



อาสภาสาร

วัดพนม

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๐ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐





“ เมื่อมีมาก็มีไปไม่เป็นอื่น
จะชมขึ้นทุกขั้ระทมตรมแคไหน
ผ่านมาแล้วผ่านมาก็ผ่านไป
อย่าเฝ้าใจอย่าข้องตรองให้ดี
ใช้สติปัญญา นำพาจิต
อย่ายึดติดมันไว้ใจสุข
ปีเก่าไปปีใหม่มาพึงให้ได้
อย่าหลงมีชอบชังระวังใจ ”

โสทร ภิกขุ
วัดภักทันตะอาสาราม ชลบุรี
๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๙



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ. ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งในวารสารรายสี่เดือนของวัดภักทันทะอาสาฬหาม ฉบับที่ ๔๐ ปีที่ ๑๓ สำหรับในช่วงสี่เดือนที่ผ่านมาทางวัดก็ได้มีการจัดกิจกรรมที่สำคัญหลาย ๆ กิจกรรม อาทิเช่น คอร์สปฏิบัติวิปัสสนาวิสติตันตแพทย์ ม.รังสิต พิธีตักบาตรข้าวสุกและพิธีสงฆ์น้ำพระเนื่องในวันสงกรานต์ พิธีทอดผ้าป่าวิสาขบูชามหากุศล ฯลฯ

และในวันที่ ๘ ต.ค. ๖๐ ที่จะถึงนี้ทางวัดภักทันทะอาสาฬหามก็จะได้จัดพิธีทอดกฐินสามัคคี สมทบทุนสร้างอุโบสถ โดยมีคุณสุชาติ จิราธิวัฒน์ เป็นประธานทอดกฐินสามัคคีประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ต่อจากนั้นในช่วงวันที่ ๒๒-๒๔ ต.ค. ทางวัดจะได้จัดคอร์สปฏิบัติธรรมเป็นอาจริยบูชาแด่ท่านพระครูภาวนาราลังการ วิ.(สมศักดิ์ โสโร) และในวันที่ ๒๔ ต.ค. จะมีพิธีมีจิตตาสักการะแด่ท่านพระครูภาวนาฯ จึงขอเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน

ร่วมงานพิธีและคอร์สปฏิบัติธรรมตามวันเวลาดังกล่าว

สำหรับงานวารสารฉบับนี้ กระผมขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

เนื่องในโอกาสช่วงเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๖๐ นี้ ทางกองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ช่วยดลบันดาลให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญก้าวหน้า มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญด้วยทาน ศีล และภาวนา สุดท้ายนี้ขอฝากพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งไว้ดังต่อไปนี้

“นรชนใดปฏิบัติชอบในมารดาบิดา
 ในพระตถาคตสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือในสาวกของพระตถาคต
 นรชนเช่นนั้น ย่อมประสบบุญเป็นอันมาก
 บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญนรชนนั้นในโลกนี้ที่เดียว
 เพราะเหตุที่ประพฤดิธรรมในมารดาบิดาและเขาละโลกนี้ไปแล้ว
 ย่อมบันเทิงในสวรรค์”

(ที่มา: พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก
 เล่มที่ ๑๓ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ขตสูตรที่ ๒)

ดร.พฤทธิ โกวิทวราราม

บรรณาธิการ

๒๕ มิ.ย. ๒๕๖๐





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่ภารกิจของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
พระมหาทองม้น สุทธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนดีโก

บรรณาธิการ

ดร.พฤทธิ โกวิทวรางกูร

กองบรรณาธิการ

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

กราฟฟิคดีไซน์

คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน

ถอดเทปธรรมะ

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตโต
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

พระโรม รตินธโร
พระอัศวิน ถาวโร
พระอำนาจ โชติวโร
คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช
คุณภาศิณี โกมลมิตร
สมาชิกสัมพันธ์
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา
105/75 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140
<http://www.lc2u.org/th/>

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือดัดดอง หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ.....	๔
ประมวลภาพกิจกรรม.....	๘
ธรรมะจากพระอาจารย์.....	๑๓
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก.....	๒๓
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่.....	๒๙
ปกิณกธรรม.....	๓๓
ธรรมะน่ารู้.....	๓๗
The Ten Armies of Mara (Part III) (by Sayadaw U Pandita).....	๔๓
ประสบการณ์...ใครเอ่ย.....	๔๙
คุยกับหมอ.....	๕๓
ตารางกิจกรรม.....	๕๖



ประมวลภาพกิจกรรม

คณะพระนิสิต ปริญญาโท คณะสังคมศาสตร์ สาขา การจัดการเชิงพุทธ รุ่นที่ ๙
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๓๕ รูป
มาร่วมปฏิบัติธรรมและร่วมสังเกตการณ์ การปฏิบัติธรรมตามนัยสติปัฏฐาน ๔
ณ วัดกัททันตะอาสภาราม ตั้งแต่วันที่ ๒ - ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐





คอร์สปฏิบัติสังฆาบูชา
๒ - ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐



งานวันวิสาขบูชา ๒๕๖๐









ธรรมะจากพระอาจารย์

บริหารจัดการบ้านภายในเป็นผู้อยู่อาศัยสุขสงบเย็น

พระโยคาวจร แม่ชี โยคี ที่เข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ปฏิบัติธรรมร่วมกัน นั่งสมาธิถือโอกาสฟังธรรม บรรยายไปด้วย การเจริญสติ ดูกาย ดูใจเรา วันนี้เป็นวันจันทร์ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ บางคนก็มาตั้งแต่วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันจันทร์ ต่ออีก วันนี้วันอังคารอาสาฬหบูชา พยายามตั้งใจมาที่นี้ก็มีภาวนากัน เดินจงกรม นั่งสมาธิ มาปฏิบัติเพื่ออยู่กับตัวเองเสียเป็นส่วนใหญ่ บางครั้งเราทำงานเหน็ดเหนื่อยมาทั้งปี หลายๆ เดือนก็ถือโอกาสมาดูใจตัวเอง ถ้าเปรียบเหมือนบ้าน เรามาดูแลบ้าน คือเราก็ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ซอกไหน มุมใด ก็ตาม มันไม่เป็นระเบียบหรือมันสกปรก เราก็จะได้ถือโอกาสกวาด เช็ด ถู ให้มันสะอาดมากขึ้น เพราะบางครั้ง ถ้าเปรียบบ้านกับชีวิตเราก็เหมือนกับบ้านภายนอกก็บ้านเรานั้นแหละ บางคนก็ไม่มีโอกาสดูแล เข้ามาก็รีบมาทำงาน

เย็นมาก็เหนื่อยแล้ว ก็หลับ ชีวิตก็เป็นอยู่แบบนี้ตลอด แต่พอวันใดวันหนึ่งเรามีโอกาสอยู่กับบ้านมากขึ้น เราก็จะเห็นว่าบ้านเราที่หลับนอน มันรก รุงรัง บางครั้งก็เกิดความคิด จะเอาอันนั้นไปซัก อันนี้ไปซัก ไหนจะย่ายของตรงนั้น ตรงนี้ จัดให้เป็นระเบียบให้สะอาด อันนี้ก็คือ ถ้าเราไม่อยู่กับมันพอสมควร เราก็จะละเลยมัน เหมือนเราหยุดอยู่ พอเราหยุดอยู่ เราก็อยู่กับกายใจ อยู่กับรูปนามมากขึ้น บางครั้งก็มีความคิดผุดขึ้นมา ซึ่งก็เป็นเรื่องดี หรือไม่ดีบ้าง ก็ที่มันผุดขึ้นมาในระหว่างที่เดิน นั่ง หรือเรากำหนดอยู่ บางครั้งเราก็ได้ข้อคิด หรือได้เข้าใจ บางสิ่งบางอย่างมากขึ้น คือไม่ต้องคิดอะไรมาก ไม่ต้องคิดว่าเรามาปฏิบัติ มันได้อะไรบ้าง อันนี้อุปมาอุปไมย บางครั้งมันเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา พอเกิดขึ้นมาทำอย่างไร ถ้ามันชัดเจนเราก็กำหนด กำหนดรู้ อาจจะคิดหนอๆ บางครั้งก็ฟังๆ คิด ๆ อันนี้ก็คือวิธีเหมือนกับว่า ถ้าเรา

เห็นตรงไหนจุดไหนที่ไม่สะอาด เราก็ลงมือทำความสะอาด บางครั้งอดีตที่บางครั้งเรารู้สึกแปดเปื้อนมา เราพยายามจะลบมัน ถ้าเราจะลบก็ต้องลบที่ปัจจุบันเหมือนมันเปื้อนมาแล้ว เห็นแล้ว เราต้องปัดต้องกวาด ต้องเช็ด ต้องถู บางอย่างอาจจะกวาดเฉยๆ มันก็ไม่สะอาด มันต้องถู บางอย่างถูแล้วก็ไม่สะอาดก็ยังคงต้องถูอีก ขัดครึ่งสองครึ่ง ก็ไม่สะอาด อาจจะต้องขัดแล้วขัดอีก จนรู้สึกสะอาด พอสะอาดแล้วก็ต้องดูแลให้สะอาดอยู่แบบนั้นตลอดไป ถ้าเราละเลยให้มันสกปรกอีก เพราะมันมีเหตุปัจจัย เพราะยังไม่หมดกิเลส ที่หลักที่นอนฉะนั้นเราจะปิดประตูหน้าต่าง บางคนเปิดแต่แอร์ เครื่องฟอกอากาศ กลัวฝุ่น แผลง กลัวนั้นนี่ กลัวจนไม่รู้จะทำยังไง แต่หาว่าไม่รู้ว่ามันสกปรก พอเราเปิดรับอากาศข้างนอก อากาศมันก็ถ่ายเท มันหมุนเวียน มันเปลี่ยนไปมา ทำให้เราได้รับอากาศที่ดีกว่า อันนี้อุปมาอุปไมยให้ฟังนะ ถ้ามันมีแต่อันเก่าๆ หมุนวนอยู่ในห้อง ความสะอาดก็ยิ่งน้อยลง ยิ่งน้อย แต่ที่นี้สิ่งที่ตามมา กับตรงนั้นก็ต้องมีฝุ่นละออง มียุง แมลง หลุดมาบ้างเป็นธรรมดา เป็นเรื่องปกติ ฉะนั้นหน้าที่ของเจ้าของบ้านต้องคอยดูแลระมัดระวังอยู่เรื่อยๆ จะเข้าจะออก หรือทำความสะอาดอยู่บ่อยๆ ดูแล เป็นประจำ เป็นปกติ เอาใจใส่เป็นพิเศษ พวกยุง แมลง ความสกปรกต่างๆ

มันก็บินเข้ามาได้น้อย มันมีแต่น้อย มันน้อยลง เพราะเราดูแล ทำความสะอาดอยู่เนือง ๆ เหมือนจิตของเรา ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ เราก็จะเห็นว่าบางครั้งเวลารับอารมณ์ทางตาก็คือ เวลาเห็น บางครั้งเห็นรูป บางคนก็พอใจก็ชอบ บางครั้งเห็นแล้วก็ไม่ค่อยพอใจ ไม่พึงพอใจ เกิดชอบขึ้นมา เกิดชังขึ้นมา อย่างนี้ หรือบางครั้งได้ยินเสียง มีทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ บางครั้งบางอย่างเราก็อยากฟังอีกเสียง บางอย่างเราก็ไม่อยากจะฟัง แต่ในชีวิตจริง ๆ เราก็ต้องรับรู้สิ่งเหล่านี้ตลอดทางประตูหน้าต่าง หรือจมูกที่เราได้กลิ่น กลิ่นที่เราชอบใจก็พึงพอใจมันก็มี กลิ่นที่เราไม่ชอบใจไม่พึงพอใจก็มี มันมีอยู่ตลอด มันก็เข้าๆ ออกๆ มันก็ไม่ได้ชอบชังอยู่ตลอด หรืออาหารที่เราลิ้มรส ที่ดื่ม บางครั้งก็ถูกกลืนถูกปาก ถ้าเราดูดีๆ เราก็จะเห็นว่ามันมีทั้งสิ่งที่เราชอบและไม่ชอบใจก็มี มีให้เราประสบพบทุกเมื่อเช้าว้น ภายที่ถูกต้องสัมผัส สัมผัสกับ โณภูฎัพพะ ธรรมารมณ์ พวกแข็ง ร้อน อ่อน นุ่ม นวล หยาด กระด้าง บางครั้งก็ชอบใจ บางครั้งก็ไม่ชอบใจ อันนี้คือสิ่งที่ผ่านเข้ามาอยู่เรื่อยๆ แล้วมันไปตกอยู่ที่ใจเรา ใจเราก็ไปสรุปว่าชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เหมือนไปสะสมอยู่ที่ห้องนอน อยู่ในนั้นแหละ ถ้าเราไม่ทำความสะอาด มันก็จะไม่สะอาด มันก็กลายเป็นขยะที่เราชุกเอาไว้ อยู่ในห้องของเราอยู่ใน

ใจของเรา

เห็นจริง ใจนิ่งสงบเย็น

ฉะนั้นถ้าคนไหนขยันก็ต้องกำหนด ต้องรู้จัก เหมือนเราทำความสะอาด ต้องทำความสะอาดอยู่เรื่อย ๆ บ่อย ๆ แล้วก็ต้อง รู้จักปิดเปิดประตูบ้างให้อากาศถ่ายเท มันจะได้หมุนเวียน เหมือนสิ่งที่เรารู้เห็นขณะปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เราเห็นความไม่เที่ยง เห็น ความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตนอนัตตา ถ้าเราเห็นอยู่เรื่อย ๆ บ่อย ๆ จนใจเราไม่ยึดถือ เราเริ่มรู้แล้วว่าใจเราเริ่มสงบจริง ๆ ไม่วุ่นวาย กับสิ่งเหล่านั้น เริ่มหยุด เริ่มสงบ เพราะอะไร เกิดจากการเห็นสิ่งที่มันไม่เที่ยง ว่ามันเที่ยง เกิดจากสิ่งที่เราเห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ มันเป็นไม่ ทุกข์แล้ว สิ่งที่เป็นอนัตตาเป็นอัตตา ไม่ใช่ตัว ตนไม่เที่ยงบังคับไม่ได้ มันเริ่มเป็นปกติ ตอน แรกก็ขี้เกียจ ขี้เกียจทำความสะอาด ขี้เกียจ ปิดปิดประตูเข้าออก ไม่ระมัดระวังก็เลยเป็น สิ่งที่รบกวน หรือสิ่งที่มาเป็นของสิ่งสกปรก ไม่สะอาด ในทำนองเดียวกัน อายตนะ ถ้าเรา แยกกายยินดี ก็เลสมันก็เข้าได้น้อย ถ้าอยาก ปลดปล่อยให้ขอบกิเลสฝ่ายโลภะมันก็เข้า ถ้าปล่อย ให้ซังให้เกลียด ก็เป็นฝ่ายโทสะไปแล้ว ถ้าเรา ไม่มีความแยกกายไม่มีสติเลย ถ้าพูดภาษา ปฏิบัติสั้น ๆ ว่า ถ้าไม่กำหนดโมหะมันก็เข้า

แสดงทุกวันโมหะมันเข้าตลอด ฉะนั้นก็เหมือน กับบ้านที่ถูกทิ้ง ไม่ดูแลเลยทั้งปี ไม่รู้ว่าแมงมุม มันอาจจะชักใยเต็มไปหมด หยากไย่ จิ้งจก ตุ๊กแก อาจจะไปกินไปนอน ถ่ายมูลเต็มไปหมด ฝุ่นละอองเต็มไปหมด มันก็เหมือนจิตใจเรา มันยุ่งเหยิงไปหมดเลย ถ้าเราไม่ดูแลรักษามัน ดีๆ ประโยชน์ของการเจริญสติของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเรารู้เท่าทัน เราอาจจะ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เหมือนตอนนี้เรา วางภาระ เราหยุด เราไม่ไปเที่ยว เราจัดบ้าน กวาดบ้านทำความสะอาด อะไรที่มันไม่เป็น ระเบียบก็ทำให้เป็นระเบียบ มันก็จะเข้าที่ ถ้า เห็นว่าดีก็ทำต่อไป แต่บางคนก็ขี้เกียจ ปีละครั้ง หรือหลาย ๆ ปีครั้งหนึ่ง แต่ก็นอนอยู่กับมัน ทุกวัน กินนอนอยู่ตรงนั้น อันนี้ยกตัวอย่างนะ เหมือนเรากินรานอนอยู่กับกาย กับใจ กับรูป กับนาม กับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและร้าย ด้วย อำนาจแห่งความไม่รู้คืออวิชชา คือความหลง โมหะ มันพาให้เราจมอยู่กับมันตลอด แต่พอ มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกับว่าเรา มีโอกาสมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แล้วก็มีการกวาด มีการถู มีการเช็ด ขัด หมั่น กวาดเช็ดถู ธรรมดาเราไม่เคยทำก็รวนบ้างเป็น ธรรมดา เดินไปหน่อยก็เมื่อยแล้วไม่เคยเดิน บางคนก็เดินไป เกร็งเดินไม่ถูก ทั้ง ๆ ที่เดิน ทุกวัน แต่พอมาดูเดินจงกรมมันเดินไม่ถูก มัน

เกร็ง มันแข็ง เมื่อยคอ เมื่อยไหล่ ปวดหลังไปหมด บางคน จริง ๆ ถ้ามันสบายมันไม่ทุกข์ มันสุข มันก็จะไม่เป็นแบบนี้หรอก แต่นี่แสดงว่า มันทุกข์จริงๆ ก็เริ่มเห็นทุกข์จริงๆ เป็นไปตามความเป็นจริง หรือบางครั้งนั่งไป นั่งอยู่บ้านไม่เห็นปวดเมื่อย แต่พอมานั่งกรรมฐานไม่ทันไร ปวดเมื่อย บางคนก็ขยับแล้วขยับอีกก็ยังไม่หาย บางครั้งขยับบางครั้งอยู่บ้านไม่เห็นมันขา ไม่เห็นเป็นเหน็บเลย แต่พอนั่งอยู่บ้านมันเยอะไปหมด บางครั้งนั่งไป ๆ เกิดคิดขึ้นมา แต่ไหนแต่ไรไม่เห็นคิด แต่พอนั่งกรรมฐานเกิดคิดขึ้นมา อัจฉริยะใจตัวเอง คิดไปเรื่อยเปื่อยตามประสา บางครั้งเราก็บอกว่าตามประสาคนคิดมาก บางครั้งเราก็คิดว่า เราคิดมากแต่คนอื่นคิดเยอะกว่าเราอีก อันนี้ก็มองเห็นตามความเป็นจริงแล้ว เริ่มมองเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง เราก็ต้องลงมือ ปิดกวดเช็ดถู คือการลงมือปฏิบัติ พอเราปฏิบัติก็เหมือนเราปิดเช็ดถูไปเรื่อย มันไม่ได้สะอาดไปทีเดียว เหมือนที่ยกตัวอย่าง จิตใจเราต้องเช็ดแล้วเช็ดอีก ภาวนาแล้วภาวนาอีก ปิดแล้วปิดอีก จนกว่ามันจะถึงบทสุดท้าย สุดท้ายไม่ต้องกำหนดอีกแล้ว ก็คือมันสะอาดหมดจดจริงๆ ถ้ามันยังไม่หมดจดก็มีหน้าที่ทำไป เหมือนคนขี่เกี้ยวอาบน้ำ แต่สุดท้ายก็อาบน้ำ คนขี่เกี้ยวแปร่งฟันแต่สุดท้ายก็แปร่งหนอย ก็ยังมีอยู่ หรือบาง

คนขี่เกี้ยวกินข้าวก็รู้สึกขี่เกี้ยวบ้าง แต่สุดท้ายต้องกินให้มันอยู่ ไม่กินก็ไม่ได้ เห็นทุกข์ เห็นความจำใจซ้ำซาก ความน่าเบื่อของการเวียนไปเวียนมา เป็นวัฏสงสาร วัฏจักรเป็นวงกลมเราออกจากวงกลมเหล่านี้อย่างไม่ได้ หน้าที่ของเราที่ต้องพยายามให้กำลังใจตัวเองให้มีโอกาส ถ้าเราไม่ทำแล้วใครจะทำ ถ้าบ้านภายนอกมีเงินก็จ้างเขาทำได้ หรือต่อไปก็อาจจะซื้อหุ่นยนต์ จัดทำความสะอาดบ้าน หุ่นยนต์เสิร์ฟอาหาร เสิร์ฟเครื่องดื่ม แต่ก็ยังเข้าไม่ถึงจิตใจเรา ความสะอาดสบาย แต่ไม่ใช่ความสุข ความสุขซื้อไม่ได้ เมื่ออยากได้ต้องทำเอง คือต้องกำหนด ความสะอาดภายนอกให้คนอื่นทำได้ แต่ความสะอาดภายในเราต้องทำเองกำหนดเอง เราถึงจะเห็นว่ามันสะอาด

ฉะนั้นคนที่มาปฏิบัติมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ เริ่มรู้เริ่มเห็นสภาวะเหล่านี้ นั่นคือสิ่งที่ เป็นปกติที่มันมีอยู่ ไม่เที่ยง ก็สอดคล้องกับสิ่งที่ เป็นจริง เห็นทุกข์ก็แสดงว่าสอดคล้องกับสภาวะที่เป็นจริง เห็นเป็นอนัตตาตามความเป็นจริงไม่ว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิด สภาวะธรรมต่าง ๆ มันมีสภาพแบบนี้ พอเราเห็นอยู่แบบนี้รู้ที่อยู่แบบนี้ กำหนดเหล่านี้ ใจเราเย็นลงนะ ไม่ได้ร้อนนะ บางคนบอกว่า คิดมากเหมือนใจร้อน แต่ทำไมเวลาเราออกมาแล้วจากที่ไม่มีเหตุผลก็มีเหตุผล จากยึดติดสิ่งที่มี

เหตุผลก็รู้จักละ วาง เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงแต่เราไม่สังเกตเฉย ๆ ไม่ใช่ใจไม่สงบ มันสงบแต่มันสงบแบบตามเหตุปัจจัย แต่เพียงไม่ถูกใจเราเท่านั้นเอง เพราะเรามีธงอยู่ในใจว่าจะต้องสงบแค่นั้น สงบแค่นี้ คนก็มีความรู้สึกที่ไม่คิด คิดก็แทนที่จะคิดหนอ แทนที่ไปตัดพ้อว่า ทำไมคิดมากจังเลย หรือนั่งกรรมฐานไปแล้วทำไมคนอื่นจะคิดเหมือนเรามั้ยหนอ คิดไปเรื่อย จะได้บุญมั๊ย บางครั้งก็ฟังหลวงพ่ พระอาจารย์เทศน์สอน หรือบอกก็เป็นบุญกุศล ใจเราก็ไม่เป็นกุศลไปตามมอดคิดไม่ได้ บางครั้งเราก็ต้องการเห็นผล บางครั้งความต้องการเห็นผลทำให้เราติดอยู่ในวัฏวนทำให้เป็นทุกข์ ทำให้เราคิดว่าทำไมต้องมาทำ ทำไมต้องมาเดิน ทั้ง ๆ ที่เราเดินเป็นอยู่แล้ว ทำไมเราต้องมานั่งรู้อยู่แล้วว่าปวด นั่งให้สบาย ๆ ก็ได้ นี่นา บางคนก็คิดหาเหตุผล วณไปวนมา บางครั้งมานั่งทำไม คิดเสียเวลา บางครั้งก็คิดแบบนั้น อันนี้แหละเป็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็สออบตก ถ้าเป็นข้อสอบเราก็ตอบไม่ได้ที่เราจะต้องตอบเอง ทางทฤษฎีเราอาจจะหาตำรา หรือถามใครก็ได้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ แต่ในเรื่องภายใน เรื่องรูปนามเป็นเรื่องเฉพาะตน ต้องกำหนดเอง เมื่อกำหนดแล้วก็จะรู้ได้ตามเป็นจริง รู้ได้เฉพาะตนนั้นแหละ อันนี้พระพุทธเจ้าก็สอนให้เรา นั่งสมาธิ

มาปฏิบัติ เมื่อนั่งสมาธิเข้ามาปฏิบัติตามแล้วก็จะรู้ พอเรานั่งก็จะรู้ พอเราเดินก็จะรู้ พอเรากำหนดเราก็กเริ่มรู้แล้ว พอเรานั่งนานก็อย่างหนึ่ง ไม่นานก็อย่างหนึ่ง พออารมณ์ดีก็อย่างหนึ่ง อารมณ์ไม่ดีก็อย่างหนึ่ง หรือบางคนปกติเป็นคนไม่ค่อยหลับ แต่เอ๊ะทำไมมันจะหลับอยู่ตลอดก็มี มันไม่เหมือนกัน บังคับบัญชาไม่ได้ เราต้องรู้ให้ทันจิต บางครั้งถ้ากำหนดแล้วไม่ดีขึ้น เราก็กต้องรู้จักเปลี่ยนอิริยาบถ จากนั้นไปเดิน จากเดินช้าเดินเร็ว ให้กระปรี้กระเปร่า มันก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เราก็กต้องพยายามค่อยเป็นค่อยไป บางอย่างได้อย่างใจ บางอย่างไม่ได้ อย่างใจ ให้ทันใจทุกอย่างก็ไม่ได้ เหมือนบางท่านเรียนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา เมื่อไหร่มันจะจบ หรือบางคนสามารถเรียนจบหลักสูตรนี้ได้ก็ดีใจว่าตนเอง จบหลักสูตรแล้ว อันนั้น จบแค่หลักสูตรแต่ไม่ได้จบพรหมจรรย์ ถ้าจบจริงกิเลสหมด แต่ถ้ายังมีกิเลสอยู่ไม่จบนะ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ายังไม่จบ แต่เหตุปัจจัยจะช่วยให้เราจบ เหมือนที่เราเดินนั่งนอนเรากำหนด นั่นนี่เหมือนเราเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ เอ. บี ซี ดี ไปเรื่อย ถ้าเทียบกับการศึกษาที่เราเรียนทางโลก จบปริญญาตรี ปริญญาโท - เอก อันนั้นคือจบ จบแล้วดีใจ คิดว่าจบแต่จริง ๆ อาจจะไม่จบ เพราะยังเรียนกิเลสยังพอกพูน

การเรียนหนังสือแบบทางโลกๆ จนกระทั่ง

ทำให้ผู้เรียนๆจบ ก็ต้องนับตั้งแต่เริ่มเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ เหมือนเราปฏิบัติก็เริ่มมาตั้งแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ มาตั้งแต่เราเริ่มกำหนด เรียนหนังสือ ก็เริ่มจากอนุบาล ทุกการเรียนรู้ก็เป็นปัจจัย ก่อเกิดกันมาเรื่อยๆ ไม่ได้หมายความว่ามันพึ่ง มาจบเดี๋ยวนี้ หรือพึ่งมารู้เดี๋ยวนี้ จริงๆแล้วเกิด การสั่งสมมาตลอด เรียกได้ว่าเป็นการสั่งสม บารมี เช่น ทานบารมี ศิลบารมี ปัญญาบารมี เป็นต้น เหล่านี้ สั่งสมมาเรื่อย ๆ ถ้าเราไม่เคย สั่งสมมา มันก็คงไม่มีเหตุให้เราต้องมาพบหรือ ประสบความสำเร็จ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มีเหตุ แต่ สิ่งเหล่านั้นบางครั้งเราไม่ต้องไปคิดมาก มีหน้าที่ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด แล้วเราจะเข้าใจทุกอย่าง แม้แต่เรื่องยากๆ ในชีวิต บางครั้งคนอื่นตอบ เราไม่ได้ เมื่อเราอยู่กับตัวเองมากขึ้น มันมีคำตอบให้กับตัวเอง ด้วยกระบวนการที่เราฝึก ปฏิบัติอยู่ช่วยให้คำตอบ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง อยู่กับรูปนามกายใจ รู้จักการกำหนดอยู่ตลอดเวลา ช่วยได้มากเลย ช่วยได้อย่างมาก เมื่อพยายาม สั่งสมอบรม จิตใจของเราอยู่เรื่อยๆ เนื่องจาก ดังนั้นต้องขยันทำความสะอาด

ความสะอาดเบื้องต้นเริ่มด้วยศีล

ทำความสะอาดขั้นต้นด้วยศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ ข้อ (๑.ปาฏิโมกขสังวรศีล) ก็เป็นขั้นเป็นตอน อันนี้เป็นศีล

บัญญัติ อันนี้คือเป็นส่วนของศีลสิกขาบท ต้อง สมาทานรักษาด้วยสติปัญญา เพื่ยรกำหนดรู้ อารมณ์ที่มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒.อินทริยสังวรศีล) การเลี้ยงชีพในทางที่ถูก ต้องชอบธรรม (๓.อาชีวนปาริสุทธิศีล) และการ บริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร บิณฑบาต เสนาสนะที่อยู่อาศัย และยารักษา โรค ต้องกำหนดรู้และพิจารณาก่อนจึงบริโภค ใช้สอยอย่างมีสติ (๔.ปัจจัยสันนิสิตศีล)

ท่ามกลางด้วยสมาธิ

สมาธิละ กำหนดรู้รูป-นามแต่ละขณะ ก่อให้เกิดขณิกสมาธิ กำหนดต่อเนื่องก่อให้เกิดอุปปจารสมาธิ นำไปสู่การทำความสะดวก ภายในจิตใจ สมาธิเป็นส่วนของจิตใจ เป็น เรื่องภายใน การสำรวมกาย วาจา เป็นเรื่อง ของศีลแล้วการสำรวมกาย วาจา มันก็เกิดขึ้น เรื่องพอเราสำรวมใจก็เป็นเรื่องของสมาธิ เรื่อง ภายใน จะต้องมียารมณ์ให้จิตอยู่ หรือจะต้อง รู้จักการกำหนด ถ้าเป็นเรื่องของปัญญา ก็คือ จะต้องเป็นเรื่องของการรู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเทียบกับกิเลส ก็กิเลสอย่างหยาบ เป็น เรื่องของศีลที่จะกำหราบ คือทำความสะอาด เบื้องต้นไป ทำความสะอาดนิรวณ อุกุศลต่างๆ เหล่านั้น ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่ กำหนดยินดีต่างๆ ความพยายามจองเเวที่มี

ในใจ ความท้อแท้เบื่อหน่ายขี้เกียจ ความซึมเศร้าหงอยเหงาเป็นขยะที่มีอยู่ในจิต ความฟุ้งซ่านหงุดหงิดในใจ ความลังเล ความสงสัย ความวิตกกังวลในเรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นเรื่องของกำลังสมาธิ ถ้าเป็นเรื่องของขยะก็เป็นขยะในใจก็ต้องเอาออก ก็คือสมาธิสามารถจัดการกิเลสอย่างกลางๆ ปริยภูฏานกิเลสได้

เบื้องปลายด้วยปัญญา

การทำความสะอาดขั้นตอนสุดท้าย ต้องอาศัยปัญญา จึงจะสามารถจัดการอนุสัยกิเลสได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ปัญญาขั้นที่ ๓ ชั้นละเอียดจึงจะสามารถจำแนกแยกแยะได้ว่าความโลภเป็นอย่างไร ความโกรธเป็นอย่างไร ความหลงเป็นอย่างไร บางครั้งมากับสิ่งที่เราชอบเราชัง เพราะเรายังหลงอยู่ ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เอาอนุสัยกิเลสเหล่านี้ ออก ต้องอาศัย ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนทำไปด้วยกัน ขั้นตอนในการทำความสะอาดพอทำไปด้วยกันจึงสะอาด ไม่ได้แยกกันทำหรือกั้น ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามต้องค่อย ๆ ฝึกปฏิบัติไป บุญกุศลที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นในใจเรา ใจเรามีสติแล้วมันก็เป็นบุญ เป็นความสุขสงบ เป็นความเย็น เบา สะอาด บางครั้งก็เป็นความสว่างในจิตสิ่งเหล่านี้มีอยู่เรารู้ทันมันก็เป็นปัจจัยต่อไปอีก ถ้ารู้ไม่ทันมันก็ทำให้เรา

ชอบติดยึด ถ้าไม่ชอบก็ทำให้เราติดยึด สำคัญมันหมายถึงเหล่านั้นแบบผิดๆ ก็มี

ฉะนั้นพยายาม วันนี้ก็เลยคุยเรื่องนี้ให้ฟัง ก็กลับเข้าไปที่อารมณ์หลัก ๆ อารมณ์เดิมไปที่อาการพองยุบ คนไหนไม่มีพองยุบก็นั่งหนอ ถูกหนอ ให้รู้ตัวว่านั่ง หรือบางคนคิดไปนุ่นนี่ก็ไปดูใจ หรือบางครั้งเราปวดเมื่อยก็ไปดูทุกขเวทนาที่มันกำลังดำเนินอยู่ ดูมัน อุดทนให้เราฝึกความอดทนอย่าพลิกอย่าเปลี่ยนทันที ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ค่อยพลิกค่อยเปลี่ยน บางครั้งความคิดก็เช่นกัน ถ้าเรารู้จักการกำหนดเดี๋ยวก็ดีขึ้น เดียวก็เปลี่ยนไป อาจจะไม่เปลี่ยนเดี๋ยวนั้น แต่พอกำหนดซ้ำ ๆ ก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ในช่วงต่อไปให้เรานั่งสมาธิในช่วงต่อไปอีกหน่อยหนึ่ง คนไหนนั่งตัวงอก็ยืดตัว ขยับซ้ายขวาก็ดูอาการ แล้วก็วางมือที่หน้าตักเริ่มกำหนดต่อเลย กลางคั่นคงไม่มีแมลงหวี่ กลางวันที่แมลงหวี่ มามุดที่หูจมูก ขอนไชไปเรื่อยหรือไปดูที่มันไต่หนอ ๆ มุดหนอ ๆ ตามมันไม่ให้ขาดระยะ กลัวมันกลัวจะเป็นโรคเป็นภัย ถ้าเราวางได้ก็เหมือนกับมันไม่มายุ่งกับเราเหมือนกัน เฉย ๆ เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน มันจะบินมาจับไม่จับ จะเข้าจะออกก็ช่างหัวมัน จิตเราเริ่มวางได้ มีสิ่งที่เรากลัวบางครั้งสิ่งที่ทำให้เรากลัว ทำให้เราทำร้ายสิ่งมีชีวิตอย่างอื่นหรือสัตว์ทำร้ายซึ่งกันและกัน เกิดจากอำนาจ

ความกลัว ทำให้ทำร้ายกันก่อน ก็เลยทำลาย
กันไปมา ไม่จบไม่สิ้น ถ้าเราปราศจากความ
กลัวได้แล้วเราก็จะรู้สึกถึงความเมตตาว่ามัน
เป็นยังไง เกิดจากใจ นึกถึงใครก็นึกไปถึงความ
ปรารถนาดี ถ้าเราไม่ชอบนึกไปก็ถึงความขัด
แย้งกัน สุดท้ายก็เกิดจากความกลัว จะให้มัน
มีเมตตา มันยาก บางครั้งความปรารถนาดีก็
ยังไม่มากพอช่วงต่อไปให้เรานั่งกรรมฐานต่อ
ไป ตั้งใจนะ









นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ พบกันอีกครั้งนะคะ คราวนี้เราจะมาคุยกันต่อเรื่องรูปเป็นครั้งสุดท้ายนะคะ ท่านผู้อ่านคงเคยได้ยินคำว่า กัมมชรูป จิตตชรูป อุตฺตชรูป และอาหารชรูป มากันบ้างแล้ว เราจะมาคุยกันถึงคำเหล่านี้ว่าหมายถึงอะไร

๑. กัมมชรูป คือรูปที่เกิดจากกรรมเป็นสมุฏฐาน ย่อมเกิดแก่สัตว์ทั้งหลายที่มีรูปขันธ์ คือสัตว์ที่เกิดในปัญจโวการภูมิ ๒๖ (กามภูมิ ๑๑ และรูปภูมิ ๑๕) และเอกโวการภูมิ (อสัญญสัตตภูมิ ๑) รวมกัมมชรูปเกิดได้ใน ๒๗ ภูมิ และการเกิดขึ้นของกัมมชรูปนี้ จะเกิดตั้งแต่ปฏิสนธิจิตแห่งสัตว์ทั้งหลายเป็นต้นไป และเกิดในทุกๆอนุขณะจิตจนกระทั่งดับพร้อมกันกับจุติจิต

ส่วนกรรมที่เป็นสมุฏฐานนั้น หมายถึงการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ที่เป็นกุศลอกุศลเจตนาอันใดที่กระทำมาแล้วในภพก่อนหรือในภพนี้ก็ตาม เมื่อกล่าวโดยสภาวะแล้ว

ได้แก่ กรรม ๒๕ คือ เจตนาที่ประกอบ ในอกุศลจิต ๑๒ มหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรกุศลจิต ๕ รวมเจตนาในจิต ๒๕ ดวงนี้แหละที่เป็นสมุฏฐาน

๒. จิตตชรูป คือรูปที่เกิดจากจิตเป็นสมุฏฐาน ว่าโดยสภาวะคือ จิต ๗๕ ดวง(เว้นทวิปัญจวิญญานจิต ๑๐ อรูปาวจรวิบากจิต ๔) และเจตสิก ๕๒ ที่ในปัจจุบันภพนี้เอง ที่ทำให้รูปเกิดขึ้นในอาการของสัตว์ จิตตชรูปนั้นมี ๗ อย่างด้วยกัน คือ

๑. จิตตชรูปสามัญ หมายถึงจิตตชรูปที่เป็นไปตามปกติธรรมดาของร่างกาย เช่น การหายใจเข้า หายใจออก การเต้นของหัวใจ เป็นต้น

๒. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการหวัระ หมายถึงอาการยั้ม อาการหวัระที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยจิตเป็นปัจจัยให้เกิด

๓. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการร้องไห้ย่อมเกิดจากจิตในขณะที่มีความโศกเศร้าเสียใจ

จิตที่ทำให้ร้องไห้นั้นได้แก่ โทสมูลจิต ๒ ดวง
นั่นเอง

๔. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
อิริยาบถย่อย

๕. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับการพูด

๖. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ทั้ง

๔

๗. จิตตชรูปที่เกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่ตั้ง
มั่น

๓. **อุตฺตชรูป** คือรูปที่เกิดจากอุตฺต ได้แก่
เตโชธาตุ

๔. **อาหารชรูป** คือรูปที่เกิดจากอาหาร
เป็นสมุฏฐาน อาหารนี้ก็คือ กพฬิงการาหาร
อาหารทุกชนิดที่กลืนกินเป็นคำๆ

หวังว่าท่านผู้อ่านจะพอเข้าใจความ
หมายของคำทั้ง ๔ คำนี้พอเป็นสังเขปนะคะ
ส่วนรายละเอียดจะได้กล่าวต่อไป ต่อไปจะ
ขอนำท่านให้รู้จักกับกำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย
เมื่อว่าโดยอาการที่เกิดขึ้นมี ๔ ประเภทคือ

๑. **สังเสทชะกำเนิด** หมายถึง การเกิด
ขึ้นในเถ้าโคล หรือในยางเหนียว

๒. **โอปปาติกะกำเนิด** หมายถึง การ
เกิดผุดขึ้นโดยเติบโตขึ้นทันที

๓. **อณฺฑชะกำเนิด** หมายถึง การเกิด
ภายในฟองไข่

๔. **ชลาพุชะกำเนิด** หมายถึง การเกิด

ภายในมดลูก

ทั้งอณฺฑชะกำเนิด และ ชลาพุชะ
กำเนิด รวมเรียกว่า คัพภะเสยยะกำเนิด
คือต้องอาศัยกรรมมารดา อันกำเนิดทั้ง ๔ นี้
เป็นอย่างไร และมนุษย์เรานั้นจัดเป็นประเภท
ใด ติดตามกันต่อไปนะคะ

๑. สังเสทชะกำเนิด

สัตว์ที่ปฏิสนธิด้วยสังเสทชะกำเนิด
นั้น ไม่ต้องอาศัยบิดามารดาเป็นปัจจัยให้เกิด
แต่อาศัยเถ้าโคลที่ชุ่มชื้น โลหิต หรือต้นไม้,
ดอกไม้, ผลไม้เป็นต้น เช่นนางจัญจมานวิกา
เกิดจากต้นมะขาม, นางเวฬุวดีเกิดจากต้นไผ่,
นางปทุมวดีเกิดจากดอกบัว โอรสของนางปทุม
วดี ๔๙๙ องค์ ก็เกิดจากโลหิต เหล่านี้เป็นต้น
สัตว์ที่เป็นสังเสทชะกำเนิดนี้ ไม่ได้เกิดโดยมี
ร่างกายใหญ่โตขึ้นมาทันที แต่จะเกิดมาเป็น
ทารกเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้น
มาคล้ายพวกคัพภะเสยยะกำเนิด สัตว์ที่เป็น
สังเสทชะกำเนิดนี้มีได้ในกามภูมิ ได้แก่ มนุษย์,
เทวดาชั้นต่ำ (ภุมมะภินิหารเทวดา), สัตว์เดรัจฉาน,
เปรต (เว้นพวกนิชฌามตันทิกเปรต), อสุรกาย
ส่วนสัตว์นรก, เทวดาชั้นสูง และพรหม ทั้ง
หลาย ย่อมไม่มีสัตว์ที่เป็นสังเสทชะกำเนิด

๒. โอปปาติกะกำเนิด

สัตว์ที่ปฏิสนธิด้วยโอปปาติกะกำเนิดนี้
ไม่ต้องอาศัยอะไรเกิด หมายความว่าไม่ต้อง

อาศัยทั้งกรรมมารดา, ต้นไม้, ผลไม้, ดอกไม้ หรือที่ชุ่มชื้น แต่อาศัยอดีตกรรมอย่างเดียว เมื่อบังเกิดขึ้นนั้นเป็นการผุดเกิดมีร่างกายใหญ่ โตขึ้นมาทันที เหมือนวัตถุที่ตกลงมาจากฟ้า สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะกำเนิดนี้ได้แก่ มนุษย์ สมัยต้นกับป์, เทวดาทั้ง ๖ ชั้น (เว้นเทวดาชั้นต่ำบางพวก), พรหมทั้งหมด, เปเรต, อสุรกาย และสัตว์นรก

๓. อณฺฑชะกําเนิด

สัตว์ที่ปฏิสนธิด้วยอณฺฑชะกําเนิดนี้ ต้องอาศัยเกิดจากกรรมมารดา และเมื่อเริ่มเกิดคือตั้งแต่ปฏิสนธิที่แรกนั้นต้องอยู่ในฟองไข่ ก่อน เมื่อมารดาคลอดฟองไข่ออกมาแล้ว จึงจะออกจากฟองไข่อีกทีหนึ่ง การเกิดของสัตว์ที่เป็นอณฺฑชะกําเนิดนี้ จะค่อยๆเติบโตขึ้นตามลำดับ เช่น เป็ด ไก่ นก กา จึงจก ตุกแก และงู เป็นต้น สัตว์ที่เป็นอณฺฑชะกําเนิดนี้ ได้แก่ สัตว์ดิรัจฉาน, เปเรตบางจำพวก, เทวดาชั้นต่ำบางจำพวก, มนุษย์ที่เป็นอณฺฑชะกําเนิดก็มี ดังแสดงไว้ในธรรมบทว่า “พระ ๒ องค์ที่ชื่อว่า ทเวพาปติกเถระ ซึ่งเป็นลูกของโกนตะกินรินั้น เมื่อเกิดที่แรกเป็นฟองไข่ก่อน ต่อมาจึงออกจากฟองไข่นั้นอีกทีหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น

๔. ชลาพุชะกําเนิด

สัตว์ที่ปฏิสนธิด้วยชลาพุชะกําเนิด ต้องอาศัยเกิดจากกรรมมารดา แต่ไม่ต้องมีฟองไข่

หุ้มห่ออย่างอณฺฑชะกําเนิด คลอดจากกรรมมารดาเป็นตัวตนออกมาโดยตรง และเกิดเป็นทารกเล็กๆก่อน แล้วค่อยๆเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ ได้แก่ มนุษย์, สัตว์ดิรัจฉาน, เทวดาชั้นต่ำ (ที่เป็นภุมมัญญูเทวดาบางพวก), เปเรต (เว้นนิชฌามตันทิกเปเรต), อสุรกาย (บางจำพวก)

นำอัศจรรย์มียะของท่านผู้อ่านที่เคารพ ที่พระศาสดาของเราทรงรู้ทรงเห็นการกำเนิดของสัตว์ต่างๆว่าเป็นไปอย่างไรบ้าง นอกจากนี้ก็ได้ทรงแสดงความเจริญแห่งรูปธรรมของสัตว์จำพวกคัพภะเสวยกะกำเนิด (อณฺฑชะกําเนิด และชลาพุชะกําเนิด) เช่น มนุษย์อย่างเราท่าน ตั้งแต่ปฏิสนธิ จนถึงมีอวัยวะครบถ้วนดังนี้

ในสัปดาห์แรกแห่งการปฏิสนธินั้น เกิดเป็น กลลรูป มีลักษณะเป็นหยาดน้ำใส เหมือนน้ำมันงา

ในสัปดาห์ที่ ๒ เกิดเป็น อัมพุทรูป มีลักษณะเป็นฟอง สีเหมือนน้ำล้างเนื้อ

ในสัปดาห์ที่ ๓ เกิดเป็น เปสิรูป มีลักษณะเหมือนขึ้นเนื้อเหลวๆ สีแดง

ในสัปดาห์ที่ ๔ เกิดเป็น ขนรูป มีลักษณะเป็นก้อน มีสีฐานเหมือนไข่ไก่

ในสัปดาห์ที่ ๕ เกิดเป็น ปัญจสาขาคือรูปที่แตกออกเป็น ๕ ปุ่ม คือ แขน ๒ ขา ๒ ศรีษะ ๑ ต่อจากนั้น ในสัปดาห์ที่ ๑๒ ถึง ๔๒

ผม ขน เล็บ ต่างๆ เหล่านี้ก็ปรากฏขึ้น

บรรดาสัตว์ทั้งหลายที่เกิดในปัญจ
โวหารภูมิ (กามภูมิ และ รูปภูมิ) นั้น ปฏิสนธิ
จิตและกัมมชรูปเกิดพร้อมกันในปฏิสนธิกาล
และเกิดติดต่อกันไปเรื่อยๆทุกขณะจิตโดยไม่
ขาดสายตลอดเวลาที่สัตว์นั้นยังมีชีวิตอยู่ จน
กระทั่งตาย และในเวลาทีใกล้จะตาย กัมม-
ชรูปเกิดเป็นครั้งสุดท้าย ที่อุปาทักขณะที
๑๗ นับถอยหลังจากจุติจิตขึ้นไป แล้วจะไม่
เกิดอีก และกัมมชรูปนี้ก็จะดับลงพร้อมๆ กับ
จุติจิต (ที่ภังคักขณะ) ส่วนจิตตชรูป อุตฺตชรูป
และอาหารชรูป ในขณะที่ปฏิสนธิจิตเกิด ยัง
เกิดไม่ได้ ครั้นเมื่อปฏิสนธิจิตดับลงแล้ว จิตดวง
ที่ ๒ ที่เกิดต่อจากนั้นที่เราเรียกว่า ปฐมภวังค์
นั้น จิตตชรูปจึงตั้งต้นเกิดขึ้น และเกิดต่อๆ
ไปทุกๆอุปาทักขณะของจิต และเกิดขึ้นเป็น
ครั้งสุดท้ายที่อุปาทักขณะของจุติจิต คือผู้นั้น
ตายลงแล้ว แต่จิตตชรูปยังตั้งอยู่ต่อไปอีกเล็ก
น้อย คือตั้งอยู่ต่อไปอีกเท่ากับจิต ๑๖ ขณะ จึง
ดับลง อย่างไรก็ตาม ถ้ากล่าวตามโวหารชาว
โลกแล้ว กล่าวได้ว่า เมื่อตายลง จิตตชรูปก็ดับ
พร้อมกันไปด้วย ทั้งนี้เพราะความเกิดดับของ
จิตนั้นรวดเร็วมาก ชั่ว ๑๕ หรือ ๑๖ ขณะจิต
นี้ ยังไม่เท่ากับหนึ่งในร้อยของวินาที

ส่วนอุตฺตชรูป คือรูปที่กระทำอุณฺหภูมิ
ความร้อนให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของสัตว์

นั้น ย่อมตั้งต้นเกิดขึ้นที่ฐิตินิมิตของปฏิสนธิจิต
และเกิดได้เรื่อยไปทุกๆขณะจิต เพราะอุตฺตชรูป
ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอุตฺตเป็นสมุฏฐานมิใช่เกิดจาก
จิตเจตสิก จึงเกิดได้ทุกๆอนุขณะจิต แม้สัตว์
นั้นตายลง อุตฺตชรูปก็ยังเกิดได้เรื่อยไป แม้จะ
เหลือแต่ซากที่กลายเป็นกระดูกหรือเถ้าถ่าน
ไปแล้วก็ตาม อุตฺตชรูปก็ยังคงเกิดได้เรื่อยๆไปจน
กระทั่งถึงกาลที่โลกจะถูกทำลายลง ทั้งนี้หมาย
เอาอุตฺตชรูปของสัตว์ที่เป็นสังเสทชะกำเนิด และ
คัพภเสยยกะกำเนิดเท่านั้น ส่วนอุตฺตชรูปของ
พวกโอปปาติกะกำเนิด เช่น สัตว์นรก เปรต
อสุรกายและเทวดา หรือพรหม เหล่านี้เมื่อตาย
ลง อุตฺตชรูปย่อมดับลงพร้อมกัน ทั้งนี้เพราะเมื่อ
ถึงแก่ความตายลง ไม่มีซากศพหลงเหลืออยู่
อีก เหมือนกับดวงไฟที่ดับลงอย่างนั้น

ส่วนอาหารชรูป คือรูปที่เกิดจาก
อาหารเป็นสมุฏฐานนั้น สำหรับสังเสทชะและ
โอปปาติกะบุคคลที่เกิดในกามภูมิ เมื่อปฏิสนธิ
แล้วก็กินอาหารได้ทันที ฉะนั้นอาหารชรูปของ
บุคคล ๒ จำพวกนี้ จึงตั้งต้นเกิดขึ้นภายหลัง
ปฏิสนธิจิตและเกิดติดต่อกันไปทุกๆขณะจิต
เหมือนอุตฺตชรูป

ส่วนพวกคัพภเสยยกะบุคคล อาหาร-
ชรูปย่อมเกิดขึ้นเมื่ออาหารต่างๆ ที่มารดา
บริโภคเข้าไป และแผ่ซึมซาบเข้าไปเลี้ยง
ร่างกายของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดานั้น ระยะ

เวลาที่อาหารตั้งต้นเกิดขึ้นแผ่ซึมซาบเข้าไปเลี้ยงร่างกายนั้น ในสัปดาห์แรกที่ยังเป็นกละอยู่อาหารยังแผ่เข้าไปไม่ได้ ต่อเมื่อสัปดาห์ที่ ๒ หรือ ๓ ที่เป็นอัมพทะและเปลี อาหารจึงจะเริ่มแผ่เข้าไปสู่ร่างกายของสัตว์นั้นได้ เมื่ออาหารชรูปเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นต่อไปทุกๆ ขณะจิต จนกระทั่งถึงภังคักขณะของจุติจิต อาหารชรูปก็ยังคงเกิดขึ้นได้เป็นครั้งสุดท้าย และเมื่อจุติจิตดับลง คือผู้นั้นตายลง อาหารชรูปที่เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย ก็ยังคงตั้งอยู่อีก ๑๗ ขณะจิตสำหรับกามบุคคล ส่วนในพรหมทั้งหลาย ไม่มีอาหารชรูปเกิดอยู่แล้ว เพราะพรหมไม่ต้องกินอาหาร อาศัยปิตีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตเท่านั้น

ในท้ายที่สุด สัตว์ทั้งหลายที่ตายจากโลกนี้ไปแล้ว รูปทั้ง ๔ สมุฏฐาน คือ กัมมชรูป จิตตชรูป อุตุชรูป และอาหารชรูป ย่อมเกิดขึ้นอีกในภพใหม่ ตั้งแต่ปฏิสนธิจิตเป็นต้นไป ทำนองเดียวกันกับในภพนี้ สุดแล้วแต่ว่าบุคคลเหล่านั้นจะได้ประกอบกรรมดีหรือกรรมชั่วที่จะนำเขาไปสู่ภพภูมิใหม่อย่างไรต่อไป ยกเว้นแต่พระอรหันต์ เมื่อท่านได้เข้าสู่ อนุปาทา-ปรินิพพานแล้ว จะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้อีกต่อไป เราทั้งหลายจึงควรจะเร่งศึกษาให้เข้าใจในธรรมะที่แท้จริงขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามเพื่อให้

เข้าถึงความหลุดพ้นไม่ต้องกลับมาเกิด ตาย อีกต่อไป

เรื่องราวเกี่ยวกับรูปก็มาถึงตอนจบแล้วนะคะ เป็นอย่างไรกันบ้าง หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้ความรู้ความเข้าใจพอเป็นเครื่องประกอบศรัทธาณะคะ ขอความเจริญในธรรมจงมีแด่ท่านผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติตามธรรมของพระศาสดาโดยทุกท่านเทอญ

หมายเหตุ

เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถ-สังคหะ ปริจเฉทที่ ๖ รูปสังคหวิภาค และนิพพาน ปรมัตถ์

โดยนายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี

มูลนิธิแนบมหานิรานนท์





พระธรรมจากหลวงพ่อกุญ

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. กัททันตะ อาสกะมหาเถระ

ข้อความพิเศษเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ควรทราบ
เรื่องหนอ

เรื่อง หนอ นี้ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่
ในวิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่
เข้าใจและสงสัยไม่แพ้เรื่อง พอง-ยุบ ที่ได้กล่าว
มาแล้ว ที่ว่า หนอๆ นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบ
ดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการ
เจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างก็ต้องใช้สมาธิ
ในการปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิก็ต่างต่างกันอยู่
มาก คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้นใช้อุปจาร
สมาธิเรื่อยไปจนถึงอัปปนาสมาธิ เช่นเมื่อเจริญ
ปฐวิกสิณ คือเอาดินเป็นอารมณ์ก็ภาวนานาว่า
ปฐวี หรือดินอยู่อย่างเดียว เมื่อภาวนานานๆ
เข้าก็เกิดอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ยังไม่มั่นคง
แข็งแรง เมื่อเจริญต่อไปสมาธิจะมั่นคงถาวรยิ่ง
ขึ้นจนเป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แนบแน่น

มั่นคง ยิ่งมั่นคงเท่าใด สมถกัมมัฏฐานก็ได้ผลดี
ยิ่งขึ้นเท่านั้น ถ้าสมาธิมีกำลังน้อยไม่แนบแน่น
ก็ได้ผลน้อย แสดงว่าการเจริญสมถกัมมัฏฐาน
ใช้สมาธิพละคือกำลังสมาธิอย่างเดียวไม่ต้องใช้
กำลังอย่างอื่น สมาธิยิ่งมากยิ่งดี เพราะต้องการ
ความสงบใจเป็นสำคัญ

ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
นั้นต้องใช้พละควบกันทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา
พละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และ
สติพละ ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละข้างต้น
ทั้ง ๔ คือ สัทธา กับ ปัญญา สมาธิกับวิริยะ ต้อง
ให้เสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวนั้นยิ่ง
มากยิ่งดี ที่ต้องให้พละทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อ
ให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า ญาณ เพราะการ
เจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือ
ญาณนี้โดยตรง หากพละหรือเรียกอีกอย่าง
หนึ่งว่า อินทรีย์ไม่เสมอกัน เช่นสมาธิมาก
วิริยะน้อย หรือสัทธาน้อยปัญญามาก เป็นต้น

แล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการ เจริญวิปัสสนา ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไป อย่างเสมอกันแล้ว ญาณหรือปัญญา ก็จะเกิด ก้าวหน้าสูงขึ้น ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

จะกล่าวถึงเรื่อง หนอ ต่อไป คือเมื่อ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้ อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งสำคัญเช่นนี้แล้ว ถ้า หากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่ หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัป ปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้ สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน สัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อย หรือไม่เกิด เลยเป็นอันว่าอินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่อ อินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการ บำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะ เกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์ นี้เอง การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารและ อัปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิ จะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่ง ชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่ง ๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือขณิกสมาธินี้ แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิด ขึ้นได้พอเหมาะ สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนา นี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมายก็กลับลดสมาธิ ลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่น ที่เหลือให้เกิด ความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็น

ต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้า จริตการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจร บุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานี้ ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้ง สติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพอง นั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานา คือเพียง แต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อ ไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็สลดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของ อาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะ สมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภวานา ลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิ ตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะ ที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาสีว่า วต เข้าด้วย เมื่อเติม เข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวก ดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟ นีออน ขณะกำลังไฟตกย่อมปรากฏแสงสว่าง วันหนึ่งแล้วดับไปเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะ กำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสง สว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏญตาควรแก่งาน ฉันทิ คำว่า หนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามา เพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้

กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัฏฐาน
ตา ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาว ก็รู้สึก
ว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนา
ได้ผ่านพบของจริงใจข้อนี้มาแล้วคงจะทราบ
ได้ดี นอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่า
รังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวง
ใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้
ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยง
หนอ อญฺญาสิ วต ได้รู้แล้ว หนอ อโห วต โอ
หนอ ดังนี้ เป็นต้น

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะ
สรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก
ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและ
ความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่า
อัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับ
เป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของ
รูปนามปรากฏ นับว่าเป็นวิธีการที่แยบยลควร
แก่การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจัก
เท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้ วต แปลว่า
หนอ ก็ได้ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้าม
ซึ่งวัฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า

ได้พรรณานาในเรื่องคำว่าหนอนี้ เห็น
ว่าพอสมควรแล้ว ด้วยประการฉะนี้

จบเรื่องหนอ

วฏฺฐสํสาร์ ตาเรตฺติ วโต (ธมฺโม)

ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏสงสาร
ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ





ปณิณกรรม

วันเวลาไม่คอยใคร โดย ส. มณี

ผู้ใดช้าในเวลาที่ต้องรีบ และรีบในเวลาที่ต้องรีบ ผู้นั้นจัดว่าเป็นคนฉลาด ย่อมได้รับความสุขสมหวัง เพราะจัดการได้แบบยล

การทำงานต่างๆ จะสำเร็จลุล่วงไป ลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยเป็นอันดีและได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการ หรือจะสำเร็จไปอย่างลุล่วงทุกเลไม่เรียบร้อย ทั้งไม่ได้ผลตามที่ต้องการ ขึ้นอยู่กับวิธีการทำงานซึ่งเรียกกันในปัจจุบันว่า "การจัดการ" การจัดการเป็นหัวใจของงานทุกอย่างที่จะทำ ถ้าใครฉลาดในการจัดการ งานก็สำเร็จเรียบร้อย ถ้าจัดการไม่เป็น งานก็ลุล่วงลุล่วงยุ่งเหยิง ทั้งที่งานนั้นเป็นงานธรรมดา ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอะไร แต่เพราะไม่เข้าใจในการจัดการจึงทำให้สำเร็จเรียบร้อยไม่ได้ การจัดการที่ดี คือ การจัดระบบการทำงานให้รัดกุม มีประสิทธิภาพ ถือหลักว่า "ประหยัดให้มาก แต่ได้ผลสูงสุด" หรือหลัก

"ลงทุนน้อย ได้กำไรมาก" เป็นสำคัญ ผู้ที่เห็นความสำคัญของเวลาว่ามีค่า เข้าใจงานและมองงานทะลุว่างานใดควรใช้เวลาเท่าไร เวลาที่ต้องรีบก็รีบ ถือเอาความละเอียดและความสมบูรณ์เป็นหลัก แต่ถึงคราวทำงานที่ต้องรีบ ก็รีบทำให้เสร็จทันเวลา คนที่ทำงานในลักษณะนี้จัดว่า เป็นบัณฑิต คือ เป็นผู้ฉลาดในการจัดการ สามารถทำงานทุกอย่างให้สำเร็จได้ และจะได้รับผลได้รับประโยชน์เป็นความสุขความสมหวังได้ทุกเมื่อ ส่วนผู้ที่ไม่รู้คุณค่าของเวลา มักจะอืดอาดยืดอาด ไม่รีบร้อน ปล่อยไปตามอารมณ์ งานจะรีบหรือไม่รีบ ด่วนหรือไม่ด่วนก็ทำไปเรื่อย ๆ แบบ "ถึงก็ช่าง ไม่ถึงก็ช่าง" อย่างนี้มักจะเสียประโยชน์ไปโดยไม่รู้ตัว และมีใช้เฉพาะในเรื่องการทำงานเท่านั้นที่ต้องรู้จักคุณค่าของเวลา แม้ในการปฏิบัติธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน ในการทำกิจวัตรประจำวันหรือในการไปไหนมาไหน

ก็ต้องรู้จักเข้าและรู้จักรีบในลักษณะนี้ด้วย ไมอย่างนั้นก็ทำให้เสียประโยชน์ที่ควรจะได้เช่นเดียวกัน.

เรื่อง “ลื่นกับพิน”

“ถ้าแม่สัตว์บุรุษทั้งหลายวิวาทถกเถียงกัน ไม่ซ้าก็จะสมานกันได้ ผิดกับพวกคนพาล ย่อมแตกกันไปเลยเหมือนบาตรดินสบกันมิได้เลย”.

การอยู่ด้วยกันก็ดี การทำงานร่วมกันก็ดี ย่อมจะมีเรื่องที่จะต้องถกเถียงหรือทะเลาะกันบ้างตามธรรมดาของคนที่ยังมีกิเลส จะให้สงบราบรื่นตลอดไปนั้นเห็นจะไม่ได้ เพราะคนเราต่างจิตต่างใจ มีความต้องการมีความคิดเห็นแตกต่างกัน การเห็นแย้งกันเป็นเรื่องปกติ และถ้าจะว่าไปแล้วการเห็นแย้งนั้นอาจเป็นสิ่งดีก็ได้ เพราะการเห็นแย้งทำให้ผู้คิดทำให้ต้องทบทวนใหม่ แม้จะเสียเวลาไปบ้างก็อาจทำให้รอบคอบขึ้น ไม่หละหลวมเหมือนว่าตาม ๆ กันไปโดยไม่มีข้อโต้แย้งอะไร แต่การถกเถียงกันหรือการโต้แย้งกันเพื่อเอาชนะคะคานกันนั้นเป็นเรื่องที่เสียเวลา เป็นเรื่องไร้สาระ และก่อให้เกิดความเสียหายโดยส่วนเดียว การถกเถียงกันที่อยู่ในกรอบเท่านั้นจึงจะเป็นประโยชน์

คนเราอยู่ด้วยกันทำงานด้วยกัน

จำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นซึ่งมีเหตุมีผลของกันและกัน เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ฟังไว้ก่อน แล้วหาเหตุผลมาหักล้างในเมื่อเห็นว่าไม่ถูกต้อง คนดีย่อมจะฟังเหตุผลของคนอื่นเสมอ ผิดกับคนพาลซึ่งมักเอาแต่ใจของตัวเอง คิดว่าตัวเองถูกต้องคนเดียว ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของใคร ดันทุรังจะเอาให้ได้อย่างเดียว อย่างนี้ก็ทะเลาะกันไปตลอดกาล หรือถ้าต่างฝ่ายก็เป็นคนพาลด้วยกันก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ ทำงานด้วยกันไม่ได้ ต้องแตกกันไปคนละทิศคนละทาง

ลื่นกับพินย่อมกระทบกันบ้างเป็นธรรมดา แต่ก็อยู่ด้วยกันได้ด้วยดี คนเราก็เหมือนกัน เมื่ออยู่ด้วยกันทำงานด้วยกันก็ย่อมกระทบกระทั่งกันหรือทะเลาะกันบ้าง แต่ควรทะเลาะกันอย่างสัตบุรุษ คือ อย่างมีสติ แล้วก็แล้วกันไป ไม่ถือเอามาเป็นอารมณ์อีก หากทะเลาะกันแบบคนพาลซึ่งทะเลาะกันแล้ว ก็แตกกันไปเลย ย่อมนำมาแต่เรื่องร้อน ๆ มาให้ไม่รู้จักจบจักสิ้นเลย.







ธรรมะน่ารู้

พุทธกิจ ๕ ประการ (ตอนที่ 1 การกิจก่อนฉัน)

พุทธกิจ ๕ ประการ

สาตถกัมเมว ปน ภควโต กิจจัง โหติ, ตํ ปญจวิธีํ ปุเรภตตกิจจัง ปจฺฉาภตตกิจจัง
ปุริมยามกิจจัง มัชฌิมยามกิจจัง ปจฺฉิมยามกิจจนฺติ.

ก็พระผู้มีพระภาคทรงมีแต่กิจที่มีประโยชน์เท่านั้น, กิจที่มีประโยชน์ของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้านั้น มี ๕ อย่าง คือ

กิจในปุเรภต: การกิจก่อนฉัน

กิจในปจฺฉาภต: การกิจหลังฉัน

กิจในปุริมยาม: กิจในยามต้น [ยามที่หนึ่ง]

กิจในมัชฌิมยาม: กิจในยามกลาง [ยามที่สอง]

กิจในปจฺฉิมยาม: กิจในยามสุดท้าย [ยามที่สาม]

[๑] กิจในปุเรภต (การกิจก่อนฉัน)

ตตฺริทํ ปุเรภตตกิจจัง :-

ในบรรดากิจ ๕ อย่างนั้น กิจในปุเรภต มีดังนี้

ภควา ทิ ปาโถว วุฏฺฐาย อปฺปฐากานุกฺคหตฺถ สริริฬาสูกตฺถณฺจ มุขโรวนาทิสริปริกมมํ
กตฺวา ยาว ภิกฺขจารเวลา ตาว วิวิตฺตาสเน วิตินาเมตฺวา ภิกฺขจารเวลาญํ นิวาเสตฺวา

กายพณฺณํ พณฺธิตฺวา จีวรํ ปารุปีตฺวา ปตฺตมาทาย กทาจิ เอกโก, กทาจิ ภิกฺขุสงฺฆปริวฺโต คามํ
วา นิคมํ วา ปิณฺฑาทาย ปวิสติ

ก็พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ทรงชำระพระสรีระ มีล้างพระพักตร์ เป็นต้น
เพื่อทรงอนุเคราะห์ผู้อุปัฏฐาก และเพื่อความผาสุกของพระสรีระ เสร็จแล้วทรงประทับรอเวลา
ให้เวลาผ่านพ้นไป อยู่บนพุทธอาสน์ที่เจียบสงัดจนถึงเวลาภิกษาจาร ครั้นถึงเวลาภิกษาจาร
ทรงนั่งสงบ ทรงคาดประคตเอว ทรงครอง(หม่ม)จีวร ทรงถือบาตร บางครั้งเสด็จพระองค์เดียว
บางครั้งแวดล้อมไปด้วยภิกษุสงฆ์ เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้านหรือนิคม

กทาจิ ปกฺติยา, กทาจิ อนเณเกหิ ปาฎิหาริเยหิ วตฺตมานเหิ.

บางครั้งเสด็จเข้าไปตามปกติ บางครั้งเสด็จเข้าไปด้วยปาฏิหาริย์หลายประการ

เสยฺยถิทํ ?

การเสด็จเข้าไปด้วยปาฏิหาริย์นั้นคืออย่างไร?

ปิณฺฑาทาย ปวิสฺโต โลกนาถสฺส ปุรฺโต ปุรฺโต คนฺตฺวา มุทฺตควาตา ปถวิ โสเธนฺติ.

เมื่อเวลาพระพุทเจ้า ผู้ทรงเป็นที่พึ่งของชาวโลก เสด็จเข้าไปบิณฑบาต มีลมอ่อนๆ พัด
โชยไปข้างหน้า แฉ่วพื้นแผ่นดินให้สะอาดหมดจด

พลาหฺกา อุทกมุสฺสิตานิ มุญฺจนฺตา มคฺเค เรณูํ วุปฺสเมตฺวา อุปริ วิตานํ หุตฺวา ติฏฺฐนฺติ,

เมฆก็หลั่งหยาดน้ำฝนลงระงับฝุ่นละอองตามทาง และเป็นเหมือนเพดานบังกั้นอยู่
เบื้องบน

อปฺเร วาตา ปุบฺผานิ อุปฺสํหริตฺวา มคฺเค โอกิรินฺติ,

สายลมอื่นๆ ก็พัดหอบเอาดอกไม้ทั้งหลาย มาโปรยลงในหนทาง

อุณฺนตา ภูมิปปเทสา โอนมนฺติ, โอนตา อุณฺนมนฺติ,

พื้นแผ่นดินที่สูงก็ลดต่ำ ที่ต่ำก็ขึ้นสูง

ปาหนิกเขปสมเย สมารว ภูมิ โหติ, สุขสมผลسانی ปทุมบุปผานิ วา ปาเท สมปฏิจจันติ.
แผ่นดินก็ราบเรียบสม่ำเสมอในขณะที่ทรงอย่างพระบาท หรือมีดอกบัวสัมผัสนุ่มสบาย
คอยรองรับพระบาททั้งหลาย.

อินทขีลสส อนโต ฐูปิตมตเต ทกขิมปาเท สรীরโต ฉพพณณรลีย นิภขมิตวา สุวณณ-
รสปิณฺหารานิ วีย, จิตฺรปฏฺฐปฺริกขิตฺตานิ วีย จ ปาสาทกฺกุฏาคาราทีนึ อลงฺกโรนฺติโย อีโต จีโต จ
วิธาวนฺติ,

เมื่อพระบาทเบื่องขวาวลงภายในธรณีประตู พระฉัพพรรณรังสีก็ปรากฏแผ่ออกจาก
พุทธสรีระ ชานไปข้างโน้นข้างนี้ ประดับปราสาทราชมณเฑียรเป็นต้น ดังกับแสงแดงสุกสกาว
ของทองเหลือง และดั่งล้อมไว้ด้วยผืนผ้าอันวิจิตร

หตุถิสฺสวិหังคาทโย สกสฺสกุฏฐาเนสุ ฐิตาเยว มธฺเรนากาเรน สทฺทํ กโรนฺติ, ตถา
เกรีวีนาทินี ตฺรียานิ, มนุสฺसानํ จ กายูปคานิ อาภรณานิ.

บรรดาสัตว์ทั้งหลาย มีช้าง ม้า และนกเป็นต้น ซึ่งอยู่ในถิ่นของตนๆ ก็พากันเปล่ง
เสียงอย่างไพเราะ อีกทั้งเครื่องดนตรี มีกลองใหญ่และพิณเป็นต้น ก็บรรเลงเพลงเสนาะ ทั้ง
อารมณ์เครื่องประดับของเหล่ามนุษย์ ก็ปรากฏเข้ามาประดับตามร่างกายทันที

เตน สยฺยาณေန มนุสฺสา ชานนฺติ อชฺช ภควา อีธ ปิณฺฑทาย ปวิฏฺฐนฺติ.

ด้วยปรากฏการณ์นั้น ทำให้คนทั้งหลายทราบได้ว่า “วันนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จ
เข้ามาบิณฑบาตในย่านนี้”.

เต สุนิวตฺถา สุปารุตา คณฺธบุปฺผาทินี อาทาย ฆรานิ นิภขมิตวา อนฺตรวีถี ปฏฺฐิขชิตฺวา
ภควนฺตํ คณฺธบุปฺผาทินิ สกกฺกจํ ปุเชตฺวา วณฺทิตฺวา อมฺหากํ ภนฺเต ทส ภิกฺขุ, อมฺหากํ วีสตี,
ปญฺญาสํ ฯ เป ฯ สตํ เทถาคี ยาจิตฺวา ภควโตปิ ปตฺตํ คเหตฺวา อาสนํ ปญฺญาเปตฺวา

สกุจฉิ ปิณฑปาเตน ปฏิมาเนนติ.

พวกเขาเหล่านั้นพากันนุ่งห่มแต่งกายเรียบร้อย นำเอาของหอมและดอกไม้เป็นต้นออกจากเรือน เดินไปตามถนน น้อมเข้าไปบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยของหอมและดอกไม้เป็นต้นโดยเคารพ กราบถวายแล้วทูลขอว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์โปรดประทานภิกษุแก่พวกข้าพระองค์ ๑๐ รูป, แก่พวกข้าพระองค์ ๒๐ รูป, แก่พวกข้าพระองค์ ๕๐ รูป ฯลฯ แก่พวกข้าพระองค์ ๑๐๐ รูป ดังนี้ แล้วรับเอาบาตรของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย ปลูกอาสนะแล้ว นำอาหารบิณฑบาตนั้นถวายโดยเคารพ.

ภควา กตภตตกิจโจ เตสํ สตตานิ จิตตสนฺตานานิ โอโลเกตฺวา ตถา ธมฺมํ เทเสติ, ยถา เกจิ สรณคมเนสุ ปติฏฺฐหนฺติ, เกจิ ปญฺจสีเลสุ, เกจิ โสตาปตฺติสกทาคามือนาคามิผลานํ อญฺญตรสมิ, เกจิ ปพฺพชิตฺวา อคฺคผลเ อรหตฺเตติ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงทำภักติเสร็จแล้ว ทรงตรวจดูลำดับแห่งจิตของเหล่าสัตว์นั้นๆ ทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรด โดยทำให้บางพวกตั้งมั่นอยู่ในสรณคมนีได้ ให้บางพวกตั้งอยู่ในศีล ๕ ให้บางพวกตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้บางพวกบวชแล้วตั้งอยู่ในอรหัตตผล ซึ่งเป็นผลอันเลิศดังนี้.

เอวํ มหาชนํ อนุคฺคเหตฺวา อฏฺฐายาสนา วิหารํ คจฺฉติ.

พระองค์ทรงอนุเคราะห์มหาชนดังพรรณนามาฉะนี้ แล้วทรงลุกจากอาสนะ เสด็จไปยังวิหาร

ตตฺถ คนฺตฺวา มณฺฑลมาเล ปญฺญตฺตวรพฺพทฺธาสเน นิสิตฺติ ภิกฺขุณํ ภตฺตกิจฺจปริโยสานํ อาคมยมาโน.

ครั้นเสด็จไปที่วัดแล้ว ประทับนั่งรอ คอยการเสร็จภักติของภิกษุทั้งหลายบนพุทธอาสน์อันเลิศ ซึ่งปลูกไว้ ณ มณฑลศาลา (หอนั่งทรงกลม)



ตโต ภิกขุณฺโณ ภตฺตกิจฺจปรีโยสฺสเน อูปฏฐาโก ภควโต นิเวเทติ, อถ ภควา คณธกฺขี
ปวิสตี.

ต่อจากนั้น เมื่อภิกษุทั้งหลาย ทำภตฺตกิจเสร็จเรียบร้อยแล้ว ภิกษุผู้อุปฐาก ก็กราบทูล
พระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ, ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็เสด็จเข้าพระคันธกุฎี

อิทํ ตาว ปุเรภตฺตกิจฺจํ.

นี่เป็นกิจข้อแรก คือ ปุเรภต





The Ten Armies of Mara (Part III)

SEVENTH ARMY: DOUBT by Sayadaw U Pandita

The Five Mental Fetters

The thorny mind arises not only from doubt, but also from another set of causes known as the five mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistance. But these fetters can be overcome. Vipassanā meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one's practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state.

The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring

only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's meditative development will be undermined.

The second fetter is over-attachment to one's own body, sometimes spoken of as excessive self-love. A variation is the projection of attachment and possessiveness onto another person and his or her body. This is the third fetter, and it is such a common situation that I hardly need elaborate.

Excessive self-love can be a significant hindrance in the course of practice. When one sits for extended periods, unpleasant sensations invariably arise, some of them rather intense. You may begin to wonder about your poor legs. Will you ever walk again? You may decide to open your eyes and stretch. At this point, continuity of attention usually breaks apart; momentum is lost. Tender consideration for one's own body can sometimes supplant the courage we need to probe into the actual nature of pain.

Personal appearance is another area where this second fetter can arise. Some human beings depend on stylish clothes and makeup to feel happy. If ever they lose access to these external supports (perhaps on a retreat where makeup and flamboyant fashions are inappropriate distractions), these people feel as if something is missing, and worry can interfere with their progress. The fourth fetter of mind is to be

chained to food. Some people like to eat large amounts, others have many whims and preferences. People whose first concern is the satisfaction of their bellies tend to find greater bliss in snoozing than in practicing mindfulness. A few yogis have the opposite problem, worrying constantly about gaining weight. They, too, are chained to what they eat.

The fifth fetter of mind is to practice with the goal of gaining rebirth in a deva world. Besides effectively basing one's practice on craving for sensual pleasures, this is also to set one's sights much too low. For information on the disadvantages of deva life, see the last chapter of this book, "Chariot to Nibbāna."

By diligent practice one overcomes these five fetters. By the same means, (one overcomes doubt and the anger that follows it. Relieved from thorny discomfort, the mind becomes crystal clear and bright. This bright mind is happy to make the preliminary effort that sets

your feet on the path of practice, the steady effort that moves you along into deeper meditation, and the culminating effort that brings liberation at the higher stages of practice. This three fold effort — actually directed toward keeping the mind alert and observant — is the best and most natural defense strategy against Māra's Seventh Army of doubt. Only when the mind slips from the object, as it will in times of slackening effort, do the conjectures and equivocations of doubt have a chance to set in.

Faith Clarifies the Mind

The quality of faith, or saddha, also has the power to clarify the mind and clear away clouds of doubt or aversion. Imagine a pail of murky river water, full of sediment. Some chemical substances, such as alum, have the power to make suspended particles settle quickly, leaving clear water behind. Faith works just like this. It settles impurities, and brings a sparkling clarity to

the mind.

A yogi ignorant of the virtues of the Triple Gem — the Buddha, Dhamma and Sangha — will doubt its value as well as that of the meditation practice, and will be overcome by the Seventh Army of Mara. Such a yogi's mind is like a bucket of murky river water. But informed of these virtues through reading, discussions and Dhamma talks, a yogi can gradually settle doubts and begin to arouse faith.

With faith comes the desire to meditate, the willingness to exert energy in order to reach the goal. Strong faith is the foundation of sincerity and commitment. Sincerity of practice and commitment to the Dhamma will of course lead to the development of effort, mindfulness and concentration. Then wisdom will unfold in the form of the various stages of vipassana insight.

When circumstances and conditions are right in meditation, wisdom unfolds quite naturally of

itself. Wisdom, or insight, occurs when one sees the specific and common characteristics of mental and physical phenomena. Individual characteristics mean the specific traits of mind and matter as experienced directly within you. These are color, shape, taste, smell, loudness, hardness or softness, temperature, movement, and different states of mind. Common characteristics are general to all the manifestations of mind and matter. Objects may differ greatly from one another in terms of individual essence or individual characteristics, yet all are united by the universal traits of impermanence, suffering and absence of an abiding self or essence.

Both these types of characteristics, specific and common, will be understood clearly and unquestionably through the insight that arises naturally out of bare awareness. One attribute of this wisdom or insight is the quality of brightness. It lightens one's

field of awareness. Wisdom is like a floodlight breaking into pitch darkness, revealing what was invisible up to now — the specific and common qualities of all objects and mental states. By wisdom's light, you will see these aspects of any activity you are involved in, be it seeing, smelling, tasting, touching, feeling through the body, or thinking.

The behavioral aspect of wisdom is nonconfusion. When insight is present, the mind is no longer confused by mistaken concepts about, or delusive perceptions of, mind and matter.

Seeing clearly, bright and unconfused, the mind begins to fill with a new kind of faith, known as verified faith. Verified faith is neither blind nor unfounded. It comes directly from personal experience of reality. One might compare it to the faith that raindrops will get us wet. The scriptures formally characterize this kind of faith as a decision based on direct personal experience. Thus, we see a very

close association between faith and wisdom.

Verified faith does not arise because you hear statements you find plausible. No comparative study, scholastic research nor abstract reasoning can bring it. Nor is it shoved down your throat by some sayadaw, roshi, rinpoche, or spiritual group. Your own direct, personal, intuitive experience brings about this firm and durable kind of faith.

The most important way to develop and realize verified faith is practice in conformity with instructions from the scriptures. The satipatthana method of meditation is some times viewed as narrow and oversimplified. It may appear so from the outside, but when wisdom begins to unfold during deep practice, personal experience shatters this myth of narrowness. Vipassana brings a wisdom that is far from narrow. It is panoramic and expansive.

In the presence of faith one can spontaneously notice that the mind has become crystal clear

and is free from disturbances and pollution. At this time, too, the mind fills with peace and clarity. The function of verified faith is to bring together the five controlling faculties discussed in the last chapter — faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom — and to clarify them. They become alert and effective, and their active properties will be more efficiently deployed to bring about a calm, powerful, incisive meditative state — one which is bound to be successful in overcoming not only the Seventh, but all the other nine armies of Mara as well.

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





ประสบการณ์ใคร่อย่

ความประมาทกับความไม่ประมาทในชีวิต

ดิฉัน นส.พิชญ์นันท์ พงษ์เกตุกรณ์ ชื่อเล่น น้อย อายุ ๓๗ ปี อาชีพช่างเสริมสวย ธุรกิจส่วนตัว ขอแบ่งปันประสบการณ์ค่ะ ดิฉันมีปัญหา เรื่อง ความรัก ความอดทน ความเข้าใจความเอาแต่ใจตัวเอง ดิฉันมีครอบครัวอยู่ด้วยกันรักกัน ใช้ชีวิตกับแฟนที่ประเทศสวีเดน ทำงานร้านอาหารของพ่อแม่ แฟนเป็นครอบครัว ชีวิตครอบครัวอบอุ่นดีค่ะ พ่อแม่แฟนดี เอาใจใส่ดิฉันมาก ทำให้ดิฉันรู้สึกว่าจะจะเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ แต่อาจจะมีกรรมเรื่องความรัก มั้งค่ะ ดิฉันก็เริ่มเบื่อแฟน เริ่มเอาแต่ใจตัวเองที่จริงก็สงสารแฟนเพราะเขาเป็นคนดี แต่ด้วยความที่ดิฉันเป็นคนเอาแต่ใจ รักคือรัก เปื่อคือเปื่อ อาจจะต้องทะเลาะกันบ้าง สุดท้ายแฟนก็บอกกับดิฉันว่าถ้าเราอยู่กันไม่ได้เขาก็จะปล่อยให้ดิฉันไป นานี่นั้นดิฉันดีใจมากเหมือนเป็นอิสระ แต่ลึกๆก็เสียใจค่ะ แล้วดิฉันก็กลับเมืองไทย แต่พอมมาถึงเมืองไทย

ดิฉันก็เริ่มถามตัวเองว่า เรามีโอกาสที่ดี ทำไมเราถึงมาเริ่มใหม่ เราขาดอะไรในชีวิต จึงตัดสินใจเข้าวัดอยู่กับตัวเอง หาคำตอบให้ตัวเอง ว่าเราขาดอะไร ในชีวิต เรามีแต่สิ่งที่ดี ทำไมเราจึงปฏิเสธสิ่งที่ดี คิดว่าคงเป็นกรรม (กรรมเรื่องความรัก)

ดิฉันตั้งใจเข้าวัด เมื่อปี พศ.๒๕๕๕ ณ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จากคำแนะนำของพระสงฆ์ที่ไปถวายสังฆทาน ท่านแนะนำมาเลยเตรียมตัวไปวัด บอกกับแม่และพี่สาว ๒ คนว่าจะเข้าวัด อยากสงบใจ อยากอยู่กับตัวเองสักพัก ก็เลยเข้าวัด ครั้งแรกบวชได้ ๑๙ วัน ครั้งที่ ๒ บวช ๓ เดือน ครั้งที่ ๓ บวช ๓ เดือนและไปแสวงบุญที่อินเดีย ไปทัชมาฮาล อนุสรณ์สถานแห่งความรัก หลังจากทีกลับจากแสวงบุญที่อินเดีย ดิฉันก็เริ่มเปลี่ยนแปลงนิสัยตัวเอง เริ่มจาก ถือศีล ๕ ตลอดชีวิต สวดมนต์ นั่งสมาธิ ๑๕ นาทีก่อนนอนทุกวัน มีเวลาก็เดินจงกรม

ฟังเทศน์ ฟังธรรม บางวันค่ะ และก็เริ่มเข้าใจ
ว่า เราขาดความอดทน ขาดสติปัญญา ความ
ประมาทความเข้าใจในชีวิต ขาดหลายอย่าง
มาก ทั้งที่ชีวิตดูเหมือนไม่ขาด แต่ขาดในทาง
ธรรมนั่นคือ ขาดความไม่ประมาทในชีวิต จึง
เริ่มศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่อนำคำสอนมาใช้ใน
ชีวิตประจำวัน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต
โดยนำหลักธรรมคำสอนและการปฏิบัติธรรม
ที่วัดภักทันทะอาสาฬหามมาใช้กับชีวิตประจำ
วันให้อยู่ด้วยความไม่ประมาทในชีวิตปัจจุบัน

ปัจจุบัน ถือนิสัย ๕ ตลอดชีวิต ก่อนนอน สวด
มนต์ นั่งสมาธิ ๑๕ นาที ก่อนนอนทุกวัน

เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรมบางเวลา ทำให้
เหมือนอยู่วัด ธรรมะคำสอน สอนให้ดิฉัน เดิน
สายกลาง ปัจจุบันทำมา ๖ ปี และจะทำแบบ
นี้ตลอดไป จนกว่าจะหลุดพ้นจากกองทุกข์ ถึง
ที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

ขออุทิศเรื่องราวของดิฉัน ให้เจ้ากรรม-นายเวร
ที่เคยล่วงเกินท่านไว้ในอดีตถึงปัจจุบัน ขออุทิศ
บุญให้เป็นธรรมทาน



You are what you eat.





คุยกับหมอ

โรคมะเร็งท่อน้ำดี

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน เนื่องจากช่วงเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา หมอได้เข้ารับการอบรมวิชาการและการตรวจคัดกรองผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือ CASCAP ที่คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นเป็นผู้จัดขึ้น คอลัมน์คุยกับหมอวันนี้ จึงอยากให้ชาวอาสาสมัครทุกท่านรู้จักกับโรคนี้ ว่าใกล้ตัวเรามาก แต่ก็ เป็นโรคที่สามารถป้องกัน และ หากได้รับการเข้าตรวจอย่างทันท่วงที ก็สามารถที่จะรักษาได้หายขาดได้ นั่นเองค่ะ

ทราบหรือไม่?

โรคมะเร็งท่อน้ำดีเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของโรคมะเร็งทุกชนิดในประเทศไทย พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ คนซึ่งเป็นอุบัติการณ์ที่สูงที่สุดในโลกในแต่ละปีมีผู้ป่วยชาวอีสานเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดีราวๆ ๑๔,๐๐๐ คน ผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี จะมาพบแพทย์เมื่อมีอาการ เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง จึงมาหาหมอ ทำให้ช้าเกินกว่าจะแก้ไขได้ ทันท่วงทีหากผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี ได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ซึ่งยังไม่มีอาการใดๆ ปรากฏจะมีโอกาสหายจากโรคได้มากกว่าปล่อยให้มาพบแพทย์เมื่อโรคอยู่ในระยะลุกลาม

โรคมะเร็งท่อน้ำดีคืออะไร?

โรคมะเร็งท่อน้ำดี หรือชื่อทางการแพทย์คือ Cholangiocarcinoma (คอ-แลง-จิโอ-คาร์-ซิ-โน-มา) เป็นมะเร็งที่อยู่บริเวณเยื่อบุผนังของท่อน้ำดีในภาคอีสานมีสาเหตุหลักคือเกิดจากการติดพยาธิใบไม้ตับชนิด *Opisthorchis viverrini* (โอ-ฟิส-ตอ-คิส-วิ-เวอ-ริ-นึ่) ซึ่งเป็นตัวปรสิตที่พบในปลาน้ำจืดชนิดมีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาขาว ปลาสลวย ปลากระสูบ ปลาแม่สะแต้ง ปลาซิว ปลาแก้มช้ำ ปลาขาวนา เป็นต้น ปลาเหล่านี้ หาได้ทั่วไปตามแหล่งน้ำใน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเมื่อคนรับประทานปลาน้ำจืดเหล่านี้แบบสุกๆ ดิบๆ เช่น ทำเป็น ก้อย ปลาดิบ ลาบปลาดิบ ปลาต้ม ปลาร้าที่หมักไม่เกิน ๑ สัปดาห์โดยตัวอ่อนของพยาธิสามารถไชเข้าไปเจริญเติบโตอยู่ในท่อน้ำดีและมีชีวิตอยู่ได้นานถึง ๒๐ ปี และจะทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังในท่อน้ำดีและเกิดเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในที่สุดอย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดการติดเชื้อ เราจะยังไม่ได้เป็นมะเร็งในทันที แต่กระบวนการก่อมะเร็งที่บริเวณท่อน้ำดีในตับจะใช้เวลาอย่างน้อย ๒๐-๓๐ ปีจึงจะตรวจพบก่อนเนื้องอก ดังนั้นชาวบ้านจึงมักไม่ตระหนักที่จะเลิกนิสัยการบริโภคปลาดิบ และซำรายยังใช้วิธีกินยาถ่ายพยาธิเอา ทำให้มีพฤติกรรมแบบติดพยาธิซ้ำซาก ส่งผลให้เกิดภาวะอักเสบแบบเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี แล้วเรามีความเสี่ยงหรือไม่?

ปัจจุบันประเทศไทยมีแบบคัดกรองผู้มีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีซึ่งทางมหาวิทยาลัยขอนแก่นเป็นผู้สร้างแบบคัดกรอง หากเรามีปัจจัยเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

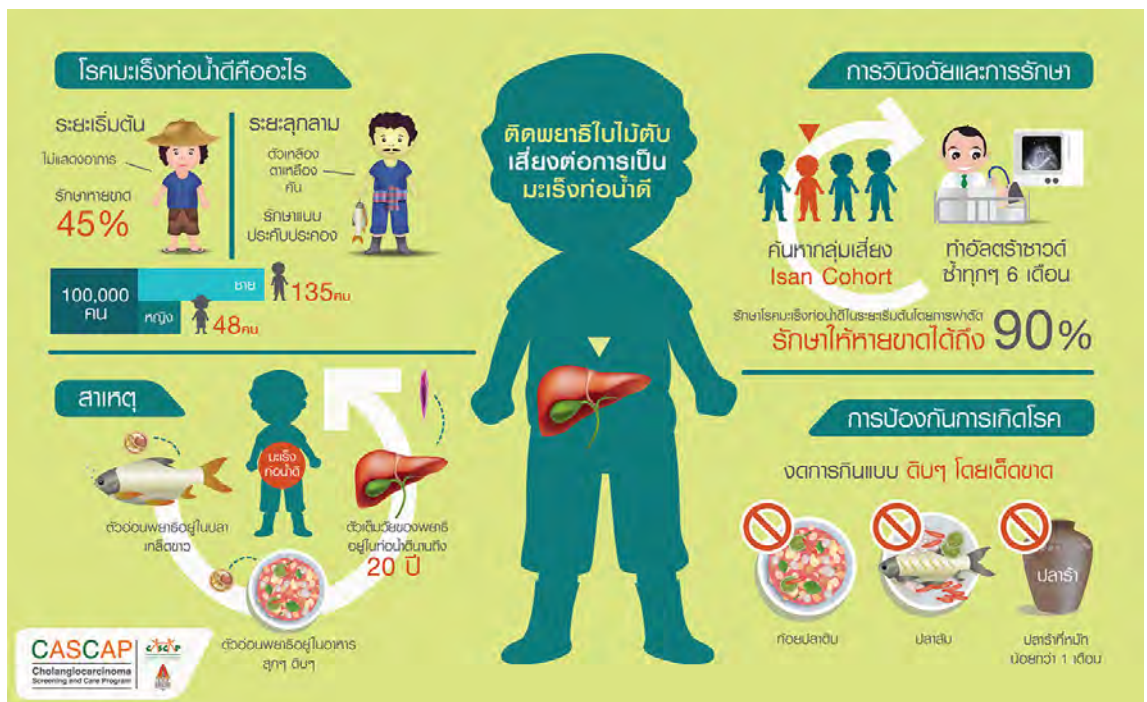
๑. ผู้ที่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เป็นชาวอีสานโดยกำเนิด
๒. มีประวัติกินปลาน้ำจืดสุก ๆ ดิบๆ
๓. มีประวัติการติดพยาธิใบไม้ตับ
๔. มีประวัติได้รับการรักษาโดยการฉายาถ่ายพยาธิ
๕. มีคนในบ้านเป็นมะเร็งท่อน้ำดี

หากท่านมีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว ก็ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองด้วยการทำอัลตราซาวด์บริเวณตับซึ่งจะพบรอยโรคที่ทางการแพทย์เรียกว่า periductal fibrosis (เพอ-ริ-ดัก-ตัล-ไฟ-โบร-ซิส) หมายถึงการเป็นพังผืดรอบท่อน้ำดี เนื่องจากมีการติดเชื้อพยาธิแบบเรื้อรังยาวนาน ซึ่งหากพบรอยโรคนี้ เรียกว่ากลุ่มเสี่ยงสูง ก็จะใช้เป็นตัวชี้วัดการพัฒนาเป็นมะเร็งท่อน้ำดีได้วิธีหนึ่ง และแพทย์จะเฝ้าระวังติดตามกลุ่มเสี่ยงสูงนี้ด้วยการทำอัลตราซาวด์ซ้ำทุกๆ 6 เดือน ก็จะทำให้มีโอกาสตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มต้นได้ การรักษาโรคมะเร็งท่อน้ำดีในระยะเริ่มต้น สามารถรักษาให้หายขาดได้ถึงร้อยละ ๔๐ วิธีการรักษาที่มีประสิทธิผลดีที่สุดในปัจจุบันได้แก่การผ่าตัด ซึ่งจะทำโดยศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคตับและทางเดินน้ำดี

ปัจจุบันนี้พบว่า แพทย์สามารถรักษาผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีให้หายขาดได้ถึงร้อยละ ๔๕ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีที่อยู่ในระยะลุกลามไม่สามารถรักษาด้วยการผ่าตัด จะได้รับการรักษาแบบประคับประคอง จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

จากบทความข้างต้นสิ่งที่เราจะป้องกันไม่ให้เกิดโรดดังกล่าวคือ ก่อนทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด ทานอาหารปรุงสุก ปลาดิบไม่เอา ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคนี้ได้อย่างมาก และหากเรามีความเสี่ยงควรพบแพทย์เพื่อขอรับการตรวจคัดกรองท่อน้ำดีแต่เนิ่นๆนั่นเองค่ะ

ที่มา : <https://cascap.kku.ac.th>





ตารางกิจกรรม

วันที่

๑๐ พ.ค. ๖๐

๒๒ - ๒๙ พ.ค ๖๐

พฤษภาคม

กิจกรรม

วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคีสมทบทุนสร้างอุโบสถ

คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

วันที่

๒๒ - ๒๙ มิ.ย ๖๐

มิถุนายน

กิจกรรม

คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

วันที่

๘ ก.ค. ๖๐

๙ ก.ค. ๖๐

๑๙ - ๒๙ ก.ค ๖๐

กรกฎาคม

กิจกรรม

วันอาสาฬหบูชา

วันเข้าพรรษา

คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

วันที่

๒ - ๑๖ ส.ค ๖๐

สิงหาคม

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา

วันที่

๑๙ - ๒๙ ก.ย ๖๐

กันยายน

กิจกรรม

คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา



ตารางกิจกรรม

วันที่

๔ ต.ค. ๖๐

๕ ต.ค. ๖๐

๘ ต.ค. ๖๐

๒๒ - ๒๙ ต.ค. ๖๐

๒๙ ต.ค. ๖๐

ตุลาคม

กิจกรรม

วันปวารณาออกพรรษา

ตักบาตรเทโวโรหณะ

กฐินสามัคคี สมทบทุนสร้างอุโบสถ

ปฏิบัติธรรมเป็นอาจริยบูชา พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
(สมศักดิ์ โสรโท)

มูทิตาสักการะแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
(สมศักดิ์ โสรโท)

วันที่

๔ - ๑๔ พ.ย. ๖๐

๑๙ - ๒๙ พ.ย. ๖๐

๒๔ พ.ย. ๖๐

พฤศจิกายน

กิจกรรม

ปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย

คอร์สปัญญาปฏิบัติบูชา

ทำบุญเนื่องในวาระครบรอบวันละสังขาร

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุฐานจริยะ (หลวงพ่อใหญ่)

ธันวาคม

กิจกรรม

จาริกบุญ จาริกธรรม อินเดีย-เนปาล

ปัญญาปฏิบัติบูชา

ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

วันที่

๒ - ๑๒ ธ.ค. ๖๐

๑๙ - ๒๙ ธ.ค. ๖๐

๓๐ ธ.ค. ๖๐- ๒ ม.ค. ๖๑



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่าง ๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ 117-2-64875-0 ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39552-1

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคล ผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64876-9

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 210-0-39554-8

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแพร่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแพร่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64885-8
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรม

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64878-5
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

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

กองทุนอาศนาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่)

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-23760-4
ชื่อบัญชี ภัททันทะอาสาฬหาราม

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64877-7
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

“

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน
เป็นบุพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต
แห่งการเกิดขึ้นของอารยวัชฎาภิคมรรค แก่ภิกษุ ฉันนั้น

”

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

(ยกมาจาก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๒๙)



อาสาฬหมาส วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๓ ฉบับ ๓๙ ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม

จัดพิมพ์โดยสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดภักทันตะอาสาฬหาม

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

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

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