



อาสภาสาร

วัดภักทันตะอาสภาราม

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๑ ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐





“

อยากเปลี่ยนโลกเปลี่ยนใจให้ได้ก่อน
อยากจะต้องสอนตนพันทุกข์เข็ญ
อยากเป็นหนึ่งต้องเรียนรู้อยู่ร่วมเย็น
อยากจะเป็นคนสำคัญหมั่นฝึกตน
สติทันปัจจุบันหมั่นกำหนด
เพียรเพื่อลดกิเลสร้ายหมายมรรคผล
อดทนไว้ปัญญาไว่คลายตัวตน
เท่าทันตนเท่าทันโลกพันโศก เอ๋ย

”

โสทรโก ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาราม ชลบุรี
๕ มิถุนายน ๒๕๖๐



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนัตถะยัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน เนื่องในโอกาสวันปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๒ ที่จะถึงนี้ ทางกองบรรณาธิการขอส่งมอบความสุข ด้วยอสาฬหสารฉบับที่ ๔๑ ปีที่ ๑๓ ซึ่งเป็นวารสารรายสี่เดือนของทางวัดภัททันตะอาศาราม

ในช่วงสี่เดือนที่ผ่านมา ทางวัดได้มีกิจกรรมสำคัญหลายกิจกรรม อาทิเช่น พิธีตักบาตรอาหารแห้ง เนื่องในเทศกาลออกพรรษา งานทำบุญทอดกฐิน คอร์สมุทิตาอาจารย์ปฏิบัติบูชาครั้งที่ ๔ ฯลฯ โดยในงานทำบุญทอดกฐินประจำปีนี้ มีคุณเกรียงศักดิ์-คุณสุชาดา จิราธิวัฒน์ พร้อมครอบครัว มาร่วมเป็นประธานในการทอดกฐิน นอกจากนี้ทางวัดได้รับเงินสนับสนุนจาก อบจ. จังหวัดชลบุรี โดยมีนายก อบจ. คุณวิทยา คุณปลื้ม มาเป็นประธานส่งมอบ เพื่อร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ จึงขอร่วมอนุโมทนาบุญแก่ ท่านเจ้าภาพและสาธุชนทุกๆ ท่านที่ได้มาร่วมในงานบุญครั้งนี้

สำหรับงานวารสารฉบับนี้ กระผมขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและไฮไลท์บุญกรรม ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุกๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

สุดท้ายนี้ ทางกองบรรณาธิการขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ช่วยดลบันดาลให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบความสุข ความเจริญก้าวหน้า มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญด้วยทาน ศีล และภาวนา และขอฝากพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งไว้ดังต่อไปนี้

“ ลูกผู้ชายเมื่อทอดทิ้งความเพียรชอบเสียแล้ว จะพึงได้บรรลुकุณพิเศษ
แม้แต่นิดหน่อยนั้น ข้อนี้ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้เลย ”

(ที่มา: วิสุทธิมรรค เล่ม ๑ ภาคสมาธิ ปิณเฑที่ ๔ ปฐวิกสิณนิเทศ)

“ ก็บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรนั้น มีชีวิตอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่าบุคคล
ผู้เกียจคร้านมีความเพียรอันเลว มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี ”

(ที่มา: พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘)

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

บรรณาธิการ

๒๕ ต.ค. ๒๕๖๐





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต
พระปลัดอำนาจ ขนฺติโก

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ

ดร. พระมหาหยงยุทธ กนฺตาโก
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
พระมหาประยูร สุนทโร

กราฟิกดีไซน์

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน
คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน
โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม
พระอำนาจ โชติวโร (พระหิน)
คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช

ถอดเทปธรรมะ

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์
สมาชิกสัมพันธ์
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

พิมพ์ที่

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

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือดัดดอง หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๘
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๗
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๙
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๓๙
ปกิณกธรรม	๔๓
ธรรมะน่ารู้	๔๗
The Ten Armies of Mara (Part V)	๕๑
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๕๙
คุยกับหมอ	๖๓
ตารางกิจกรรม	๖๙



ประมวลภาพกิจกรรม



วันอาสาฬหบูชา ๒๕๖๐





วันเข้าพรรษา ๒๕๖๐



คอร์สปฏิบัติธรรมของนักศึกษา
คณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยรังสิต



คอร์สปฏิบัติธรรมของ
เทศบาลหนองปรือ



สามีจักรม

หลวงพ่อสุมเด็จพระชินวงศ์



เจ้าคณะจังหวัด



เจ้าคณะตำบล



งานกฐินสามัคคี ๒๕๖๐





มฤตดาอาจารย์ปฏิบัติบูชา





พิธียกช่อฟ้าอุโบสถ



ວັນລອຍກະທາງ ໒໕໒໐





ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

ภาวนาขณะให้ เต็มบุญใจให้เพิ่มพูน

พระโยคาวจร แม่ชีโยคีผู้เข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม และปฏิบัติธรรมร่วมกัน ขอให้พวกเรานั่ง กรรมฐานแล้วถือโอกาสฟังธรรมไปด้วย คณะ ญาติโยมที่มาจาก สยามคูโบต้า ก็ได้นั่งสมาธิ ผีกันมาแล้วทั้งวัน ลองนั่งดู จะนั่งขาทับกัน หรือนั่งเรียงขา ตั้งลำตัวตรง มีสติ ระลึกรู้อยู่ที่ กายใจ ในขณะที่ฟังก็ระลึกรู้ไปที่อาการฟัง นั่ง หลับตาหรือนั่งลืมตาก็ได้ พยายามอย่าให้มัน คอตก พยายามให้หลังตรง ถ้าหลังไม่งอก็อย่า ใจห่อ คอไม่งอก็อย่าใจห่อ ยึดให้ตรง มันก็จะดีขึ้น ภาวะหรือสภาพของร่างกายก็พยายามให้ มีความรู้สึกกว่าผ่อนคลาย การกำหนดอาการ พองหนอ ยุบหนอ ช่วงที่เราพองหนอยุบ หนอ บางช่วงก็อยู่กับท้องที่เคลื่อนไหวอยู่กับ ใจที่รู้ บางครั้งก็รู้สึกถึงอาการพอง-ยุบ อัน นี้คือความจริงอย่างเราทำงาน ถ้าเราใจลอย

แบบนี้ ในภาวะที่มีความเสี่ยงสูงเราอาจจะ พลาดได้ การฝึกสมาธิ การมีสติอยู่กับการกระทำ ได้ตลอด นับว่าทำได้ยากมาก หลายนๆ คน มักจะประมาท พอประมาทก็พลาด งานเสีย บางครั้งตัวเองก็บาดเจ็บหรือทุพพลภาพหรือ ถึงแก่ชีวิตก็มีในการทำงาน เมื่อทุกคนทำงาน นั้นน้อยอย่างมีสติคือการอยู่กับปัจจุบันอย่าง ไม่ประมาท ในขณะที่เราทำงานจะทำให้เกิด ผลดีในการปฏิบัติ ทำให้การทำงานของเรานั้นเป็นไปด้วยความเรียบร้อยถูกต้อง แล้วผล ที่ออกมาก็เป็นที่น่าพอใจ ฉะนั้นเราก็ค่อยๆ ฝึกไป ค่อยๆ ปฏิบัติกันไป เวลาที่เราอยู่กับ ตัวเองมันสั้น ทำไม่ถึงบอกว่ามันสั้น เช่น อยู่ กับอาการพอง อาการยุบ อยู่กับลมหายใจไม่ถึง ๑ นาที บางครั้งก็คิดไปเรื่องอื่น เรื่องราว ในอดีตบ้าง เรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึงบ้าง ความเบาบางของชีวิตมันมีให้เราอยู่ทุกขณะ

จิต ถ้าเรามัวเมาประมาท ถ้าเป็นแบบนี้บ่อยๆ ก็ไม่ค่อยดี ก็เหมือนกับชีวิตของใครบางคนมักจะติดจมอยู่กับเรื่องราวเก่าๆ ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ถ้าเป็นเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจก็ทุกข์ครั้งแล้วครั้งเล่า ทุกข์ซ้ำซาก ส่วนอนาคตเป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง บุคคลบางคนก็ยังสามารถนำมาคิดนึกปรุงแต่งจนเกิดความวิตกกังวลใจจนเป็นสาเหตุที่ทำให้มีทุกข์ในทางจิตใจได้ ความวิตก

กังวลหรือความคิดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ทำให้เราเป็นทุกข์ จนบางครั้งรู้สึกเจ็บปวดภายในจิตใจ แต่เมื่อไรเรามีสติเท่าทัน มันจะช่วยแก้ภาวะความทุกข์เหล่านี้ ช่วยลดความเสี่ยงที่ทำให้ชีวิตมีความทุกข์ ขอให้พยายามฝึกฝนอบรมจิตใจไปวันละเล็กละน้อยทำบ่อยๆ ก็ จะเพิ่มพูนทักษะในวิธีดับทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา

ให้เพื่อฝึกฝนอบรมจิต จะไม่จมอยู่กับทุกข์

เรื่องของการสั่งสมบุญ หรือการสั่งสมความดี พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำความดี เราต้องทำบ่อยๆ ไม่ได้บอกว่าทำมากหรือทำน้อยแต่ให้ทำบ่อยๆ คำว่าทำบ่อยๆ บางครั้งท่านก็อุปมาเหมือนเมล็ดฝืน ที่มันตกมาจากฟ้า ตกลงมาเรื่อยๆ ถ้าเราเอาตุ่ม หรือถังหรือหม้อไปรองไว้ ฝืนที่มันตกต่อเนื่องก็เต็มด้วยน้ำ ถ้าหม้อนั้นไม่แตกหรือมีรูรั่ว ตามห้วยหนองคลองบึงก็เช่นกันเมื่อฝืน มันตกมาเรื่อยๆ ไม่ได้ตกหนักทีเดียว ก็ตกเรื่อยๆ หรือบางครั้งที่มันตกบ่อยๆ แทบจะไม่เปียกเราแต่ถ้ามันตกต่อเนื่องหลายๆ วัน เห็นมัยมันทำให้พื้นดินชุ่มไปด้วยน้ำ ห้วยหนองคลองบึงก็มีน้ำไปด้วย อาศัยระยะเวลา ไม่ใช่เทน้ำลงมาเลยทีเดียวอะไรทำนองนั้น เมื่อรู้จักเข้าใจดีและ

ฉลาด ในการที่จะทำความดีก็ต้องพยายามทำความพอใจในสิ่งที่เราทำ อย่างเช่นในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ท่านสอนให้เรารู้จักให้ท่าน ที่เรียกว่าทานมัย ทำยังไงจะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นผู้ให้กับเขาบ้าง การเป็นผู้ให้ทำให้ใจเราสบาย แต่ถ้าเราจะเป็นคนเอาคงต้องรอเขามาให้ เราจะเอา บางครั้งมันต้องอดทน ต้องทนรอ ทนคอย ต้องคิดแล้วคิดอีกว่าเขาจะมีให้เราไหมหนอ แต่ถ้าเราให้แล้วมันสบายเบา กว่า รู้สึกว่าไม่เป็นหนี้ใครด้วย ความรู้สึกเป็นแบบนั้น แต่ถ้าเราคิดจะเอาจากใครสักคนมันแน่น อึดอัด ไม่โปร่งโล่งในหัวใจในบางครั้งแตกต่างกัน ฉะนั้นการให้ ก็เป็นอุบายวิธีหนึ่งที่ทำให้เราได้รับความสุข ความสุขเหล่านี้ ไม่ได้มีทั่วไป มันมีเฉพาะคนที่ให้ให้ก็ต้องให้ด้วย

จิตใจที่เชื่อ ศรัทธา เลื่อมใส แต่ถ้าให้แบบต่างๆ ไป แบบที่เขาให้ เรียกว่าให้แบบที่หวังผลตอบแทน สมมุติให้บาทหนึ่งแต่หวังหลายล้านก็มี เรียกว่าให้แบบคนซื้อลอตเตอรี่ช่วยการกุศล หวังจะถูก ๓๔ ล้าน หวังตรงนั้น ไม่ได้ซื้อเพื่อหวังอย่างอื่น หรือ คนที่ทำบุญตักบาตรแค่แกงถุงหนึ่ง ข้าวถุงหนึ่ง แต่ปรารถนาให้ได้มากกว่าเดิม ก็มี อันนั้นคือการทำในลักษณะแบบนั้น ถ้าเราไม่ได้ตามที่เราอยากได้ เหมือนเราคอย เรารอ ว่าเมื่อไรสิ่งที่เราให้ไป จะส่งผล บางครั้งถ้ารอนาน ก็จะทำให้เป็นทุกข์ ทุกข์ใจ นานๆ บางคนก็บ่นให้คนอื่นฟังว่า ฉันก็ทำบุญ ทำทานเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ไม่เห็นบุญกุศลช่วยอะไรฉันเลย บางผู้บางคนคิดถึงผลที่ตนเองจะได้เป็นเงินเป็นทอง เพราะลงทุนไปหลายตั้งค์แล้ว ความรู้สึกของคนที่ไม่ให้ในลักษณะหวังผลตอบแทนมักจะได้ผลตอบแทนไม่ทันต่อความต้องการของตน ส่วนบางคนให้ประเภทที่ดูดีหรือสูงขึ้นมาน้อย อาจจะเป็นความหวังหรือการลงทุนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์หรือเจ้านายบางท่านที่หวังผลจะให้คนที่ช่วยเหลือได้มีหลักมีฐานพึ่งพาตนเองได้หรือตนเองหวังจะพึ่งพิงได้ด้วย ถ้าวันข้างหน้าเขาเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่ท่านเหล่านั้นคาดหวัง เมื่อรู้ไม่เท่าทันก็ต้องมาเย็นดินนังนอนเป็นทุกข์ บางครั้งก็รอคอยผลตอบแทนที่เป็นวัตถุหรือ

การยกย่องสรรเสริญ ยิ่งรอก็ยิ่งทุกข์ การให้ที่หวังจะได้ผลตอบแทนมันทำให้คนบางคนจมอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์ได้มากที่สุดทีเดียว ถ้ารอแบบนี้ก็เป็นทุกข์ หรือบางครั้งทำแล้วรอว่าให้เรามากมัย ถ้าเราทำเพื่อให้ มันก็อีกอย่างไม่ต้องรอต้องคอยก็รู้สึกอีกแบบหนึ่ง ในทางพระพุทธศาสนาการให้ มีพุทธศาสนสุภาษิตอีกบทหนึ่ง ท่านบอกว่า ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก ถ้าคนไหนให้ผู้อื่นนี้ก็จะเป็นที่รักของคนอื่น อาตมาเคยไปประเทศอินเดีย ที่นั่นขอทานมีมากจนทำให้ท่านต้องระมัดระวัง ถ้าให้ไม่เป็นก็จะถูกขอทานรุมเลย ขอทานเยอะ ให้สิบคน อาจจะมีมากเป็นร้อยคนก็มีแล้วแต่ท้องที่ ถ้ามีสตางค์น้อยก็ให้ไม่ทั่วถึง หรือบางคนให้แล้วก็ขอเพิ่ม อาจจะเป็นคนละแบบกับที่บางคนเคยพบเห็นมา อินเดียบางคนประกอบอาชีพขอทาน มีหน้าที่ขอ เรามีหน้าที่ให้ บางครั้งขอทานก็มีระเบียบหรือไม่มีระเบียบก็มี บางคนให้แล้วไม่เอาเพราะให้น้อยไป หรือบางคนก็ไม่ให้ไม่เท่ากันก็มาต่อรองว่าให้คนนั้นเยอะให้ฉันน้อย เหมือนให้ไม่เท่ากัน ถ้าให้ไม่เท่ากันมีเรื่องแน่ มีคณะผู้แสวงบุญบางคณะเคยเจอปัญหาดังกล่าวนี เหตุเพราะให้ขอทานไม่เท่ากัน พวกขอทานเยอะกว่าพวกเราน้อยกว่า ต้องช่วยกันควักให้ไม่เช่นนั้นขอทานจะไม่ยอมให้คณะเดินทางออกจากพื้นที่นี้ เออ



มันมีอะไรหลายแบบ ฉะนั้นการให้ที่ยังหวัง ปัญหาไม่รู้จบให้ไปแล้วก็ไม่สบายใจก็มี
ผลตอบแทนอยู่หรือให้ไม่เป็นก็เป็นทุกข์ เป็น

ให้เป็นจะมองเห็นทางดับทุกข์

เมื่อรู้จักให้หรือให้จะเป็นไปเพื่อการ
ขัดเกลา ไม่ได้ให้เพื่อรอเอา แต่ให้เพื่อการ
ขัดเกลาเป็นการให้เพื่อการกำจัดหรือขจัด
ความเห็นแก่ตัว หวงแหน ยึดติด ในสิ่งที่เรา
มี ถ้าเราให้แล้ว แทนที่มันจะเป็นเพียงทรัพย์

ภายนอกในทางพระพุทธศาสนาสิ่งที่เราให้จะ
เปลี่ยนเป็นทรัพย์ภายใน กลายเป็นบุญขึ้นมา
ทรัพย์ภายนอกถ้าไฟไหม้เอาไปไม่ได้ ถ้าเราล้ม
หายตายจากไป แก้วแหวนเงินทองที่เราสะสม
มาชั่วชีวิตก็เป็นของคนอื่นไป ไม่ใช่ของเรา คน

Designed by jcomp / Freepik

ฉลาดมีปัญญาสามารถบริหารทรัพย์ภายนอกให้เป็นทรัพย์ภายในได้หรือทำสิ่งชั่วครวให้ ยืนยาวถาวรได้ มันเป็นของเราในทางธรรม ซึ่งเราไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นของเรา เพราะสมบัติที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้หวัง เมื่อเราไม่ได้หวังมันก็ไม่ทุกข์เพราะหวังว่าจะได้ แต่ถ้าหวังว่าจะได้แล้วเราก็ไม่ยึด ก็จะรู้สึกว่าจะใช้ เมื่อยึดว่าเป็นของเราเมื่อไรก็ไม่ใช่เป็นของเราหรอก เราก็จะทุกข์ในสิ่งที่ยึดไว้เหมือนบางคนได้รถใหม่ถ้ามีรอยขีดข่วน ทุกข์มาก หรือไปเฉี่ยวชน ตอน

ไม่มีก็ไม่ได้คิดอะไรแต่พอมีแล้วคิดเป็นทุกข์ เป็นนุ่นนี้มากมาย แต่ตอนไม่มีไม่ทุกข์เรื่องนี้ ทุกข์อย่างเดียวคืออยากมีกับเขาบ้าง แต่พอมีแล้วทุกข์อย่างอื่นตามมาอีก ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้ คือ ถ้าเราได้สิ่งเหล่านี้ก็ได้อย่างอื่นตามมา ด้วยถ้าเราไม่มีสติปัญญาเราก็จะทุกข์กับสิ่งที่ต้องการตลอด แต่ถ้าเรามีสติปัญญาที่อาจจะได้ประโยชน์จากสิ่งที่เรามีมากกว่า คนที่ยึดถือสำคัญมันหมาย ได้ประโยชน์เหมือนกันแต่ทุกข์กับสิ่งที่มี เพราะยึดในสิ่งนั้นมากกว่า บาง คนถึงบ่นว่า สู้ฉันไม่มีก็ดีกว่าคนอื่นจะได้ไม่ทุกข์ ตอนที่ไม่มีก็รู้สึกธรรมดาทุกข์บ้าง มีแล้วทุกข์หนักกว่าเดิม ฉะนั้นการให้ก็ดี ก็เป็นการเสียสละที่มองเห็นได้เป็นรูปธรรมอย่างการเสียสละวัตถุสิ่งของแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การให้อาหาร น้ำ บริจาคเป็นทาน ทำบุญใส่บาตรรวมกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราทำบุญเพื่อจัดความตระหนี่เราก็จะไม่เป็นหนี้ใครเหมือนกับ เขาต้องรอให้มาใช้ มีตอบแทน แต่ถ้าเราให้เพื่อกำจัดความตระหนี่เหมือนไม่ต้องรอ มันมีผลโดยทันทีคือจิตใจเราก็จะเอิบอิม เบิกบาน เพราะธรรมชาติของบุญที่เกิดขึ้นแล้วจะชำระจิตใจให้ผ่องใส เป็นทางเกิดบุญอีกแบบหนึ่ง ถ้าเรารู้จักให้บ้างก็จะมีความสุข สุขที่ให้ สุขจากทรัพย์เมื่อเราได้ให้เราก็จะได้รับมีความสุขอีกอย่าง คนที่เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีใน

โลก เรามีเงินเยอะแต่ไม่มีความสุข แต่พอมีโอกาสดูให้จึงค้นพบว่ามีความสุข สุขยิ่งกว่าการมี สุขก็ได้อยู่แล้วแต่สุขที่ได้ให้ สุขยิ่งกว่าอีก มีหลายคนที่ยังค้นพบสิ่งเหล่านี้ หรือบางครั้งเขาให้เหมือนยังให้ยิ่งรวย เศรษฐีมหาเศรษฐีบางคนในโลกนี้เขาให้เยอะ คือให้ตามผลกำไร

ที่เขาได้ เรามีเพราะคืนไปให้กับสังคมที่ช่วยให้มี เรามีเยอะขึ้นก็ให้เยอะขึ้น พอได้ให้ไปแล้วก็ไม่ได้คิดถึงผลตอบแทนอะไร จิตใจก็ไม่ติดจมอยู่กับความทุกข์ จึงนับว่าเป็นความสุขอีกแบบหนึ่งที่เป็นช่องทางให้เกิดบุญ เพราะการสั่งสมบุญนำความสุขมาให้

มีเจตนาในการงดเว้นจึงจะมีศีล

ช่องทางอีกช่องทางหนึ่งคือ ศีลมัชฌิมา เกิดขึ้นหรือสำเร็จได้ด้วยการรักษาศีล คนบางคนคิดว่า เด็กแบบาะ ไม่ได้ไปคิดร้ายไม่ได้ทำร้าย น่าจะมีศีล หรือว่าพวกสัตว์ต่างๆ สุนัขไม่เคยกัดใคร ไม่คิดร้ายใคร มันก็ซื่อสัตย์ดีน่าจะมีศีล แต่อันนั้นไม่จัดว่าศีลนะ ศีลจะมีก็ต่อเมื่อเรามีเจตนา เจตนาเป็นตัวกรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้แบบนั้น คนมีศีลจะต้องเป็นคนที่มีเจตนาในการงดเว้นอย่างเราสมาทานศีลคือ ประกาศเอาไว้ คือแสดงเจตนารมณ์ คือไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น คือเจตนาเมื่อเราสมาทานเราก็ต้องรักษา ก็ต้องรักษาให้ได้ เมื่อเรารักษาได้แล้วเชื่อว่าเกิดบุญแล้ว เนื่องจากการรักษาศีล หรือเราไม่ได้สมาทาน แต่เรามีเจตนาในการงดเว้นอย่างสมมุติเราเห็นมด แทนที่เราจะฆ่า เราก็งดเว้นจากการฆ่า ถ้าเราเห็นแล้วหมั่นใส่ใจเหยียบเลย

อันนี้แน่นอนมีเจตนาในการฆ่ากลัวมันจะมากัดเรา หรือเหมือนเด็ก ช่วยๆ กันตุง มันยังไม่ได้คิดทำอะไรเด็กเลย เด็กก็ร้องไห้คนมาช่วยกันตี ฆ่าตีมันจนตาย ผิดศีลแน่นอน แต่ถ้างดเว้นเห็นแล้วฆ่าได้แต่ไม่ฆ่า อันนี้ยกตัวอย่าง อันนี้ก็เป็นศีล สัตว์เดรัจฉานหรือคนไม่มีเจตนาในการงดเว้นเขาไม่ได้ทำร้ายใครเขาก็่น่าจะมีศีลหมด แต่ไม่ถือว่าบุญเกิดขึ้นจากการรักษาศีลเพราะเขาไม่ได้รักษา เพราะฉะนั้นศีลจะต้องมีเจตนาในการงดเว้น เฉพาะหน้าซึ่งการงดเว้นในลักษณะนี้ อย่างเช่น ของที่เราเห็นแล้วเราลักขโมยได้หลายสตางค์ ถ้าเราลักขโมยของเคลื่อนที่เสร็จเลย แต่ถ้าเราเห็นแล้วเราลักได้ขโมยได้แต่เราไม่ทำก็อยู่อย่างเดิม อันนั้นเรามีศีลแล้วบุญก็เกิดได้ ฉะนั้นต้องมีเจตนาในการงดเว้น ศีลรักษากาย วาจาเมื่อเรารักษาได้ดี แล้ว ศีลก็จะรักษากาย

วาจา ของเราให้เป็นปกติ อย่างกาย เราไม่ไป
ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ไม่พูด
โกหก ไม่พูดเพื่อเจ้อ สอดเสียด ไม่ไปพูดคำ
หยาบ งดเว้นแล้ว หรือไม่ดื่ม ไม่ไปเสพสุรา
ยาเมา อันนี้ก็ชื่อว่าเรามีศีล ๕ แล้ว รักษา
กายวาจา บุญก็จะเกิดขึ้น ด้วยการรักษาศีล

ไม่ต้องใช้สตางค์หรือสิ่งของ ถ้าเรารู้จักการงด
เว้นบุญก็เกิดขึ้นได้ เป็นบุญวิธีทำบุญอีกวิธี
หนึ่ง เมื่อทำแล้วทำให้ใจสบายก็ต้องเอาออก
ก็คือสมาธิสามารถจัดการกิเลสอย่างกลางๆ
ปริญญฐานกิเลสได้

ภาวนาเป็น จะเห็นธรรมนำสันติสุข

วิธีที่ ๓ ก็คือ ภาวนามัย บุญเกิดขึ้นหรือ
สำเร็จเป็นบุญได้ ด้วยการภาวนา การภาวนา
คือการทำบ่อยๆ จนสิ่งนั้นเจริญขึ้น ทำให้
เจริญขึ้น อย่างเช่นเรามานั่งภาวนาก็เป็นการ
บำเพ็ญเพียรรักษาใจ ในทางพระพุทธศาสนา
คือใจที่เป็นนามธรรมเป็นใหญ่ อย่างเวลาเรา
ทำไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดีออกไปมันเกิดขึ้นในใจ
เราก่อนแล้ว ไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้นนะ เกิดขึ้นหลาย
ครั้งจึงสามารถ มีกำลังในการที่จะไปทำสิ่งนั้น
ได้ ถ้าเกิดขึ้นแค่ครั้ง สองครั้งไม่มีกำลังพอ ที่
มันมีกำลังพอที่ไปลักไปขโมย ไปพูดโกหก
คำหยาบเพื่อเจ้อได้ แปลว่ามีนานแล้ว การ
ภาวนาช่วยรักษาใจของเราให้สงบ สงัด หรือ
ระวางใจของเราไม่ให้โลภ โกรธ หลง นี่เป็น
เรื่องภายใน ก็เป็นเรื่องที่ดี เราก็ต้องพยายาม
ทำให้เกิดบุญ ทำให้เกิดกุศล อย่างเวลาที่เรา
ฝึกปฏิบัติใจจะไม่อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา

ในบางครั้งร่างกายเคลื่อนไหวตลอดเวลาไม่ได้
เฉยๆ พอเราอยู่เฉยๆ มันก็จะเจ็บ จะปวด จะ
เหมื่อย แปลว่าเราไม่ได้อยู่เฉยๆ ถ้าอยู่เฉยๆ
เราก็จะเป็นทุกข์ เราก็แก้ทุกข์แบบผิดๆ ก็มี ไม่
ได้แก้ทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ ไม่ได้กำหนด
รู้มัน อิริยาบถก็เลยปกปิดไว้แบบนี้ การปฏิบัติ
จึงทำให้รู้ว่า จริงๆ แล้วมีทุกข์อยู่เมื่อเรา
กำหนดรู้แล้วก็จะไม่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาอีก
บางคนบอกว่า ถ้าไม่นั่งกรรมฐานก็ไม่ปวดแล้ว
เรายืนนานมันก็ปวดได้ เราเดินนานมันก็เหมื่อย
ได้ นอนนานเราก็ไม่ยอกนอนได้ ทุกคนล้วน
เป็นทุกข์ เพราะยังมีธาตุขันธ์อยู่ ทุกอย่างล้วน
มีเหตุปัจจัยไม่มีอะไรตายตัว อิริยาบถมีไว้แก้
หรือบรรเทาทุกข์ ไปเป็นช่วงๆ ในช่วง ๑ วัน
เราก็จะแก้ทุกข์ด้วยการสับเปลี่ยนอิริยาบถไป
เรื่อยๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน พลิกซ้ายขวา
ก้มเงย เดินเข้าออก หองน้ำ ไปหนักไปเบา

สารพัดอย่างเราแก้ทุกข์ด้วยความเคยชินจึงไม่ค่อยเห็นทุกข์ชัดเจน เพราะไม่ได้กำหนดรู้ จึงมัวเมาประมาทลุ่มหลงยึดถืออยู่ เมื่อเราไม่รู้จักทุกข์ในตัวเองอย่างแท้จริงจึงแก้ไม่ถูก เหตุว่าเหตุเกิดจากอะไร บางครั้งเกิดจากใจเราที่ยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละ เมื่อจิตใจเรามีสติเท่าทัน จิตบ้างก็จะรู้จักทุกข์มากขึ้น บางคนรู้สึกว่าการภาวนาทำให้เห็นทุกข์ชัดเจน การแก้ทุกข์ในขณะที่ภาวนาต้องทำอย่างระมัดระวังและค่อยๆ เปลี่ยนไปอย่างมีสติ พลิกไปเปลี่ยนไปด้วยสติปัญญา

การภาวนาตัวอย่างนี้ มันเป็นบุญถ้ารักษาใจได้แล้วขึ้นชื่อว่ารักษากาย วาจาได้ด้วย เมื่อรักษาใจไว้ไม่ได้ เหมือนรักษากาย วาจาไม่ได้ มันจึงหลุดไป โบราณท่านบอกว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจเป็นหัวหน้า ทุกอย่างสำเร็จจากใจ ถ้าใจดีคิดก็คิดดี เวลาพูดก็พูดดี เวลาจะทำมันก็ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี ก็ทำสิ่งที่ดี ฉะนั้นเราก็ต้องพยายามถึงแม้เวลาสั้นเราก็ได้สั่งสมบุญก็ได้ทำทานรักษาศีลเจริญภาวนา บางคนนับถือพระพุทธศาสนาก็จริงไม่มีโอกาสได้เดินจงกรมนั่งภาวนาอย่างพวกเราทำ สวดมนต์เช้าเย็นนั้นง่ายๆ บางคนบอกว่า สวดมนต์แค่ยาทา ภาวนาเป็นยากิน คือเป็นยากินไม่ใช่แค่ยาทา แต่เราใช้ทั้งยาทาและยากิน เหมือนมันปวดมันเมื่อยเรามีทั้งยา แล้ว

ยากิน ทั้งดม ทั้งนวด ทั้งยาหม่อง หรือบางคนก็ทั้งกิน เพื่อให้หายปวด ก็แล้วแต่ความหมายคือการภาวนาจะสวดมนต์ไหว้พระเป็นอุบายสงบใจ ทำให้เกิดบุญเป็นภาวนาเหมือนกัน สวดมนต์ไหว้พระเข้าเย็น สารยาพระสูตรต่างๆ ทำให้ใจเราสงบได้ด้วย หรือเราได้เดินจงกรมนั่งสมาธิ ก็อยู่กับตัวเองแม้ชั่วระยะเวลาสั้นๆ คิดไปนั้นนี่เมื่อเรามีสติก็กลับมาเร็วมาไว ถ้าเราไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคเล็กน้อยมองเห็นเป็นอุปสรรค แต่อย่ามองเป็นอุปสรรค เราเผชิญทุกปัญหา ถ้ามีความอดทนน้อยก็เปราะบางก็ลำบาก ถ้าเราอดทนมากก็จะผ่านไปได้ด้วยดี อย่างบางคนทำงานทำการไม่ค่อยอดทน เมื่อไม่ค่อยอดทน มันก็อยู่ไม่ค่อยได้ทำงานที่ไหน ก็โทษว่าเพื่อนไม่ดี บางครั้งก็โทษว่าเจ้านายไม่ดี มีหลายอย่างที่อดทนอย่างบางคนที่เขาอดทนสู้งานเขาไม่โทษใครสักคนก็มี เขาถึงไม่ได้นึกว่าทุกอย่างเป็นอุปสรรค แต่ทุกอย่างคืออุปสรรค ดูชีวิตแต่ละคนไม่ได้ ถ้าสำนวนเขาไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเขาแต่ละคนกว่าเขาจะมาเจ้านายเรา กว่าเขาจะมีแบบนั้น แต่เราไปมองที่ความมี แต่ก่อนที่เราจะมีไม่ได้ง่าย กว่าเขาจะมีแบบนั้นเหมือนกับที่เขาจะเป็นพระพุทธเจ้า กว่าจะตรัสรู้ การบำเพ็ญบุญมีมามากมายนับไม่ถ้วน กว่าเราจะมีอะไรสักอย่าง กว่าเราจะมีเงินร้อยหนึ่ง บาง



ค้นหาไว้แล้วมี
ได้เลย แต่กว่าจะ
มี ลำบาก อาตมาไป
อินเดียขอทานกว่าจะได้

มันก็ลำบาก ทนทุกวิถีทาง พูดภาษาคนไหน
ประเทศไทย มันก็พยายามฝึกพูด แสดงกิริยา
อาการเพื่อให้เรารู้สึกว่าน่าสงสาร ทำยังไงก็ได้
ให้คนให้ ถ้าเขาทำสำเร็จเขาก็ได้เราก็ให้เขา
แล้วมันมีความอดทน บางคนเดินไกลๆ ก็เดิน
ตาม ไปอีกที่หนึ่งมันก็ยังพยายามเดินไป วิธีที่
ขอ สุดท้ายเราแพ้ความอดทนมัน อึดเหลือเกิน
ควักให้ มันชนะใจเรา มันแน่นมาก เราบอกว่า
มันแน่นมาก มันมีความอดทนสูง จะไม่ให้ก็ไม่รู้
ยังไง ไปสองสามที่ก็ยังเจอเจ้าหมอนี่ ขนาด

ขาเดินไม่ได้ ก็
ใช้มืออุ้งอุ้งไป
ก็ยังพยายาม อดทน
บางคนอะไรทุกอย่างดี แต่

ความอดทนมันน้อยลำบาก อดทนไม่ถึงที่ พอ
โดนนิดหน่อยกระทบนิดหน่อยก็ไม่สู้แล้ว พอ
ไปเริ่มงานที่อื่นก็เป็นแบบนี้อีก แต่ถ้าตั้งหลัก
ได้แล้วมันก็ง่าย มันง่ายไปหมดจะอยู่ที่ไหน
ก็อยู่ได้ แต่ก่อนที่ไหนก็เลือกได้ ตอนที่เรายัง
ไม่มีหลักที่เกาะ ที่ยึดเลยเหมือนไม่ได้ เหมือน
คนทำกรรมฐาน พอจิตมันตั้งมั่นได้แล้วเหมือน
มันเลือกได้ เพราะอะไร เพราะมองเห็นทุกสิ่ง
อย่างตามที่เป็นจริงแล้ว มันเป็นทุกขไม่น่ายึด
น่าถือ มันมองเห็นตามที่เป็นได้ ที่มีหลักแล้ว

หลักใจ มีที่พึ่งแล้ว ก็ไม่ได้กังวลอะไร เหมือน คนที่มีความอดทนสูง มีศักยภาพใครก็อยาก ได้เป็นธรรมดา บางคนมีความรู้ สามารถแต่ แพ้ใจตัวเอง แพ้ใจรู้นะ พอโดนตำหนิหน่อย ก็ทนไม่ได้แล้ว โดนว่าหน่อยก็เกิดชก ต่อย กัน เกิดมีปากเสียง กับเจ้านายอยู่เรื่อย ความ เปรียบบางแบบนี้ ก็ทำให้ควบคุมจิตใจอารมณ์ ไม่ได้ บางคนมีความรู้ดี มีความสามารถสูงเสีย เพราะอารมณ์ก็ไม่มีใครเอาเหมือนกัน แต่บาง คนที่ไม่มีความรู้ ความสามารถอะไรมากมาย

แต่มีความรู้ ความอดทนในจิตใจได้สูง เขา เอา เหมือนกับบางคนฉลาดเยอะแต่มันก็โง่ มากมันก็มี ดังนั้นเขาจึงเลือกคนดีไม่โง่ดี กว่า อันนั้นก็ควบคุมไม่ได้ เมื่อมีจุดที่จะเลือก อยู่ก็ต้องเลือกอย่างเหมาะสม คนเราไม่ได้มี พร้อมทุกอย่าง มีจุดดีมีจุดด้อยแตกต่างกันไป เพราะกรรมแต่งมาไม่ให้สมบูรณ์ทั้งหมด แต่ เราก็สามารถเติมเต็มได้ด้วยการฝึกฝนอบรม ตนเองอยู่เสมอๆ

ภาวนาช่วยเติมเต็มทุกๆ บ่อบุญ

การภาวนา ถ้าเรามีสติเท่าทันอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ จิตใจ ไม่พึงประสงค์ได้ มัน เติมเต็มจุดนี้ได้ ประสมกับศักยภาพที่เรามี อยู่ มันทำได้ เพอร์เฟกต์ ทุกอย่างสมบูรณ์ ขึ้นมาทันที เราก็พยายาม บางครั้งเราอยู่ใน สังคม โลก ก็ต้องอดทนต้องพยายามเท่าทัน โลก เท่าทันชีวิต ถ้าเราไม่เท่าทันโลก เท่าทัน ชีวิตเราต้องใช้ชีวิตอย่างฉลาดอะไรที่มันไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูกต้อง เราก็ค่อยๆ ละ ค่อยๆ วาง ทำสิ่งที่ดี เพราะชีวิตของคนเราเกิดมา เกิน ๑๐๐ปี มีไม่กี่คน บางคนเกินไปก็ทำอะไรไม่ ได้แล้ว เป็นภาระสังคมที่ต้องเลี้ยงดูอีกต่าง หาก เรายังมีเรี่ยวแรงกำลัง สติปัญญา เรา

ใช้เรี่ยวแรงกำลังสติปัญญาทำประโยชน์ให้ กับตัวเองผู้อื่น เพราะเราไม่ได้อยู่คนเดียว ในโลก เหมือนเราให้ สมมุติเราประหยัดไฟ ประหยัดน้ำ ประหยัดไปทำไม เราประหยัด ให้กับเราด้วยประหยัดให้กับคนทั้งโลกด้วย อย่าไปคิดว่าคนนั้นยังไม่มีระเบียบเลย เรา ต้องจัดระเบียบตัวเอง บางคนก็ชอบให้คนอื่น มีระเบียบแต่ตัวเองไร้ระเบียบ ชอบจัดคนอื่น แต่ไม่จัดตัวเอง ถ้าเราจัดตัวเอง ทุกอย่างก็จะ เข้าที่ขอให้ใจเราเข้าที่ พอใจเราเข้าที่แล้ว คน อื่นก็มองไม่เห็นใครแล้วก็ต้องทำตามแต่ทุก คนไปฟังคนอื่น ไม่จัดระเบียบตัวเอง ก็เลยวุ่น ฉะนั้น การภาวนาที่เราภาวนาก็คือการจัด

ระเปียบใจ จัดระเบียบจากภายใน ภายก็จะถูกจัดระเบียบ วาจากก็ถูกจัดระเบียบให้เป็นปกติ แล้วก็จะดีขึ้น การควบคุมอารมณ์จิตใจ ศักยภาพที่เราฝึกฝนอบรมจิตใจก็จะนำมาใช้ประโยชน์สูงสุดได้ ฉะนั้นเวลาอันสั้นที่เรามาฝึกปฏิบัติก็นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เวลาเข้าก็นั่ง ๕ นาที ๑๐ นาที เราไม่ต้องไปหวังผลอะไรหรอก ทำไปเรื่อยๆ เหมือนมีฝรั่งคนหนึ่งนั่งสมาธิ ๕ นาที ทำให้ครบ ๑๐๐ วัน ไม่ได้คิดอะไร นั่งๆ ไปแล้วรู้สึกว่ามันเปลี่ยน โดยเฉพาะอารมณ์ต่างๆ มันเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่บางคนที่นั่งสมาธิแบบเครียดๆ ก็จะรู้สึกว่ามันน้อยไป อาจจะมีผลต่างกัน ฉะนั้นเราก็พยายาม กลับออกไปแล้วรับการฝึกฝนอบรม แล้วก็ใช้ชีวิตที่เราดีให้ควบคุมกับการมีสติ ไม่ประมาท มีสมาธิกับหน้าที่การงาน แล้วยัง

หนุ่มแน่น ก็ต้องรู้จักประหยัดอดออม ถนอมรักษา มีสติปัญญาคุ้มครองรักษาทรัพย์ที่หามาได้ใช้จ่ายเป็นประโยชน์ มีส่วนเก็บไว้ยามจำเป็นเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจะได้มีเงินรักษาหรือฉุกเฉินสามารถนำออกมาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ เก็บไว้ทำบุญบ้าง อย่าใช้จนหมดเกลี้ยงเลย บางครั้งคบเพื่อนไม่ได้เห็นแค่ความสุข เห็นแค่ความหิวเพียงแค่วัวครึ่งหัวครว แต่เราไม่ได้คิดตอนนั้น ใช้เพียงหัวครึ่งหัวครว หลังจากนั้นก็ต้องมาทำงาน งกๆ เงินๆ กว่าจะได้มาอีกมันยากลำบากพอสมควร พยายามใช้ชีวิตให้ดีและอย่ามัวเมาประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อพลาดไปเท่ากับเราสูญเสียโอกาสไปเรื่อยๆ ช่วงต่อไปให้ทุกคนนั่งสมาธิสักหนอยก่อนที่จะแผ่เมตตา





นานาสาระจากพระไตรปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

พระนิพพาน

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกเช่นเคยกับเรื่องราวที่น่าสนใจจากพระอภิธรรม ในฉบับก่อนเราได้เสนอสาระนั้นเกี่ยวกับเรื่องรูปในแง่มุมต่างๆ จนจบ มาฉบับนี้จะขอพาท่านผู้อ่านไปทำความรู้จักเรื่องของพระนิพพานกันบ้างได้ยากได้ยากน้อยๆ เช่นบางท่านบอกว่าปรารถนาพระนิพพานครูบาอาจารย์หลวงปู่หลวงพ่อก็สอนให้เราลดละกิเลสจนในที่สุดให้เข้าถึงพระนิพพาน พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้ว่า “นิพพานํ ปรมลฺหิ” แปลว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บางท่านว่านิพพานเป็นเรื่องไกลตัวสมัยนี้ไม่มีแล้วต่างๆ เหล่านี้เป็นต้นน่าสนใจแล้วสินะคะ ว่าตกลงพระนิพพานคืออะไรกันแน่

จะขอเริ่มต้นด้วยพระคาถาที่รวบรวมความหมายของคำว่านิพพานที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ปทมจจุตมจจนฺตํ อสงฺขตมฺนตฺตรํ
นิพฺพานมิตฺติภาสตี วานมุตตามฺเหสโย”

คาถานี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้พ้นแล้วจากต้นเหตุเครื่องร้อยรัดย่อมกล่าวสภาพธรรมชนิดหนึ่งที่เข้าถึงได้มีอยู่โดยเฉพาะไม่เกี่ยวข้องกับสังขตธรรม ไม่มีความตายและก้าวล่วงจากขั้น ๕ เสียได้ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยใดๆ เรียกธรรมที่ประเสริฐสุดนั้นว่า นิพพาน

ดังที่พระอนุรุทธาจารย์ได้พรรณนาคุณของพระนิพพานไว้ ๕ บทคือ

๑. *ปทํ* แปลว่า ส่วนหนึ่งหมายความว่า เป็นปรมัตถธรรมชนิดหนึ่งที่เข้าถึงได้มีอยู่โดยเฉพาะไม่เกี่ยวกับสังขตธรรม (คือ ไม่ถูกปัจจัยใดๆ ประดัง)

๒. *อจุตํ* แปลว่า ธรรมที่ไม่ตายหมายความว่า ไม่มีความเกิดและไม่มีความตายเพราะเมื่อไม่มีความเกิดแล้วความตายก็มีไม่ได้

๓. *อจุณฺโ* แปลว่า ธรรมที่เที่ยงคือก้าวล่วงขั้น ๕ ที่เป็นอดีตและอนาคตหมายความว่าพระนิพพานนั้นก้าวล่วงจากขั้น ๕ ที่ดับไปแล้วเป็นอดีตที่เรียกว่า ปุพฺพันตฺตํ และก้าวล่วงขั้น ๕ ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าในอนาคตที่เรียกว่า ปรันตฺตํ กล่าวคือพระนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากกาลทั้ง ๓ เรียกว่า เป็นกาลวิมุตและเป็นธรรมที่พ้นจากความเป็นขั้น ๕ ที่เรียกว่า ขั้นวิมุต

๔. *อสงฺขตํ* แปลว่า ธรรมนี้มีได้ถูกประดังด้วยปัจจัย ๔ หมายความว่าพระนิพพานไม่ใช่จิต เจตสิก รูปที่เกิดขึ้นได้โดยมีปัจจัย ๔ คือ กรรมจิตตอุตฺตอาหารประดัง

๕. *อนุตฺตรํ* แปลว่า เป็นธรรมที่ประเสริฐหมายความว่าธรรมอื่นๆ ที่จะประเสริฐกว่าพระนิพพานนั้นไม่มี

เราได้เข้าใจความหมายของคำว่า นิพพาน โดยนัยทั้ง ๕ แล้วต่อไปจะได้แสดงประเภทของพระนิพพานโดยลักษณะต่างๆ ดังนี้

กล่าวโดยลักษณะ นิพพานมีประเภทเดียว คือ สันติลักษณะ หมายถึง สงบจากกิเลสและขั้น ๕ ทั้งหลาย เพราะพระนิพพานไม่เหมือนกับวัตถุสิ่งของที่มีสิ่งเดียวแต่มีผู้ใช้หลายคนจะใช้สิ่งของนั้นๆ พร้อมกันไม่ได้ต้องผลัดกันใช้ทีละคน ส่วนพระนิพพานนั้น พระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อปรินิพพานแล้วย่อมเข้าถึงสันติสุขคือพระนิพพานด้วยกันทั้งสิ้นคือพ้นจากความเกิดและความตายหรือเข้าถึงความสิ้นไปของตัณหา

กล่าวโดยปริยายแห่งเหตุ โดยอาการของชั้นแล้วนิพพาน มี ๒ ประเภทคือ

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่ นิพพานที่เป็นไปกับกับชั้น ๕

๒. อนุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่ นิพพานที่ไม่มีชั้น ๕

จะขออธิบายเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อยนะค่ะว่า

สอุปาทิเสสนิพพาน หมายถึง นิพพานที่เป็นไปกับกับชั้น ๕ ได้แก่วิบากและกัมมชรูปที่เหลือจากกิเลสทั้งหลายที่ประหารลงได้ด้วยอรหัตตมัคคญาณแล้วได้แก่พระนิพพานของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเรียกอีกได้อย่างหนึ่งว่าทิสฺสุธรรมนิพพาน ก็ได้เพราะพระอรหันต์ทั้งหลายผู้เข้าไปรู้แจ้งพระนิพพานนั้นยังมียังมีชีวิตอยู่

อนุปาทิเสสนิพพาน หมายถึง พระนิพพานที่ไม่มีชั้น ๕ คือ วิบากและกัมมชรูปเหลืออยู่ได้แก่นิพพานของพระอรหันต์ที่ปรินิพพานแล้ว คือ มรณภาพแล้วนั่นเอง โดยจะเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าสัมปรายิกนิพพาน เพราะพระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อเข้าถึงปรินิพพานแล้วภพหน้าต่อไปก็ไม่มี

กล่าวโดยอาการเข้าถึง หรือโดยอาการเป็นไปและอาศัยความรู้ในนิพพานอารมณ์แล้ว มี ๓ ประเภทคือ

๑. อนิมิตตนิพพาน

๒. อัปปณฺหิตินิพพาน

๓. สุกฺขญฺตนิพพาน

ซึ่งลักษณะทั้ง ๓ นั้นจะขอเพิ่มเติมรายละเอียดดังนี้ค่ะ

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึง ภาวะของนิพพานนั้นไม่มีนิมิตเครื่องหมายรูปร่างสัณฐานสีสัณวรณะอย่างใดหมายความว่าพระโยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานั้นย่อมเห็นความเกิดดับแห่งรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ก่อนเห็นแจ้งพระนิพพานถ้าการเห็นไตรลักษณ์ของพระโยคาวจรนั้นเห็นโดยความไม่เที่ยงเป็นอนิจจังปราศจากนิมิตเครื่องหมายในอารมณ์วิปัสสนานั้นและเพ่งอารมณ์โดยความเป็นอนิจจังต่อไปจนบรรลุมรรคผลมีนิพพานเป็นอารมณ์นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่พระโยคาวจรผู้เห็นโดยความเป็นอนิจจังนั้นชื่อว่าอนิมิตตนิพพานและผู้ที่จะมีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์นั้นต้องอาศัยบุญญาธิการแต่ชาติปางก่อนอบรมไว้แล้วด้วยศีล



๒. อัปภินิหิตนิพพาน หมายถึง ภาวะของนิพพานนั้นไม่มีอารมณ์อันเป็นที่น่าปรารถนา และไม่มีตัณหาอันเป็นความต้องการอยู่ในนิพพานนั้นกล่าวคือสังขารธรรมทั้งหลายอันได้แก่รูป ธรรมและนามธรรมก็ดีเหล่านี้ต้องมีสภาพปณิหิตะคือมีอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยโลภะหรือมี ตัณหาในสังขตธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง ๒ อย่างแม้โลกุตตรจิตและเจตสิกที่ประกอบเหล่านี้ จะไม่มีอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยโลภะและไม่มีตัณหาอยู่ก็จริงแต่ไม่พ้นความเป็นปณิหิต ธรรมเพราะต้องเกิดอยู่กับบุคคลแต่นิพพานนั้นเป็นธรรมภายนอกมิได้เกิดอยู่ภายในบุคคลฉะนั้น จึงชื่อว่าอัปภินิหิตะคือเป็นสิ่งที่ไม่ต้องอาศัยตั้งอยู่บนกองทุกข์คือรูป-นาม นั่นเอง หมายความว่าพระโยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนเห็นไตรลักษณ์โดยอาการเป็นทุกข์คือภาวะที่ทนอยู่ ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขอันหาปณิธิที่ตั้งมั่นไม่ได้เช่นนี้แล้ว พะงอารมณ์วิปัสสนาโดยความ เป็นทุกข์ต่อไปจนบรรลุสมรรคผลนิพพานเป็นอารมณ์นิพพานที่เป็นอารมณ์ให้แก่ผู้เห็นทุกข์ชื่อว่า อัปภินิหิตนิพพานและผู้มีอัปภินิหิตนิพพานเป็นอารมณ์นี้ต้องอาศัยบุญญาธิการแต่ชาติปาง ก่อนได้อบรมไว้ด้วยแรงสมาธิ



๓. สุธัญญตนิพพาน หมายถึง ภาวะของนิพพานนั้นสูญสิ้นจากกิเลสและอุปาทานชั้น ๕ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ให้เป็นสิ่งผูกพันกังวลหมายความว่าพระโยคาวจรผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จนเห็นไตรลักษณ์โดยความเป็นอนัตตาคือเห็นภาวะที่ไม่ใช่ตัวตนและบังคับบัญชาไม่ได้เมื่อเพ่ง อารมณ์ของรูปนามโดยความเป็นอนัตตาจนบรรลุมรรคผล มีนิพพานเป็นอารมณ์แล้วนิพพานที่เป็น อารมณ์นั้นชื่อว่าสุธัญญตนิพพาน ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีสุธัญญตนิพพานเป็นอารมณ์ นั้นมีบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญาคือได้สร้างปัญญาบารมีไว้แต่อดีตนั่นเอง

เมื่อแยกแสดงตามนัยแห่งลักษณะที่จตุกะ ของพระนิพพานแล้วได้ดังนี้คือ

สนฺติลกฺขณํ - มีความสงัดจากกิเลสและชั้น ๕ เป็นลักษณะ

อจฺจุตฺรสา - มีความไม่แตกดับเป็นกิจ

อนิฺมิตฺตปจฺจุปฺปฐานา (วา) - ไม่มีนิमितเครื่องหมาย เป็นอาการปรากฏ

นิสฺสรณปจฺจุปฺปฐานา - หรือ มีความออกจากภพเป็นผล

ปทฺฐานนํลพฺภติ - ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (พระนิพพานพ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวง)

กล่าวโดยประเภทแห่งมรรคนิพพานมี ๔ ประการ คือ นิพพานของโสดาปัตติมรรค
นิพพานของสกทาคามีมรรคนิพพานของอนาคามีมรรคและนิพพานของอรหัตตมรรค

กล่าวโดยอำนาจแห่งการดับกามคุณมี ๕ คือ ดับความยินดีในรูปในเสียงในกลิ่นในรส
และในโณภูฏัพพะ

กล่าวโดยอำนาจการดับตัณหามี ๖ ประการ คือ การดับรูปตัณหาสัทตตัณหาคันธตัณหา
รสตัณหาโณภูฏัพพตัณหาและธัมมตัณหา

นิพพานไม่มีนิमित

พระนิพพานธาตุพระพุทธรองค์ปฏิเสธสังขารธรรมทั้งหมดทุกอย่างไม่ใช่ดินน้ำไฟลมไม่ใช่
วิญญาณไม่ใช่จิตไม่ใช่เจตสิกไม่ใช่ศีลไม่ใช่สมาธิไม่ใช่ปัญญาไม่ใช่สัตว์บุคคลไม่ใช่โลกนี้ไม่ใช่โลก



หน้าไม่ใช่ภาพไหนๆไม่ใช่อะไรที่มีอยู่ในโลกทั้งนั้นแต่ทำไมเราจึงรู้ว่าพระนิพพานมีจริงการที่จะรู้ว่าพระนิพพานมีจริงก็ต้องอาศัยการบรรลุของบุคคลผู้เข้าไปแจ้งพระนิพพานด้วยการเจริญมรรคที่สมควรแก่การบรรลุพระนิพพานนั้นถ้าพระนิพพานไม่มีข้อปฏิบัติคือมรรค หรือ มัชฌิมาปฏิบัติก็จะถึงความเป็นหมั่นไปคือไร้ผล

อีกอย่างหนึ่งนะคะการที่จะเชื่อหรือควรจะเห็นว่าพระนิพพานมีจริงนั้นก็เพราะเหตุว่าคุณสมบัติของพระนิพพานมีประจักษ์อยู่ความดับกิเลสมีอยู่ความหลุดพ้นมีอยู่และผู้ดับกิเลสมีอยู่หรือผู้หลุดพ้น

ก็มีอยู่โดยนัยดังกล่าวมานี้การบัญญัตินามแห่งคุณของพระนิพพานจึงมีอยู่โดยอเนกประการจะได้นำมาให้รู้จักกับคุณนามของพระนิพพานดังต่อไปนี้

๑. อเสสวिरาคานิโรธ เป็นธรรมที่ดับทุกข์โดยพ้นจากราคะโดยไม่มีเศษเหลือ
๒. อเสสภวนิโรธ เป็นธรรมที่ดับภพไม่มีเศษเหลือ
๓. จาโค เป็นธรรมที่สละจากตัณหาทั้งปวง
๔. ปฏินิสสัคโค เป็นธรรมที่พ้นจากภพต่างๆสิ้นเชิง
๕. มุตติ เป็นธรรมที่พ้นจากกิเลส
๖. อนาลโย เป็นธรรมที่ไม่มีความอาลัย
๗. รากุขโย เป็นธรรมที่สิ้นราคะ
๘. โทสกุขโย เป็นธรรมที่สิ้นโทสะ
๙. โมหกุขโย เป็นธรรมที่สิ้นโมหะ
๑๐. ตณฺหกุขโย เป็นธรรมที่สิ้นตัณหา
๑๑. อนุปฺปาโท เป็นธรรมที่ดับขั้นทั้ง ๕
๑๒. อปฺพตฺตํ เป็นธรรมที่ดับนามรูป
๑๓. อนิมิตฺตํ เป็นธรรมที่ปราศจากสังขารนิमित
๑๔. อปฺปณฺหิตํ เป็นธรรมที่ปราศจากความต้องการ
๑๕. สญฺญตํ เป็นธรรมที่สูงงจากทุกข์ได้โดยแท้จริง
๑๖. อปฺปฏิสฺสณฺธิ เป็นธรรมที่ไม่มีการเกิด
๑๗. อนุปฺปตฺติ เป็นธรรมที่ไม่มีที่ไป

๑๘. อนุยฺหฺน เป็นธรรมที่ไม่มีความพยายาม

๑๙. อชาตํ เป็นธรรมที่ไม่มีความเกิด

๒๐. อชฺรํ เป็นธรรมที่ไม่มีความแก่

๒๑. อพฺยาธิ เป็นธรรมที่ไม่มีความเจ็บไข้

๒๒. อคติ เป็นธรรมที่ไม่มีความผิด

๒๓. อมตํ เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย

๒๔. อโลภํ เป็นธรรมที่ไม่มีความโลภ

๒๕. อปริเทวํ เป็นธรรมที่ไม่มีการร้องไห้

๒๖. อนุปายาสํ เป็นธรรมที่ไม่มีการรำพัน

๒๗. อสงฺกิลิฏฺฐํ เป็นธรรมที่ไม่มีความเศร้าหมอง

๒๘. อสงฺขตํ เป็นธรรมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

๒๙. นิวานํ เป็นธรรมที่พ้นจากเครื่องร้อยรัด

๓๐. สนฺติ เป็นธรรมที่สงบจากทุกข์ทั้งปวง

และพระนิพพานนั้นสงเคราะห์ลงในนามธรรมแต่ไม่ใช่นามชั้นเพราะพระนิพพานพ้นจากความเป็นชั้นเพราะเป็นอสังขตธรรมแต่พระนิพพานเป็นอายตนะคือ อัมมายนะเพราะเหตุว่าเป็นอารมณ์ของมคฺคจิตและผลจิตส่วนมคฺคจิตผลจิตนั้นเป็นมมายนะ

เป็นอย่างไรกันบ้างคะท่านผู้อ่านเราก็ได้รู้เรื่องราวของพระนิพพานกันมากขึ้นแล้วนะคะ แม้ว่าเราจะยังไม่สามารถจะเข้าถึงพระนิพพานกันแต่การรู้จักและเข้าใจในเรื่องของพระนิพพานให้ถูกต้องก็เป็นการสั่งสมปัญญาบารมีอย่างหนึ่งเพื่อจะได้เป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ได้เข้าใกล้พระนิพพาน จนถึงเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นสุขอย่างยิ่งให้สมกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนพวกเราเพื่อให้พวกเราได้พ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงนะคะ

ท่านผู้อ่านที่ได้ติดตามวารสารฉบับนี้มาตลอดจะได้รับสาระน่ารู้เกี่ยวกับพระอภิธรรมในเรื่อง จิตและ เจตสิกที่เสนอโดย ท่านอาจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ และที่ดิฉันได้มีโอกาสนำเสนอเรื่องรูปและเรื่องพระนิพพานก็เป็นอันว่าครบปรมัตถ์ธรรม ๔ คือ ความจริงอันเป็นพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้จบลงแล้วนะคะ ฉบับต่อไปดิฉันจะได้นำเสนอเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับพระอภิธรรมโดยจะนำเรื่องเกี่ยวกับกรรม มาเล่าสู่กันฟังติดตามกันต่อไปนะคะ ขอความสุข สวัสดิ์ และความเจริญในธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าจงมีแต่ท่านผู้อ่านทุกท่านเทอญ

หมายเหตุ เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๖ รูปสังคหวิภาคและ นิพพาน ปรมัตถ์โดยนายวรรณสิทธิไวยยะเสวีมูลนิธิแนบมหานีรานนท์





พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๑)

นโม เต พุทธวีรตฤ

โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่านจักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิและปัญญา

ศีล คืออะไร ศีล คือ ข้อปฏิบัติที่ทุกๆ คนพึงมี เพื่อสังวรและสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์ จำต้องมีศีล ๕ (อาชีวะมัญญุสศีล) พระภิกษุต้องสมบูรณ์ด้วยปาติโมกขสังวรศีล บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วยมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติอื่นๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่าจะไม่กลับกลอก ผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกียศีลเท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล คือ มรรคศีล ผลศีล โลกุตตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแน่นอน การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติกันจริงๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้วย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ย่อมอำนวยผลให้ได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรณี

ของกรรมชั่วที่ได้ทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้นๆไป นับได้เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้น ท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่ศีลแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร สมาธิ คือการทำจิตให้สงบนิ่งเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเลย มักจะไปข้องหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เตลิดไปหรือน้อมไปตามอารมณ์ต่างๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ชั่งตดอยู่ เมื่อจิตเริ่มตดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าการได้เริ่มชั่งตดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตชั่งหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้นั้นจิตนั้นเรียกว่า “สมาธิ”

สมาธิมีอยู่ ๒ ประการ คือ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

โลกียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรุณฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ ๑ กัปป์ ๔ กัปป์ เป็นต้น ไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปป์ทีเดียว แม้จะได้เกิดเป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้ว ก็ย่อมจะกระทำความชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้วผลกรรมนั้นก็จะบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น ได้อีก ดังนั้น โลกียสมาธิยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิจึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือ มรรคสมาธิ และผลสมาธินั่นเอง แต่โลกุตตรสมาธินี้ จำต้องสมบูรณ์ด้วยปัญญาจึงจะนับได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการเช่นกันคือ โลกียปัญญา และ โลกุตตรปัญญา

ปัญญา คือ หัตถปัญญา (ปัญญา คือ ความฉลาดในการใช้มือ) วาหปัญญา (ปัญญา คือ ความฉลาดในการใช้วาหะ เป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเช่นนั้น เพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่จะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้ สัตว์โลกต้องย่อยยับล้ม

ตายลงเหลือที่จะนับได้นั้น ก็เพราะปัญญานี้เอง ปัญญาที่แท้นั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างคุณความดีความงามเสมอไป โลภียปัญญาที่แท้นั้นย่อมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็นสุตมยปัญญาบ้าง จินตามยปัญญาบ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียกโลภียปัญญา เมื่อบุคคลสมบูรณ์ด้วยปัญญานี้แล้วก็ย่อมจะให้เกิดศกดีศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง เพียบพร้อมไปด้วยการนับถ้อยยกย่องสรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ก็ยังไมอาจให้ประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ดังนั้นถ้าปรารถนาให้พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา ได้แก่ มรรคญาณ ผลญาณ เมื่อปรารถนาปัญญานี้ต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบครัน

ในปัญญา ๓ ประการที่กล่าวมานี้ เมื่อบริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วยภาวนาปัญญาแล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

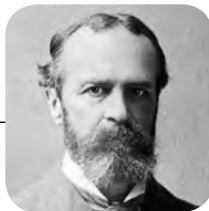
เพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญานี้ จะต้องปฏิบัติอย่างไรบุคคลปรารถนาเพื่อได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา พึงพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยก รูปธาตุ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงกันทุกประการ แต่ นามธาตุ นั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมืออย่างใดให้เป็นทีเป็ล่องทรัพย์เปลืองสมอง เพียงแต่ใช้จิตกำหนดรู้เท่านั้น ย่อมสามารถแยกได้ทั้งรูปธาตุและนามธาตุ วิธีแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเพียงแต่ ตามกำหนดรู้ ซึ่งการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดการชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรม นามธรรม ตามความเป็นจริงทุกประการ

จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

“

คนที่ฝึกฝนตัวเองอยู่ทุกวัน
 มีจิตใจเป็นสมาธิ
 มีความตั้งใจแน่วแน่
 ปฏิเสธความเย้ายวนต่างๆ ได้
 จะยืนหยัดมั่นคงเหมือนภูผาจะนั้น

”



วิลเลียม เจมส์

นักปรัชญา และ นักจิตวิทยา ชาว อเมริกัน
 (๑๑ มกราคม ๒๓๘๕ ถึง ๒๖ สิงหาคม ๒๔๕๓)



ปณิณกธรรม

ส. มณี

หลักพระพุทธศาสนา

การไม่ทำบาปทั้งหมด การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำจิตใจของตนให้ผ่องใส ทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ศาสนาทุกศาสนาในโลกนี้ ย่อมมีคำสอนสำหรับเป็นแนวปฏิบัติสำหรับ ศาสนิกในศาสนา นั้นๆ ซึ่งเป็นเหมือนกันบ้างแตกต่างกันบ้าง แม้ในพระพุทธศาสนาก็มีคำสอนที่เป็นหลักอยู่เช่น เดียวกัน คำสอนที่เป็นหลักนั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง คือ ขึ้นชื่อว่าบาปหรือความชั่วแล้วล้วนเป็นความไม่ดีทุกอย่าง เพราะมีโทษทุกอย่างแม้ทำเพียงครั้งเดียวก็ให้โทษได้ เหมือนกับยาพิษจะมาในรูปลักษณะใด ก็ตาม ก็ล้วนมีโทษทั้งสิ้น ผู้ดื่มยาพิษแม้เพียงนิดเดียวก็ทำให้ตายได้เช่นกัน

๒. สอนให้ทำแต่ความดี คือ ความดีนั้นมีมากอย่างก็จริง แต่ถ้าทำได้จริงๆ เพียงอย่างเดียว ก็สามารถพาตัวให้อยู่ดีมีสุขได้ตามสมควร

๓. สอนทำจิตใจให้ผ่องใส คือ สอนให้ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งสามารถควบคุมจิต และกำหนดทิศทางของจิตหรือความคิดให้อยู่ในกรอบให้ได้ เพราะทุกข์ทุกอย่างที่เกิดมาจาก จิตซึ่งตกอยู่ในอำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง จิตที่อยู่ในอำนาจของกิเลสจะไม่เป็นอิสระ จะถูกครอบงำจะถูกบังคับให้ทำตามอำนาจของกิเลสรำไป ความทุกข์ก็เกิดรำไป จิตที่ปลอดภ้ยจากกิเลสจะเป็นอิสระเป็นไทแก่ตัว จิตใจจะโปร่งใสเบาสบายสะอาดบริสุทธิ์ตลอดเวลา

ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจำเป็นที่จะต้องรู้เรื่องนี้อย่างแท้จริงชัดเจน จึงจะเข้าถึงศาสนา และได้รับผลจากการนับถือศาสนาอย่างแท้จริง ไม่ต้องติดอยู่เพียงแค่ว่าไม่ทำความชั่วทำแต่ความดีเท่านั้น เพราะทำแค่นั้นชีวิตก็ยังไม่หมดทุกข์ได้จริงๆ การทำจิตให้หมดจดจากกิเลสเท่านั้นจึงจะหมดทุกข์ได้ ผู้ฝึกจิตเท่านั้น นอกจากจะเข้าถึงศาสนาได้แล้ว เขายังจะสามารถเห็นพระพุทธเจ้า ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนเลยทีเดียว.



ข้อคิดคำคม

เรื่อง “สั่งสมพลังเอาไว้”

ตัวหนอนก่อนที่กลายเป็นผีเสื้อนั้น มันจะต้องเก็บสะสมพลังงานเอาไว้ให้มากๆ เพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงร่างกายให้เป็นผีเสื้อที่สวยงาม

ปูเมื่อมันลอกคราบแล้วก็ต้องเตรียมพลังสะสมเอาไว้เช่นกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงเป็นกระดูกที่แข็งแกร่งในการดำเนินชีวิตต่อไป

ธรรมชาติของสัตว์ทั้ง ๒ ชนิดนี้ สอนให้คนเรารู้ว่า การเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความแข็งแกร่ง ความดีงามได้นั้น คนเราต้องสั่งสมพลังของเรามีไว้ให้พร้อม อันได้แก่ ความรู้ ความสามารถ และความประพฤติที่ดีงามเอาไว้มากๆ เมื่ออยากจะเป็นอะไรก็ย่อมเป็นได้อย่างใจที่หวังเอาไว้







ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: อรรถกถา ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พรหมชาลสูตร)

พุทธกิจ ๕ ประการ (ตอนที่ ๒ พุทธกิจหลังฉัน)

[๒] กิจในปัจฉาภัต

อลโข ภควา เอวํ กตปุเรกตตกิจโจ คนธกุฎิยา อุปปุฏาเน นิสีทิตฺวา ปาเท ปกฺขาลेतฺวา ปาทปีเฐ ธตฺวา ภิกฺขุสงฺฆํ โอวาทติ ภิกฺขเว อปุปฺมาเทน สมปาเทถา ตี.

ในขณะที่ทรงเสร็จกิจในปุเรภัตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าครั้นทรงบำเพ็ญกิจในปุเรภัตเสร็จเรียบร้อยแล้วตามนัยที่ได้กล่าวแล้ว ประทับนั่ง ณ สถานที่ใกล้แห่ง/กับพระคันธกุฎี ทรงล้างพระบาทแล้วประทับยืนบนแผ่นกระดานสำหรับล้างพระบาท แล้วประทานโอวาทแก่ภิกษุสงฆ์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงยังสิกขา ๓ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ให้ถึงพร้อม ด้วยสติที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับความประมาทเกิด

ทุลฺลโฆ พุทฺธูปปาโท โลกสมฺม,

และว่าการเกิดขึ้น/ขณะเวลาที่เกิดขึ้นของพระพุทธเจ้า หาได้ยาก/ได้มาด้วยความลำบาก/ยากที่จะได้ ในโลก,

ทุลฺลโฆ มนุสฺสตฺตปฏฺิลาโฆ,

(เมื่อการเกิดขึ้นอันแสนยากของพระพุทธเจ้าอันเราได้แล้ว) การได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ยากที่จะได้,

ทูลลภา สมบัติ,

(เมื่อความเป็นมนุษย์อันแสนยาก เราได้แล้ว) ความถึงพร้อมด้วยสมบัติ คือความถึงพร้อมหลายๆ อย่าง ก็ยากที่จะได้,

ทูลลภา ปพพชชา,

(เมื่อความถึงพร้อมต่างๆ ที่แสนยาก อันเราได้แล้ว) การบวชเป็นสมณะ ก็ยากที่จะได้,

ทูลลภา สหุทธมุตสวณนุ ตี.

(เมื่อการบวชที่แสนยาก อันเราก็ได้แล้ว) การได้ฟังธรรมของสัตตบุรุษก็ยากที่จะได้ ดังนี้

ตตถ เกจิ ภควนตํ กมมภูฐานํ ปุจฉนติ.

ภควาปี เตสํ จรียนุรูปํ กมมภูฐานํ เทติ.

ณ ที่นั้น/ในภิกษุเหล่านั้น ภิกษุบางพวกทูลถามกัมมภูฐานกับพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้พระองค์ก็ประทานกัมมภูฐานที่เหมาะสมกับจริตของภิกษุเหล่านั้น.

ตโต สพเพปิ ภควนตํ วณทิตวา อตตโน อตตโน รตติภูฐานทิวาภูฐานานิ คจจนติ.

เกจิ อรณญํ, เกจิ รุกขมูลํ, เกจิ ปพพตาทีนิ อยถยตฺรํ, เกจิ จาตุมหาราชิกาวันํ ฯ เป ฯ
เกจิ วสวตฺติภาวนนติ.

ลำดับนั้น ภิกษุแม่ทั้งหมดถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ไปยังที่พักกลางคืนและกลางวันของตนๆ บางพวกก็ไปป่า, บางพวกก็ไปโคนต้นไม้, บางพวกก็ไปยังที่แห้งใดแห่งหนึ่ง มีภูเขเป็นต้น, บางพวกก็ไปยังภพของเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ฯลฯ บางพวกไปยังภพของเทวดาชั้นวสวัตติ

ตโต ภควา คนธกุฏีํ ปวิสิตวา สเจ อากงขติ,

ทกฺขิณေန ปสุเสน สโต สมปชาโน มุหุตตํ สีหเสยฺยํ กปฺเปติ.

ในภายหลังจากเวลาที่พวกภิกษุกลับไปสู่ที่พักของตนๆ แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จ

เข้าไปในพระคันธกุฎี ถ้ามีพุทธประสงค์(จะพักผ่อน) ก็ทรงมีพระสติสัมปชัญญะ กระทำ/สำเร็จ
สี่หยาสักครู่หนึ่ง ด้วยพระปรีชาเฉลียวฉลาด

อถ สมสฺสาลิตกาโย วุฏฺฐหิตฺวา ทุตฺติยาภาเค โลกํ โวลเเกติ.

ในลำดับที่เสร็จกิจสี่หยานั้น ทรงมีพระวรกายที่ปลอดโปร่งสดชื่น แล้วเสด็จลุกขึ้น
ตรวจดูสัตว์โลกในภาคที่ ๒

ตตฺติยาภาเค ยํ คามํ วา นิคมํ วา อูปนิสฺสาย วิหริติ,

ตตถ มหาลิน ปุเรภตฺตํ ทานํ ทตฺวา ปจฺฉาภตฺตํ สุนิเวทเณ สุปารุโธ คนธูปุปฺผาทีนํ อทาย
วิหาเร สนฺนิปตฺติ.

ในภาคที่ ๓ พระองค์เสด็จเข้าไปประทับในหมู่บ้านหรือนิคมแห่งใดแห่งหนึ่ง, มหาชน
ในหมู่บ้านหรือนิคมนั้น พากันถวายทานก่อนเวลาฉันภัตตาหาร(ปุเรภต) ภายหลังภัตตาหารนั้น
นุ่งห่มอย่างเรียบร้อยแล้ว ก็ถือเอาเครื่องบูชาไม้ของหอมและดอกไม้เป็นต้น มาประชุมกันในวัด.

ตโต ภควา สมฺปตฺตาย ปริสาย อนูรูเปณ ปาฎิหาริเยน คนฺตฺวา ธมฺมสภายํ ปญฺญตฺตว
รพฺพทฺธาสนเณ นิสฺซช ธมฺมํ เทเสติ,

กาลยฺยตฺตํ สมยฺยตฺตํ, อถ กาลํ วิทิตฺวา ปริสํ อุกฺกมฺปิยเต, มนุสฺสา ภควนฺตํ วณฺทิตฺวา ปก
กมฺนฺติ.

ในภายหลังจากที่ประชุมพร้อมกันแล้วนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จด้วยปาฏิหาริย์ตาม
สมควรแก่บริษัทที่มาพร้อมเพรียงกัน ประทับนั่งบนพุทธอาสน์อันดีเลิศที่ปูลาดไว้ในธรรมสภา
แล้วแสดงธรรมที่เหมาะสมกับกาลสมัย, เมื่อเวลาที่ทรงแสดงธรรมจบลง ทรงทราบกาลเวลา(อัน
ควร) แล้ว จึงทรงปล่อย/ส่งบริษัทกลับ, เหล่ามนุษย์ต่างก็พากันกราบบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้า
แล้วพากันหลีกไป

อิทํ ปจฺฉาภตฺตกิจฺจํ

นี่เป็นกิจในปัจฉาภต





The Ten Armies of Mara (Part V)

Sayadaw U Pandita

SEVENTH ARMY: DOUBT (continued...)

Four Powers which Motivate Successful Practice

In practice as much as in worldly endeavors, a vigorous and strong-minded person is quite sure of accomplishing whatever she or he desires. Vigor and strength of mind are only two of the four powers which motivate a successful practice. Chanda is willingness, the first power. Viriya is energy, or vigor, the second. Strength of mind is third, and wisdom or knowledge is the fourth. If these four factors provide the driving force for practice, one's meditation will unfold whether one has any desire to gain results from it or not. One can even reach nibbana in this way.

The Buddha gave a rather homely example which illustrates just how the results of meditation are attained. If mother hen lays an egg with a sincere wish for it to hatch, but then runs off and leaves the egg exposed to nature's elements, the egg will soon rot. If, on the other hand, mother hen is conscientious in her duties toward the egg, sitting on it for long periods every day, the warmth of her body will keep the egg from rotting and will also permit the chick within to grow. Sitting on the egg is mother hen's most important duty. She must do this in the proper way, with her wings slightly

spread out to protect the nest from rain. She must also take care not to sit heavily and crack her egg. If she sits in proper style and for sufficient time, the egg will naturally receive the warmth it needs to hatch. Inside the shell, an embryo develops beak and claws. Day by day the shell grows thinner. During mother hen's brief excursions from the nest, the chick inside may see a light that slowly brightens. After three weeks or so, a healthy yellow chick pecks its way out of its claustrophobic space. This result happens regardless of whether the hen foresaw the outcome. All she did was sit on the egg with sufficient regularity.

Mother hens are very dedicated and committed to their task. At times they would rather be hungry and thirsty than get up from the egg. If they do have to get up, they go about their errands as efficiently as possible and then return to their sitting practice.

I am not recommending that you skip meals, or stop drinking liquids, or cease going to the bathroom. I would

simply like you to be inspired by the hen's patience and persistence. Imagine if she became fickle and restless, sitting for a few minutes and then going out to do something else for a few minutes. Her egg would quickly rot, and the chick would lose its chance for life.

So, too, for the yogi. If during sitting meditation, you are prone to giving in to all those whims to scratch, to shift, to squirm, then the heat of energy will not be continuous enough to keep the mind fresh and free from attacks by the rotting influence of mental obscurations and difficulties such as the five mental fetters mentioned above: sense desire, attachment to our own bodies and to the bodies of others, gluttony, and craving for future sensual pleasures as a result of meditation practice.

A yogi who tries to be mindful in each moment generates a persistent stream of energy, like the persistent heat of mother hen's body. This heat aspect of energy prevents the mind from rotting from its exposure to kilesa attacks, and it

also permits insight to grow and mature through its developmental stages.

All five of the mental fetters arise in the absence of attention. If one is not careful when there is contact with a pleasurable sense object, the mind will be filled with craving and clinging - the first mental fetter. With mindfulness, however, sense desire is overcome. Similarly, if one can penetrate the true nature of the body, attachment to it disappears. Our infatuation with the bodies of others diminishes in turn. Thus the second and third mental fetters are broken. Close attention to the whole process of eating cuts through gluttony, the fourth mental fetter. If one carries out this whole practice with the aim of realizing nibbana, hankering after mundane pleasures one might obtain in the afterlife will also disappear - wishing for rebirth in subtle realms is the fifth fetter of mind. Thus, continuous mindfulness and energy overcome all five fetters. When these fetters are broken, we are no longer bound in a dark, constricted mental state. Our

minds are freed to emerge into the light.

With continued effort, mindfulness and concentration, the mind slowly fills with the warmth of the Dhamma which keeps it fresh and scorches the kilesas. The Dhamma's fragrance penetrates throughout, and the shell of ignorance grows thinner and more translucent. Yogis begin to understand mind and matter and the conditionality of all things. Faith based on direct experience arises. They understand directly how mind and matter are inter related by a process of cause and effect, rather than being moved by the actions and decisions of an independent self. By inference, they realize that this same causal process existed in the past and will continue into the future. As practice deepens, one gains deep confidence, no longer doubting oneself and one's practice, other yogis or teachers. The mind is filled with gratitude for the Buddha, the Dhamma and the sangha.

Then one begins to see the appearing and disappearing of things, and

realizes their impermanent nature, their suffering and lack of a permanent self. Upon the occurrence of such insights, ignorance of these aspects disappears.

Like the chick about to hatch, at this point you will see a lot of light coming through the shell. Awareness of objects moves ahead at a faster and faster pace; you will be filled with a sort of energy you have never experienced before, and great faith will arise.

If you continue to incubate your wisdom, you will be led forward to the experience of nibbana - magga phala - path and fruition consciousness. You will emerge from the shell of darkness. Just like the chick who, filled with enthusiasm to find itself in the great world, runs about the sunny farmyard with its mother, so too will you be filled with happiness and bliss. Yogis who have experienced nibbana feel a unique, new-found happiness and bliss. Their faith, energy, mindfulness and concentration become particularly strong.

I hope you will take this analogy of

mother hen into deep consideration. just as she hatches her chicks without hopes or desire, merely carrying out her duties in a conscientious way, so may you well incubate and hatch your practice.

May you not become a rotten egg.





Captain of My Own Ship

I have spent a lot of time here on doubt and related problems because I know they are quite serious, and I want to help you avoid them. I know personally how much suffering doubt can cause. When I was twenty-eight or twenty-nine years old I began to meditate under the Venerable Mahasi Sayadaw, my predecessor and the head of the lineage of Mahasi Sasana Yeiktha, the meditation center in Rangoon. After about a week at the meditation center, I began to feel quite critical of my fellow meditators. Some monks who were supposed to be meditating were not perfect in their morality; they did not seem scrupulous

or meticulous to me. The lay meditators, too, seemed to communicate and move about in an uncivilized, impolite manner. Doubt began to fill my mind. Even my teacher, one of Mahasi Sayadaw's assistants, came under the fire of my critical mind. This man never smiled and was sometimes abrupt and harsh. I felt that a meditation teacher should be filled with softness and solicitude.

A competent meditation teacher can make quite an educated guess about a yogi's situation, based on experience with many yogis as well as on scriptural study. The master who was teaching me was no exception. He saw

my practice begin to regress. Guessing that a doubt attack was responsible, he gave me a very gentle and skillful scolding. Afterwards I went back to my room and did some soul-searching. I asked myself. "Why did I come here? To criticize others and test the teacher? No."

I realized that I had come to the center to get rid of as many as I could of the kilesas I had accumulated through my journey in samsara. I hoped to accomplish this goal by practicing the Dhamma of the Buddha in the meditative tradition of the center where I was. This reflection was a great clarification for me.

A simile popped into my mind. It was as if I had been on a sailboat. Out at

sea I had been caught in a raging storm. Huge waves rose up and crashed down again on every side. Blown from left to right, up and down, I rocked helplessly in the mighty ocean. Around me other boats were in the same predicament. Instead of managing my own boat, I had been barking orders at the other captains:

"Better put up the sails! Hey, you! Better take them down." If I had remained a busybody, I might well have found myself at the bottom of the ocean.

This is what I learned for myself. After that I worked very hard and entertained no more doubts in my mind. I even became a favorite of my teacher. I hope you can benefit from this experience of mine.

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





ประสบการณ์ใคร่อย่

โกศล โล่ห์วิสุทธิ

ผมและครอบครัว เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า ยึดถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ โดยเฉพาะภรรยา ได้ประพฤติปฏิบัติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เคร่งครัดมาก เช่นถือศีล เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญกรรมฐาน เดินจงกรม ทำที่บ้านเป็นประจำ และไปตามวัดต่างๆ ตลอดถึงการทำบุญทุกรูปแบบ ตามโอกาส และอรรถภาพที่จะทำได้ ลูกๆก็ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่มีปัญหาทำให้ผม อยู่ในแวดวงที่ดีมีธรรมะ จนเพื่อนบ้านและญาติญาติกล่าวขานว่าเป็นครอบครัวธรรมะ

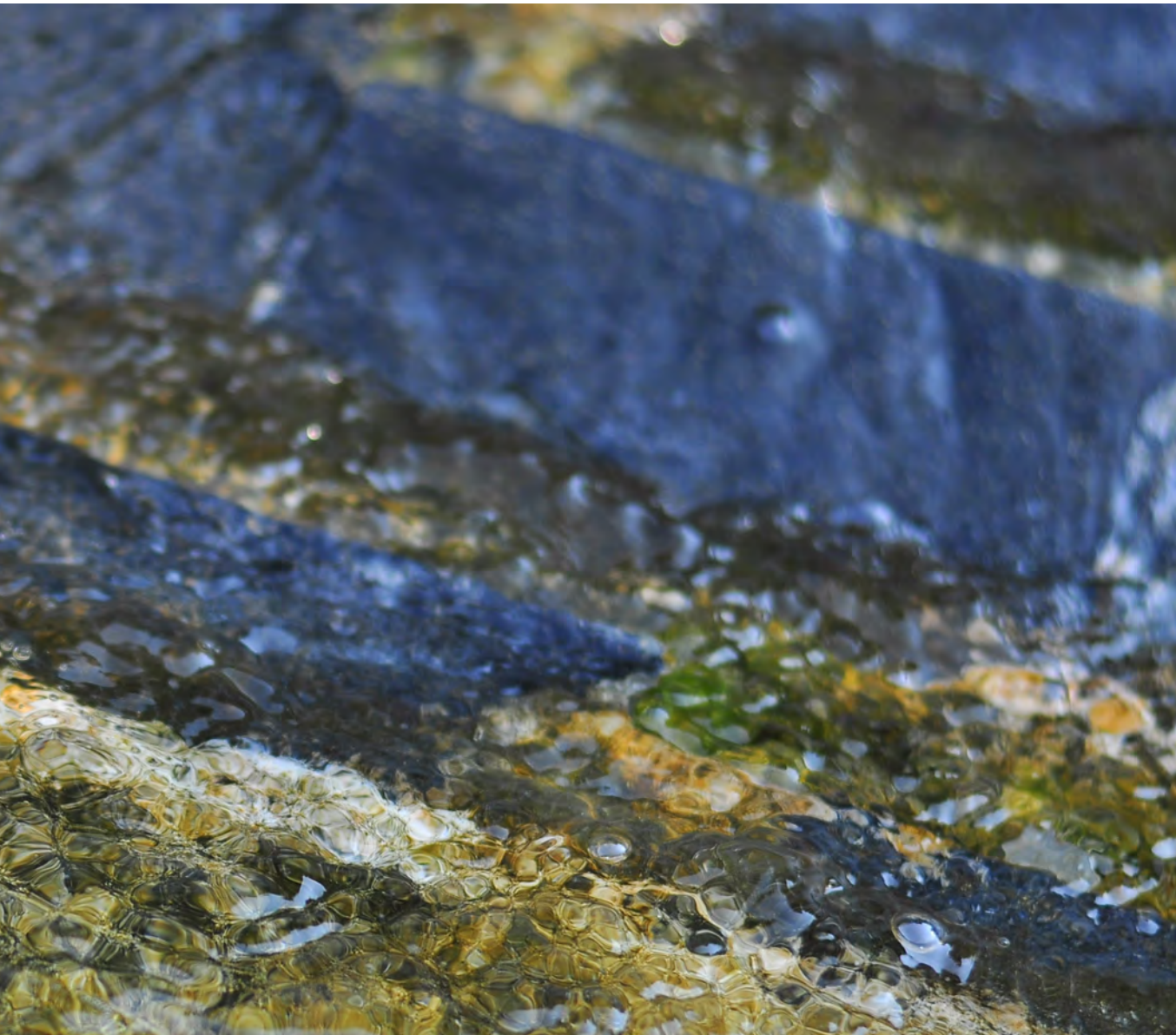
ดังได้กล่าวแล้วว่า ภรรยาได้นั่งนึ่งบิรกรรมอยู่บ่อยๆ ไม่ทราบว่าเป็นการเจริญกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีน้อยครั้ง ที่จะนำประสบการณ์มาเล่ากันฟัง บุตรชายเคยนั่งเมื่ออายุประมาณ ๑๐ ขวบ เล่าว่า สงบนิ่ง มีความรู้สึกว่ามีอะไรมาครอบคลุม แต่ผมไม่ได้สนใจอะไรมากนัก เพราะไม่มีประสบการณ์

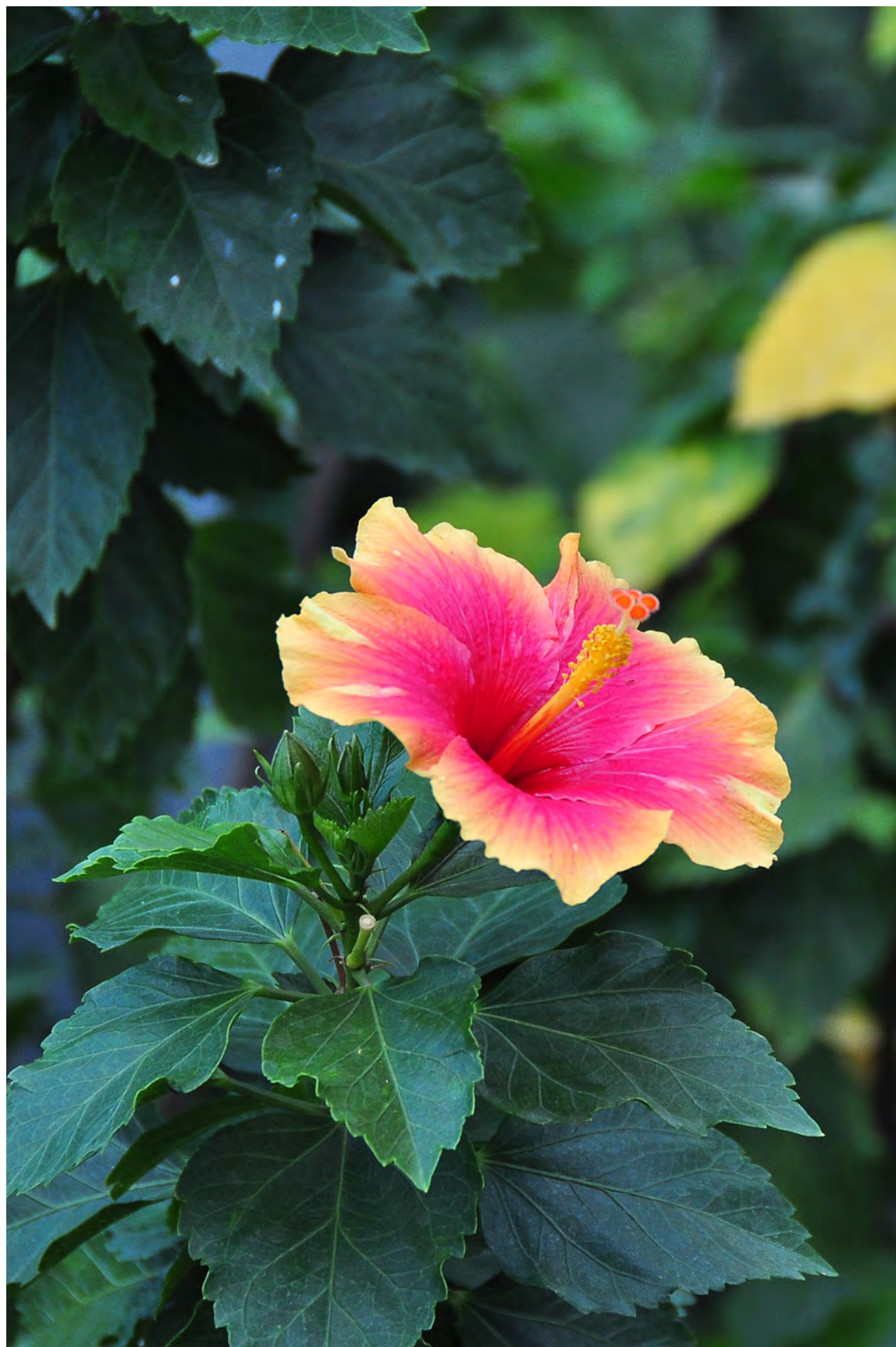
จนกระทั่งบุตรชายได้บวชในพรรษาปี มีศรัทธา ที่จะอยู่ปฏิบัติตลอดพรรษา ณ วัดภักทันทะอาสาaram อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผมซึ่งเกษียณราชการแล้วพอมีเวลา จึงถือโอกาส ขออยู่ใกล้ชิดให้กำลังใจ พระลูกชายที่วัดด้วย และถือโอกาสปฏิบัติธรรม ระยะแรก ๑๕ วัน ตลอดเวลาผมได้นั่งขำห่มขำ และสวดมนต์เข้าเย็น เช่นเดียวกับอุบาสกอุบาสิกาคนอื่นๆ ไม่มีการพูดคุยกัน หลังจากสวดมนต์ ผมปฏิบัติธรรมแต่ยังไม่ทราบว่า เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือเจริญสมถกรรมฐาน

วันที่ ๑ ถึงวันที่ ๕ จากที่ไม่เคยนั่งนานๆ ทำให้เมื่อยขาไปทางร่างกาย จนทนไม่ไหว ต้องลุกขึ้นเดินจนกรมสลับกันเป็นระยะๆ ๕ นาที ๑๐ นาทีครึ่ง วันที่ ๖ นั่งได้นานหน่อย ไม่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ๑๐ ถึง ๒๐ นาทีพอวันที่ ๗ อาการเมื่อยจะหายไป นั่งได้ประมาณ ๓๐ นาที วันที่ ๘ นั่งนิ่งสงบได้ไปเรื่อยๆ ไม่มีอาการปวด จนกระทั่งเสียงออกหมดเวลา ก็ยังนั่งอยู่ ได้รู้สึกตัวจากเสียงออก สัมผัส รู้สึกจิตใจปลอดโปร่งใจดี แต่เมื่อมานั่งในวันที่ ๙ วันที่ ๑๐ ไม่มีความรู้สึกที่ดีเหมือนวันที่ ๘ วันที่ ๑๑ เวลา ๗ โมงครึ่ง ได้เข้าสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ เล่าประสบการณ์ที่ปฏิบัติให้พระอาจารย์ฟัง ท่านกล่าวว่าเดินมาถูกทางแล้ว และแนะนำให้ภาวนา ยุบหนอพองหนอ



ผมได้ลาสิกขา ต่อพระอาจารย์ ท่านได้อวยพรให้มีสุขภาพแข็งแรง และเจริญในธรรม
ประสบการณ์ตลอดเวลา ๑๐ วัน ทำให้ผมประทับใจและตั้งใจว่าจะศึกษาค้นคว้าต่อไป







คุยกับหมอ

หมอพิม

โรคสมองเสื่อม

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน กลับมาพบกับคอลัมน์คุยกับหมอกันอีกครั้ง วันนี้หมอ
มีเรื่องโรคที่แสนใกล้ตัวมาเล่าให้ฟังกันค่ะ "โรคสมองเสื่อม" นั่นเองค่ะ

ในระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมา จำนวนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ความ
ผิดปกติที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุจึงพบได้มากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โรคสมองเสื่อมเป็นภาวะ
ผิดปกติอย่างหนึ่งที่พบได้มากในผู้สูงอายุ (ร้อยละ ๖ ถึง ๑๒ ของผู้สูงอายุ วัย ๖๕ ปีขึ้นไป) ซึ่งส่งผล
กระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ป่วย และภาระในการดูแลผู้ป่วยของครอบครัว ดังนั้นความ
รู้ความเข้าใจในการดูแลรักษาจะมีส่วนช่วยอย่างมากในการที่จะบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น
ถึงแม้ว่าในปัจจุบันภาวะนี้ยังไม่สามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้ก็ตาม

สมองเสื่อมเป็นความผิดปกติของการทำงานของระบบสมองส่งผลทำให้มีการเสื่อมลงของ
ระบบ ความจำและการใช้ความคิดในด้านอื่นๆและกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนผู้นั้น ใน
กรณีที่มีความผิดปกติของความจำและการทำงานของสมองด้านใดด้านหนึ่งแต่ยังไม่มี การสูญเสีย
ต่อการใช้ชีวิตประจำวันควรคำนึงว่าอาจจะ เป็นภาวะสมองเสื่อมในช่วงเริ่มแรกควรติดตาม
อาการอย่างต่อเนื่อง

การประเมินผู้ป่วย

ควรประเมินความรวดเร็วของการเกิดอาการ ระยะเวลาที่เป็น ลักษณะการดำเนินโรค และความรุนแรงของโรคเพื่อช่วยในการวินิจฉัยแยกโรคและวางแผนในการดูแลรักษา

การประเมินผู้ป่วย

สมองเสื่อมมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประเมินข้อมูลต่างๆ จากญาติร่วมด้วย

การวินิจฉัย

๑. ความผิดปกติของความจำ โดยเฉพาะความจำในระยะสั้น ซึ่งเป็นความจำในช่วงไม่กี่นาทีจนถึงชั่วโมง

- ในช่วงที่ผ่านมามีปัญหาความจำอย่างไรบ้างให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์
- ปัญหาเรื่องความจำนั้นเป็นปัญหาความจำของเหตุการณ์ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นไม่นานหรือ

เป็นเหตุการณ์ในอดีตเป็น ๑๐ ถึง ๒๐ ปีที่ผ่านมา

- วันๆหนึ่งมีปัญหาเรื่องความจำบ่อยแค่ไหน
- มีอาการจำชื่อหรือจำหน้าคนรู้จักคุ้นเคยหรือคนใกล้ชิดไม่ได้
- เคยออกจากบ้าน เช่นเดินหรือขับรถแล้วกลับบ้านไม่ถูกบ้างหรือไม่

๒. ความผิดปกติของการใช้ภาษา

- รู้สึกว่ามีปัญหาในการที่จะเลือกใช้คำพูดให้ถูกต้อง เช่นจะพูดถึงแก้วน้ำแต่ไม่สามารถบอกได้อาจจะเลียงเป็นการชี้หรือพูดว่า "โอ้นั้น" "โอ้นี่" หรือเลียงพูดถึงหน้าที่ของมันเช่น "ที่เอาไว้ดื่มน้ำ" เป็นต้น

- พูดผิดพูดถูกเช่นแทนที่จะพูดว่าโต๊ะกลับบอกว่าเก้าอี้

- พูดๆ อยู่แล้วความคิดหยุดพูดต่อไม่ได้
- ประเมินโดยตรงจากผู้ป่วยโดยการชี้สิ่งของแล้ว

ให้บอกว่าสิ่งนั้นเรียกว่าอะไรเช่น นาฬิกา ปากกา กระดุม ไม้แขวนเสื้อ เป็นต้น



๓. การสูญเสียทักษะในการทำกิจกรรม

- ทำกิจกรรมต่างๆเหล่านี้ได้เองหรือไม่ เช่น แปร่งฟันหวีผมอาบน้ำแต่งตัวใส่เสื้อผ้าได้ ถูก แยกแยะเสื้อผ้ากางเกงผ้านุ่งได้ ทานอาหารรู้จักวิธีใช้ช้อนส้อม

๔. การไม่รับรู้ในสิ่งที่เคยรู้มาก่อน

- จำสิ่งที่คุ้นเคยไม่ได้เช่นหน้าคนที่คุ้นเคยสถานที่หรือสิ่งของของส่วนตัวที่คุ้นเคย
- ประเมินโดยตรงจากผู้ป่วยโดยให้บอกสิ่งของที่กำอยู่ในมือในขณะที่หลับตาเช่น กุญแจ เหรียญเงิน

๕. ความผิดปกติในการบริหารจัดการ

- มีปัญหาในการที่จะเข้าใจตัดสินใจวางแผนที่จะทำต่อไปในเหตุการณ์ต่างๆ ไป
- มีปัญหาในการที่จะใช้เครื่องมือต่างๆที่ใช้อยู่เป็นประจำเช่นการเปิดปิดเตาแก๊สหรือมีปัญหาในการเรียนรู้ที่จะใช้ของใหม่เช่นการใช้เตาไมโครเวฟ

๖. ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมีปัญหา เช่น การจับจ่ายใช้สอย การดูแลจัดการเงิน ทองคำใช้จ่ายประจำวัน การหุงหาอาหาร การออกนอกบ้าน การนัดหมายหรือ ตารางกิจวัตรประจำวันอื่นๆที่ทำอยู่เสมอๆ เป็นต้น

การวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม ต้องมีความผิดปกติของความจำและความผิดปกติของการทำงานของสมองในด้านต่างๆเหล่านี้อย่างน้อย ๑ ด้าน

ก. การแยกโรคสมองเสื่อมออกจากโรคอื่นๆ เช่น ภาวะซึมเศร้าซึมเศร้า, โรคซึมเศร้า, โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยเกินไป, ภาวะสมองเสื่อมเนื่องจากการติดเชื้อ เช่น HIV โรคซิฟิลิส, ภาวะขาดวิตามินบี ๑๒

ข. การแยกโรคในกลุ่มโรคสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์, ภาวะขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง, ภาวะโพรงน้ำในสมองขยายตัว, โรคพาร์กินสัน, โรคเลือดออกในสมอง ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ทำการวินิจฉัยต่อไป

การรักษา

๑. การรักษาโดยการไชยา ยากลุ่มประคับประคองอาการสมองเสื่อม มักใช้ในผู้ป่วยสมองเสื่อมจากโรคอัลไซเมอร์ เป็นส่วนใหญ่ ผลข้างเคียงที่พบได้คืออาการกระวนกระวายหงุดหงิด ท้องเสียนอกจากนี้ราคาของยากลุ่มนี้ค่อนข้างแพงมากจึงควรพิจารณาด้วยความรอบคอบ

๒. การรักษาโดยไม่ไชยา เป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งในการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มียาใดที่สามารถรักษาและสามารถสบบอาการร่วมต่างๆได้เช่นอาการทางจิตอาการกระวนกระวาย ปัญหาในการนอน นอกจากนี้ผลข้างเคียงของยาและราคายาที่ค่อนข้างสูงมากทำให้มีข้อจำกัดในการรักษาโดยการไชยา

- ไชยได้ดีในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง
- อาการหรือพฤติกรรมใดที่ไม่เป็นอันตรายต่อชีวิตร่างกายของผู้ป่วยและคนใกล้ชิดควรพิจารณาการรักษาด้วยวิธีนี้

๒.๑ กลุ่มอาการที่เป็นผลจากความจำบกพร่องเช่นหลงผิดเชื่อว่ามีคนในบ้านขโมยของของตนเองไปหรือทึกทักว่ากำลังจะเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้นกับตนเช่นเชื่อว่ามีนัดพบกับเพื่อน

แนวทางปฏิบัติ

- เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่นสักครู่ผู้ป่วยจะลืมเรื่องที่กำลังทึกทักอยู่
- หลีกเลี่ยงการอธิบายด้วยเหตุผลเนื่องจากผู้ป่วยเชื่อว่าสิ่งที่ตนคิดนั้นเป็นความจริงในที่สุดจะเกิดความขัดแย้งและปากเสียง

๒.๒ กลุ่มอาการโรคจิต เช่น ประสาทหลอนหูแว่ว

แนวทางปฏิบัติ

- ในกรณีที่เบ็นไม่มากและภาพหลอนหรือเสียงแว่วนั้นไม่เป็นอันตรายต่อตัวผู้ป่วยหรือคนใกล้ชิดควรอธิบายให้ญาติและผู้ป่วยเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของโรคเท่านั้นอาจไม่ตอบสนองต่อการไชยาและมักเกิดผลข้างเคียงตามมาได้

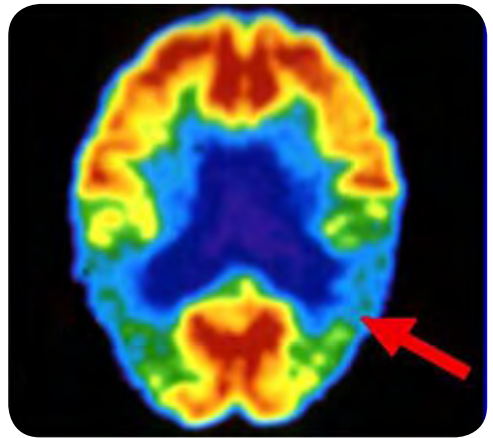
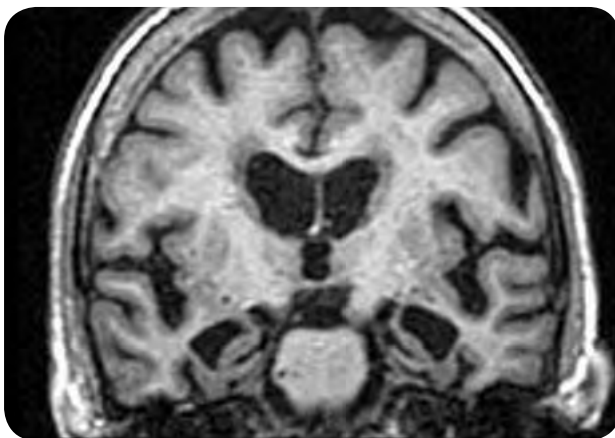
๒.๓ กลุ่มอาการการนอนผิดปกติ เช่น กลางคืนไม่นอนเดินไปมาหรือกลางวันนอนมากเกินไป

แนวทางปฏิบัติ

- พยายามให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างวันเช่นการเดินรับแสงแดดตอนเช้าหรือตอนเย็นเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงการนอนระหว่างวันถ้าจะมีการงีบหลับช่วงเวลาที่เหมาะสมคือระหว่าง ๑๒.๐๐ ถึง ๑๕.๐๐ น.
- ปลุกให้ตื่นนอนตอนเช้าให้ตรงเวลาสม่ำเสมอทุกวัน

หากชาวอาสาสมัครมีญาติที่เป็นโรคสมองเสื่อมสามารถนำความรู้ข้างต้นไปใช้กับผู้ป่วยได้ และจะเป็นการยิ่งสร้างบุญให้กับตัวท่านอื่นๆ ขึ้นไปด้วยนั่นเองค่ะ

Reference: รศ.นพ. จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี





ตารางกิจกรรม

วันที่ ๑๙-๒๙ ม.ค. ๖๑	มกราคม กิจกรรม คอร์สปัญญาบูชา
วันที่ ๑๙-๒๘ ก.พ. ๖๑	กุมภาพันธ์ กิจกรรม คอร์สปัญญาบูชา
วันที่ ๑ มี.ค. ๖๑ ๒-๑๑ มี.ค. ๖๑ ๑๙-๒๙ มี.ค. ๖๑	มีนาคม กิจกรรม วันมาฆบูชา จาริกบุญ จาริกธรรม คอร์สปัญญาบูชา
วันที่ ๑๓ เม.ย. ๖๑ ๑๙-๒๙ เม.ย. ๖๑	เมษายน กิจกรรม วันสงกรานต์ คอร์สปัญญาบูชา
วันที่ ๒-๑๖ พ.ค. ๖๑ ๒๙ พ.ค. ๖๑	พฤษภาคม กิจกรรม คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคี



ตารางกิจกรรม

วันที่	มิถุนายน
๗-๑๔ มิ.ย. ๖๑	กิจกรรม สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดพุทธวราราม เมืองเดนเวอร์ มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๙-๒๙ มิ.ย. ๖๑	คอร์สปัญญาบูชา
วันที่	กรกฎาคม
๑๔-๒๐ ก.ค. ๖๑	กิจกรรม สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดวชิรธรรมปทีป ลองไอส์แลนด์ มลรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๙-๒๙ ก.ค. ๖๑	คอร์สปัญญาบูชา
๒๗ ก.ค. ๖๑	วันอาสาฬหบูชา
๒๘ ก.ค. ๖๑	วันเข้าพรรษา
วันที่	สิงหาคม
๒-๑๖ ส.ค. ๖๑	กิจกรรม คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา
วันที่	กันยายน
๒-๑๖ ก.ย. ๖๑	กิจกรรม คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา



ตารางกิจกรรม

วันที่

๒๔ ต.ค. ๖๑

๒๕ ต.ค. ๖๑

๒๒-๒๔ ต.ค. ๖๑

๒๘ ต.ค. ๖๑

วันที่

๔-๑๔ พ.ย. ๖๑

๑๙-๒๘ พ.ย. ๖๑

๑๙-๒๙ พ.ย. ๖๑

๒๔ พ.ย. ๖๑

วันที่

๑๙-๒๙ ธ.ค. ๖๑

๓๐ ธ.ค. ๖๑ - ๒ ม.ค. ๖๒

ตุลาคม

กิจกรรม

วันปวารณาออกพรรษา

ตักบาตรเทโวโรหณะ

คอร์สหมู่ทิตาสักการะ

กฐินสามัคคี

พฤศจิกายน

กิจกรรม

จาริกบุญ จาริกธรรม

สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดพระมหาธาตุ บ้านพลึงเพียร

เมืองกริฟฟิน มลรัฐจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

คอร์สปัญญาบูชา

ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่อใหญ่

ธันวาคม

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

ส่งท้ายปีเก่า-ต้อนรับปีใหม่





การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทตะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๕-๐ ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๔๕๕๒-๑

ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมฐานในวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๖-๙

ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๔๕๕๔-๘

ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๖-๖

ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๔๕๕๑-๓

ชื่อบัญชี วัดภักทันทตะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๕-๘
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุสามเณรและ
ผู้ปฏิบัติธรรม

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๘-๕
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

ธ.กรุงเทพ สาขาบ้านบึง บัญชีฝากประจำ ๖ เดือน เลขที่ ๓๕๓-๒๑๖๘๙๔-๙
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยัสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๒๓๗๖๐-๔
ชื่อบัญชี ภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอาศฬาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๗-๗
ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

“

ภิกขุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณ
ขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิमित ฉนใด ความถึงพร้อมด้วย
โยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิमित แห่งการเกิด
ขึ้นของอารยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกขุ ฉนนั้น

”

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

(ยกมาจาก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๕๕)



อาสาฬาสาร วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๓ ฉบับ ๔๑ ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม
จัดทำโดยวัดภักทันตะอาสาฬาราม

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