์

ข้อที่ ๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ให้เห็นว่า ความสงบ สงบในที่นี้หมายถึง สงบกายและสงบใจ ตอนแรก ๆ เหมือนกับบางคนที่เป็นลักษณะปิตีบางอย่าง โลกกันตึกา หรือ อุเพงคาก็ตาม บางครั้งมีโยก มีโครม มีหมุ่นมีคว้าง มีอะไรต่าง ๆ พอมาถึงขั้น ปัสสัทธิ สิ่งเหล่านั้นหายหมด ตัวก็จะสงบ ทุกอย่าง สงบนิ่ง ใจก็สงบ กายก็เบา ใจก็เบา กายก็สงบ ใจ ก็สงบ ความสุขมีมาก แต่ยังต้องกำหนดอยู่ยังต้อง ระลึกรู้ ยังต้องแยกคายปล่อยไว้เฉย ๆ ไม่ได้ ถ้า ปล่อยไว้เฉย ๆ บางครั้งทางโลกก็มีปิตีเหมือนกัน บางครั้งก็สงบ กายก็สงบ ใจก็สงบ ถ้า อย่างนั้นก็ไปนิพพานหมดแล้ว ไม่ใช่คนก็ สัตว์ประเภทอย่างอื่นก็มี ก็ไม่ได้ต่าง ถ้าต่าง ก็คือจะต้องกำหนด ต้องโยนิโสมนสิการ ถ้าไม่อย่างนั้นก็เป็นอย่างเดิม ๆ ที่ เคยเป็นมา ถ้าอย่างนั้นก็บรรลุมรรคผลนิพพานกันไปหมด แล้ว ถ้าปล่อยไว้เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรก็กลัวว่าเดี๋ยวจะไปยึด เดี่ยวก็จะไปติด เดี่ยวก็จะไป สำคัญมันหมาย เป็นโน่นเป็นนี่ อีก ก็เลยไม่ต้องทำก็ปล่อยไว้ อย่าง นั้น ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้ ก็จะต้องไปนิพพานกันหมด ฉะนั้นไม่

ต้องทำอะไร ถ้าอย่างนั้นคนเราถ้าไม่กำหนดเวลา ทำกรรมฐาน ถ้าไม่ได้แยกคายก็เรียกว่าต่าง ออกุศล ก็เข้าอยู่แล้วโดยเฉพาอะวิชชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลงยังมีอยู่ ฉะนั้นเราจึงต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ต้องกำหนดรู้ ถ้าไม่อย่างนั้นก็ไม่หลุดไม่พ้น ถ้าเรา ปล่อยไว้เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร ก็ไม่ต้องลำบาก ทุก คนก็จะไปนิพพานหมด ไม่ต้องมาเดินจงกรม ไม่ ต้องมานั่งสมาธิ ไม่ต้องมาสวดมนต์ให้พระ ถ้าวาง แบบนั้นก็ถือว่าวางแล้ว วางหมด ถ้าวางอย่างที่เรา วาง ศาสนาของหลวงพ่อมหาวิระ ท่านบอกว่ายังวาง ไม่หมด ถ้าจะวางหมดต้องวางจิ๋วด้วย วางสงบด้วย วางสังฆาฏิด้วย บางครั้งคนเราคิดมากก็คิดหนอจะ พิจารณามากไปก็พิจารณาหนอจะ เหตุผลเยอะก็ คิดไป ถ้ามีสติก็ไม่มีอะไร ไม่เป็นอันตราย คนเรา ชอบคิด ชอบหาเหตุผล หาความถูกต้องที่สุด ลักษณะอัมมวิจยะ จะเป็นไปเพื่อเลือกเฟ้นธรรม ที่ ทำให้เราหลุดพ้น แต่ว่าถ้าเราไม่แยกคาย เหมือน กับคนทั่วไปเขาก็คิด ถ้าอย่างนั้นเขาก็คิดจน บรรลุแล้ว บางครั้งเราก็คิดว่าสัตว์คิดไม่เป็น ไม่แน่มันอาจจะคิดเป็น สัตว์บางประเภท ยังบินได้ ยังอยู่ในน้ำได้ สัตว์บางตัวอยู่ ตั้งแต่เกิดจนตาย หรือบางประเภท สะเทินน้ำสะเทินบก ถ้าเรา เปรียบเทียบมันเก่งกว่ามนุษย์ เรา มนุษย์เรายังพยายามอยู่ แต่ถ้าเราอ่อนมาดูตัวเราบาง อย่างพระพุทธเจ้าถึงบอกว่า คิดไปบางครั้งประโยชน์ก็ไม่ มาก แต่จะทุกข์ หรือบางครั้ง คิดมากไปก็ไม่ดีกับสุขภาพ ท่านจึงบอกว่า ปัญหาพวกนี้เป็น อจินไตย คิดเรื่องโลกโลกาธิปไตย





เรื่องโลก เรื่องกรรม เรื่องวิสัยของ
พระพุทธเจ้า คิดไปก็คิดไม่ออก
คิดได้ในระดับหนึ่ง แต่
นั่นคือ ธรรมชาติหรือกรรมแต่ง
มาให้เป็นอย่างนั้น ถ้าเราเปรียบ
เทียบ เราก็อพยายามให้ได้เปรียบ
สัตว์ต่าง ๆ แต่เราทำไม่ได้เหมือน
อย่างสัตว์ก็มีเยอะ คนเราบางครั้ง
ก็ว่าไม่มีปัญญา มีโมหะ เราก็มีเขา
ก็มี บางอย่างความหลง บางคน
เรียนมาก็บอกว่าเป็นวิบาก คือ
ผลจากการกระทำให้ต้องไปเป็น
อย่างนั้น นั่นคือ สิ่งที่เป็นผลตาม
มา ฉะนั้นถ้าเราเชื่อเรื่องเหตุ ผล
ก็ต้องมี ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาอย่างลอย ๆ ทุกอย่าง
เกิดแต่เหตุ ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทุกอย่างต้อง
มีเหตุ ที่มีทุกข์อยู่ก็เพราะมีสมุทัยเป็นเหตุ เหตุให้
เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ก็มีนิโรธ เป็นความจริง วิธี
ปฏิบัติคือ นิโรธคามินีปฏิปทา ทางปฏิบัติให้ถึง
ความดับทุกข์ คือ สัจจะ คือ ความจริงที่มีอยู่ในโลก
เพียงแต่ว่าเราจะพบหรือไม่เท่านั้นเอง ฉะนั้นการมี
ปิติ การเกิดปัสสัทธิ เกิดความสงบใจ ทั้งกาย ทั้งใจ
ถ้ารวมอยู่ในองค์ เรียกว่าโพชฌงค์ ถือว่าแก่อบอบพอ
สมควร

ข้อที่ ๖ สมภาณัมโพชฌงค์ คือ จิตตั้งมั่น
การที่เรากำหนดรูป กำหนดนาม กำหนดกาย
กำหนดใจ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอย่าง ขณิกสมาธิ
แต่ละขณะ ๆ ติดต่อกันก็มีกำลัง มีกำลังมากขึ้น
เพราะเป็นองค์ แกะไม่ออก สมาธิก็เหมือนกันไม่ถึง
ฉณานแต่ก็ใกล้ฉณานที่แตกต่างก็คือ เห็นสภาวะ
ลักษณะของรูป ของนามตามความเป็นจริง คือ เห็น
รูป เห็นนาม เกิด ดับ จะรู้ได้ไม่หลงลึก ไม่ลึกเกิน แต่



ลึกเกินก็เหมือนกับเราหลับไม่รู้
เรื่องเพราะเข้าภวังค์ คนที่เข้า
ภวังค์บ่อย ๆ จะลึกไม่รู้แต่บางคน
เข้าภวังค์ปุ๊บได้พักหน่อยก็รีบ
ออกมาเพราะสติไว พระพุทธเจ้า
พระองค์เข้าภวังค์เร็ว ปุณฺณไม่
ต้องพูดถึงหลับเอา หลับเอา
สัปหงกแล้วสัปหงกอีก บางครั้ง
ถ้าลงลึกเกินไป ไม่ได้รู้เรื่องอะไร
ไม่ได้เห็นรูป เห็นนาม เกิด ๆ ดับ ๆ
สิ่งทั้งหลายก็เหมือนกับว่า เกิด
แล้วก็ดับถ้าพูดสั้น ๆ สรรพสิ่งทั้ง
มวลล้วนแต่เกิดได้ก็ดับได้ การที่
เราตามเห็นการเกิดดับของรูป

ของนาม ก็ถือว่าเป็นสิ่งถูกต้อง พระพุทธเจ้าแสดง
อัมมจักราเป็นครั้งแรก ท่านโกณฑัญญพราหมณ์ท่าน
เห็นเป็นคนแรก ไม่เห็นอะไรก็เห็นความเกิดกับ
ความดับ จึงนำไปสู่การสอนอนัตตลักขณสูตร จึง
เห็นว่าทุกอย่างว่างเปล่าไม่มีตัวตนจนบรรลुरुหนันต์
ต้องเห็นการเกิดการดับก่อน ฉะนั้นการที่เรา
กำหนดในแต่ละครั้ง รูปเกิด นามเกิด รูปดับ นาม
ดับ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอาการพอง ยุบ หรือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่าง ๆ ก็เข้าลักษณะ คือเข้า
ความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เมื่อสองพันกว่าปีมา
แล้ว ไม่ได้นอกกรอบ ก็อยู่ในหลักอันเดียวกัน
ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามพากเพียรกำหนดต่อไป
สมาธิก็จะมาเอง พอถึงขั้นที่จะบรรลุสมรรถผลไม่
ต้องบอกว่าถึงขั้นไหน ไม่ต้องเทียบเคียง ยังไงก็อยู่
ระดับฉนานแน่นอน กำลังของสมาธิมีถ้าเทียบเคียง
กับสมถสมาธิเท่ากับลำดับฉณาน แต่ในลำดับที่เรา
กำหนดรูป กำหนดนาม ก็คือลำดับที่มองเห็นสรรพ
สิ่งตามความจริง เห็นทั้งการเกิดและการดับของรูป



ของนาม พอจิตเรานิ่ง จิตตั้งมั่น ก็เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง แต่บางครั้งเราไปคิดว่าต้องสมาธิโน่นนี่ อะไรต่าง ๆ ทุกครั้งที่เรามีสติ สมาธิก็มีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเห็นการเกิดดับ เป็นผลทำให้สมาธิเกิดมาด้วย เหมือนกำหนดรูป กำหนดนาม ผลพลอยได้ก็คือสมาธิ บางคนก็เสียดกันไปกันมา จะเอาชนะกันให้ได้ ไม่มีถูกไม่มีผิด ถ้าเราจะเอาตามตัวหนังสือ ไม่ถูกตามตัวหนังสือแต่โดยสภาวะต้องเห็นอย่างนั้น รู้แบบนี้ เห็นการเกิด การดับ ของรูป ของนาม จึงจะสอดคล้องกับ ยังกิญจิ สมุตทปะยัง อัมมัง สัพพันตัง นิโรธะอัมมัง ไม่ใช่เพิ่งเห็น เห็นตั้งแต่กำหนดรูปนามแล้วแต่ว่ายังไม่ชัดเจน เหมือนกับที่บอกตอนแรก อัมมัง คือ มโนกรรมที่เราคิดในทางดีและไม่ดีสะสมตั้งแต่เริ่มแล้วจนกว่าจะแก้ออกจะพุ่งออกมาทันที เหมือนสติปัญญาที่เรากำหนด

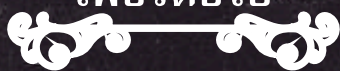
สัมโพชฌงค์ ทั้ง ๗ ประการ ถ้าเรากำหนดต่อเนื่องก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ เจริญบริบูรณ์ไปด้วย พอโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ เจริญขึ้นถึงที่สุดก็เป็นปัจจัยให้มรรคมืองค์ ๘ เจริญอีก มรรคมืองค์ ๘ สรุปล้วน ๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไตรสิกขาให้เจริญ เมื่อทำมรรคมืองค์ ๘ ให้เจริญเป็นผลทำให้เกิดวิชา วิชาเป็นปัจจัยให้เกิดวิมุตติ หลุดพ้นจากสังสารวัฏ จากการเวียนว่ายตายเกิด คือพ้นจากทุกข์ เหมือนที่ท่านโกณฑัญญะ ซึ่งเป็นปฐมสาวกได้เห็นตั้งแต่ต้นแล้วสุดท้ายก็หลุดพ้น ฉะนั้นการที่เราฝึกการที่เราปฏิบัติเหมือนกับทำอย่างเดียวแต่เหมือนทำหลายอย่าง พระอาจารย์หลวงพ่อบุญมาท่านบอกว่าเหมือนกับยิงปืนนัดเดียวได้นกหลายตัวคำว่าได้หลายตัวคือ ธรรมในโพธิปักขิยธรรมทั้งหมด ถ้าวรรณสั้น ๆ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคมืองค์ ๘ เจริญ ก็ทำให้เราเริ่มจาก ๑ ก็ไปจบที่ ๑ คือความหลุดพ้น หรือความมีอิสระจาก โลภะ โทสะ โมหะ อย่างสิ้นเชิง คือ นิพพาน ฉะนั้นการฝึกการปฏิบัติจะช่วยให้เราเจริญในศีล เจริญในสมาธิ เจริญในปัญญา เจริญในมรรคมืองค์ ๘ จะทำให้เรารู้ทุกข์ ทุกข์พระพุทธเจ้าสอนให้เรากำหนดรู้ เรียกว่า ปริยญา สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ รู้สัจจะ คือ สมมุติสัจจะ ต้องละ ละกามตัณหา ละวิภวตัณหา ภวตัณหา ต้องละ ต้องประหาร แล้วก็นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง ซึ่งนิโรธ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ต้องทำอย่างไร ต้องภาวนา คือต้องเจริญ ทำให้เจริญขึ้น ถ้าเจริญแล้วก็จะถึงวิชา แล้วก็วิมุตติ หลุดพ้น จากสังสารวัฏได้ในที่สุด

สั่งสมไปเรื่อย ๆ พอถึงเวลาห้ามไม่ได้ เหมือนภูเขาไฟยังไถ่ต้องระเบิด ถ้าวัดพร้อมกันทุกจุดทั่วโลก โลกของเราอาจจะกระเด็นไป ฉะนั้น ถ้ามีเกิดก็ต้องมีดับ ดังนั้น เราต้องเข้าใจสภาพที่แท้จริง

ข้อที่ ๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอมีแล้วจิตใจเราก็ไม่ยินดี ยินร้าย ไม่ใช่ไม่มีปัญญา มีปัญญา แต่บางครั้งเคยแบบมีปัญญาก็มี ไม่มีปัญญาก็มี แต่เคยในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ เหมือนอยู่ใกล้รูปใกล้นาม หรือเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นจริง จิตก็เลยวางเฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เพราะนี่คือธรรมชาติ จะไปทุกข์อะไร ทุกข์ก็เกิดไม่ได้แล้ว อันนี้คือพูดในสภาวะที่ปฏิบัติ คือ โพชฌงค์ ๗ ตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์



เพียรต่อไป



เมื่อวันคืนล่วงไปอย่าได้ท้อ
จงเว้นชั่วทำดีมีจิตไม่ติดจม

ทุกข์เพราะยึดติดตรึงซึ่งดวงจิต
รูปกับนามไม่เที่ยงแท้อย่ายึดครอง

ระลึกรู้กายใจคลายยึดมั่น
อ่านตัวออกบอกจิตได้ไม่หลงเพลน

หมั่นเดิมต่อความดีที่เหมาะสม
ทันอารมณ์ดีร้ายอย่าหมายปอง

สำคัญผิดในนิमितจิตมัวหมอง

เพียรไต่รตรองด้วยปัญญาพาเจริญ

ปัญญาบั่นนอกในไม่ช่วยเขิน

จิตดำเนินสู่วิมุตติหลุดพ้นเอยฯ



นानาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

รูป

วงศ์พรรณ .โอ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ผู้เขียนได้รับมอบหมายให้มาประจำคอลัมน์นี้ ซึ่งเป็นคอลัมน์ที่จะขอเสนอความรู้ทางพระอภิธรรมเล็กน้อยๆ เพื่อเป็นเครื่องประกอบปัญญา ให้เข้าใจ หมายความว่าของธรรมะต่างๆที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎก อันเป็นหนึ่งในสามปิฎกของพระไตรปิฎก

สำหรับฉบับนี้ เราจะมาต่อกันจากที่วารสารนี้ได้เคยเสนอเรื่อง จิต และ เจตสิก ไปแล้ว นั่นก็คือเรื่องรูป คำสั้นๆ คำเดียวนี้มีความหมายว่าอย่างไร เกี่ยวข้องอะไรกับตัวเราไหม น่าสนใจเพียงใด เรา



มาเริ่มกันเลยนะคะ

รูป คือ ธรรมชาติที่ย่อมแตกสลายไปด้วยอำนาจของความร้อนและความเย็น เป็นต้นนั่นเอง โดยมีคุณลักษณะพิเศษดังนี้

รูปปน ลกฺขณํ

วิภินฺนํ รสํ

อพฺยาทตํ ปจฺจุปฺปฐานํ

มีการแตกทำลายไปเป็นลักษณะ

มีการแยกออกจากกัน(กับจิต)ได้ เป็นกิจ

มีความเป็นอพยาทธรรม เป็นอาการปรากฏ



วิญญาน ปทภูฐาน มีวิญญาน เป็นเหตุก่อให้เกิด

วิเสสลักษณะของรูปที่กล่าวมานี้เป็นการแสดงตามนัยแห่งปัจจุสมุปบาท อันเป็นรูปที่เกิดจากกรรมเป็นสมภูฐาน จึงมีวิญญาน (ปฏิสนธิวิญญาน) เป็นเหตุก่อให้เกิดรูปธรรมทั้งหมด จำแนกได้เป็น ๒๘ รูป ได้แก่

มหาภูตรูป ๔ คือ ปรวิ อาโป เตโช วาโย

ปสาทรูป ๕ คือ จักขุปสาทรูป โสตปสาทรูป ฆานปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป กายปสาทรูป

วิษยรูป ๔ คือ วัฒนธรรมรูป สัททรูป คันธรูป รสรูป

ถาวรรูป ๒ คือ อิตถิถาวรรูป บุริสถาวรรูป

หทัยรูป ๑ คือ หทัยวัตถุรูป

ชีวิตรูป ๑ คือ รูปชีวิตินทรีย์

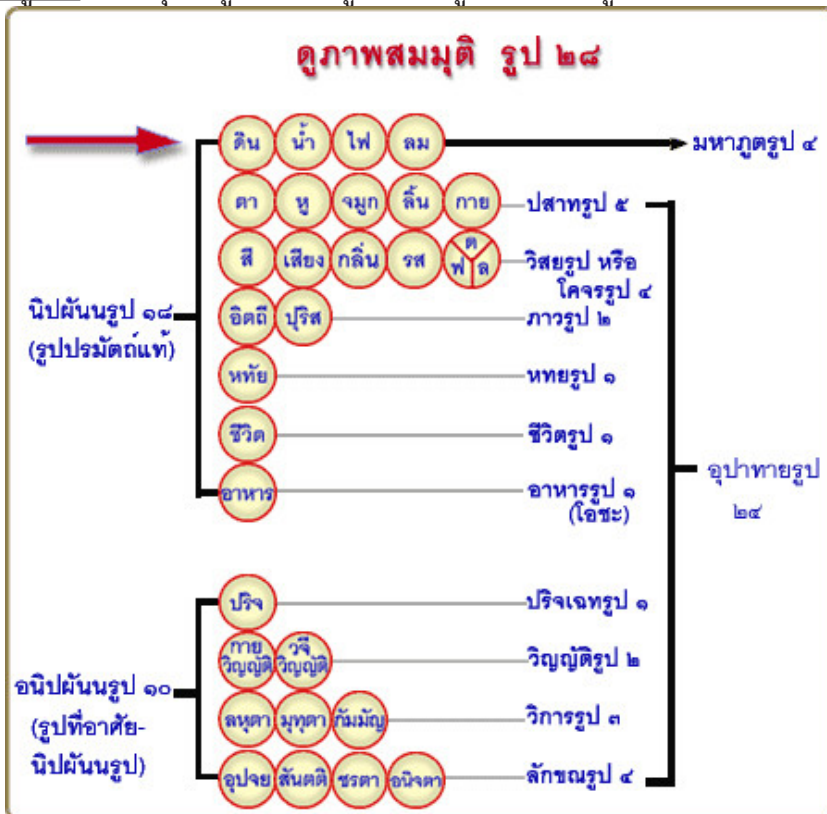
อาหารรูป ๑ คือ รูปที่ได้จากกฬิการาหารรูป

ปริจเฉทรูป ๑ คือ อากาศธาตุที่คั่นรูปกลาปต่อรูปกลาป

วิญญัตติรูป ๒ คือ กายวิญญัตติรูป วจิตวิญญัตติรูป

วิการรูป ๓ คือ ลหุตารูป มหุตารูป กัมมัถนุตารูป

ลักษณะรูป ๔ คือ อุปจयरูป สันตติรูป ชรตารูป อนิจจตารูป





ต่อไปเราจะมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแต่ละชนิดแบบย่อๆ พอสังเขปกัน รูปทั้ง ๒๘ นี้ ถ้าจะแบ่งออกเป็นพวกใหญ่ๆ ก็ได้ ๒ พวกคือ

๑. มหาภูตรูป ๔ มี ๔ คือ ปรถิ อาโป เตโช วาโย

๒. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ รูปที่เหลือทั้งหมดอีก ๒๔ รูป

มาเริ่มกันที่ มหาภูตรูป ทั้ง ๔ ว่าโดยแต่ละชนิดๆ มีรายละเอียดดังนี้

๑. ปรถิ เป็นรูปธรรม หรือ รูปธาตุชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่าธาตุดิน มีลักษณะแข็งกว่าธาตุอื่นๆ ถ้ามีลักษณะแข็งมากก็เช่น ไม้ หิน เหล็ก แต่ถ้ามีปรถิธาตุน้อย ลักษณะแข็งก็ปรากฏไม่มากเช่น สำลียาง ฟองน้ำ เป็นต้น

๒. อาโป เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เรียกว่าธาตุน้ำ มีลักษณะไหล เอิบอาบ เกาะกุม ถ้ามีอยู่เป็นจำนวนมากย่อมทำให้สิ่งนั้นเหลวและไหลได้ ถ้ามีอยู่จำนวนน้อยก็ทำให้สิ่งนั้นๆ เกาะกุมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน คล้ายกาหรือยางเหนียว อาโปธาตุก็เช่นกัน สามารถเชื่อมปรมาณูแห่งปรถิธาตุให้เกาะกุมกันเป็นรูปร่างสัณฐานได้

๓. เตโช เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เรียกว่าธาตุไฟ มีลักษณะร้อนหรือเย็น ลักษณะร้อนเรียกว่า อุณหเตโช ลักษณะเย็นเรียกว่า สีหเตโช เตโชทั้ง ๒ ชนิดนี้มีสภาพเป็นไอ (อุณหตลฤขณา) หมายความว่า อุณหเตโช มีไอร้อน เป็นลักษณะ สีหเตโช มีไอเย็นเป็นลักษณะ เตโชทั้ง ๒ นี้ ต่างก็มีหน้าที่ทำให้สิ่งต่างๆ สุก และทำให้ละเอียดนุ่มนวล เช่นอาหารต่างๆ เป็นต้น สุกด้วยความร้อน หรือบางอย่างสุกด้วยความเย็น

๔. วาโย เป็นธาตุชนิดหนึ่งเรียกว่า ธาตุลม ถ้ามีลักษณะเคร่งตึงก็เรียกว่า วิตถัมภนาวาโย เป็นลมที่ทำให้รูปที่เกิดพร้อมกับตนตั้งมั่นไม่เคลื่อนไหว ภายในร่างกายของเรานี้ถ้ามีวิตถัมภนาวาโยมาก จะทำให้ผู้นั้นรู้สึกตึงปวดเมื่อยไปทั่วร่างกาย หรือเกิดขึ้นในขณะที่มีอาการเกร็งแขน ขา หรือขณะที่เพ่งดูอะไรไม่กะพริบตา ถ้าเกิดภายนอกร่างกาย คือเกิดในวัตถุสิ่งของต่างๆ ก็ทำให้สิ่งนั้นตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคง หรือทำให้ตึง เช่นในยางรถที่สูบลมแล้ว หรือในลูกบอลที่อัดลมเข้าไปภายใน ก็จะตึงขึ้น เพราะมีวิตถัมภนาวาโยนั่นเอง

ธาตุลมอีกลักษณะหนึ่งมีลักษณะเคลื่อนไหวเรียกว่า สมุทริณวาโย หรือบางที่เรียกว่า สมิริณวาโย เป็นธาตุลมที่ทำให้รูปอันเกิดพร้อมกันกับตนนั้นเคลื่อนไหวไปมาได้ เช่นอาการเคลื่อนไหวของสัตว์ทั้งหลายที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบทต่างๆ หรือมีการกะพริบตา กระดิกมือ กระดิกเท้า หรือขับถ่ายสิ่งโสโครกออกจากร่างกายตลอดจนการคลอเคลือบตุ่ม เหล่านี้เป็นไปด้วยอำนาจของ สมิริณวาโยทั้งสิ้น ส่วนลมที่เคลื่อนไหวอยู่ภายนอกสัตว์ที่มีชีวิตนั้น ย่อมทำให้วัตถุสิ่งของต่างๆ เคลื่อนไหวไปจากที่เดิมได้

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ชื่อว่ามหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ที่เป็นประธานแก่รูปอื่น ๆ และปรากฏชัดเจน



ก่อนจากกันขอแถมข้อมูลเพิ่มเติมอีกนิดนะคะว่า

ในมหาภูตรูปทั้ง ๔ รูปนี้ ธาตุบางอย่างก็เป็นสหายกันคือ เข้ากันได้ บางอย่างก็เป็นศัตรูกัน คือ เข้ากันไม่ได้ ดังนี้คือ

ธาตุดินกับธาตุน้ำ เป็นสหายกันโดยมากจะต้องอยู่ด้วยกันเสมอ ถ้าที่ใดมีธาตุดินมาก ที่นั่นก็ต้องมีธาตุน้ำมากด้วย เพราะเป็นธาตุที่หนักเหมือนกัน

ธาตุไฟกับธาตุลม เป็นสหายกัน ถ้าที่ใดมีไฟมาก ที่นั่นก็ต้องมีลมมากด้วย เพราะเหตุว่าเป็นธาตุเบาเหมือนกัน

ธาตุดินกับธาตุลม เป็นศัตรูกัน เพราะเหตุว่าสภาวะหนักเบาไม่เหมือนกัน

ธาตุน้ำกับธาตุไฟ เป็นศัตรูกัน เพราะมีลักษณะตรงกันข้าม คือเย็นกับร้อน และหนักกับเบา ในธาตุทั้ง ๔ ของมหาภูตรูปนี้ ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่า มีลักษณะของตนเองเป็นศัตรูกันในตัวประเภทละ ๒ อย่างคือ

ปถวิธาตุ มีลักษณะ ทั้ง แข็ง หรือ อ่อน

อาโปธาตุ มีลักษณะ ทั้ง ไหล หรือ เกาะกุม

เตโชธาตุ มีลักษณะ ทั้ง เย็น หรือ ร้อน

วาโยธาตุ มีลักษณะ ทั้ง เคลื่อนไหว หรือ เกร่งตึง

ลักษณะทั้ง ๒ อย่างของมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ย่อมมีลักษณะที่ทำลายตนเองด้วยกันทุก ๆ ธาตุ แต่ธาตุทั้ง ๔ นี้ ต้องเกิดอยู่ร่วมกันเสมอ จะอยู่อย่างเอกเทศเฉพาะธาตุใดธาตุหนึ่งไม่ได้ ธาตุทั้ง ๔ ย่อมจะเป็นสหายและศัตรูที่ทำลายกันอยู่ตลอดเวลา นี่แหละที่ทำให้รูปมีการแตกสลายไปเป็นธรรมดา

หน้ากระดาษหมดแล้วค่ะ คงต้องมาต่อกันคราวหน้า สำหรับรูปที่เหลือนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้า ขอความเจริญในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่านนะคะ สวัสดี





ပါဏ္ဍိတကဏ္ဍာရ်

The Ten Armies of Mara (Part II)

Sayadaw U Pandita

FOURTH ARMY: CRAVING

Craving is the Fourth Army of Mara. At times a monk's bowl may not be quite full at the end of his normal alms round, or some of the things most suitable for his diet have not yet appeared in it. Instead of going home to the monastery, he may decide to continue his alms round. Here is a new route, as yet untried – on it he might get the tidbit he desires. New routes like this can grow quite long. Whether one is a monk or not one might be familiar with this pattern. First comes craving, then planning, then moving about to materialize these schemes. This whole process can be very exhausting to mind and body





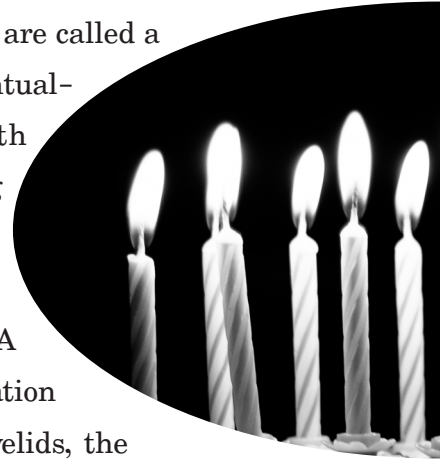
FIFTH ARMY: SLOTH AND TORPOR

Thus, the Fifth Army of Mara marches in. It is none other than sloth and torpor, drowsiness. The difficulties caused by sloth and torpor are worth dwelling on, for they are surprisingly great. Torpor is the usual translation of the Pali word *thina*, which actually means a weak mind, a shrunken and withered, viscous and slimy mind, unable to grasp the meditation object firmly. As *thina* makes the mind weak, it automatically brings on weakness of body. The sluggish mind cannot keep your sitting posture erect and firm. Walking meditation becomes a real drag, so to speak. The presence of *thina* means that *atapa*, the fiery aspect of energy, is absent. The mind becomes stiff and hard; it loses its active sharpness. Even if a yogi has good energy to begin with, sloth can envelop him or her so that an additional burst of energy will be required to burn it away. All the positive forces of mind are at least partially blocked. The wholesome factors of energy and mindfulness, aim and contact, are enveloped in the shroud of weakness; their functions are retarded. This situation as a whole is spoken of as *Thina middha*, *thina* being the mental factor of torpor, and *middha* referring to the

condition of the consciousness as a whole when the factor of torpor is present.

In one's practical experience, it is not worthwhile to try to distinguish between the two components of *thina* and *middha*. The general state of mind is familiar enough. Like imprisonment in a tiny cell, sloth is a restricted state in which no wholesome factor is free to carry on its proper activity. This obstruction of wholesome factors is why sloth and torpor together are called a hindrance. Eventually Mara's Fifth Army can bring one's practice to a complete standstill. A twitching sensation comes to the eyelids, the

head suddenly nods forward... How can we overcome this noxious state? Once when the Venerable Maha Moggallana, one of the Buddha's two chief disciples, was meditating in the forest, *thina middha* arose. His mind shrank and withered, as unworkable as a piece of butter that hardens in the cold. At this point the Lord Buddha looked into the Venerable Maha Moggallana's mind. Seeing his plight, he approached and said, "My son Maha

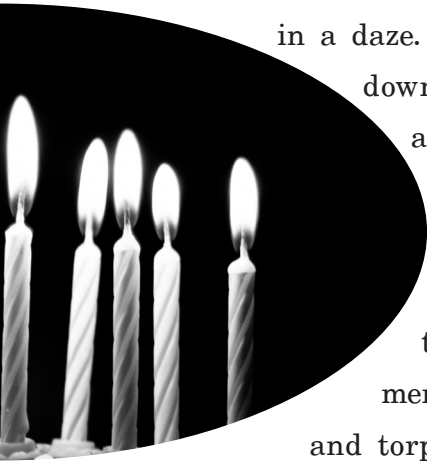




Moggallana, are you drowsy, are you sleepy, are you nodding?” The elder replied, “Yes, Lord, I am nodding.” He was frank and candid in his reply. the Buddha said, “Listen, my son, I will now teach you eight techniques of overcoming sloth and torpor.” Eight Ways to Stay Awake The first is to change one’s attitude. When torpor attacks, one may be tempted to surrender to thoughts like, “I’m so sleepy.

It’s not doing me any good just to sit here in a daze. May be I’ll lie down for a minute and gather my energy.” As long as you entertain such thoughts, the mental state of sloth and torpor will be encouraged to remain. If, on the other hand, one states decisively, “I’ll sit through this sloth and torpor, and if it recurs I still won’t give in to it,” this is what the Buddha meant by changing one’s attitude. Such determination sets the stage for overcoming the Fifth Army of Mara. Another occasion to change one’s attitude is when meditation practice becomes quite easy and smooth. There comes a point where you have more or less

mastered following the rise and fall of the abdomen, and not much effort is needed to observe it well. It is quite natural to relax, sit back and watch the movement very coolly. Due to this relaxation of effort, sloth and torpor easily creep in. If this happens, you should either try to deepen your mindfulness, looking more carefully into the rise and fall, or else increase the number of objects of meditation. There is a specific technique for adding more objects. It requires greater effort than simply watching the abdomen, and thus it has a revivifying effect. The mental labels to use are, “rising, falling, sitting, touching? When you note “sitting,” you shift your awareness to the sensations of the entire body in the sitting posture. Noting “touching,” you focus on the touch sensations at one or more small areas, about the size of a quarter. The buttocks are convenient. During this “touching” note you should always return to the same chosen areas, even if you cannot always find sensations there. The heavier the state of sloth, the more touch points you should include, up to a maximum of six or so. When you have run through the course of touch points, return attention to your abdomen and repeat the series of notes from the beginning. This change of





strategy can be quite effective; but it is not infallible. The second antidote In drowsiness is to reflect on inspiring passages you remember or have learned by heart, trying to fathom their deepest meanings. Perhaps you have lain awake at night pondering the meaning of some event. If so, you understand the function of the Buddha's second antidote to sloth and torpor. In Buddhist psychology, when thinking is analyzed in terms of its components, one component is the mental factor of vitakka or aim. This mental factor has the capacity to open and refresh the mind, and is the specific antidote to sloth and torpor. The third strategy for dealing with sloth is to recite those same passages aloud. If you are meditating in a group, it goes without saying that you should recite only loud enough for your own benefit. Resort to more drastic measures if your mind still has not perked up. Pull on your ears; rub your hands, arms, legs and face. This stimulates the circulation and so freshens you up a bit. If drowsiness persists, get up mindfully and wash your face. You could put in some eye-drops to refresh yourself. If this strategy fails, you are advised to look at a lighted object, such as the moon or an electric bulb; this should lighten up your

mind. Clarity of mind is a kind of light. With it, you can make a renewed attempt to look clearly at the rising and falling from beginning to end. If none of these techniques work, then you should try some brisk walking meditation with mindfulness. Finally, a graceful surrender would be to go to bed. If sloth and torpor are persistent over a long period, constipation could be responsible; if this is the case, consider measures to gently clear the bowels.

SIXTH ARMY: FEAR

The Sixth Army of Mara is fear and cowardliness. It easily attacks yogis who practice in a remote place, especially if the level of ardent effort is low after an attack of sloth and torpor. Courageous effort drives out fear. So does a clear perception of the Dhamma which comes as a result of effort, mindfulness and concentration. The Dhamma is the greatest protection available on earth: faith in, and practice of the Dhamma are therefore the greatest medicines for fear. Practicing morality ensures that one's future circumstances will be wholesome and pleasant; practicing concentration means that one suffers less from mental distress; and practicing wisdom leads toward nibbana,



where all fear and danger have been surpassed. Practicing the Dhamma, you truly care for yourself, protect yourself, and act as your own best friend. Ordinary fear is the sinking form of anger. You cannot face the problem, so you show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if you can face your problems directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise. On a meditation retreat, yogis who have lost touch with the Dhamma feel fear and lack of confidence in relating to other yogis and their teacher. For example, some yogis are severely attacked by sloth and torpor. Such people have been known to sleep through five hour-long sittings in a row. They may have only a few minutes of clear awareness in an entire day. Such yogis tend to feel inferior, shy and embarrassed, especially if they begin to compare their own practice to that of other yogis who seem

to be in deep samadhi all the time. At times in Burma, torpid yogis slip away for a couple of days and miss their interviews. A few slip all the way home! They are like school children who have not done their homework. If such yogis would apply courageous effort, their awareness would become hot like the sun, burning off the clouds of sleepiness. Then they could face their teachers boldly, ready to report what they have seen for themselves in the light created by Dhamma practice. No matter what problem you may encounter in your meditation practice, try to have the courage and honesty to report it to your teacher. Sometimes yogis may feel that their practice is falling apart, when actually it is going fine. A teacher who is trustworthy and well-qualified can help you to overcome such insecurities, and you can continue on the path of Dhamma with energy, faith and confidence.







พระธรรมเทศนาจากหลวงปู่ใหญ่

พระไตรลักษณ์

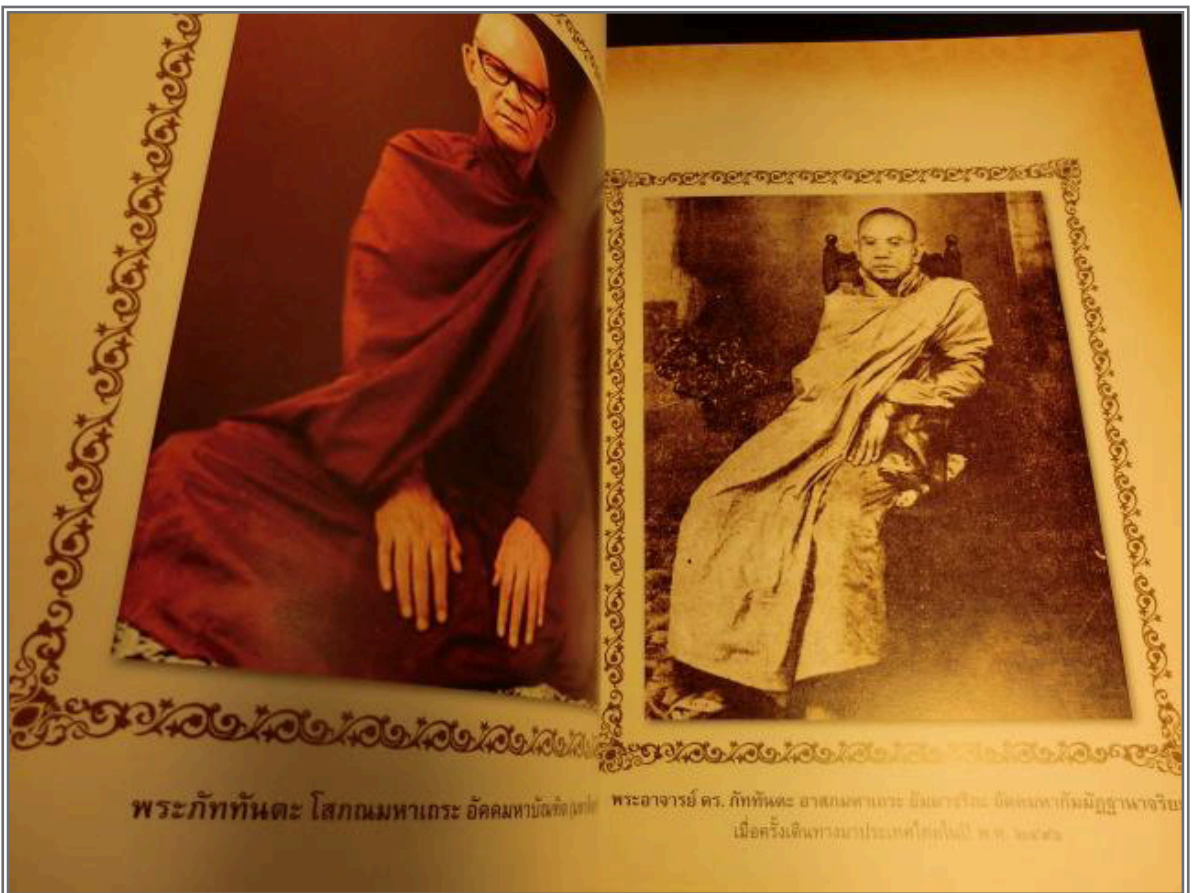
พระอาจารย์อาสภเถระ

บรรยาย ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ พระนคร

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๙

การเจริญกรรมฐาน มีอยู่ ๒ ประการ คือ การเจริญสมถกรรมฐานประการหนึ่ง และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อีกประการหนึ่ง

การเจริญสมถกรรมฐานนั้น มีการเจริญกันมาแต่ในสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่ได้อุบัติขึ้นในโลก แต่เมื่อถึงสมัยที่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลกแล้ว การเจริญสมถกรรมฐานก็หย่อนความนิยมลง ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อบุคคลทั้งหลายได้รู้จักคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ก็ได้หันมาเจริญวิปัสนากรรมฐานกันเป็นส่วนมาก





แท้จริง การเจริญสมถกรรมฐานกันนับว่าเป็นภาวนามยกุลอันประเสริฐอยู่ประการหนึ่ง แต่ไม่มีคุณภาพเป็นพิเศษเท่าเทียมกับการการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการเจริญสมถกรรมฐานนี้ย่อมมีอยู่ทั้งสมัยนอกพุทธกาลและในพุทธกาล ซึ่งบรรดาบุคคลผู้ใส่ใจทั้งหลายอาจเจริญได้เสมอ

เราท่านทั้งหลายก็ได้เคยเจริญสมถกรรมฐานกันมาด้วยแล้วทุกท่าน ถึงแม้บางท่านจะไม่เคยเจริญในปัจจุบันชาตินี้ แต่ในอดีตชาติย่อมเคยเจริญมาด้วยกันแล้วทั้งสิ้น และได้เคยเจริญกันมาจนนับครั้งไม่ถ้วนแล้วด้วย นี่ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง อานิสงส์ของการเจริญสมถกรรมฐานนี้จะได้ผลอย่างมากเพียงไปเกิดในพรหมโลก ภูมิใดภูมิหนึ่งตามกำลังที่ตนได้ปฏิบัติได้ เมื่อสิ้นอานิสงส์ของกุศลนั้นแล้ว ก็ต้องกลับมาเกิดในกามสுகตฺตภูมิ และต่อจากนั้นก็อาจไปเกิดในภูมิใด ๆ ตลอดจนไปจนถึงอบายภูมิก็ได้ แล้วแต่กรรมที่แต่ละบุคคลได้กระทำไว้

จึงเป็นอันเห็นได้ว่า การเจริญสมถกรรมฐาน นั้นไม่สามารถจะนำสัตว์ให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏทุกข์ได้อย่างจริงจังประการใด ต่างกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีได้แต่ในสมัยพุทธกาลเท่านั้น สมัยนอกพุทธกาลไม่อาจมีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะบังเกิดมีขึ้นได้ก็โดยเฉพาะพระสัพพัญญุตญาณ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะเท่านั้น ฉะนั้นตราบใดที่ยังไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ย่อมมีขึ้นไม่ได้

บุคคลใด ๆ แม้จะมีความใส่ใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากในสมัยพุทธกาลไม่ได้เกิดในภูมิประเทศอันเหมาะสมแล้ว ก็ไม่มี

โอกาสจะได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เป็นอันเกิดมาเสียเวลาเปล่าไปชาติหนึ่ง การเกิดมาเสียเวลาเปล่าดังกล่าวนี้ของแต่ละบุคคลนั้นมีปริมาณมากมายเหลือที่จะคณาดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นภาวนามยกุลอันมีอยู่เฉพาะกาลดังนี้ จึงนับว่าเป็นคุณภาพพิเศษประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำบุคคลผู้เจริญให้พ้นไปจากสังสารวัฏฏทุกข์ได้อย่างจริงจัง ผู้ใดปฏิบัติ จนถึงมรรคผลเกิดแก่ตนขึ้นแล้ว ย่อมตัดภพชาติให้น้อยลงอย่างมากจะเหลืออีกเพียง ๗ ชาติ และถ้าสามารถเจริญอรรหัตตมคค อรรหัตตผลจิตเกิดขึ้นแล้ว ย่อมตัดภพชาติให้สิ้นไปไม่มีเหลือ ไม่จำต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้จึงนับว่ามีคุณภาพเป็นพิเศษอีกประการหนึ่ง ซึ่งเราท่านทั้งหลายยังไม่เคยได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานกันมาแต่ก่อน หรือจะได้เคยเจริญกันมาบ้างก็แต่เพียงเล็กน้อย ยังไม่ถึงขนาดที่มรรคผลเกิดขึ้นแก่ตนจึงยังไม่พ้นไปจากสังสารวัฏฏทุกข์

การที่กล่าวว่าเราท่านทั้งหลายเคยเจริญสมถกรรมฐานกันมาแต่อดีตชาติมากมายหนักหนาจนนับครั้งไม่ถ้วนนั้น ก็โดยอาศัยหลักฐานอันเป็นพุทธวจนะตรัสเทศนาไว้ว่า มหาภักปคือโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ได้ถูกทำลายด้วยไฟ ด้วยน้ำ ด้วยลมมากมายจนไม่สามารถจะนับจะประมาณได้ว่าเป็นจำนวนกี่ครั้งกี่หน เมื่อโลกจะถูกทำลายแต่ละครั้งนั้น บรรดาสัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอยู่ในโลกก็ต้องไปเกิดในพรหมภูมิด้วยกันทั้งสิ้น และการที่สัตว์จะไปเกิดในพรหมภูมิได้ก็ต้องอาศัยอานิสงส์ของฌาน ฉะนั้นจึงเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่าเราท่านทั้งหลายนี้ได้เคยปฏิบัติสมถกรรมฐานกันมาจนถึงได้ฌานนั้นมากมายหลายชาติจนไม่สามารถจะนับจะประมาณ



ได้เช่นกัน

เหตุที่เราท่านทั้งหลายได้เจริญสมถกรรมฐานจนถึงได้ฌานและได้ไปเกิดในพรหมภูมิ นั่นก็คือ ก่อนที่โลกจะถูกทำลายแต่ละครั้งย้อนถอยหลังไปประมาณ ๑ แสนปี มีเทพยดาองค์หนึ่งมีนามว่า โลกพยุหะ ได้มาประกาศก้องไปทั่วทั้งจักรวาล เพื่อให้ปวงสัตว์ทั้งหลายได้สำนึกตนว่า อีก ๑ แสนปีโลกนี้จะถึงซึ่งความพินาศ และเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายได้พ้นไปจากโลกนี้ ก่อนที่โลกจะถูกทำลายจึงเชิญชวนให้บรรดาสัตว์ทั้งหลายได้เจริญพรหมวิหารธรรม ๔ ประการคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อโลกพยุหะเทพเจ้าได้ประกาศไปเช่นนี้แล้ว สัตว์ทั้งหลายก็รู้สึกตระหนกตกใจ ต่างก็ละซึ่งอกุศลกรรมที่ตนกระทำอยู่โดยฉับพลัน และหันมาเจริญพรหมวิหารธรรมกันทันที เมื่อสัตว์ทั้งหลายได้ละอกุศลกรรมและมันอยู่ในพรหมวิหารธรรมโดยทั่วกันเช่นนี้ อปราชัยเวทนียกรรม ฝ่ายกุศลก็มีโอกาสสนับสนุน จนกระทำให้สัตว์ทั้งหลายสามารถเจริญสมถกรรมฐาน จนได้บรรลุฌานอันมีอาณิสสให้สัตว์ทั้งหลายได้ไปบังเกิดในพรหมภูมิโดยทั่วกัน ดังที่สาธกหลักฐานกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถถาว่า อปราชัยเวท นียกมุข รวโต สัสเรสฺสนฺโต นาม นตฺถิ ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ไม่มีสัตว์ใดเลยที่พ้นไปจากอปราชัยเวทนียกรรม

อันการที่สัตว์ทั้งหลายจะได้บังเกิดในพรหมภูมินั้นย่อมแล้วแต่ความสามารถในการเจริญสมถกรรมฐานของตนๆ แต่อย่างน้อยที่สุดก็จะต้องพ้นไปจากเขตการทำลายของโลก คือถ้าสมัยใดโลกถูกทำลายด้วยไฟ ก็ทำลายถึงปฐมฌานภูมิ สมัยนั้นสัตว์ทั้งหลายจะต้องเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ผลถึงทุติยฌานกุศลเพื่อไปบังเกิดในทุติยฌานภูมิ สมัยใดโลกถูกทำลายด้วยน้ำก็ทำลายถึงทุติยฌาน

ภูมิ สมัยนั้นสัตว์ทั้งหลายจะต้องเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ผลถึงตติยฌานกุศล เพื่อไปบังเกิดในตติยฌานภูมิ สมัยใดโลกถูกทำลายด้วยลมก็ทำลายถึงตติยฌานภูมิ สมัยนั้นสัตว์ทั้งหลาย จะต้องเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ผลถึงจตุตถฌานกุศล เพื่อไปบังเกิดในจตุตถฌานภูมิ (ฌานกุศลที่ได้กล่าวมานี้ หมายถึงฌานกุศลที่นับตามจตุตถนัย) สำหรับผู้ที่มิอินทรีย์แก่กล้าอาจเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ผลสูงยิ่งขึ้นไป จนถึงได้เกิดในภวคคภูมิ อันจะมีอายุยืนอยู่ในภูมินั้นนานถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัปก็ได้

การเจริญสมถกรรมฐานได้ อันมีผลให้ไปเกิดในพรหมภูมีย่อมมีอายุยืนนานนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นการหนีร้อนไปพึ่งเย็นอยู่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่เป็นการพ้นทุกข์อย่างจริงจังประการใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามิได้ทรงสรรเสริญเพราะเป็นการเสียเวลาเปล่า เมื่อสิ้นอาณิสสแห่งกุศลนั้นแล้วก็ย่อมต้องกลับมาเกิดในกามสุคติภูมิ และต่อไปถ้าขาดความสำรวมระวังให้ดีแล้ว ก็อาจจะไปสู่อบายภูมิ อันเป็นที่เกิดของสัตว์นรก เปต อสุรกาย และดิรัจฉานได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

อันหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการไปเกิดในพรหมภูมินั้น อาจสันนิษฐานได้จากเมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ได้ทรงระลึกถึงท่านอาฬารดาบสและท่านอุทกดาบสทั้งสองก็ปรากฏในพระญาณว่าท่านทั้งสองนี้ได้ไปปฏิสนธิในรูปพรหมเสียแล้วทั้งสองท่าน จึงทรงพระอุทานว่า เสียเวลาเสียแล้ว ดังนี้เป็นต้น นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาลได้มีพรหมองค์หนึ่งพิจารณาเห็นความเดือดร้อนของบุคคลทั้งหลาย ได้มากราบทูลพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า บุคคลทั้งหลายเหล่านี้มีความเดือดร้อน เสมือนมีศรปักอยู่ที่ทรวงอก และมีไฟสุมอยู่เบื้องต่ำ ขอให้พระพุทธองค์ทรงหาอุบายที่



จะให้บุคคลทั้งหลายได้พยายามศึกษาสมาธิธรรม เพื่อว่าเมื่อตายแล้วจักได้ไปเกิดในพรหมภูมิ จะได้ เสวยความสุขพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระสัมมาสัม พุทธเจ้าตรัสตอบว่า การเจริญสมาธิธรรมอาจให้ผล ดังกล่าวนั้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นการพ้นทุกข์แน่นอน เพราะในพรหมภูมินั้นยังไม่สิ้นโมหะ บุคคลทั้ง หลายที่มีทุกข์อยู่ก็ โดยมีสักกายทิฏฐิ อยู่ในสันดาน อัน อุปมาเท่ากันมีศร เสียบอยู่ที่อุระ ประเทศ มีไฟสุ่ม อยู่เบื้องล่าง บุคคล ที่จะถอนออกซึ่งศร ที่เสียบอยู่พร้อมกับ รักษาพิษของ มันนั้น จะต้องใช้ ปัญญาประกอบกับ ความพยายาม ถึง พร้อมด้วยสติเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน จึงจะสามารถถอน สักกายทิฏฐิออก สันดานได้ อันนี้จึง จะเป็นการพ้นทุกข์ ได้แน่นอน

ส่วนที่ว่า

เมื่อสิ้นอาณิสสแห่งการเจริญสมถกรรมฐานแล้ว จะต้องกลับมาเกิดในกามสุคติภูมิ และถ้าขาดการ สังวรที่ดีแล้วก็อาจต้องไปเกิดในอบายภูมินั้น ตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นง่าย ๆ ในขณะนี้ก็คือ การที่ได้ไป เกิดในพรหมภูมิดังกล่าวนั้น มิใช่เฉพาะเรา

ท่านทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ ณ ที่นี้เท่านั้น แม้บุคคล ที่อยู่ในที่อื่นตลอดจนสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย มีจิ้งจก ตุ๊กแก นก หนู ที่เห็น ๆ อยู่เหล่านี้เป็นต้น ก็ล้วนแต่ ได้เคยไปเกิดในพรหมภูมิจนนับครั้งไม่ถ้วนมาด้วย กันแล้วทั้งนั้น และเมื่อหมดอาณิสสแห่งกุศลนั้น แล้วก็ปรากฏให้เห็น ๆ อยู่ดังนี้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้

ว่าการเจริญสมถ กรรมฐานนั้นไม่ สามารถจะนำสัตว์ ให้ พ้น ไป จาก สังสารวัฏฏ์ทุกข์ได้ อย่าง แท้ จริง ประการใด

ส่วนการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้กล่าวว่า เรา ท่านทั้งหลายไม่เคยได้ปฏิบัติกัน หรือหากจะได้ ปฏิบัติมาบ้างก็ยังไม่ ถึง ข น าด ที่ มรรคผลเกิดขึ้นแก่ ตนนั้นก็เพราะการ เจริญ วิ ป ส ส น า กรรมฐาน ก่อนที่จะ ถึงซึ่งความสำเร็จ คือการที่มีคคจิต

ผลจิตจะเกิดขึ้นนั้น จะต้องประกอบพร้อมด้วยโพธิ ปักขยธรรม ๓๗ ประการและในโพธิปักขยธรรม เหล่านั้น ย่อมมีสัมมปปธานเป็นองค์ประกอบด้วย ประการหนึ่ง และองค์หนึ่งแห่งสัมมปปธาน ๔ นั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “อนุปปนนาน กุสลาณ





อุปาทาย วายาโม” ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ความเพียรเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เคยเกิดให้เกิดขึ้น อันเราท่านทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารนี้ ย่อมมีชาติความเกิดนับถอยหลังไปไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้น กุศลใด ๆ ที่นอกจากโลกุตตรกุศลแล้ว ที่ยังไม่เคยเกิดในสันดานของแต่ละบุคคลนั้นย่อมไม่มีบรรดาโลกียกุศลทั้งหลายย่อมเกิดมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น คำว่ากุศลที่ไม่เคยเกิดในพุทธวจนะนี้ ย่อมหมายถึงโลกุตตรกุศล เพราะ โลกุตตรกุศลจะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะเท่านั้น ถึงแม้ว่าชาติคือความเกิดของแต่ละบุคคล เมื่อนับถอยหลังไปไม่มีที่สิ้นสุดก็ดี แต่โอกาสที่จะได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ย่อมหายาก เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีอยู่แต่ในสมัยพุทธกาลอันเป็นเฉพาะกาล ไม่ได้มีอยู่เสมอไป โอกาสที่บุคคลแต่ละคนจะได้ปฏิบัติจึงหาได้ยาก ดังกล่าวมาแล้วประการหนึ่ง และถ้าเราท่านทั้งหลายได้เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันมาจนถึงขั้นมรรคผลเกิดขึ้นแล้ว เราท่านทั้งหลายก็ควรจะพ้นไปจากสังสารวัฏฏทุกขนี้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเวียนว่ายตายเกิดตลอดมาจนบัดนี้ นี่ก็เป็นข้อยืนยันอีกประการหนึ่ง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ว่ามียู่ในสมัยพุทธกาล นอกพุทธกาลไม่อาจเกิดมีขึ้นได้นั้น ถ้าจะกล่าวอย่างรวบรัดก็อาจกล่าวได้ว่า เพราะ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องมีรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ และรูปนาม ขั้น ๕ ซึ่งเป็นปรมาณอสภาวะนั้น ย่อมมีพระไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ เมื่อใช้สติกำหนดรูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสายแล้ว พระไตรลักษณ์ก็ย่อมจะปรากฏ แต่อย่างไรก็ดีพระไตรลักษณ์ที่จะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้นั้นจะต้องเกิดจากสัพพัญญูญาณของพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะ นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครจะสามารถนำมาสั่งสอนได้ เว้นแต่จะได้ฟังคำสั่งสอนมาจากพระพุทธรองค์ก่อน ดังปรากฏหลักฐานในสัมโมหิโนทนีรรถถาว่า “อนตฺตลภฺชนํ ปญฺญา ปนฺสฺส อญฺญสฺส กสฺสจฺจ อวิสโย สพฺพญญฺพุทฺธานเมว วิสโย เอวเมตํ อนตฺตลภฺชนํ อปากกํ ตสฺมา สตถา อนตฺตลภฺชนํ ทสฺสเนโต อนิจฺเจน วา ทสฺเสติ ทุกฺเคน วา อนิจฺจทุกฺขเหติ วา” ซึ่งแปลเป็นใจความว่า อนัตตลักษณะ เป็นวิสัยของสัพพัญญูพุทธเจ้าพระองค์เดียว ผู้อื่นไม่สามารถสอนได้เพราะว่าอนัตตลักษณะนั้น สุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก ไม่อาจจะเห็นได้ชัดโดยง่ายในการเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเทศนาอนิจจังทุกขังก่อน แล้วจึงเทศนาอนัตตาต่อภายหลัง ดังมีเรื่องกล่าวว่า สมัยนอกพุทธกาล มีพระดาบสองคี่หนึ่งนามว่า สรังกดาบส ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในสมัยที่ส่วยพระชาติเป็นพระบรมโพธิสัตว์กำลังสร้างพระบารมีอยู่นั่นเอง ได้ทรงสอนให้สัตว์ทั้งหลายรู้จักอนิจจังและทุกขัง ส่วนอนัตตานี้ไม่สามารถจะสอนได้ และแท้จริงอนิจจังทุกขังที่ท่านสรังกดาบสสอนนั้น ก็ไม่ใช่อนิจจังทุกขังแท้ เป็นเพียงอนิจจังทุกขังเทียม เพราะอนิจจังทุกขังที่ท่านสรังกดาบสสอนนั้น ถือสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์หาใช้ปรมาณอสภาวณ์ไม่ เช่น ถ้วยโลหะขามแตกก็สอนว่าเป็นอนิจจังหรือแม้ที่สุดเมื่อมีสัตว์หรือบุคคลใดถึงแก่ความตาย ก็สอนว่าลักษณะเช่นนั้นแหละเป็นอนิจจัง ส่วนทุกขังนั้นก็เมื่อบุคคลใดได้รับความลำบาก มีการเจ็บป่วย หรือถูกภัยใด ๆ เบียดเบียนก็กล่าวนี้แหละเป็นทุกขัง ส่วนอนัตตานี้ท่านไม่อาจสอนได้

จะเห็นได้ว่าแม้แต่พระบรมโพธิสัตว์ก่อนแต่การตรัสรู้ซึ่งสัพพัญญูญาณนั้น ก็ไม่อาจจะสอน



พระไตรลักษณ์ให้สมบูรณ์ได้ ถึงแม้การสอนเพียง อนิจจัง ทุกขัง ก็ถือสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ทำให้ ปรมัตตอารมณ์ไม่ อนิจจัง ทุกขัง ดังกล่าวนั้นจึงยัง หาใช้อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานไม่ และการ พิจารณาโดยถือสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์เช่นนั้น ไม่อาจเป็นเหตุให้อนัตตปรากฏเกิดขึ้นได้เลย จึง ไม่สามารถถอน สักกายทิฏฐิ อันอุปมาเหมือนสร เสียบอยู่ที่อุระประเทศออกได้เลย อนัตตลักษณะจะ ปรากฏเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการพิจารณา อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อันเกิดจากปรมัตต อารมณ์ และได้เป็นลักษณะทั้งสองนั้นอย่างแจ่มชัด แล้ว เมื่อนั้นแหละอนัตตลักษณะจึงจะปรากฏเกิด ขึ้นได้ดังปรากฏในมูลฎีกาว่า “อนตตลกขณ ปรณฺญา ปนสฺส อญฺเญสํ อวิสยตา อนตตลกขณทีปกาณํ อนิจฺ จทุกขลกขณานญจ ปรณฺญา ปนสฺส อวิสยตา ทสฺสิ ตาโหติ. เอวํ ปน ทุปฺปญฺญาปนตา เอเตสํ ทุรฺปญฺญ ฐานตาย โหติ.” ซึ่งแปลเป็นใจความว่า อนัตตา ลักษณะ นี้สุขุม คัมภีรภาพยัณฺณก ไขว้สยที่ผู้อื่นจะรู้ ได้ ต้องอาศัยสัพพัญญุตญาณ ของพระสัมมาสัม พุทธเจ้าโดยเฉพาะเท่านั้น การที่จะเห็นอนัตตลก ขณะได้แน่ชัดนั้น จะต้องอาศัยการเห็นอนิจจลัก ษณะทุกขลักษณะได้แจ่มชัดเสียก่อน อาจกล่าวได้ว่า อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะเป็นเหตุ อนัตตลักษณะ เป็นผล เพราะฉะนั้น ถ้าเหตุถูกผลก็ย่อมเกิด ถ้า เหตุผิดผลก็เกิดไม่ได้

อนิจจลักษณะ และทุกขลักษณะที่มีปรมัตต อารมณ์นั้นเป็นโชน บุคคลใดเพ่งพิจารณาชั้น ๕ รูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสายจนเกิดความรู้สึกอย่าง ชัดแจ้งว่าเมื่อรูปกระทบตา อาการเห็นเกิดขึ้นขณะ หนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเสียงกระทบหูอาการได้ยินเกิด ขึ้นขณะหนึ่งแล้วดับไป เมื่อกลิ่นกระทบจมูกอาการ รู้กลิ่นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วดับไป เมื่อรสกระทบลิ้น

อาการรู้รสเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็น ร้อนอ่อนแอกระทบกาย อาการรู้สัมผัสเกิดขึ้นขณะ หนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่ออัมมามรณกระทบใจ อาการ รู้สึกเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ธรรมทั้งหลายที่ เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไปดังกล่าวนี้ สักแต่ว่าเป็น สภาวะ หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้ กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่ และโดยที่ สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไปนี้แหละเรียกว่า อนิจจัง คือความไม่เที่ยงและโดยที่เกิดขึ้นแล้วดับ ไปไม่สามารถจะคงอยู่ได้นี้แหละ เรียกว่า ทุกขัง คือ ความทนอยู่ไม่ได้ และเมื่อได้เห็นอนิจจังทุกขังอย่าง ชัดเจนแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นอีกกว่า อันการเกิด ขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นลักษณะ ธรรมดาของสภาวะธรรมนั้น ๆ ใครจะอ้อนวอน ขอร้องผู้บังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่น กล่าวคือเมื่อ ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ให้ดับ ไป ดังนี้ ก็ไม่สามารถจะบังคับบัญชาหรืออ้อนวอน ขอร้องให้เป็นไปตามใจ ชอบใจ อันนี้แหละจึงชื่อว่า อนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่จะอ้อนวอนขอร้อง บังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่นได้ เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่ จนเกิดปัญญาเห็นชัดดังกล่าวแล้ว อันการที่ยึดมั่น ถือมั่นมาแต่เดิมว่า เป็นนิจจังคือเห็นว่าสังขารรูปร่าง นี้เป็นของเที่ยง สุขังสังขารูปนามนี้เป็นสุข อตฺตา สังขารูปนามนี้เป็นตัวตนก็จะเพิกถอนเสียได้ เป็น อันว่าได้ละสักกายทิฏฐิซึ่งอุปมาประดุจลูกศรที่ เสียบอกอยู่พร้อมด้วยไฟที่สุ่มอยู่เบื้องต่ำเสียได้

ในที่สุดนี้เป็นอันกล่าวสรุปความได้ว่า การ เจริญกรรมฐานมีอยู่ ๒ ประการ คือ การเจริญสมถ กรรมฐานและการเจริญวิปัสสนา การเจริญสมถ กรรมฐานมิได้ทั้งในสมัยพุทธกาลและนอกพุทธกาล อาณิสสการเจริญสมถกรรมฐานจะให้ผลไปเกิดใน พรหมภูมิ เมื่อหมดอาณิสสแล้วจะต้องกลับมาเกิด



ในกามภูมิอีก ไม่ใช่ทางที่จะพ้นทุกข์ได้แน่นอน เรา ท่านทั้งหลายได้เคยปฏิบัติสมถกรรมฐานกันมา คนละนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้ว ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเฉพาะผู้อื่นไม่สามารถจะนำมาสอนได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องประกอบด้วยการพิจารณาอุปมาขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เพ่งพินิจ อยู่จน พระไตรลักษณ์ปรากฏ อันพระไตรลักษณ์ที่จะ

ปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณนั้น จะต้องเกิดจากปรมัตถอารมณ์ ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์ เมื่อได้เพ่งพิจารณาจนถึง ฐานฐานคามินีวิปัสสนาญาณแล้ว มัคคญาณผลญาณย่อมเกิดขึ้น อันอาจถอนสัkkายทิฏฐิเสียได้ ซึ่งย่อมมีอานิสงสัตตภพชาติให้สิ้นไป ในที่สุด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ซึ่งเป็นทางพ้นทุกข์อย่างเที่ยงแท้แน่นอนเป็นนิรันดร์

ท่านพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลาย ในที่สุดแห่งการบรรยายนี้ขอเตือนให้ท่านทั้งหลายพึงพยายามช่วยกันรักษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องสมบูรณ์นี้ไว้ให้มั่นคงและเจริญยั่งยืนไปชั่วกาลนาน ขอให้ช่วยกันระงับอย่าให้การปฏิบัติอันไม่ถูกต้องแทรกซึมเข้ามาปะปนได้เป็นอันขาด ประการที่สำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมัตถอารมณ์ ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือขณะใดที่ยังเห็นว่าสัตว์บุคคลไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกข์ สัตว์บุคคลเป็นอนัตตาอยู่ ไตรลักษณ์นั้นยังหาใช่พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณไม่ ต่อเมื่อใดเห็นแน่ชัดว่าอุปมาขั้น ๕ นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้ ขอให้พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายจงเจริญมั่นคงในพุทธศาสนา เพื่อช่วยกันปฏิบัติกิจการทั้งหลายให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปเทอญ

“พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมัตถอารมณ์ ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือขณะใดที่ยังเห็นว่าสัตว์บุคคลไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกข์ สัตว์บุคคลเป็นอนัตตาอยู่ ไตรลักษณ์นั้นยังหาใช่พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณไม่ ต่อเมื่อใดเห็นแน่ชัดว่าอุปมาขั้น ๕ นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้”



ดูให้ออกบอกจิตได้

มองให้รู้ดูให้ออกบอกจิตได้
ระลึกรู้ปัจจุบันทันทั่วทั้งที่
ภavanaเรื่อยไปอย่าได้ท้อ
เพียรติดต่อจิตเป็นเยี่ยมเปี่ยมมกมล

กำหนดให้แบบคายนิมนายหานี
สติดีกิเลสหายคลายกังวล
หมั่นเต็มต่อความดีอย่าสับสน
อย่าวอกวนจงเตือนตนเพื่อพ้นภัยฯ



ประสบการณ์ใคร่อย่

จุดเริ่มต้น
อู่



ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้มีโอกาสเข้าวัดตั้งแต่เด็ก ที่เข้าวัดตอนเด็กก็เพื่อหวังผลคือ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ ได้ การเข้าวัดทำให้ได้สวดมนต์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สมองจะได้จดจำเนื้อหาวิชาได้ดี เข้าใจง่ายและสอบผ่าน ในเบื้องต้นคิดหวังผล เพียงแค่เรื่องการศึกษา และสิ่งที่หวังก็สำเร็จ

เมื่อข้าพเจ้าเรียนจบ หลวงพ่อที่ข้าพเจ้านับถือยิ่งชวนให้ข้าพเจ้าบวชเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสักครั้งหนึ่งในชีวิต ข้าพเจ้ายังไม่ได้บวช ณ เวลานั้น เพราะรับราชการแล้ว และในสมัยนั้นข้าราชการหญิงยังไม่มีกฎระเบียบให้ลาบวชได้ ไม่เหมือนข้าราชการชายที่สามารถลาอุปสมบท แต่ข้าพเจ้าก็เข้าวัดปฏิบัติธรรมในช่วงวันหยุดอยู่หลายปี เรื่องการบวช จึงติดอยู่ในใจของข้าพเจ้าตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เวลาผ่านไปอีกนานโข ข้าพเจ้าได้เรียนรู้เรื่องทางโลกมากมายทั้งการศึกษาและการทำงาน แต่มีสิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้ศึกษาอย่างจริงจังคือ การบวชและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พอดีในเวลานั้น ข้าพเจ้าทราบว่า มีกฎระเบียบให้ข้าราชการหญิงลาบวชเพื่อปฏิบัติธรรมได้ไม่เกิน ๓ เดือน ข้าพเจ้าจึง



คิดว่า นี่แหละ...เป็นช่วงเวลาที่ได้เก็บเกี่ยว เรียนรู้ ประสบการณ์ทางธรรม หลวงพ่อจึงแนะนำให้ข้าพเจ้า มาบวช ถี้อศีล ๘ และปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาสาaram เพราะมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะ พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ข้าพเจ้าจึงทำเรื่องขอลาราชการบวชเพื่อปฏิบัติธรรม

ชีวิตทางโลก ข้าพเจ้าทำงานหนักและมีความเครียดสูง ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการนอนดึก ตื่นเช้า เพราะงานหนัก เมื่อเริ่มต้นเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องตื่นตีสี่และเข้านอนประมาณ สามทุ่มครึ่ง เพื่อปฏิบัติธรรมตามตารางเวลาของวัดตลอดทั้งวัน ข้าพเจ้าต้องปรับตัวอย่างมากเพราะ ความเหนื่อยล้าจากการงาน

เมื่อแรกปฏิบัติ ข้าพเจ้าเดินจงกรม ๓๐ นาที ๔๕ นาที และ ๑ ชั่วโมง ตามลำดับ แต่นั่งสมาธิ เพียง ๓๐ นาที เพราะมักง่วงนอนทั้งเวลาเดินจงกรมและนั่งสมาธิและหลับในสมาธิ ทำอะไรก็ไม่มีสติ กำหนดไม่ได้ อีกทั้งขณะเดินจงกรมก็คิดฟุ้งซ่านไปครั้งละนาน ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า อิริยาบถย่อย ข้าพเจ้าก็ระลึกรู้การนั้น ๆ ไม่ได้ จึงเลือกเองที่จะเดินให้ มากกว่านั่ง

ข้าพเจ้าพยายามประคับประคองตัวเองให้พอมีสติดีขึ้น อยู่ประมาณ ๑ สัปดาห์ ความเหนื่อย ล้า จากการทำงานจึงเริ่มเบาบาง ข้าพเจ้าจึงเริ่มเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ได้ และอาการ ง่วงนอนกับหลับในสมาธิก็น้อยลง แต่ก็ยังกำหนดสติได้น้อยเพราะมีความคิดฟุ้งซ่าน และมีความเจ็บ ปวดอันเป็นทุกข์ขเวทนาทางกายอยู่

สอบอารมณ์

เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติได้ราว ๒ สัปดาห์ ก็ได้ ไปสอบอารมณ์หรือส่งอารมณ์กรรมฐานกับพระ วิปัสสนาจารย์ โดยต้องพบพระวิปัสสนาจารย์วัน เว้นวัน ยกเว้นวันพระและวันอาทิตย์

การสอบอารมณ์หรือส่งอารมณ์ คือ การบอกเล่าวิธีการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม เช่นว่า เดินจงกรมระยะที่เท่าไร เดินจงกรมและนั่งสมาธิ นานกี่นาที และกำหนดอิริยาบถย่อยได้บ้างหรือไม่ และบอกถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดจาก การปฏิบัติให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ เพื่อท่านจะ ได้ปรับแต่งอินทรีย์ ๕ หรือพละ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้สมดุล กัน การปฏิบัติจะได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

ครั้งแรก ๆ ของการไปสอบอารมณ์ ข้าพเจ้า

รู้สึกตื่นเต้นและต้องเตรียมตัวอยู่นานว่าจะพูด อธิบายอย่างไรดี มีความกังวลใจว่า จะผิดหรือ ถูกประการใด ต่อเมื่อไปหลายครั้ง ประกอบกับ การฟังธรรมบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ทุกคืน ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจมากขึ้นว่า การสอบอารมณ์ คือ การบอกเล่าสภาพธรรมที่รู้เห็นจากการปฏิบัติ ตามความเป็นจริงนั่นเอง

การปฏิบัติของข้าพเจ้าในช่วงแรก ๆ ได้ เห็นทุกข์ทางกายและใจหลายอย่าง แม้จะนั่งนิ่ง ๆ เดินช้า ๆ ก็มีทุกข์ได้ ทั้งความตึง เจ็บ ปวด เหน็บ เกร็ง จิตใจดิ้นรน กระสับกระส่าย ไม่อยากทน อยาก จะหนี เปื่อหน่าย หงุดหงิดตัวเอง ไม่ได้ตั้งใจ ไม่มี ความสงบร่มเย็น และไม่สามารถวางอุเบกขา กับ สภาพความทุกข์ดังกล่าวได้เลย

เมื่อพบพระวิปัสสนาจารย์ ข้าพเจ้าก็



รายงานไปตามความเป็นจริง ซึ่งในความคิดของข้าพเจ้า คิดว่า สิ่งที่ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย แต่พระวิปัสสนาจารย์กลับบอกว่า ดีแล้ว... ดีตรงที่... ถือว่า ได้ประเมินตนเองอยู่ตลอดเวลาที่เจริญสติอยู่ ขอให้ “สติทันจิต” ก็จะทำให้มองเห็นข้าศึก (โลภ โกรธ หลง) ทำให้ไม่ประมาท และ “ต้อง” ไม่ประมาท การมองเห็นข้าศึก ยิ่งดีกว่ามองไม่เห็นอะไรเลย ต้องต่อสู้กับข้าศึกที่เห็น คือ ต้องฝึกพากเพียรปฏิบัติไป ปฏิบัติไป เพื่อให้ถึงซึ่งการเปลี่ยนแปลงอัฐภาพ และเพื่อตระหนักว่า สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ของของเรา เป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นและมีความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในคำสอนนี้อย่างยิ่ง และทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป และเรียนรู้ว่า สิ่งที่ดี บางครั้งก็ไม่ได้เริ่มต้นจากสิ่งที่ดีเสมอไป อาจเริ่มต้นจากสิ่งที่ไม่ดีก็ได้

เข้าคอร์สเข้ม ๒ ครั้ง

ที่วัดนี้มีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ปัจจุบูชา บูชาพระคุณ ๕ ประการ คือ บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิฑามารดา และครูบาอาจารย์ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า คอร์สเข้ม ที่เรียกว่า คอร์สเข้ม เพราะว่า มีกำหนดระยะเวลา ๗ วัน เป็นการอบรมที่เน้นการเจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป ทำให้มีชั่วโมงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากกว่าตารางเวลาปกติของวัดถึง ๒ เท่ากว่าๆ และเน้นการกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่องด้วย โดยมีเวลาเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ตีสี่จนถึงสี่ทุ่ม กว่าจะได้เข้านอนก็เกือบห้าทุ่มทุกคืน ผู้เข้าปฏิบัติต้องปิดวาจา และเก็บโทรศัพท์มือถือไว้กับเจ้าหน้าที่

ข้าพเจ้าเข้าอบรมในหลักสูตรนี้ถึง ๒ ครั้ง

เพราะต้องการศึกษาและพาตัวเองเข้าสู่การปฏิบัติที่เข้มข้นภายใต้การควบคุมดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อจบการอบรมข้าพเจ้าได้เรียนรู้เทคนิควิธีการปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีกหลายอย่าง เช่น

- การกำหนดรู้อย่างแยกคาง เป็นตัวคัดกรองสิ่งดี ๆ เข้าสู่จิต
- ต้องมีความเพียรแบบให้สติตามทัน ถ้าไม่ใช่ ก็เป็นความเพียรแบบทะเยอทะยาน มีความอยาก มีความเครียด ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน
- คนเราเคยชินกับความโลภ โกรธ หลงมานาน จนไม่รู้ว่าเวลามันหายไปหรือไม่มันนั้นเป็นอย่างไร กว่าจะรู้และเข้าใจก็ต้องใช้เวลาเป็นต้น

ถือเนสัชชิก

ในวันสุดท้ายของการเข้าคอร์สเข้มทั้ง ๒ ครั้ง โยคีนิกปฏิบัติอย่างข้าพเจ้าและสหายธรรมหลายคน ได้สมาทานถือเนสัชชิก คือ การปฏิบัติในอิริยาบถยืน เดิน และนั่ง ไม่อยู่ในอิริยาบถนอน ตลอดคืน หากง่วงนอนก็จะไม่เอนกายลงนอน จะเพียงแต่นั่งหลับได้เท่านั้น ข้าพเจ้าและสหายธรรมทั้งหลายผ่านคืนที่ปฏิบัติธรรมตลอดคืน ไม่ได้นอนมาได้ ด้วยกำลังของสติ สมาธิ และมีปิติหล่อเลี้ยง จึงไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือง่วงเหงาหาวนอนแต่อย่างใดเลย วันรุ่งขึ้นพวกเราจึงได้ช่วยกันเก็บของและทำความสะอาดสถานปฏิบัติธรรมด้วยกัน

เข้าคอร์สเข้มเองอีก ๒๑ วัน

หลังจากข้าพเจ้าอยู่ปฏิบัติธรรมมาได้สองเดือนกว่า ผ่านการปฏิบัติตามตารางเวลาปกติของวัด และผ่านการเข้าคอร์สเข้ม ๒ คอร์ส และ



ประกอบกับข้าพเจ้าเป็นเหมือนนักเรียนทุน อนุโมทนาบุญจากคุณพ่อคุณแม่ เพื่อน ๆ และญาติ ๆ ทำให้ข้าพเจ้าเกิดแรงศรัทธาและตั้งใจปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ด้วยเพราะเล็งเห็นถึงคุณค่าของการปฏิบัติ และหาโอกาสมาได้ยาก จึงเข้าคอร์สเข้มเองอีก ๒๑ วันลาที่เหลืออยู่ โดยพยายามเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พุดน้อย นอนน้อย และกำหนดอิริยาบถอย่างให้มากยิ่งขึ้น ทำให้สติมีกำลัง เห็นความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหวเป็นขณะ ๆ และเห็นนามรูปเกิดดับได้มากยิ่งขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น จิตใจสงบและทำสมาธิได้ง่ายขึ้นผิดกับแต่ก่อนเข้ามาปฏิบัติใหม่ ๆ

นอกจากนี้ ยังมีความสุขใจเกิดขึ้น แม้จะ

ไม่ได้กลับบ้าน ไม่ได้พูดคุย ไม่ได้อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมปิ้ง ท่องเที่ยว ซึ่งความสุขที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้เป็นอามิสสุข หมายถึงความสุขที่เกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่นามหัตถรรพ์ที่การเจริญสติกำหนดไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อยู่กับกายใจที่เป็นปัจจุบันจะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอีกแบบหนึ่งได้ ความสุขนั้น เรียกว่า นิรามิสสุข คือ เป็นความสุขที่ไม่อิงอามิส เช่น ความสุขที่เกิดจากการทำบุญเพื่อช่วยเหลือส่วนรวม การสวดมนต์ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นความสุขที่ไม่ต้องจ่ายเงินซื้อ แต่ผุดขึ้นและแบ่งบานในจิตใจของเราเอง

สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด

การมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้พาคุณพ่อและคุณแม่เข้าปฏิบัติด้วย เป็นครั้งแรกที่คุณแม่อยู่วัดปฏิบัติได้นานถึงสองเดือนกว่า และเป็นครั้งแรกที่คุณพ่อยอมมาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในชีวิต หลังจากที่ข้าพเจ้าชวนท่านมาตลอดชีวิตของข้าพเจ้า จนท้อแท้ใจไปหลายครั้งหลายหน การมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้จึงทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขมาก ๆ ที่ได้ทำบุญครั้งยิ่งใหญ่ พาผู้มีพระคุณสูงสุดให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้





คุยกับหมอ

โรคไข้หวัดใหญ่

หมอพิม



สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน เนื่องจากช่วงนี้เข้าหน้าหนาว (หรือร้อนไม่แน่ใจค่ะ) พวกเราบางคนก็จะมีอาการ ไข้ ไอ เสมหะ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ตามมาได้ อาการดังกล่าวคืออาการไข้หวัด คออักเสบ แต่ไม่รุนแรง ส่วนใหญ่เชื้อที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าวเกิดจากเชื้อไวรัส โดยจะรักษาตามอาการ หรือหากมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก ต่อมทอนซิลบวมแดง มีหนอง กลืนเจ็บ มักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งต้องใช้ยาปฏิชีวนะ และการรักษาตามอาการควบคู่กันไป ไม่ควรซื้อยาตามร้านขายยาเอง ควรมารับการตรวจโดยแพทย์ เพื่อให้ได้การวินิจฉัยที่ถูกต้องและการรักษาที่เหมาะสม

คอลัมน์คุยกับหมอครั้ง นี้ จะมาแนะนำให้อัปเดตกับโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมักจะมีอาการรุนแรงกว่า ไข้หวัดทั่วไปที่กล่าวมาข้างต้น

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza หรือ flu) หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า “ฟลู” เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ

- ไวรัสอินฟลูเอนซา เป็นโรคติดต่อทางทางเดินหายใจ ทำให้มีอาการดังต่อไปนี้
๑. ไข้สูง บางครั้งสูงมากถึง ๓๙ - ๔๑ องศาเซลเซียส ดังนั้นควรซื้อปรอทติดบ้านไว้จะคะ
 ๒. ปวดศีรษะมาก ปวดรอบกระบอกตา
 ๓. ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว
 ๔. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
 ๕. ไอแห้ง ๆ เจ็บคอ คัดจมูก

ซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อย แต่อาการที่อาจพบได้และเป็นอาการรุนแรงกว่า

๑. หายใจเหนื่อย หอบ หายใจมีเสียงหวีด



๒. ไอรุนแรง หนาวสั่น

๓. คลื่นไส้ ท้องเสีย

๔. มึนงง ซึม

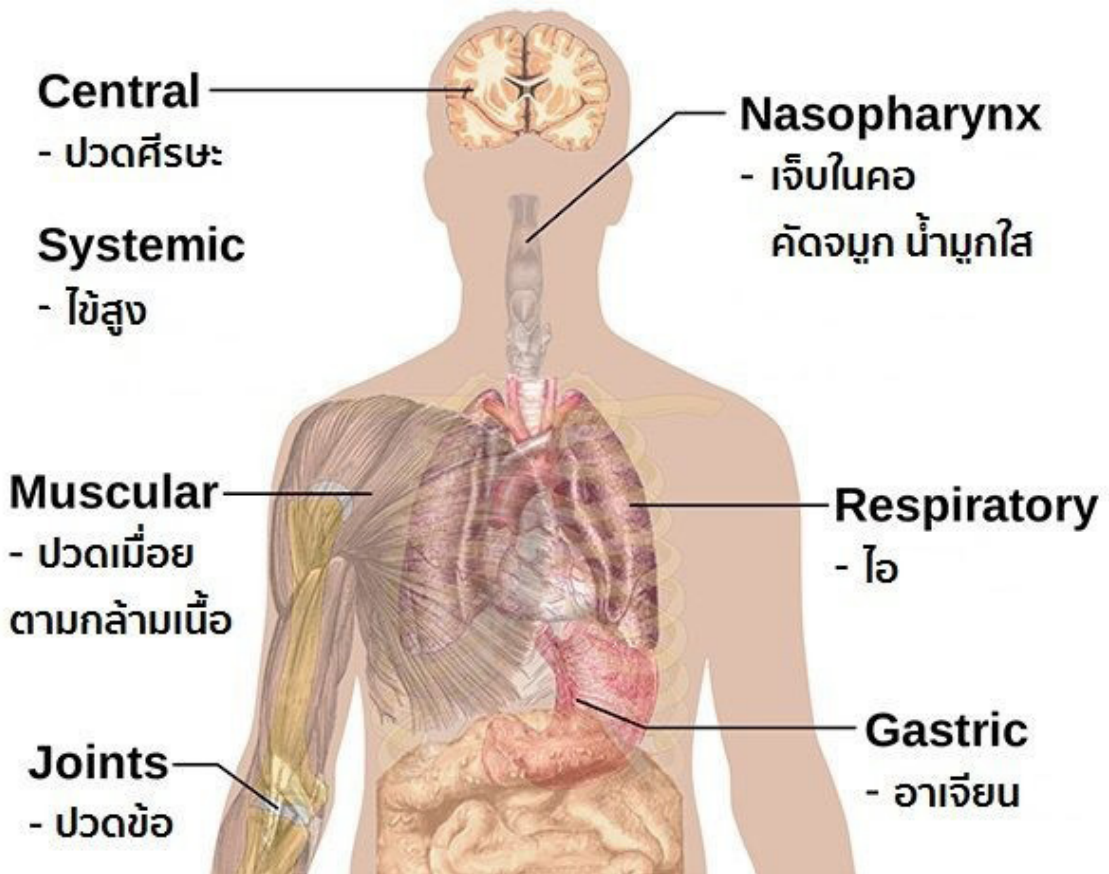
๕. หัวใจล้มเหลว

ถ้ามีอาการดังกล่าว ควรมาพบแพทย์ให้ทันที่ เพราะว่าปัจจุบันมียาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งหากได้รับยาดังกล่าว ภายใน ๔๘ ชั่วโมงหรือ ๒ วันหลังมีอาการ อาการจะดีขึ้นเร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้รับยา หรือรับยาช้ากว่าเวลาดังกล่าว ถึงแม้จะไม่ได้รับยาก็สามารถหายจากไข้หวัดใหญ่ได้เอง แต่จะใช้เวลาาน เป็นสัปดาห์ค่ะ

นอกจากอาการทางทางเดินหายใจแล้ว ไข้หวัดใหญ่ยังก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ มีทั้งชนิดไม่ รุนแรงและชนิดรุนแรง

๑. ชนิดไม่รุนแรง เช่น การอักเสบของหูชั้นกลาง (หูติดเชื้อ, หูน้ำหนวก) และของไซนัส (ไซนัสอักเสบ)

๒. ชนิดรุนแรง ซึ่งมีโอกาสเกิดสูงในบุคคลกลุ่มเสี่ยง อาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้ เช่น





- ปอดบวม
- ผู้ป่วยโรคหืด จะมีอาการรุนแรงขึ้น
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ
- สมองอักเสบ และ/หรือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เกิดอัมพาต ชัก แขน/ขาอ่อนแรง และโคม่า

วิธีป้องกันการติดเชื้อไขหวัดใหญ่

๑. รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน พักผ่อนให้มากๆ กินอาหารมีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ทุกวัน โดยเพิ่มผัก/ผลไม้มากๆ
๒. ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
๓. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัด
๔. รักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัว เช่น ไม้ใช้ช้อน แก้วน้ำ ร่วมกับบุคคลอื่น
๕. ไม้ใช้มือไม่สะอาดขยี้ตา ล้างมือก่อนเมื่อจะสัมผัสดวงตา
๖. รู้จักใช้น้ำกาอนามัย
๗. เมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือต้องดูแลผู้ป่วย ควรปรึกษาแพทย์ขอรับวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

ปัจจุบันมีวัคซีนไขหวัดใหญ่ ซึ่งไม่ได้ป้องกันไม่ให้เป็นไขหวัดใหญ่อ้อยเปอร์เซ็นต์ แต่หากติดเชื้อไขหวัดใหญ่ อาการจะรุนแรงน้อยกว่าผู้ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนเลย วัคซีนชนิดนี้ต้องเสียเงินเอง แพทย์จึงแนะนำให้ฉีดในเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ โรค ทุกกลุ่มอายุ คือ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวาย โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปี สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า ๔ เดือน และบุคลากรทางการแพทย์

แหล่งอ้างอิง : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่มา <http://www.haamor.com/th/ไขหวัดใหญ่>



ปณิณกรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ใจ

ส.มณี

ปกติใจของคนเรานั้น ใส สะอาด บริสุทธิ์ แต่มาชุ่มมัวเศร้าหมองไปในบางคราว เพราะอำนาจของสิ่งที่เข้ามาครอบงำ สิ่งนั้นเรียกว่า กิเลส อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เมื่อใดใจของเราถูกโลภะครอบงำหรือมีโลภะเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นใจก็จะคิดแต่เรื่องอยากได้อะไรก็มี คิดแต่จะให้ได้ คิดแต่จะไม่ให้เสีย หรือเมื่อถูกโทสะครอบงำ เมื่อนั้นก็คิดแต่จะทำร้ายด้วยอาฆาตพยาบาททำให้เกิดอาการไม่พอใจ ทำให้เกิดความโกรธเป็นต้น ท่านเปรียบไว้เหมือนกับน้ำ ซึ่งมีปกติใสสะอาด แต่มาชุ่มมัวไปเพราะสิ่งที่เจือปนลงไป คือ ถ้าเจือสีแดงลงไป น้ำนั้นก็กลายเป็นน้ำแดง ถ้าเจือสีเหลืองลงไป น้ำนั้นก็กลายเป็นน้ำสีเหลือง ทั้ง ๆ ที่น้ำนั้นไม่ใช่สีแดงหรือน้ำเหลือง แต่กลายเป็นน้ำสีนั้น ๆ ไปก็เพราะอำนาจของสีที่เจือลงไปฉนั้นใด ใจของคนเราก็คือเช่นนั้น ปกติก็ใสสะอาด แต่มากลายเป็นใจที่อยากได้ ใจที่โกรธ ใจที่หลง เป็นต้น ก็เพราะอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นในใจนั่นเอง

ใจมนุษย์เป็นที่รวมสุขรวมทุกข์ทั้งปวง เมื่อใจมีสุขหรือมีทุกข์ กายก็จะพลอยทุกข์ไปด้วย การควบคุมดูแลใจให้เป็นอิสระไม่ให้เป็นที่อาศัยของกิเลสเป็นเรื่องจำเป็น เป็นการป้องกันมิให้คนเราทำผิดพลาดผิดในขั้นต้น ที่สำคัญ คือ จะไม่ให้คนเรามีทุกข์ คนที่ประกอบกรรมทำผิดต่าง ๆ ก็เพราะเขาปล่อยใจให้ไหลไปตามกระแสของกิเลสต่าง ๆ นั้นเอง ควรจะสร้างเขื่อนกั้นกระแสกิเลสไว้ที่ใจและดูแลเขื่อนไว้ให้ดี กระแสกิเลสก็จะซึมซับหรือไหลผ่านใจเข้ามาก่อทุกข์ให้ไม่ได้เลย





ข้อคิดคำคม

เรื่อง “หงส์กับพญาแร้ง”

หงส์ เป็นนกชนิดหนึ่งที่ถือกำเนิดเกิดมา มีชาติตระกูลสูง ขนสีขาว เวลาบินก็สง่างาม ฝ่าเผยมีกลิ่นตัวหอมฟุ้ง ขณะย่างก้าวเดินก็ดูสง่างามน่าดูเป็นอย่างยิ่ง อาหารของหงส์ก็คือ นม

พญาแร้ง เป็นนกเช่นเดียวกับหงส์ แต่แตกต่างกัน คือ แร้งนั้น มีกลิ่นตัวเหม็นสาบจึงเป็นที่รังเกียจของบรรดาสัตว์ทั้งหลาย รวมไปถึงพวกมนุษย์ด้วย สำหรับอาหารของแร้งนั้น คือซากสัตว์ที่เน่าเหม็นที่ตายแล้วเท่านั้น



กานตุลลีทาสจึงได้กล่าวไว้ว่า

“ในโลกของเรานั้นมีสิ่งเลวสิ่งดีควบคุมอยู่
เป็นหน้าที่เราจะต้องเลือกไว้
คนดีย่อมรู้จักเลือกสิ่งที่ดี
คนเลวมักจะเลือกสิ่งที่เลว
ประดุจพญาหงส์รู้จักเลือกดื่มนม
และพญาแร้งพอใจที่กินซากศพเน่าเหม็นนั้น
เป็นอาหารด้วยประการฉะนี้แล”





กิจกรรมของวัดในปี ๒๕๕๙ ถึง ๒๕๖๐

๒๕๕๙

- ๑ - ๑๑ ธ.ค. จาริกบุญ จาริกธรรม อินเดีย-เนปาล
- ๕ ธ.ค. วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (วันพ่อแห่งชาติ)
- ๑๕ - ๒๕ ธ.ค. นิสิต มจร มาปฏิบัติธรรม ทั้งหมด ๕๗ รูป/ท่าน
- ๒๒ - ๒๙ ธ.ค. คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา
- ๒๗ ธ.ค ๕๙- ๒ ม.ค ๖๐

ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

๒๕๖๐

- ๑ ม.ค. ทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่
- ๑๑ ก.พ. ปฏิบัติธรรมวันมาฆบูชา
- ๑๗-๒๔ ก.พ. จาริกธรรม อินเดีย-เนปาล
- ๑๓ - ๑๖ ม.ย เทศกาลสงกรานต์
- ๑๐ พ.ค. วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคีสมทบทุนสร้างอุโบสถ
- ๘ ก.ค. วันอาสาฬหบูชา
- ๙ ก.ค. วันเข้าพรรษา
- ๔ ต.ค. วันปวารณาออกพรรษา
- ๕ ต.ค. ๖๐ ตักบาตรเทโวโรหณะ
- ๘ ต.ค. ๖๐ กฐินสามัคคี สมทบทุนสร้างอุโบสถ
- ๒๒ - ๒๙ ต.ค. ปฏิบัติธรรมเป็นอาจารย์บูชา พระครูภาวนาวราลังการ วิ.(สมศักดิ์ โสโรโท)
- ๒๙ ต.ค. มุทิตาสักการะแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
- ๔ - ๑๔ พ.ย. ปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย
- ๒๔ พ.ย. ทำบุญเนื่องในวาระครบรอบวันละสังขารพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อสภมหาเถระ ธรรมจารย์ะ อัคคมหากัมมัฏฐานจารย์ะ (หลวงพ่อใหญ่)
- ๒ - ๑๒ ธ.ค. จาริกบุญ จาริกธรรม อินเดีย-เนปาล
- ๓๐ ธ.ค. ๖๐- ๒ ม.ค. ๖๑

ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

หมายเหตุ: ทุกวันที่ ๒๒ - ๒๙ ของเดือน คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่าง ๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะ

ค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่น ๆ ทุกประเภท

- | | |
|---|--|
| ๑. <u>ธ.กสิกรไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลข | ๒. <u>ธ.กรุงไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลข |
| ที่ 117-2-64875-0 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสา | ที่ 210-0-39552-1 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสา |
| ราม | ราม (กองทุนกลาง) |

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็น

และเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

- | | |
|---|--|
| ๑. <u>ธ.กสิกรไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลข | ๒. <u>ธ.กรุงไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ |
| ที่ 117-2-64876-9 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสา | เลขที่ 210-0-39554-8 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอา |
| ราม | สภาราม (กองทุนภัตตาหาร) |

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

ธ.กรุงเทพ สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ ๖ เดือน
เลขที่ 353-216894-9 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

- | | |
|---|--|
| ๑. <u>ธ.กสิกรไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ | ๒. <u>ธ.กรุงไทย</u> สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ |
| เลขที่ 117-2-64886-6 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอา | เลขที่ 210-0-39551-3 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอา |
| สภาราม | สภาราม (อุโบสถ) |



กองทุนอาสาการ

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนียสภา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่ใหญ่ๆ)
ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-23760-4 ชื่อบัญชี ภัททันตะอาสาการ

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสียหาย
ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64877-7
ชื่อบัญชี วัดภัททันตะอาสาการ

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค
ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณรและผู้ปฏิบัติธรรม
ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64878-5
ชื่อบัญชี วัดภัททันตะอาสาการ

กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ
และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น
ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64885-8
ชื่อบัญชี วัดภัททันตะอาสาการ

หากญาติโยมผู้บริจาคท่านใด ประสงค์ให้ทางวัดออกใบอนุโมทนาบัตรให้ ท่านสามารถส่งหลักฐานการโอนเงินทางจดหมายหรือโทรสารมาที่วัดภัททันตะอาสาการ ทางวัดจะออกใบอนุโมทนาบัตร และจัดส่งให้ตามที่ท่านผู้มีจิตศรัทธาได้แจ้งมาเมื่อทางวัดได้ตรวจสอบยอดเงินบริจาคประจำเดือนแล้ว

วัดภัททันตะอาสาการ

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

พิกัด GPS: ๑๓.๒๓๕๙๖๖๐, ๑๐๑.๒๐๙๕๕๐๐

โทรศัพท์: ๐๓๘-๑๖๐๕๐๙ มือถือ: ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘

อีเมล: bhaddanta@gmail.com เฟสบุ๊ค: www.facebook.com/bhaddantaasabha

เว็บไซต์: www.watbhaddanta.com



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมทอดผ้าป่าสามัคคี

เพื่อสนับสนุนสร้างหลังคาอุโบสถวัดภักทันตะอาศภาราม

จำนวน ๑,๕๐๐ กอง กองละ ๒,๕๕๕ บาท

ซึ่งงานก่อสร้างหลังคาอุโบสถที่กำลังจะดำเนินงาน มีรายละเอียดดังนี้

- **งานสถาปัตยกรรม** ประกอบด้วยงานปั้นกรอบสันหลังคา งานปูนปั้นปีกนกหลัง หน้าบัน งานรดคิ้วบัวเชิงชาย และปีกนกใต้เชิงชาย รวม ๒,๒๐๐,๐๐๐ บาท
- **งานมุงหลังคาอุโบสถ** ด้วยกระเบื้อง Excella จำนวน ๒,๐๐๐,๐๐๐ บาท

จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกุศลในครั้งนี้ โดยจัดทอดผ้าป่าสามัคคี ในวัน
วิสาขบูชา วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๓๐ น. สามารถติดต่อร่วม
บุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันตะอาศภาราม หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันตะอาศภา
ม (กองทุนอุโบสถ)

ธนาคารกรุงไทย สาขาบ้านบึง

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39551-3

ธนาคารกสิกรไทย สาขาบ้านบึง

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64886-6

โทรศัพท์: 038-160509 มือถือ: 086-819-8358

อีเมล: bhaddanta@gmail.com

