



อาสภาสาร

วัดพนม

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๓ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑





อย่าสับสน

“

อยู่กับคนอย่าสับสนจนเป็นทุกข์
อย่าเฝ้าจุกำหนดรู้เป็นครูสอน
ระลึกทันปัญญากลั่นมิเจ้าจน
จิตถ่ายถอนตั้งมั่นเท่าทันตน
ปัจจุบันทันความจริงสิ่งเกิดดับ
จิตมีหลักตั้งรู้อยู่เพื่อฝึกฝน
ยอมรับได้สิ่งทั้งหลายมิใช่ตน
เรียนรู้คนวางตัวตนพ้นทุกข์ เออฯ

”

โสโรโก ภิกขุ

เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสภาราม จ.ชลบุรี

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนะตะยัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสาสาร วารสารรายสี่เดือนของวัดภักทันทะอาสาาราม ฉบับที่ 43 ประจำปี พ.ศ.2561 สำหรับสารจากบรรณาธิการฉบับนี้ ผมขอเผยแพร่พุทธภาษิตในเรื่องการตอบแทนพระคุณมารดาบิดา เพื่อเชิญให้ท่านผู้อ่านได้ร่วมระลึกถึงด้วยกัน โดยขอยกพุทธภาษิตจาก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ทุติยจตสูตร และ ทุกนิบาต สมจิตตวรรค มาแสดงดังต่อไปนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ปฏิบัติชอบในบุคคล ๔ จำพวก เป็น บัณฑิต ฉลาด เป็น สัตบุรุษ ย่อมบริหารตนไม่ให้เสื่อมเสีย เป็นผู้ไม่มีโทษ ทั้งนักปราชญ์ก็สรรเสริญ และย่อมประสบบุญเป็นอันมาก บุคคล ๔ จำพวกใครบ้าง คือ มารดา ๑ บิดา ๑ พระตถาคต ๑ สาวกของพระตถาคต ๑”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงภูมิอัสตบุรุษและภูมิอัสตบุรุษแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภูมิอัสตบรูซ เป็นอย่างไร คือ อัสตบรูซเป็นคนอกตัญญู เป็นคนอกตเวที ความเป็นคนอกตัญญู ความเป็นคนอกตเวที อัสตบรูซทั้งหลายสรรเสริญ ความเป็นคนอกตัญญู และ ความเป็นคนอกตเวที ทั้งหมดนี้เป็นภูมิอัสตบรูซ

ภูมิสัสตบรูซ เป็นอย่างไร คือ สัสตบรูซเป็นคนกตัญญู เป็นคนกตเวที ความเป็นคนกตัญญู ความเป็นคนกตเวที สัสตบรูซทั้งหลายสรรเสริญ ความเป็นคนกตัญญู และความเป็นคนกตเวที ทั้งหมดนี้เป็นภูมิสัสตบรูซ

การทําคอบแทนแก่ท่านทั้งสองเราไม่กล่าวว่าเป็นการทำได้โดยง่าย ท่านทั้งสองคือใคร คือ มารดาและบิดา ถึงบุตรจะมีอายุ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี ประคับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง ประคับประคองบิดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง ปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอบกลืน การนวด การให้อาบน้ำ และการบีบนวด และแม้ท่านทั้งสองนั้นจะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะลงบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแล การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอํนบุตรได้ทำ หรือทําคอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย

ถึงบุตรจะสถาปนามารดาและบิดาไว้ในราชสมบัติซึ่งเป็นเจ้าเหนือหัวแห่งแผ่นดินใหญ่ที่มีรัตนะ ๗ ประการมากมายนี้ การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอํนบุตรได้ทำ หรือทําคอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดาและบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย

ส่วนบุตรคนใดให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีศรัทธา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในสัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) ให้มารดาและบิดาผู้ทุศีล สมาทาน ตั้งมั่นดำรงอยู่ในสัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) ให้มารดาและบิดาผู้ตระหนี่ สมาทานตั้งมั่น ดำรงอยู่ในจาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ) ให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีปัญญา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล การกระทำอย่างนั้นชื่อว่า อัมบุตรได้ทำและทำตอบแทนแก่มารดาและบิดา

ที่มา:

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ [ฉบับหลวง ข้อ ๔] อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๒ [ฉบับมหาจุฬาฯ ข้อ ๓๓-๓๔] อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต

ดังจะเห็นได้ว่า พระคุณของมารดาบิดานั้นมากมายมหาศาลเกินกว่าบุคคลใดจะตอบแทนให้หมดได้ด้วยการเลี้ยงดูแม้จะกระทำถึงร้อยปี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้พุทธภาษิตว่าการที่สัตบุรุษจะตอบแทนพระคุณท่านได้นั้นจะต้องชักชวนให้ท่านตั้งมั่นอยู่ใน ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา และยอดสุดแห่งปัญญา ก็คือ วิปัสสนาญาณ และ มรรคญาณ การจะทำการที่ประเสริฐเช่นนี้ได้ บางครั้งตัวเราเองก็ต้องสะสมอุปนิสัย สร้างบารมี กระทำพื้นฐานความดีเหล่านี้ให้เจริญงอกงามเสียก่อน จึงจะสามารถชักชวนท่านให้มีกุศลธรรมเหล่านี้บังเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นความเพียรเสียตั้งแต่วันนี้ เป็นผู้ไม่ประมาทและมีความเพียรเพื่อการตอบแทนพระคุณท่าน ถึงแม้ว่ามารดาบิดาของท่านผู้อ่านบางท่านอาจจะล่วงลับไปแล้ว เรายังสามารถกระทำกุศลและน้อมอุทิศให้ท่านได้ ซึ่งก็ได้ชื่อว่าเป็นการระลึกตอบแทนคุณท่านได้ โดยอ้อมอีกทางหนึ่งเช่นกัน

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขออาณิสสผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

๑๗ มิ.ย. ๒๕๖๑





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
พระมหาทองมั่ง สุทฺธจิตฺโต
พระปลัดอำนาจ ขนฺติโก

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

กองบรรณาธิการ

ดร. พระมหาหยงยุทธ กนฺตาโก
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
คุณภูษณิศา กฤตพลพิมาน

กราฟิกดีไซน์

คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน
โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม
พระอำนาจ โชติวโร (พระหิน)
คุณทินกร ปิยะกุลชัยเดช

ถอดเทปธรรมะ

พระมหาภาณุวัฒน์ อคฺคจิตฺโต
คุณศศิมา วีระประเสริฐศักดิ์
สมาชิกสัมพันธ์
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

พิมพ์ที่

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

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือดัดดอง หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน



สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	๔
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๐
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๗
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๗
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๓๕
ปกิณกธรรม	๔๑
ธรรมะน่ารู้	๔๔
The Ten Armies of Mara (Part VII)	๔๗
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๕๕
คุยกับหมอ	๗๓
ตารางกิจกรรม	๗๙



ประมวลภาพกิจกรรม



คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา



មោឃតុភ្នំ



คอร์สสชามกุโบต์้า





បាវនាប្រដាប់



คอร์ดโรงเรียนบ้านป่าแดง



วันวิสาขบูชา





Designed by zirconicusso / Freepik



ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

ยากหรือง่ายใจอย่ายึด

ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ ถือนโอกาสฟังธรรมะ บรรยายไปด้วย วันนี้เป็นวันจันทร์ ที่ ๘ พ.ค. ๒๕๖๐ การประพฤติปฏิบัติหรือการกำหนด ของพระโยคาวจร ของโยคี ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม จะอยู่ในคอร์สหรือไม่ได้เข้าคอร์ส ก็อยู่ที่ตัวเราเอง การกำหนดได้ดีบ้างไม่ได้ดีหรือชี้แจงบ้าง ก็เป็นธรรมดา ในบางครั้งก็เจริญในสมาธิญาณ บางครั้งก็ไม่ค่อยเจริญ ส่วนผู้ที่ไม่ได้เข้าคอร์สก็ไม่ต้องกังวลตั้งใจปฏิบัติไปเต็มตามกำลัง บางโยคีมาแล้วก็ไม่อยากให้เสียเวลาก็พยายามตั้งใจเดิน ตั้งใจนั่ง ตั้งใจกำหนด อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ก็พยายามกำหนด แบบต่อเนื่องก็ทำให้ได้ผลดี มีบางคนคิดว่าต้องเข้าคอร์สจึงจะทำได้ดี ในบางกรณีถ้าปล่อยให้ประพฤติปฏิบัติเองไม่มีคนคุม บางคนก็บังคับตัวเองไม่ได้ก็มี ต้องมีคนคุมคนคอยบังคับ คนคอยประกบตลอด ก็จะทำให้ดี แต่บางคนถ้ามีคนคอยประกบข้างหน้า ข้างหลัง ก็รู้สึกว่ายึดติดตึงเครียด ทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร อันนั้นแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็ทำได้ดี บางคนก็ทำไม่ได้ดี หรือบางคนต่างสถานการณ์ สภาพแวดล้อม บางรูปบางคนก็ทำได้ดี อย่างพออยู่ข้างนอกเวลากระทบก็มีสติ เท่าทันจนสามารถระงับยับยั้งความรู้สึกที่เป็นไปภายใน อาจจะเป็นความไม่พอใจ หรือความพอใจก็ตาม อาจจะมีระงับได้เร็ว หรือทันทั่วทั้งที่ แต่บางคนก็ปฏิบัติเหมือนกันแต่พอออกไปข้างนอก อาจจะเปราะบางพอกระทบก็กระเทือนทันที อาจจะมีระงับยับยั้งไว้อยู่ จะอย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเราจะอยู่ในคอร์สหรือนอกคอร์ส จะอยู่ในการประพฤติปฏิบัติ หรือออกจาก การประพฤติปฏิบัติไป ใช้ชีวิตประจำวันก็ดี ถ้ามีสติได้ ก็นับเป็นเรื่องดี トラบใดที่ เราอยู่ด้วยความไม่ประมาทได้ ก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดี ถ้าอยู่ด้วยความประมาท

ก็เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดีเพราะมันเสี่ยง เสี่ยงที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ใจ เพราะสิ่งที่มากระทบจะเป็นสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม บางครั้งเราก็มองว่า ไม่อาจทำให้เราทุกข์ได้แต่เราก็เก็บสะสมไป ทีละเล็กละน้อย มันก็กลายเป็นมากไป มากขึ้นหรือเพิ่มขึ้น เรื่อย ๆ เหมือนตอนแรก ๆ เราก็จะรู้สึกว่ามันไม่เป็นไร ให้อภัยได้ ถ้าเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่พอนานเข้า ๆ มันไม่ใช่ เรียกว่ามันไม่ใช่อย่างที่เราบอก ที่เราบอกว่าไม่เป็นไร ตอนนี้นั่นเป็นแล้ว เป็นขึ้นมา ทั้งสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบ แต่ตอนแรกเหมือนไม่เป็นอะไร แต่พอนานเข้าเหมือนกับว่าเป็นอะไรขึ้นมาก็มี

ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ฉะนั้นจึงต้องอยู่ ด้วยความไม่ประมาทตลอด ถ้าเราตั้งอยู่ด้วยความไม่ประมาทตลอด แต่บางครั้งโอกาสที่จะพลังเผละก็มีอยู่ตลอดเวลา โยคีจึงพยายาม อย่าประมาท ในห้องกรรมฐาน คิดว่าทำได้ดีแล้ว เวลาออกจากห้องกรรมฐานเดินไปนู่น ไปนี่ ก็อย่าประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ ทั้งไปและกลับ บางคนตอนเดินไปก็มีเจตนาดี กำหนดไปด้วยแต่พอช่วงที่เดินกลับมา ก็อาจจะพลังเผละหรือประมาท ลืมความตั้งใจหรือเจตนาที่จะยังกุศลให้เกิดอย่างต่อเนื่องในขณะที่เดินจงกรม แทนที่กุศลจะเจริญในระหว่างที่เดินกลับ อาจจะเจริญด้วยอกุศลก็ได้ ความคิดมันเข้าแทรกก็มี จึงต้องรอบคอบ จึงต้องพยายามมีสติอยู่ตลอดเวลาว่าขณะที่เราคิดก็เหมือนกัน ถึงบอกว่า คิดหนอ ในขณะที่เราคิดก็ต้องพยายามมีสติ พยายามระลึกรู้ไปด้วย แม้ในยามที่เราพูดคุยน้อยที่สุดก็ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด กำลังคุยอยู่ หรือแม้ขณะที่เราทำการทำงานต่าง ๆ ก็พยายาม ระลึกรู้ไปด้วย ถึงแม้จะเก็บรายละเอียดไม่ได้ทั้งหมดไม่ได้ก็จริงแต่ก็ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ดีกว่าทั้งๆ ขว้างๆ โดยที่เราตั้งอยู่ในความประมาท พอเราไม่ประมาทก็ ไม่ได้บ้าง ได้บ้าง ก็ถือว่าเป็นการฝึกตนไปด้วย ฝึกตนเอง บางครั้งการฝึกอาจจะยาก สำหรับคนที่รู้สึกว่ามันยาก แต่บางครั้งการฝึกก็รู้สึกว่ามันง่าย สำหรับผู้ที่ฝึกไปแล้วรู้สึกว่ามันเบากายเบาใจ ก็จะรู้สึกไม่ยาก เพราะบังคับใจตัวเองไม่ได้ หรือมันยาก เพราะว่าทนเจ็บทนปวดไม่ได้ก็มี หรือมันยาก เพราะว่าต้องข่มตาหลับข่มตานอน มันยากเพราะ ทำอะไรจะไปที่ไหนก็ต้องกำหนด ก็เลยรู้สึกว่ามันยาก มันไม่เหมือนชีวิตอิสระที่เราเคยหลับ เคยตื่น เคยอยู่ เคยกิน เคยพูดจา нуนี้ จะไปไหน มาไหนก็ไม่ต้องมาระมัดระวังอะไรมากมาย ไม่ต้องระลึกระไรมากมาย ปล่อยตัวสบายๆ ตาม

ความชอบหรือไม่ชอบ บางครั้งก็เรารู้สึกว่าพอมาทำแบบนี้มันยากขึ้น ความยาก ความง่าย เวลาที่ใจเราสบาย ก็เรารู้สึกว่ามันง่ายไปซะทุกอย่างเหมือนกัน แต่ช่วงไหนที่จิตใจเราไม่สบาย เรารู้สึกว่าสิ่งที่เรากำลังทำมันยากไปหมดทุกอย่าง จะกินก็ยาก นอนก็ยาก มันยากไปหมด ปฏิบัติก็ยิ่งยากไปใหญ่ เพราะใจเราช่วงนั้นรู้สึกยาก รู้สึกลำบาก จะเป็นเพราะ กำหนดต่อเนื่องไปแล้ว จึงเกิดความรู้สึกหรือตระหนักถึงความคิดที่มีในชั้น พอเห็นความทุกข์แล้วก็รู้สึกว่า การที่จะละ โดยที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้นทั้ง ๕ เป็นเรื่องยาก อาจได้เห็นทุกข์แต่บอกไม่ได้ ปัญญายังไม่แจ่มแจ้งแจ่มชัด ก็ต้องพยายามกำหนดต่อไปอีก ก็ต้องอดทน ถ้าเรารู้สึกว่ามันยากแบบนั้น ก็ต้องอดทนต่อไป บางครั้งพออดทนต่อไป กำหนดต่อไปความทุกข์ที่เคยยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เคยยึดมั่นในรูปนามมันลดลง ใจก็เลยรู้สึกสบายขึ้น เหมือนไม่หนักก็มี พอไม่หนักก็เรารู้สึกว่าทำได้ รู้สึกขยันขันแข็งมีเรี่ยวแรงขึ้นมา มันไม่มีอะไรแน่นอน มันก็สลับกันไปแบบนี้ ถ้าคิดว่ามันเที่ยงมันก็จะแยะไปเรื่อยๆ แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เที่ยงก็จะเปลี่ยนแปลงแบบนี้แหละ เรายึดเฉยๆ ถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ

ยากง่ายเพราะใจยึดถือ

เมื่อเราไปยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นเลยไปสำคัญมันหมายอยู่กับความยากง่าย หรือความสบาย ความไม่สบาย บางครั้งก็สบายใจ บางครั้งก็ไม่สบายใจ สบายกายแต่บางครั้งก็ไม่สบายใจ หรือบางครั้งสบายใจร่างกายไม่ค่อยสบายก็มี สบายทั้งกายทั้งใจ ถ้าเราไม่ไปคิดปรุงแต่งอะไรมากมาย ทั้งความไม่สบายและสบาย ก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เมื่อรู้ไม่ทันก็จะหลงไปยึด เมื่อไปยึดแล้วก็จะรู้ว่าใจเรามันเริ่มมีทุกข์ขึ้นมา มีทุกข์ มีความเดือดร้อน ในทางด้านจิตใจ แต่ช่วงใดที่ยังไม่ได้สำคัญมันหมายหรือยึดถือมากมายก็รู้สึกธรรมดา ก็พูดได้ว่าไม่เป็นไร ยังพอทนได้ แต่พอนานเข้าก็มันอาจจะพูดคำว่าไม่เป็นไร ไม่ออก แล้วเหมือนจะทนไม่ได้ในบางครั้ง เห็นทุกข์เข้าไปแล้ว เมื่อเห็นแล้วก็รู้ว่าทนยาก รู้สึกว่าทนลำบาก หรือจะทนต่อไปก็ดูว่า มันยาก จริงๆ แล้วมันคือสภาพของความทุกข์นั่นเอง พอเรากำหนดนานๆ ปฏิบัติติดต่อก็จะเห็นความทุกข์เหล่านี้ตั้งอยู่ พอตั้งอยู่นาน เราก็จะอ่านออกบอกได้ในระดับหนึ่ง ที่มันบอกได้เพราะมีอุปาทานในสิ่งนั้น พอละอุปาทานสิ่งนั้น เหมือนสภาวะหรือ



ความทุกข์ที่บีบคั้นอยู่ มันลดลง พอลดแล้วก็รู้สึกว่าคุณคิดเราเปลี่ยนด้วย เปลี่ยนยังไง ถ้าคนเข้าคอร์สก็คิดแล้วว่า ต่อไปอยู่แบบธรรมดาดีกว่า เข้าคอร์สลำบาก พอปฏิบัติไปสักหน่อยก็คิดว่าเข้าคอร์สก็ดี ต้องดูจิตเราให้ออกนะ เหมือนมันกลับกโลก เหมือนไม่แน่ใจอะไรสักเรื่องสักอย่าง ต้องตามจิตให้ทัน เหมือนบางคนเวลามีทุกข์ทนยากแล้วก็ เมื่อมีเรื่องบางเรื่อง บางปัญหา ไม่เอาอีกแล้วเช็ดกับเรื่องนี้ บางคนมีปัญหาเรื่องทะเลาะเบาะแว้ง เรื่องความรัก บอกว่าไม่เอาอีกแล้วไม่ชอบใคร ไม่ชังใครมันทุกข์ แต่ผลก็ยังเป็นอยู่ เหมือนจิตเรามันกลับกโลก พอดีขึ้นก็เอาอีกแล้ว เหมือนกับเราป่วยนั่นแหละ เหมือนกินของแสลง พอกินแล้วก็อร่อย แต่มันแสลง ทำให้เจ็บป่วยพอทุกข์ทรมาน เช็ดไม่เอา แต่พอสักพักรู้สึกดีขึ้น เหมือนกับเรากินสิ่งที่มันแพ้ บางครั้งถ้าเราดูดีๆ ก็จะเป็นแบบนี้ตลอด ถ้าเราดูไม่ดีเราก็จะไม่เห็นหรือไม่รู้หรืออก สิ่งเหล่านี้ จริงๆ เห็นทุกข์ เห็นปัญหา ถ้ามองว่าเกิดปัญญาหรือยัง ก็เกิดแหละ เห็นทุกข์ เห็นปัญหา คือเป็นปัญญาในระดับหนึ่ง เรียกว่ารู้ทุกข์ ต่อไปเป็นเรื่องการกำหนด ละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ พอละอุปาทานได้ก็เลยทำให้ทุกข์มันลดลง ทุกข์ลดลงหรือดับไป นิโรธคือความดับทุกข์ ถ้าเรา



Designed by Creativeart / Freepik

กำหนดแล้วกำหนดอีก จนละจนวางอุปาทานได้ คือเป็นเหตุให้มรรคเกิด เป็นเหตุให้มรรคเจริญขึ้น สิ่งที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ มันเกิดแล้วเจริญขึ้นทำให้เราละเหตุ ที่จะทำให้เกิดทุกข์ จนผลก็คือดับทุกข์ได้ในแต่ละครั้ง แต่ละขณะนั่นเอง ถ้าดูดี ๆ ถ้าปฏิบัติก็เป็นแบบนี้ตลอด กำหนดรู้ละสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธความดับทุกข์ มรรคคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญขึ้นก็เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ หรือวิธี หรือทางที่เราปฏิบัติแล้วนำไปสู่ความดับทุกข์นั่นเอง เพราะดูดี ๆ กำหนดต่อเนื่องแล้วก็จะเห็นจริงแบบนั้น นั่นคือธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ คืออริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ๔ อย่าง

เมื่อโยคกำหนดถูกต้อง ก็เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ถึงแม้เราจะรู้สึกถึงความยากง่าย ถึงความผ่อนคลาย ไม่ผ่อนคลายก็แล้ว แต่เวลาที่ปฏิบัติไปมันไม่มีอะไรที่ได้อย่างใจทุกอย่าง บางอย่างก็เหมือนได้ บางอย่างก็เหมือนยังกำหนดยังไม่ได้ก็มี ฉะนั้น ต้องพยายามบางครั้งบางคราวเวลาเราปฏิบัติต่อเนื่อง นิเวศน์ก็ยังแทรกเข้ามาได้ก็มี อย่างกามฉันทะนิเวศน์ก็คือเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุถึงความดี

วิธีกำหนดละนิวรณ์ ๕

๑. กามฉันทะ หมายถึงความพอใจ หรือติดใจ หรือความรัก ความใคร่ในกามารมณ์ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส ติดใจพอใจ เกิดความรักความชอบ ถามว่ากำหนดมัย ก็กำหนดไปตามความรู้สึก จับอาการได้ไม่ว่าจะยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ ถ้ามั่นแนทรอยู่มีความชัดเจน ก็ให้กำหนด แต่ถ้ามันหายไปแล้วก็เดินต่อ ถ้าเดินอยู่มั่นแนทรในระหว่างที่เดินเข้ามาอีก ไม่รู้ว่าเดินอยู่ก็ให้กำหนดจนกว่าจะดับไป พอดับไปแล้วก็ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ระยะที่เดินต่อไปอีก หรือขณะที่เรานั่งกรรมฐานอยู่ จะแนทรเข้ามาก็อาจจะวางพองยุบหรือวางอารมณ์อื่น ที่เรากำหนดอยู่ ถ้าตัวกามฉันทะ ชัดเจน ก็ตั้งสติรู้ทันที่ทันใด เหมือนกัน ชอบก็ชอบหนอ พอใจก็พอใจหนอ เกิดความใคร่ ความใคร่หนอ พอใจ กำหนดยินดี ความรู้สึกใดชัดก็กำหนดตามความรู้สึกนั้น ต้องรู้ต้องเผชิญ พอเราเท่าทันก็จะเห็นความเสื่อมไป พอเห็นความเสื่อมไปเรื่อย ๆ จิตจะเป็นธรรมดา มันไม่ปรุงแต่งต่อไป เพราะเกิดได้ก็ดับได้ เพราะถ้ามันเกิดแบบนี้ เพราะเราขาดความสำรวมระวัง ในสิ่งที่มันเป็นที่ตั้งแห่งความชอบ รูปสวย ศุภนิมิต เป็นกามฉันทะนิวรณ์ได้ ถ้าเราระมัดระวังได้ดี มันก็ไม่เกิด แต่ถ้าเกิดแล้วก็ต้องกำหนดรู้

๒. พยาบาทนิวรณ์ หรือพยาบาทนิวรณ์มาในรูปของความไม่พอใจ อย่างบางครั้งจู่ๆ เราก็เกิดอาฆาต เกิดรู้สึกพยาบาท บางครั้งก็เป็นเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมาแล้ว จิตยังเคียดแค้น ชิงชัง อโหสิกรรมไม่ได้ก็มี เราต้องกำหนดทันทั่วทั้งที่ ส่วนบางคนแผ่เมตตา อโหสิกรรมอะไรก็ว่าไป แต่เมื่ออารมณ์นี้มันโผล่ขึ้นมา กำหนดตายเป็นตายสู้กัน เอาใจใส่ จะเกิดในขณะที่เดินอยู่ นั่งอยู่ หรืออิริยาบถย่อย ก็ตาม อาฆาตหนอ เกลียดหนอ หรือไม่พอใจหนอ ก็ได้ ถ้ามาในรูปของความไม่พอใจ ถ้าทันมันเกิดแล้วดับเหมือนกัน ใจก็จะรู้สึกสบาย พอใจสบายเหมือนตอนที่นิวรณ์มันเข้า ใจเราก็มืดลงอยู่แล้ว แต่พอเรากำหนด มันมีเวลาให้จิตเราตั้งมั่น ช่วงที่เราบริกรรมอยู่ในช่วงที่จิตตั้งมั่นมีสมาธิ ปัญญาก็มีในระดับรู้ เริ่มคิด เริ่มมีเหตุผลขึ้นมา เริ่มมีเมตตาขึ้นมา เริ่มมีเหตุผลมีกรุณา แทนที่จะเกลียด แทนที่จะโกรธ อาฆาต ก็คิดเป็น แก้ปัญหาในเรื่องของกระบวนการคิด แต่พอทัน กระบวนการคิดแบบนี้ มันก็เหมือนการอาฆาตแค้นก็ถูกตัด มันจบไป มันจะได้ชั่วขณะนั้น พัฒนาไปสู่ภาวนามยปัญญาอีก นิวรณ์ก็เหมือนถูกประหารไปเรื่อยๆ เกิดมาอีก ประหารอีก เหมือนหญ้าที่มันเกิดมา เกิดมาอีกก็ตัดอีก เป็นอยู่แบบนี้ ตัดมัน แต่ว่า

รากมันยังอยู่นะ มันยังไม่หมด ต้องเป็นปัญญาระดับ มรรคญาณ จึงจะตัดได้ เต็ดขาด แต่นี้ก็ สะสมไปเรื่อย ๆ เหมือนกับมันหมดความจำเป็น ก็ต้องถอนทิ้ง หล้าหรือวัชพืช

๓. ถิ่นนิมิตะนิวรณ ความที่จิตหรือเจตสิกเราที่ถอยจากอารมณ์ที่เรากำหนดอยู่ บางครั้ง ก็ถอยถอยหนอ บางครั้งมาในรูป หตฺหฺหนอ บางครั้งมาในรูปความซึมหนอ บางครั้งก็มีซึมเศร้า ซึมๆ เศร้าๆ ก็มี หรือบางครั้งก็มาในรูปของความง่วง หรือความขี้เกียจก็มี บางครั้งยังกำหนดยิ่ง ชัดเจน แต่พอทนกำหนดต่อไปก็ เหมือนไม่ง่วงเลยก็มี เหมือนไม่ง่วงเหงาหาวนอน ตายเป็นตาย หลับเป็นหลับ ไปมาไม่หลับ จิตกลับตื่น บางครั้งเราก็ไม่ต้องหนีเลย แต่บางครั้งก็ใช้วิธีหนี คือ วิธีเปลี่ยนอารมณ์ อย่างไปเดินจงกรมแล้วไม่ดีขึ้น เดินจงกรมซ้ำต้องเดินจงกรมให้เร็วขึ้นหน่อย หรือบางครั้งก็เอาน้ำลูบหน้าลูบตา ลูบตัว ยอนหู หรือลูบศรีษะ เพื่อให้ตื่นก็มี แล้วแต่เทคนิค แต่ละคน แต่ระหว่างที่ลูบจับก็ต้องระลึกรู้ไปด้วย อันนั้นวิธีแก้ง่วงมีหลายวิธี แต่ถ้าเรากำหนด ถ้าหายไปแล้วก็ไม่ต้องไปแก้ กำหนดมันเกิดได้ก็ดับได้ มันมาจากสาเหตุไหนต้องดู บางครั้งมาจากสาเหตุพื้นๆ กินมากไปก็มี มันง่วง บางครั้งก็คิดว่านอนเยอะ บางครั้งที่เราบริโภคมาก ทำให้ ง่วง ซึม ก็มี ก็ต้องลดลงมา การลดอาหารพวกนี้ หรือลดอาหารพวกแป้ง บางครั้งก็ทำให้ไม่ค่อย ง่วง ก็มีหลายสาเหตุ หรือบางครั้งเราอยู่ในที่มุงที่บังสลัวๆ บางครั้งก็ชวนให้ง่วง ต้องอยู่ในที่ โล่งแจ้ง อากาศถ่ายเทได้ดีจะไม่ง่วง รู้สึกสดชื่น มีหลายสาเหตุ เราก็ต้องสังเกตให้ออก บอกตัวเองให้ได้ แล้วก็ใช้ให้ถูกกับกาลเทศะตรงนั้น การประพฤติปฏิบัติก็จะเจริญก้าวหน้าต่อไป

๔. อุทธัจจะกุกุจะนิวรณ ความฟุ้งซ่าน ตัวความหงุดหงิด บางครั้งมาในรูปความ รำคาญ ร้อนใจ ก็ต้องพยายามกำหนด ถ้ามาในรูปในความฟุ้งซ่าน คิดแล้ว คิดอีก จับต้นชน ปลายไม่ถูก ไม่ใช่แค่คิดหนอ อาจจะฟุ้งซ่านหนอๆ บางครั้งกลายเป็นใจร้อน จนกลายเป็นความ หงุดหงิด หงุดหงิดหนอๆ บางครั้งก็กลายเป็นคนขี้รำคาญ รำคาญหนอๆ ต้องดูมันให้ออก จะยืน เดิน นั่ง หรือจะนอน ถ้ามันเกิดอาการแบบนี้ กำหนด เผชิญ ใช้การเผชิญเป็นหลัก จนกว่าจะ มันดับไปเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ยิ่งถ้าเรากำหนด ก็ยังมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ฟุ้งมากขึ้น หงุดหงิด มากขึ้น รำคาญมากขึ้น บางคนหงุดหงิดมากๆ อยากร้อง อยากตะโกน ก็ต้องดูใจให้ทันกับจิตที่ มันพลุกพล่าน สดสายออกไป ถ้าเราทันแล้วก็จะค่อยๆ สงบ อย่าไปกลัวจนเกินไป อย่าไปกังวล จนเกินเหตุ ว่ามันจะไม่ดีขึ้น บางครั้งความกลัวทำให้เราไม่กล้าลงมือตัดสินใจทำอะไร หรือบาง ครั้งความกลัวก็เป็นเรื่องที่ทำให้คนทำร้ายซึ่งกันและกัน เบียดเบียนกัน กลัวเขา เราก็กลัวเขา

เขาก็กลัวเรา ก็เป็นเหตุให้เบียดเบียนเช่นฆ่าทำร้ายกันก็มี ขจัดมันไป แล้วใจก็จะสงบ

๕. วิจิณฺณนิวรรณ ตัวนี้อาจจะมาในรูปของความสงสัย สงสัยหนอๆ เอาไว้ก่อน บางครั้งสงสัยแล้วก็คิดอีก ก็คิดหนอ หรือบางครั้งก็มาในรูปของความลังเลใจ เราก็จับให้ถูก ลังเลหนอๆ ไม่ได้มาในรูปของความสงสัย มาในรูปของความรู้สึกที่ลังเล หรือบางครั้งมาในรูปของความสงสัยกังวล หรือวิตกเรื่องโน้นเรื่องนี้ มาในเรื่องความวิตก ชัดเจน ก็พยายามกำหนด ส่วนมันจะหายหรือไม่หาย จะมาอีกมั๊ย ในเมื่อกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ มันยังมีอยู่ มันก็มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนหญ้าหรือวัชพืช ได้น้ำได้ปุ๋ย พร้อมทั้งจะเกิด ขยันถอน ขยันตัด มันก็ชอบเหมือนกัน เราอยากจะให้ผัก ให้ต้นไม้เรา บางครั้งเราก็ได้รับส่วนนั้นด้วย เราก็ต้องแยบคาย เราก็ต้องตัดหญ้าออก สงวนรักษาต้นไม้เอาไว้ เหมือนกับจิตใจของเราไม่ได้รกรด้วยวัชพืชหรือนิรณฺณต่างๆ ทำไรก็ต้องกำหนด พยายามกำหนดให้ให้มันต่อเนื่อง นิรณฺณพวกนี้ก็จะแทรกเข้าแทรกมาอยู่แล้ว ถ้ามันแทรกเข้ามาก็อย่าไปกังวลจนเกินเหตุ เพราะสิ่งเหล่านี้จัดเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นิรณฺณ ๕ ในสติปัฏฐานสูตรขอให้โยคาวจร โยคี พยายามอย่าไปคิดว่ายาก บางครั้งบางอย่างที่มันยากๆ ถ้าเราทำได้ก็ภูมิใจ ที่เราทำเหมือนมีค่ามาก ถ้าได้มาด้วยความไม่ลำบากก็ไม่ตระหนักถึงคุณค่าจะไม่ค่อยภูมิใจเท่าไร แต่การได้มาด้วยความยากลำบาก รู้สึกว่ามีคุณค่าต่อจิตใจเรา ยิ่งการแสวงหาทางออกจากสังสารวัฏ หรือวัฏทุกข์ เพื่อ



เดินออกจากวัฏทุกข์จัดเป็นการแสวงหาที่ประเสริฐ

ละกิเลสให้ได้ถ้าไม่ยากตายมาเกิดอีก

เมื่อไม่ยากวนมาทุกข์อีก ก็ต้องพยายามละเหตุคือกิเลสนั้นเรื่อยๆ คนสามัญธรรมดาทั่วไป ไม่ได้เดินออกจากกิเลสหรือกองทุกข์นะ ดูเหมือนเดินออกแต่ไม่ใช่ เขาเดินวนต่างหาก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการเดินออกไม่ได้เดินวน ส่วนผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัญญาหรือวิปัสสนากรรมฐานจะวนมาเจอกิเลส เมื่อมีกิเลสก็ต้องมาเจอวิบากคือผล ทั้งสุขและทุกข์ วนไปวนมาเมื่อละกิเลสได้หมดแล้ว ก็ไม่มีเหตุให้ไปทำกรรม ที่จะทำให้อนวนมาทุกข์อีก ดังนั้นต้องพยายามละตรึงกิเลสนี้ให้ได้ ถ้าไม่ยากตายแล้วเกิดมาทุกข์อีก เมื่อโยคีละ โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสได้ความทุกข์ก็จะค่อย ๆ ลดลงไปเอง





Designed by Freepik



นานาสาระจากพระไตรปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

กสสม (๒)

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ พบกันอีกครั้งนะคะ กับนานาสาระจากพระอภิธรรม ฉบับที่
แล้วได้นำเสนอเรื่องของกรรม ในส่วนที่เกี่ยวกับหน้าที่ของกรรมว่ามีหน้าที่ ๔ อย่างคือเป็น ชนก
กรรม อุปัมภกกรรม อุปปีฬกกรรม และอุปฆาตกรรม ฉบับนี้จะขอเสนอต่อในเรื่อง ลำดับ
การให้ผลของกรรมนะคะ ซึ่งมี ๔ อย่าง ที่เรียกว่า ปากทานปริยายจตุกกะ ติดตามกันเลยคะ
ลำดับแห่งการให้ผลของกรรม มี ๔ อย่างคือ

๑. ครุกรรม ได้แก่ กรรมหนัก
๒. อาสันนกรรม ได้แก่ กรรมที่กระทำเมื่อใกล้ตาย
๓. อาจิณกรรม ได้แก่ กรรมที่กระทำเสมอเป็นนิตย์
๔. กุฎัตตากรรม ได้แก่ กรรมเล็กน้อย

ครุกรรม เป็นกรรมหนัก หรือเป็นกรรมที่มีกำลังแรง จะต้องส่งผลให้ได้รับก่อนกรรม
อื่นๆ เพราะกรรมอื่นๆไม่สามารถห้ามการให้ผลได้ คือจะส่งผลในลำดับแห่งจตุติ คือในภพชาติ
หน้า หรือชาติที่ ๒ ติดต่อกันโดยแน่นอน ครุกรรมนี้มีทั้งอกุศลครุกรรม และ กุศลครุกรรม แบ่ง
เป็น ๓ ประเภทคือ

๑. นียตมิจฉาปฏิภูจิกรรม ได้แก่ ความเห็นผิดจากความเป็นจริงที่เป็นกรรมหนัก และให้
ผลแน่นอนในลำดับแห่งจตุติ

๒. ปัญจันตรียกรรม ได้แก่การกระทำ ๕ ประการ ที่เป็นกรรมหนักและให้ผลแน่นอนในลำดับแห่งจุติ คือชาติหน้า

๓. มหัคคตกุศลกรรม ได้แก่มานสมาบัติ ๘ หรือ ๙ จัดว่าเป็นกรรมหนักที่ให้ผลในลำดับแห่งจุติเช่นกัน

ประเภท ๑ และ ๒ เป็นอกุศลกรรม ประเภท ๓ เป็นกุศลกรรม มาดูกันในรายละเอียดนะค่ะ

๑. นียตมิจฉาทิฏฐิกรรม มี ๓ อย่างคือ

๑. นัตถิกทิฏฐิ เห็นว่า การจะทำดีหรือทำชั่วอย่างไรก็ตาม ผลที่ได้รับนั้นย่อมไม่มี คือปฏิเสธผล

๒. อเหตุกทิฏฐิ เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายที่กำลังเป็นอยู่นั้น มิได้อาศัยเหตุอันใด คือปฏิเสธเหตุ

๓. อกิริยาทิฏฐิ เห็นว่าการกระทำต่างๆของสัตว์ทั้งหลาย ไม่สำเร็จเป็นบุญ เป็นบาปแต่อย่างใด

นียตมิจฉาทิฏฐิกรรมนี้จัดว่าเป็นโทษร้ายแรงที่สุด ยิ่งกว่าโทษของสังฆเภทในปัญจันตรียกรรม ว่าโดยองค์ธรรมคือ ทิฏฐิเจตสิก ที่ประกอบในทิฏฐิคตสัมปยุตตจิต ๔ ดวงที่มีอารมณ์เกี่ยวกับนียตมิจฉาทิฏฐิ

๒. ปัญจันตรียกรรม การกระทำ ๕ อย่าง ที่ให้ผลโดยไม่มีระหว่างคั่นในลำดับแห่งจุติ คือได้รับผลทันทีในชาติหน้า มีการกระทำ ๕ อย่างคือ

๑. ปิตุฆาตกรรม ฆ่าบิดา

๒. มาตุฆาตกรรม ฆ่ามารดา

๓. อรหัตตฆาตกรรม ฆ่าพระอรหันต์

๔. โลหิตุปบาทกรรม กระทำพระพุทธรองค์ให้หือพระโลหิต

๕. สังฆเภทกรรม ยุแยงสงฆ์ให้แตกจากกัน

ในบรรดาอนันตรียกรรมทั้ง ๕ ประการนี้ สังฆเภทกรรมเป็นกรรมหนักที่สุด ส่วนมาตุฆาต และปิตุฆาต ๒ อย่างนี้ ต้องขึ้นอยู่กับคุณธรรมของบิดามารดา ถ้าบิดาเป็นผู้มีคุณธรรมสูงกว่ามารดา ปิตุฆาตก็หนักกว่ามาตุฆาต แต่ถ้ามารดาเป็นผู้มีคุณธรรมสูงกว่าหรือเสมอกับ

บิดา มาตุฆาตย่อมหนักกว่า ทั้งนี้เพราะมารดาเป็นผู้แบกภาระหนักอันกระทำไดยาก จึงเป็นผู้มีอุปการแก่บุตรอย่างยิ่ง องค์ธรรมของ ปัญจันตรียกรรมนี้ได้แก่ เจตนาเจตสิก ที่เกี่ยวกับ ปัญจันตรียกรรม

๓. มหัคคตกุศลกรรม เป็นกุศลกรรมที่ทำให้เกิดในสุคติพรหมโลก ได้แก่ รูปาวจรกุศลกรรม ๕ และ อรูปาวจรกุศลกรรม ๔ ที่เรียกว่าฌานสมาบัติ ๘ หรือ ๙ ซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน นับว่าเป็นมหัคคตกุศลกรรมที่หนักกว่าฌานกุศลอื่นๆ ฉะนั้นถ้าฌานลาภีบุคคล ที่ได้ฌานสมาบัติ ๘ หรือ ๙ ตายลง เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลกรรมนั้นแหละ เป็นผู้ส่งผลนำเกิดในเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ ส่วนฌานกุศลอื่นๆ ที่เหลือนั้นเป็นอโหสิกรรมไปหาได้ช่วยอุปถัมภ์แก่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานแต่อย่างใดไม่

ข้อแตกต่างในการให้ผลของอกุศลครุกรรม กับ กุศลครุกรรม

อกุศลครุกรรมนั้น เมื่ออกุศลครุกรรมอย่างใดให้ผลเป็นอกุศลชนกกรรมไปแล้ว อกุศลครุกรรมที่เหลือ ก็มีฐานะเป็นอุปถัมภ์ภกกรรมได้

ส่วนกุศลครุกรรม เมื่อกุศลครุกรรมอันใดให้ผลเป็นกุศลชนกกรรมแล้ว กุศลครุกรรมอื่นที่เหลือ ตกเป็นอโหสิกรรมไป ไม่มีฐานะที่จะเป็นอุปถัมภ์ภกกรรมได้

ขอเพิ่มเติมข้อสังเกตนะค่ะว่า โลกุตระกุศลกรรมคือ มัคคจิต ๔ นั้น จัดเป็นครุกรรมเหมือนกัน แต่ โลกุตระกุศลกรรมนั้น ไม่มีหน้าที่เป็นชนกกรรมนำเกิดได้ มีแต่จะทำลายการเกิดตามสมควรแก่กำลังอำนาจของตน มิใช่กรรมที่จะส่งผลให้เกิดในภพหน้า จึงไม่ได้นับว่าเป็นกรรมตามปากทานปริยายจตุกกะนี้ได้

อาสันนกรรม คือกรรมที่ได้กระทำไว้ในเวลาใกล้จะตาย หรือการระลึกถึงการกระทำใดๆ ที่ดีหรือไม่ดีก็ตามในเวลาใกล้จะตาย ได้แก่อกุศลกรรม ๑๒ (เวณนิยตมิถฉาทิฏฐิกรรม และปัญจันตรียกรรม)และมหากุศลกรรม ๘ เช่นกุศลกรรม หรือ อกุศลกรรมบางอย่างที่เคยได้ทำผ่านมาแล้วเป็นเวลานานจนกระทั่งลืมไป มิได้สนใจจะระลึกถึง แต่เมื่อเวลาใกล้จะตายนั้น ระลึกขึ้นมาได้ถึงเรื่องกุศลกรรมที่เคยทำไว้แล้ว เวลานั้นกุศลจิตเกิดขึ้น กุศลจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการระลึกถึงเรื่องกุศลได้นี้แหละ ชื่อว่า กุศลอาสันนกรรม ถ้าระลึกถึงอกุศลกรรมที่เคยทำไว้แล้วขึ้นมาได้ เวลานั้นอกุศลจิตก็เกิดขึ้นอกุศลจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการระลึกถึงเรื่องที่เป็นอกุศลนี้เอง

ได้ชื่อว่า อกุศลอาสันนกรรม

บุคคลบางคนไม่เคยทำบุญกุศลไว้อย่างเป็นล่ำเป็นสัน ต่อมาเมื่อมีศรัทธาแรงกล้า ได้สร้างกุศลเป็นหลักฐานไว้ในพระพุทธศาสนา มีการทอดกฐิน บวชพระ สร้างศาลา และรักษาอุโบสถศีล ระหว่างที่ทำกุศลอยู่นี้มีอันต้องสิ้นชีวิตลง กุศลที่ได้กระทำไว้ในเวลาใกล้ตายเหล่านี้ ชื่อว่าเป็นกุศลอาสันนกรรม หรือบางคนเมื่อครั้งยังสบายอยู่ไม่เคยคิดจะทำบุญทำกุศลไว้ ต่อเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคภัยเบียดเบียน เกิดความรู้สึกลัวตาย และเกรงว่าเมื่อตายแล้วจะต้องไปเกิดในที่ลำบาก จึงได้ทำกุศลให้บังเกิดขึ้น มีการถวายสังฆทานหรือนิมนต์พระมาเทศน์ให้ฟัง และในไม่ช้าก็สิ้นชีวิตลง กุศลที่ได้ทำไว้ในเวลาใกล้จะตายนั้น ชื่อว่า กุศลอาสันนกรรม

สำหรับอกุศลอาสันนกรรมก็มีตัวอย่างเช่น ผู้ที่กำลังทะเลาะวิวาทกัน แล้วเกิดฆ่าฟันกันตาย การตายที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็ดี หรือตายในเวลาต่อมาก็ดี หรือผู้ที่กำลังเสพสุราสรวลเสเฮฮา สนุกสนานสำราญกันอยู่ เกิดมีอุบัติเหตุปัจจุบันทำให้ต้องเสียชีวิตลง หรือมีฉาปฏิภูมิบางพวก เมื่อรู้ตัวว่าจะต้องตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคชราในไม่ช้านี้ จึงได้ทำพิธีฆ่าสัตว์บูชาญด้วยหวังว่าตายลงจะได้ไปสู่สวรรค์ เมื่อการบูชาญสำเร็จลง ผู้นั้นถึงแก่ความตาย การกระทำเหล่านั้นทั้งหมดที่กล่าวมาเหล่านี้ ล้วนเป็นอกุศลอาสันนกรรม เพราะเป็นการกระทำในเวลาใกล้ตาย

อาจิณกรรม กรรมอันใดอันบุคคลพึงสังสมไว้บ่อยๆ กรรมอันนั้นเรียกว่า อาจิณกรรม องค์ธรรมได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และ มหากุศลกรรม ๘ มาดูตัวอย่างกันนะคะ

กุศลอาจิณกรรม เช่น ผู้ที่ทำบุญทำกุศลอยู่เป็นนิตย์ มีการใส่บาตรทุกเช้า สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน รักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เป็นประจำ มีการศึกษาธรรม ตลอดจนเจริญสมณะวิปัสสนา อยู่เสมอ

ส่วนอกุศลอาจิณกรรมก็เช่น ผู้ที่ทำทุจริตกรรมต่างๆ ด้วยกายวาจาและใจ อยู่เสมอ มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พุศด พุศจาหยาบคาย อาฆาตพยาบาท อยู่เป็นนิตย์ จะทำโดยเป็นอาชีพหรือไม่ก็ตาม การกระทำเหล่านี้เรียกว่า อกุศลอาจิณกรรม

อีกอย่างนะคะ ผู้ที่เคยทำทุจริตกรรมมาแล้วแม้เพียงครั้งเดียว แต่ผู้นั้นหวนระลึกนึกถึง อยู่เสมอ แล้วก็เกิดความกลัดกลุ้ม ฟุ้งซ่าน รำคาญใจขึ้นมา โดยอาศัยการระลึกถึงทุจริตกรรม

ของตนนั่น แบบนี้ก็ถือว่าเป็นอาชญากรรมได้เหมือนกัน

โดยทำนองเดียวกัน ผู้ที่เคยทำบุญทำกุศลแม้เพียงครั้งเดียวเพราะฐานะยากจน แต่ระลึกนึกถึงอยู่เสมอ เมื่อระลึกครั้งใดก็เกิดความปีติโสมนัสในบุญกุศลของตนอยู่เสมอ ความปลาบปลื้มใจโดยอาศัยการระลึกถึงกุศลของตนนั่น ก็ได้ชื่อว่า กุศลอาชญากรรม เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการกระทำบุญ บาป ที่ได้กระทำอยู่เสมอ หรือการระลึกนึกถึงบุญและบาปบ่อยๆ เหล่านี้ ชื่อว่า อาชญากรรม ได้ทั้งสิ้น



กฏัตตากรรม คือกรรมที่ได้กระทำไปแล้วอย่างสามัญไม่เข้าถึงความเป็นครุกรรม อาสันนกรรมหรือ อาจิณกรรม เป็นกรรมเล็กน้อยๆ ที่ผู้กระทำมิได้มีความตั้งใจกระทำอย่างเต็มที่ องค์ธรรม ได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และ มหากุศลกรรม ๘ กฏัตตากรรม นี้อยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. กุศลกรรมและอกุศลกรรมที่เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ ได้แก่ อปราปรียเวทนิยกรรม ซึ่งกรรมเหล่านี้มีกำลังอำนาจในการที่จะส่งผลลดน้อยลงอยู่แล้ว แต่ยังคอยติดตามส่งผลให้อยู่ จึงจัดว่าเป็นกรรมเล็กน้อย

๒. กุศลกรรมและอกุศลกรรม ที่ทำไว้ในภพนี้ แต่มิได้เข้าถึงความเป็นครุกรรม อาสันนกรรม และอาจิณกรรม ซึ่งส่วนมากผู้กระทำมิได้ตั้งใจกระทำอย่างเต็มที่ คือ บกพร่องด้วยเจตนาในกาลทั้ง ๓

ลำดับการให้ผลของกรรมทั้ง ๔ ประการดังกล่าวแล้ว พระอนุรุทธาจารย์ องค์ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้แสดงถึงการให้ผลปฏิสนธิคือ ให้เกิดในภพชาติที่ ๒ ถ้าผู้ใดได้กระทำกรรมไว้ทั้ง ๔ ประการแล้ว ครุกรรมย่อมให้ผลในลำดับก่อนกรรมอื่นๆ ทั้งหมด จะเป็นผู้ให้ผลปฏิสนธิ ถ้าทำนियตมิจฉาติฏฐิกรรม หรือปัญจानันตริยกรรมไว้ ก็ส่งให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก ถ้าเป็นผู้ได้ฉานสมาบัติ ก็ส่งผลให้ไปเกิดเป็นพรหม

ถ้าผู้ใดไม่ได้ทำครุกรรมไว้ อาสันนกรรมจะเป็นผู้ให้ผลให้เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือ อบายสัตว์ ตามสมควรแก่กรรมและบุคคล ในภพชาติที่ ๒ ส่วนอาจิณกรรมและกฏัตตากรรม จะให้ผลได้ในอดีตกาล

ถ้าผู้ใดมิได้ทำครุกรรม และอาสันนกรรมไว้ คงมีแต่อาจิณกรรมและกฏัตตากรรม เพียง ๒ ประการ อาจิณกรรมนั้นจะได้โอกาสให้ผลปฏิสนธิ ให้เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรืออบายสัตว์ ตามสมควรแก่กรรมและบุคคล ในภพชาติที่ ๒ ส่วนกฏัตตากรรมเป็นผู้ให้ผลในอดีตกาลเท่านั้น

ถ้าผู้ใดไม่เคยทำครุกรรม , อาสันนกรรม และอาจิณกรรมไว้ เช่นปฏิสนธิแล้วมีชีวิตอยู่ไม่กวัน ยังไม่ทันได้ทำทุจริตและสุจริตกรรม อย่างไรให้เด่นชัด ก็ถึงแก่กรรมลง เช่นนี้แล้ว กฏัตตากรรมย่อมทำให้เกิดผลปฏิสนธิเป็นมนุษย์ เทวดา หรืออบายสัตว์ ตามสมควร ที่เป็นเช่นนี้เพราะสัตว์ทั้งหลายในโลก ที่จะไม่มีกฏัตตากรรมนั้น ย่อมไม่มีเลย

ในวิสุทธิมรรคอรรถถา และอังคุตตรอรรถถา ได้แสดงถึงลำดับการให้ผลของกรรมไว้

ตามอรรถกถา^๑นี้ แสดงถึงพหุกรรม คือ กรรมที่กระทำหลายๆครั้งเป็นอาจิณกรรมนั่นเอง แสดงการให้ผลเป็นลำดับที่ ๒ รองจากครุกรรม เพราะตามปกติแล้ว พหุกรรมหรืออาจิณกรรม ย่อมมีกำลังมากกว่าอาสันนกรรม เนื่องจากเป็นกรรมที่ได้กระทำอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม แม้พหุกรรมหรืออาจิณกรรม จะมีกำลังมากกว่าอาสันนกรรม แต่ในการให้ผลปฏิสนธิในภพชาติที่ ๒ นั้น ทั้งอาสันนกรรม ซึ่งเป็นกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อใกล้จะตาย ก็ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยกว่าอาจิณกรรมเหมือนกัน เพราะธรรมดาผู้ที่ใกล้จะตายนั้น กรรมอารมณกรรมนิมิตอารมณ หรือคตินิมิตอารมณ ในมรณาสันทวนะ (เวลาใกล้ตาย) อาสันนกรรมที่เกิดขึ้นใกล้กับมรณาสันทวนะ นั้นแหละ ย่อมมีโอกาสได้มากกว่าอาจิณกรรม อุปมาเหมือนการที่นายโคบาล ต้อนโคเข้าคอก โคแก็ซึ่งอยู่ข้างหลังย่อมเข้าคอกทีหลัง จึงอยู่ในที่ใกล้ประตูคอก ครั้นพอถึงเวลาเช้า นายโคบาลมาเปิดประตูให้ฝูงโคนั้นออก โคแก็ซึ่งอยู่ปากประตู ย่อมได้โอกาสออกก่อนแม้จะมีกำลังน้อยก็ตาม อาสันนกรรมอุปมาเหมือนโคแก็ และอาจิณกรรมอุปมาเหมือนโคหนุ่ม ข้อนี้นั้นใด อาสันนกรรมเมื่อว่าโดยกำลังแล้ว มีกำลังน้อยกว่าอาจิณกรรม แต่เป็นกรรมที่เกิดขึ้นใกล้กับมรณาสันทวนะ และสามารถนำนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งในนิมิตอารมณทั้ง ๓ ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ตามนัยของพระอภิธัมมัตถสังคหะ จึงได้แสดงว่า อาสันนกรรม เป็นผู้นำสัตว์ให้ปฏิสนธิในภพชาติที่ ๒ ไว้ ก่อนอาจิณกรรม

แต่ถ้าโคแก็ที่อยู่ปากคอกนั้น ไม่มีกำลังพอที่จะเดินออกให้พ้นประตูคอกได้ โคหนุ่มซึ่งอยู่ข้างหลังมีกำลังมากกว่า ก็ย่อมมีโอกาสออกจากคอกได้ก่อนโคแก็ ข้อนี้นี้แสดงว่า อาสันนกรรมมิใช่กรรมที่มีโอกาสให้ผลก่อนอาจิณกรรมได้เสมอไป อาสันนกรรมที่มีกำลังอ่อน ไม่สามารถนำนิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งให้ปรากฏขึ้นได้ในมรณาสันทวนะ เมื่อเป็นเช่นนั้น อาจิณกรรมจึงต้องอยู่ในลำดับก่อนอาสันนกรรม

หน้ากระดาษหมดลงอีกแล้วค่ะ เรื่องของกรรมยังมีที่น่าสนใจอีก ฉบับหน้า เราจะนำเรื่องกำหนด เวลาแห่งการให้ผลของกรรม มาให้ท่านทราบต่อไป ติดตามกันนะคะ ขอความเจริญในธรรม และความสุขสวัสดิ จงมีแต่ท่านผู้อ่านทุกท่าน สวัสดิค่ะ





พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๓)

“สภากายทิฏฐิ ปหานาย สโต ภิกขุ ปริพพเช”

ตามความหมายในพุทธโฆวาทนี้ ถือเอาใจความว่า แม้ไม่อยากจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์ จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ ตายแล้ว ก็ย่อมต้องเกิดอีกจะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภพนั้นภพนี้ ขออย่าให้เกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต สัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ยอมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ่งแล้วจะเห็นได้ว่ามันเป็นภาพที่น่าสยดสยองและน่าสะพรึงกลัวปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นสังสารวัฏนี้ไป สู่ที่ซอบคือ พระนิพพาน กัน ถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องจำกัดสภากายทิฏฐิ อันเป็นตัวจักรที่ผันแปรให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยอริยมรรค อริยผลเบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ และโลกุตตรปัญญา นั้น จะปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสภากายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากขันธสันดาน คำตอบคือ ทุกๆครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกจำต้องมึสติกำหนดรู้ซึ่งความจริงของรูปและนามนั้นๆ เสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนา และต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามความแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้า ได้มาซึ่งมรรค ญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้น เท่านั้นแล้วสภากายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับ

นานาภัยในอบายภูมินั้นก็เป็นอันว่าหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ที่เดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัด พึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็น หนอๆ เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจิตที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุประสาทที่เป็นสื่อที่เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจังแล้วจะกลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกายทิฐิที่คอยทำอยู่แล้วสามารถแทรกเข้ามา แล้วให้ยึดความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตน ซึ่งล้วนแล้วเป็นกิเลสที่จะเสริมให้ประกอบกรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีกจักรกฏิจสมุปบาทที่ย่อมหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภัยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้นเพื่อให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า “เห็นหนอๆ”

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินย่อมอาศัยโสตประสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือ การรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า “ได้ยินหนอๆ”

เมื่อจุมูกกระทบกลืนเกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า “ได้กลืนหนอๆ” เมื่อลิ้นกระทบ เกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า “รู้รสหนอๆ”

การกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อเลี้ยงด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่ง เรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัสไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ก็ตาม กายวิญญูณ จิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันที กายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกกระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้วพึงกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการถูกกระทบนั้นๆ ว่า “ถูกหนอๆ” นี่ เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซงจะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ฆ่า เจ็บ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อรู้สึกในอาการใดๆ พึงกำหนดตามซึ่งอาการนั้นๆ เช่น

ถ้าปวดก็ กำหนดว่า “ปวดหนอๆ”

ถ้าเมื่อย กำหนดว่า “เมื่อยหนอๆ”

ถ้าชา กำหนดว่า “ชาหนอๆ”

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอๆ”

มือและเท้าของคนเรานี้ย่อมเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อยๆ คู่บาง เหยียดบ้าง ตามความเหมาะสม

เมื่อคู่ กำหนดว่า “คู่ไหนอ่ะๆ”

เมื่อเหยียด กำหนดว่า “เหยียดไหนอ่ะๆ”

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้ในการกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่น เมื่อจิตอยากคู่ก็เกิดขึ้นนั้น รูปคู่ก็จะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต รูปเหยียดก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมากล่าวในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา ฟังทราบไว้ว่าอาการความเคลื่อนไหวต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่งรูปก็ย่อมจะทำตามที่สั่งนั้น และความรู้ที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลงในฉับพลันเหมือนกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลายผู้ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่แนะนำให้กำหนด การเหยียด การคู่ เป็นต้น ด้วยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปคู่ที่บังดาลให้มือและเท้ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหว และเครื่องตั้งขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะกระทบกายประสาทอีกทางหนึ่งทันทีที่มีการกระทบระหว่างอาการกับกายประสาทเกิดขึ้นนั้น กายวิญญาณจิตก็จะเกิดรู้ซึ่งการกระทบถูกนั้นๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือนั่นในบัญญัติว่า บุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคู่ เราคู่ มือของเรา เท้าของเรา เป็นต้น ดังนั้น เพื่อขจัดการถือนั่นนี้ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้นๆ ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคตินี้ย่อมอนุสนธิมาจากหทัยรูป และหทัยรูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ในสกลกาย อีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคตินี้ย่อมเกิดมาแต่หทัยรูปและสกลกาย เป็นรูปกับความรู้นึกคิดเป็นนาม

เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “นึกไหนอ่ะๆ”

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “คิดไหนอ่ะๆ”

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่งกำหนดรูปรูปนาม ในขณะที่เกิดดับอยู่เป็นอาจินแล้ว จะรู้สึกตัวทันทีว่ามีสมาธิขึ้น จิตที่เคยเดินสายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น ก็สงบนิ่งไม่เดินสาย แน่วอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ถ่ายเดียว นอกจากนี้ความรู้ความเห็นที่ไม่

เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดรู้ได้เห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่ต่างผกผันกันทำหน้าที่กันเป็นคู่ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขึ้นอีก ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก อารมณ์นั้นก็จะดับลงทันทีและอารมณ์ใหม่ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่ สลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปรนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนดว่ารูปรนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

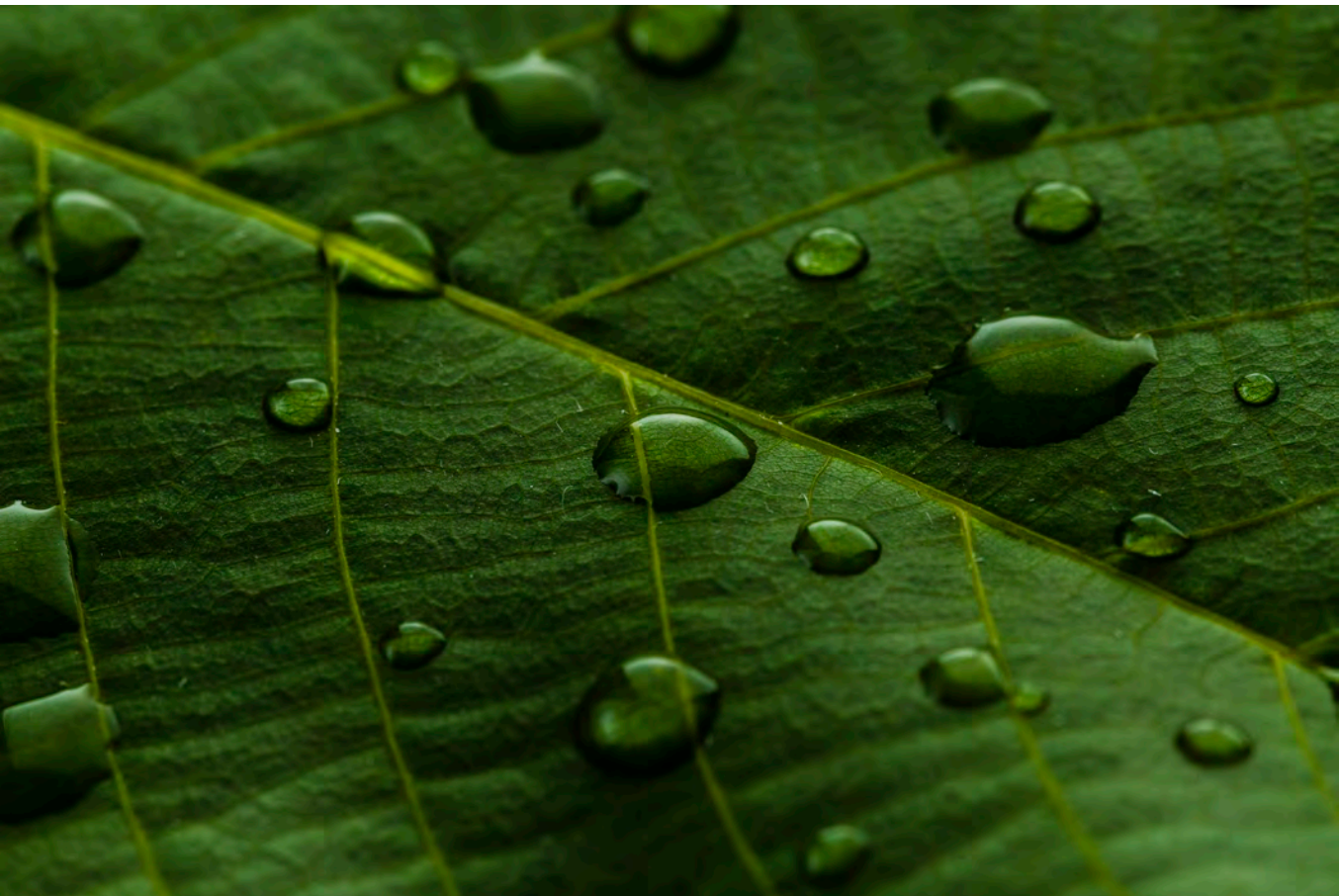
เมื่อรู้แจ้งความไม่เที่ยงของรูปรนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากการขบเมื่อย ปวด ขา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปรนามอยู่นั้น ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อความท้อแท้ความแค้นแค้นที่มีอยู่ในขณะนั้นตามควรแก่กรณี อีกการรู้แจ้งในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปรนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนาก็ดี ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติ บังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้ เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว เมื่อปัญญาได้บรรลุถึงมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประตูปบายภูมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง ดังนั้นอย่างน้อยที่สุด ก็ควรเพียรให้ถึงมรรคหนึ่งผลหนึ่งเสียเพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้

จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

(* โปรดติดตาม แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่ ๔ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๔๔)



Designed by Freepik



Designed by jcomp / Freepik



ปณิณกรรม

ส. มณี^[๑]

ขอความสุขความสวัสดี จงมีแต่ท่านสมาชิกอาสาสารทุกๆ ท่าน ผู้เขียนคอลัมน์นี้ได้
นำเสนอหลักธรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและหลักธรรมที่พระเถระผู้ใหญ่ท่านเขียน
ไว้บางอย่างมาเผยแผ่ให้ท่านสมาชิก และท่านนักปฏิบัติธรรมทุกท่านได้อ่านแล้วนำไปใช้ในชีวิต
ประจำวันของตนเพื่อนำไปพัฒนาอบรมจิตใจของตนเองให้สูงขึ้นไปตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล
สมาธิ ปัญญา พร้อมกับนำเอาไปสอนลูกหลานของตนให้เป็นคนดีของพ่อแม่ต่อไป

ฉบับนี้ขอนำเสนอปณิณกะธรรมเรื่อง

เพื่อน ๓ ประเภท

ท่านทั้งหลายลองนึกตรึกตรองดูว่า เรามีเพื่อนประเภทไหน หรือมีเพื่อนชนิดไหนเป็น
เพื่อนจริงหรือมีเพื่อนปลอม ท่านสาธุชนคนดีทั้งหลายโปรดติดตามดูต่อไปคือ

๑. เพื่อนรัก เรามักจะรักเขาเพียงข้างเดียว ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้เพื่อนชนิดนี้ บาง
คนยอมทำงานหนักอาบเหงื่อต่างน้ำ บางคนต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำหนักเอาเบาสู้อย่าง
หนักกว่านั้น ยอมทำผิดกฎหมายบ้านเมือง หรือยอมสละชีวิตของตนเพื่อเพื่อนประเภทนี้ เพื่อน
ประเภทนี้ได้แก่ ทรพียสินเงินทองข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ

ท่านทั้งหลายเพื่อนประเภทนี้ยังไม่จัดว่าเป็นเพื่อนที่ดี ถึงเราจะรักมากแค่ไหน แต่เวลา
เราตายไป มันไม่มีน้ำใจไปส่งเราที่เชิงตะกองหรือไม่ยอมไปกับเราในโลกเลย

[๑]พระมหาโสภณ มณีปัญญพร, ป.ธ. ๙, พธ.ด., พระวิปัสสนาจารย์ วัดราชโอรสาราม เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

๒. เพื่อนคบเห็น ได้แก่ญาติพี่น้อง สามิภรรยาบุตรธิดา เพื่อนพ้องและเพื่อนบ้านเป็นต้น เพื่อนชนิดนี้ บางคนเรารักมาก บางคนเรารักน้อย บางคนเราก็เฉยๆ ไม่รักไม่ชอบ แต่บางคนเราก็เกลียดชัง เพื่อนชนิดนี้พึ่งพาอาศัยได้บ้าง ในเวลาบางโอกาสเท่านั้น แต่เมื่อเราจากโลกนี้ไปแล้ว เขาส่งเราไปได้แค่วัดเท่านั้นหรือเชิงตะกอนหรือบนเมรุเท่านั้น พอเสร็จการฌาปนกิจแล้วก็กลับบ้าน ถึงเวลาเขาก็จะทำบุญอุทิศให้สักครั้งเท่านั้น

๓. เพื่อนแท้ เพื่อนประเภทนี้ เราเองไม่ค่อยได้ใส่ใจ ไม่ค่อยสนใจสักเท่าไร แต่เพื่อนชนิดนี้คอยช่วยเหลือเราทุกอย่าง ยามจน ยามเจ็บ ยามจาก ยามแจ้ง ก็เข้ามาช่วยเหลือเราทุกอย่าง ช่วยเราให้สูงขึ้น ไม่ให้ตกต่ำ เพื่อนชนิดนี้ คือ บุญกุศล ที่เราทำอยู่ ทุกๆ วัน มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนาทุกวัน ทำให้ผ่องใสก็จะพบกับความสุขแล้ว

ฉะนั้นเราอยากได้เพื่อนประเภทไหนก็ต้องหาเอาเอง แต่ที่สำคัญเพื่อนประจำชีวิตที่ดีที่สุด คือ เพื่อนประเภทที่ ๓ คือ บุญกุศลนั้นแหละ ควรสั่งสมบุญกุศลให้มากเข้าไว้จะได้พาเราไปในภพภูมิที่ดีที่สุดนั้นแหละ

ข้อคิดคำนึง

เรื่อง “บทเรียนจากนก”

มีนกชนิดหนึ่งซึ่งนักสัตววิทยาได้สังเกตเห็นเป็นเวลามาแล้วว่า มีอยู่ชุกชุมใน ฝั่งสเปน ที่อยู่ตรงข้ามกับฝั่งแอฟริกา

ทางฝั่งสเปนจะเห็นนกชนิดนี้ในฤดูร้อน พอฤดูหนาวห่อนกพวกนี้ก็หายไป นักสัตววิทยาได้ติดตามสังเกตการณ์ได้ความว่า นกพวกนี้ไปอยู่ทางฝั่งแอฟริกา ในฤดูหนาวอากาศอบอุ่นมากกว่าทางฝั่งสเปน แต่พอถึงฤดูร้อนทางฝั่งแอฟริการ้อนมาก นกพวกนี้ก็บินข้ามมาอยู่ฝั่งสเปน แสดงว่านกพวกนี้เป็นนกฉลาด รู้จักหลบหลีกอากาศร้อนจัดหนาวจัดไปอยู่ในที่ที่อากาศสบาย นกที่มีความฉลาดเช่นนี้ น่าจะเป็นสัตว์ที่มีกำลังสมบูรณ์และสืบพันธุ์ได้มากมาย แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ความจริงกลับกลายเป็นว่านกพวกนี้ลดจำนวนลง ในที่สุดก็ปรากฏว่านกพวกนี้สูญพันธุ์ไปในที่สุด



Designed by Mario_Luengo / Freepik

คนเราก็เช่นเดียวกันหนทางชีวิตใ้ว่าจะมีแต่ความสะดวกสบายเพียงอย่างเดียวก็หาไม่
ชีวิตที่แท้จริงจะต้องผสมผสานไปด้วยความทุกข์ความสุขคละปนกันไป ความทุกข์ คือ อุปสรรค
ในการทดสอบคนว่า เขามีความสามารถแค่ไหน คนที่มีความสุขรู้รสของความสุขได้นั้น ต้อง
ผ่านความทุกข์มาก่อนทั้งนั้น หลวงวิจิตรวาทการ เคยกล่าว ไว้ว่า

“ว่าจะขึ้นได้ก็เพราะแรงลมบน”

คนเราก็เช่นเดียวกันจะสูงขึ้นได้ก็ด้วยอุปสรรคเป็นเครื่องทดสอบ ล้นเกล้ารัชกาลที่ ๖
พระราชนิพนธ์ไว้เช่นกันว่า

“ทางไปสู่เกียรติศักดิ์ จักประดับดอกไม้ หอมหวานชวนจิตไซ้ไร้ไปมี”

การหลีกเลี่ยงอุปสรรค ทำให้ชีวิตอ่อนแอลง ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังความคิดใน
ที่สุด ชีวิตก็อ่อนแอลง ดังนั้นที่ต้องสู้ฟันฝ่าไปฉนั้นแล.



ธรรมะนำรู้

(ที่มา: อรรถกถา ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พรหมชาลสูตร)

พุทธกิจ ๕ ประการ (ตอนที่ ๔ พุทธกิจในยามกลางคืน)

[๔] กิจในมัชฌิมยาม

ปุริมยามกิจจุปรีโยसानะ ปน ภิกขุสุ ภควนตํ วณทิตฺวา ปกฺกนฺเตสุ สกลทสฺสทสฺสีโลก
ธาดุเทวตาโย โอกาสํ ลมมานา ภควนตํ อุปสงกมิตฺวา ปญฺหํ ปุจฺจนฺติ ยถาภิสงฺขตํ อนฺตมโส
จตุรกุขรมปิ.

ส่วนในที่สุดแห่งกิจในปุริมยาม ครั้นเมื่อภิกษุทั้งหลายกราบอภิวาทแล้วหลีกออกไป
เทวดาที่อยู่ในหิมันโลกธาตุทั้งมวล เมื่อได้โอกาสก็เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ทูลถามปัญหา
ตามที่ได้จัดเตรียมไว้โดยเฉพาะ แม้กระทั่งปัญหาที่มีสี่อักษรเป็นอย่างต่ำสุด

ภควา ตาสํ เทวตานํ ปญฺหํ วิสฺสขฺเชนฺโต มชฺฌิมยามํ วีตินาเมติ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงตอบปัญหาของพวกเทวดาเหล่านั้น ทรงปล่อยให้เวลาใน
มัชฌิมยามผ่านไป.

อิหํ มชฺฌิมยามกิจฺจํ. นี่คือกิจที่ทรงกระทำในมัชฌิมยาม

[๕] กิจในปัจฉิมยาม

ปัจฉิมยามํ ปน ตโย โภฏฐาสเ กตฺวา ปุเรกตฺตโต ปฏฺฐาย นิสฺสชย ปิฬิตสฺส สรริสฺส
กิลาสฺสวามฺจนตฺถํ เอกํ โภฏฐาสํ จงฺกเมน วิตินาเมติ,

ส่วนกิจในปัจฉิมยามแบ่งออกเป็นสามส่วน ทรงปล่อยเวลาส่วนหนึ่งให้ผ่านพ้นไป/ด้วย
การเดินจงกรม เพื่อบรรเทาความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแห่งพระสรีระที่ถูกเบียดเบียนด้วยการ
นั่ง จำเดิมตั้งแต่กิจในปุเรกัต

หุตฺติโยภฏฐาสเ คนฺธกฺกุฏี ปวิสิตฺวา ทกฺขิณฺน ปสฺสเสน สโต สมฺปชาโน สิทฺเธยฺยํ กปฺเปติ.

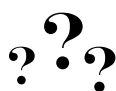
ในส่วนที่สอง พระองค์เสด็จเข้าไปยังพระคันธกุฏี ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงบรรทม
สีหไสยา โดยพระปรัศว์เบื้องขวา.

ตฺติโยภฏฐาสเ ปจฺจุฏฺฐาย นิสิตฺติว ปุริมพฺพุธานํ สนฺติเก ทานสึลาทิวเสน กตาทิการ
ปฺกุคฺคทสฺสนตฺถํ พุทฺธจกฺขฺนา โลกํ ไวโลเกติ.

ในส่วนที่สาม ทรงกลับลุกขึ้นแล้ว ประทับนั่งตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ เพื่อทอด
พระเนตรบุคคลผู้มีบุญญาธิการที่ได้กระทำไว้แล้ว ด้วยอำนาจการกระทำมีทานและศีลเป็นต้น
ในสำนักของพระพุทธเจ้าในปางก่อนทั้งหลาย.

อิหํ ปจฺฉิมยามกิจฺจํ. นี่คือ กิจที่ทรงกระทำในปัจฉิมยาม





The Ten Armies of Mara (Part VII)

Sayadaw U Pandita

NINTH ARMY: GAIN, PRAISE, HONOR, UNDESERVED FAME

The Ninth Army of Mara is gain, praise, honor and undeserved fame. When you attain some depth of practice, your manner and behavior will improve. You will become venerable and impressive. You may even start to share the Dhamma with others, or your experience of the Dhamma may manifest outwardly in another way, perhaps in dear expositions of the scriptures. People may feel deep faith in you and may bring you gifts and donations. Word may spread that you are an enlightened person, that you give great Dhamma discourses. At this point it would be very easy for you to succumb to the Ninth Army of Mara. The honor and respect these people direct toward you could go to your head. You might begin to subtly or overtly try to extract bigger and better donations from your followers. You might decide that you deserve renown because you really are superior to other people. Or, insincere ambition might supplant a genuine wish to help others as your motivation for teaching, for sharing whatever wisdom you have reached in your own practice. Your reflections might run as follows: “Oh, I’m pretty great. I’m popular with many people. I wonder if anyone else is as great as I am. Can I get my devotees to buy me a new car?”

The first battalion of the Ninth Army is material gain: the gifts one receives from devotees and admirers. The reverence of these same people is the second battalion; the third battalion is fame or renown.

In the outer world, Mara's Ninth Army attacks mostly those yogis who've had a good result in meditation. But it is quite unnecessary to have a band of followers. Wishes for gain can attack the most ordinary yogi, in the form of desires for grander accommodations or new outfits to wear while on a retreat. One might feel proud of one's practice and begin wishing to be acknowledged as a great yogi. People whose practice is not very deep are most susceptible to deluding themselves about their own achievements. A yogi who has had an interesting experience or two, but little depth, can become overconfident. He or she may quickly want to step out onto the Dhamma scene and teach other people, thus becoming the object of admiration and praise. Such persons will teach a pseudo-vipassana that is not in accordance with the texts, nor with deep practical experience. They may actually harm their students.

Sincerity

To vanquish this Ninth Army, the motivation behind your effort must be sincere. If you begin practicing only with the hope of getting donations, reverence, or fame, you will never make any progress. Frequent reexamination of motives can be very helpful. If you make genuine, sincere progress and later succumb to greed for gain, you will become intoxicated and negligent. It is said that a person who is intoxicated and negligent will continue a life of peacelessness and be overcome by much suffering. Satisfied with cheap gain, this person forgets the purpose of meditation, performs unskillful actions and fails to cultivate wholesomeness. Her

or his practice will regress. Perhaps, though, we believe there is an end to suffering and that we can attain this end by practicing the Dhamma. This is the sincere motivation that prevents us from falling into greed for worldly gain and fame. Life means coming into being. For humans it means a very painful birth process, with death waiting at the end. In between these two events, we experience falling sick, accidents, the pain of aging. There is also emotional pain, not getting what we desire, depressions and losses, unavoidable associations with persons and objects we dislike. To be freed from all this pain, we sit in meditation, practicing the Dhamma, the path that ends in the supramundane release of nibbana. Some of us go to retreats, leaving behind worldly activities such as business, education, social obligations and the pursuit of pleasure, because we have faith that suffering can come to an end. Actually, we can legitimately consider as a retreat any place where you strive to extinguish the kilesas. When you go to such a place, even if it is the corner of the living room set aside for meditation, the Pali word for you is pabbajita, meaning “one who has gone forth from the world in order to extinguish the kilesas!”

Why would one want to extinguish them? Kilesas, or defilements, have a tremendous power to torture and oppress those who are not free of them. They are likened to a fire which burns and tortures and torments. When kilesas arise in a being, they burn him or her; they bring exhaustion, torment and oppression. There is not a single good thing to be said about the kilesas.

The Three Types of Kilesas

Kilesas are of three kinds: the defilements of transgression, the defilements of obsession, and the latent or dormant defilements.

Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication. The second class of kilesas is a bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one's mind will be obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal property, manipulate

people, deceive others to obtain some desired object. If you have ever experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails



to control the obsessive kilesas, he or she is likely to hurt other beings in one way or another. Dormant or latent kilesas are ordinarily not apparent. They lie hidden,



waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant kilesas may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive kilesas have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day's activities, this is like moving from the obsessive kilesas to the kilesas of transgression.

These three aspects can also be discovered in a matchstick. Its phosphorus tip is like the dormant kilesas. The flame that results from striking is like the obsessive kilesas. The forest fire that ensues from care-

less handling of the flame is like the kilesas of transgression.

Extinguishing the Kilesas' Fire

If you are sincere in applying sila, samadhi and pañña, you can overcome, extinguish and give up all three kinds of kilesas. Sila puts aside the kilesas of transgression; samadhi suppresses the obsessive ones; and wisdom uproots latent or dormant kilesas which are the cause of the other two. As you practice in this way, you can gain new kinds of happiness. By practicing sila, the delight of sensual pleasures is replaced by the happiness that comes from sincerity of conduct, morality. Due to the absence of the kilesas of transgression, a moral person lives a relatively pure, clean and blissful life. We practice sila by keeping the five basic precepts mentioned in the first chapter; and more generally by following the morality group of the Noble Eightfold Path: Right Action, Right Speech and Right Livelihood, all of which are based on not harming others or oneself. You may wonder whether true purity of conduct is possible in the world. Of course it is! However, it is much easier to be pure in one's precepts in a retreat, where situations are simplified and temptations are kept to a minimum. This is especially true if one wishes to practice more than the basic five precepts, or if one is a monk or nun and therefore obliged to follow many rules. On retreat one can achieve a very high success rate for any of these difficult endeavors.

Purity of conduct is only a first step. If we want to extinguish more than the coarse kilesas, some internal practice is necessary. The obsessive kilesas are vanquished by the samadhi, or the concentration group of the Noble Eightfold Path: which consists of Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. A continuous and persistent effort is needed to note and be aware of the objects that arise in each moment, without straying away. This kind of endeavor is difficult to maintain in a worldly context.

With continuous moment-to-moment effort, mindfulness and concentration, the obsessive kilesas can be kept far from the mind. The mind can enter into the object of meditation and stay there, unscattered. The obsessive kilesas have no chance to arise, unless there is a momentary slip in the practice. Freedom from these kilesas brings about a state of mind known as upasama sukha, the well-being and bliss of tranquillity which results from freedom from the oppressive kilesas. The mind is free from lust, greed, anger, agitation. When one has known this happiness, one sees it as superior to sense pleasure and considers it a worthwhile exchange to have put aside sensual joys to obtain it.

There is a better kind of happiness even than this, so one should not become complacent. Taking a further step, one can practice wisdom. With wisdom, the dormant kilesas can be and concentration, one begins to understand very intuitively the nature of mind and matter. The wisdom group of the Noble Eightfold Path, Right View and Right Thought, begins to be fulfilled as one naturally moves through the successive stages of insight. At every occurrence of insight, the dormant kilesas are extinguished. Through the gradual progress of insight, one may attain the noble path consciousness in which dormant kilesas are permanently extinguished.

Thus with deep practice the torture of the kilesas will diminish, will perhaps even disappear forever. In this case, gain and respect and fame will come very naturally to you, but you will not get caught in them. They will seem paltry compared to the noble goal and dedication of your practice. Since you are sincere, you will never stop adding to your foundation of morality. You will make use of gain and fame in a fitting way, and will continue with your practice.





ประสบการณ์ใคร่อย

มนสิการ

ตอนที่ ๑ แนะนำตัวเอง และสถานที่ปฏิบัติธรรม

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ มนสิการ ปัจจุบันอายุ ๕๓ ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นข้าราชการบำนาญ สังกัด กระทรวงการคลัง ดิฉันทำงานราชการมาจนกระทั่งอายุราชการครบ ๒๕ ปี จึงได้ลาออกตอน อายุ ๕๑ ปี

ดิฉันมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนา อาจจะเป็นเพราะธรรมชาติจัดสรรก็ได้ในปี พ.ศ.๒๕๕๙ ช่วงใกล้ๆที่ดิฉันจะลาออก ทางวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ก็เริ่มมีจัดคอร์สปัญญาบูชา (คอร์สเข้มหรือคอร์สพิเศษ) ทุกวันที่ ๒๒-๒๙ ของทุกเดือน (ยกเว้นเดือนตุลาคม) และคอร์ส อาจารย์บูชาทุกวันที่ ๒๒-๒๙ ตุลาคมของทุกปี ซึ่งดิฉันเพิ่งได้สมัครเข้าคอร์สอาจารย์บูชาปี ๒๕๕๙ ครั้งนี้เป็นครั้งแรก เนื่องจากตรงกับวันเกิดดิฉันพอดี และได้ปฏิบัติบูชาครูบาอาจารย์ ด้วยค่ะ

ดิฉันเลือกที่จะไปปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ด้วยเหตุผลที่ว่า สะดวก ไม่ต้องจองล่วงหน้า จะไปปฏิบัติธรรมวันไหน ออกวันไหน ไปกันกี่คน ก็ได้ทั้งนั้น ส่วนใหญ่จะไปกันทั้งคุณแม่ พี่สาว บางครั้งดิฉันก็ไปกับเพื่อนๆและน้องๆที่ทำงาน(ช่วงที่ยังทำงานอยู่ก็ไป ปฏิบัติตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๐ เรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน แต่ตอนนั้นยังไม่มีคอร์สเข้มหรือคอร์สพิเศษ)ไปแต่ละครั้งประมาณ ๓-๕ คน ดิฉันจะเป็นคนขับรถพาไปทุกครั้งเพราะคล่องตัว และที่ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ก็มีที่พักและอาหารดี เพียงพอ มีสมาทานศีล ๘ ขึ้นกรรมฐาน และลา ศีลได้ทุกวัน ถือว่าสะดวกมากทีเดียว สภาพแวดล้อมก็สัปปายะ บางครั้งก็ชวนกันไปทำบุญตาม วันสำคัญทางศาสนาหรือตามกิจกรรมของวัดแบบไปเช้า พอเสร็จพิธีการก็กลับบ้านกัน ไม่ได้

ค้างคืนเพราะเดินทางไป-กลับสะดวกค่ะ ประกอบกับ ทางวัดก็ได้จัดทริปไปปฏิบัติธรรมที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา ประเทศอินเดีย (ครั้งแรก) วันที่ ๓-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ซึ่งดิฉันกับพี่สาว ๒ คน คือพืมนปภาและพี่วลีรัตน์ ได้จองไปด้วย

ตอนที่ ๒ ปฏิบัติธรรมคอร์สเข้มหรือคอร์สพิเศษ

ดิฉันได้ไปเข้าคอร์สอาจารย์บูชาวันที่ ๒๒-๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ ซึ่งยังเป็นช่วงเวลาทำงานอยู่ค่ะ แต่ดิฉันลาพักผ่อนตั้งแต่วันที่ ๒๑-๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ เพื่อต่อเนื่องถึงวันที่ลาออกคือวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เป็นต้นไป ดิฉันก็ไม่ต้องไปทำงานอีก เท่ากับว่าดิฉันจะได้ไปปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีความกังวลเรื่องงาน ดิฉันกับพี่วลีรัตน์ เข้าคอร์สอาจารย์บูชา คุณแม่กับพืมนปภา ก็ไปด้วยแต่อยู่นอกคอร์สค่ะ พี่วลีรัตน์ได้ยินมาว่าไปอินเดียครั้งนี้ให้เงินจกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง พี่เค้าตื่นเต้นมากเพราะยังไม่เคยไปอินเดีย และไม่เคยปฏิบัติธรรมเข้มกลัวทำไม่ได้ เลยขอเข้าคอร์สอาจารย์บูชาด้วยเพื่อเตรียมตัวไปปฏิบัติธรรมที่อินเดีย ตอนนั้นคอร์สอาจารย์บูชาให้เงินจกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สำหรับดิฉันมีพื้นฐานการเดินจกรม ๑ ชั่วโมง มาก่อนแล้วก็สามารถ แต่นั่งสมาธินี้สัปดาห์ผ่านมายังไม่เคยนั่งได้ถึง ๑ ชั่วโมงเลยสักครั้งเดียว จึงเป็นการยากสำหรับดิฉันในเรื่องของการนั่งสมาธิ ดิฉันตั้งใจปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์สอนและทำตามกฎระเบียบที่กำหนด พระอาจารย์บอกให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ก่อนเดินจกรมและก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง และก่อนจะไปเข้าห้องน้ำและกลับจากเข้าห้องน้ำมาปฏิบัติก็ให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ก่อนทุกครั้งอีกด้วย ตอนนั้นดิฉันก็เลยได้แต่กราบสติปัฏฐาน ๔ เดียวก็กราบๆ... (หัวเราะ) เพราะดิฉันมีพฤติกรรมดื่มน้ำเมื่อไรแล้ว ประมาณครึ่งชั่วโมงก็จะต้องเข้าห้องน้ำ ทำให้ดิฉันกราบสติปัฏฐาน ๔ บ่อยมากๆเลยค่ะ ดิฉันไม่อายนะค่ะ ดิฉันถือว่าทำตามที่พระอาจารย์สอนอย่างเคร่งครัดค่ะ พอถึงวันที่ส่งอารมณ์ดิฉันส่งอารมณ์ว่า “นั่งสมาธิได้มากที่สุด ๔๕ นาทียังนั่งได้ไม่ถึง ๑ ชั่วโมง พอปวดก็ถอยออก ไม่ทน ลองทนแล้วแต่ทนไม่ไหว เจ้าค่ะ” พระอาจารย์บอกว่า “โยมโชคดีแล้วที่นั่งแล้วปวด” ตอนนั้นดิฉันคิดในใจว่า “โชคดียังไงปวดจะตาย (หัวเราะในใจด้วย)” พระอาจารย์สอนว่าถ้าเราปวดให้กำหนด ปวดหนอๆ...ดูอาการปวดและให้ดูใจด้วยว่ารู้สึกอย่างไร ดิ้นรน กระวนกระวาย กระสับกระส่าย หุนหุนวาย หรือเปล่า ถ้ารู้สึกเช่นนั้น ให้กำหนดด้วยว่า ดิ้นรนหนอ กระวนกระวายหนอ กระ



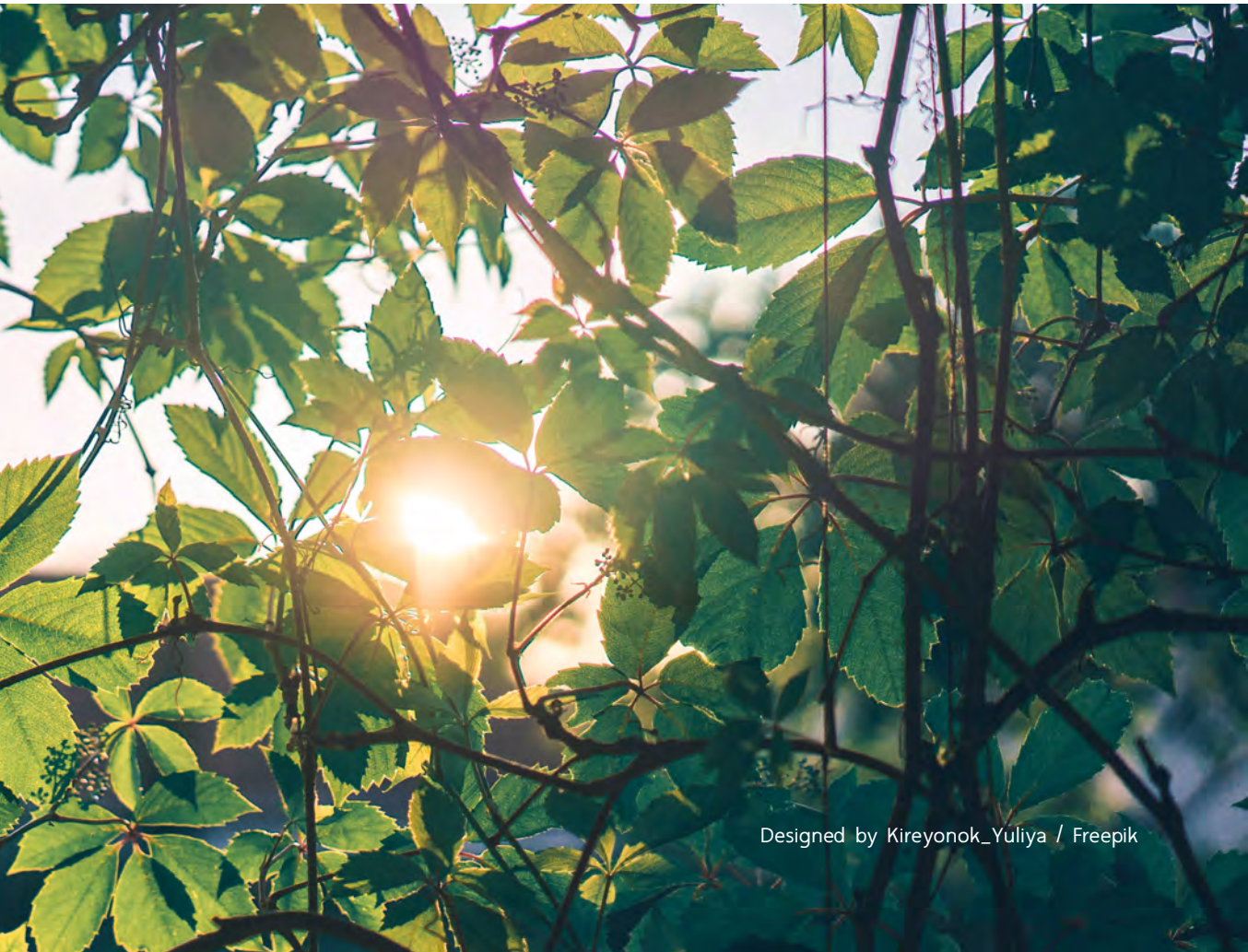
Designed by Freepik

สับกระสายหนอ ทุณทุรายหนอ ให้ดูอาการปวดไปเรื่อยๆจนกระทั่งได้เวลา ๑ ชั่วโมงก่อนค่อยคลายออกจากสมาธิคือให้มีสัจจะว่าจะนั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมงตามที่ครูบาอาจารย์กำหนด ตอนนั่งสมาธิดิฉันคิดถึงคำพูดของพระอาจารย์ที่ว่า “โยมโชคดีที่นั่งแล้วปวด” คิดว่าโชคดียิ่งไปอีก คิดหนออีก ตอนนั้นคิดได้แค่ว่าเวลาปวดก็ดิ้นะทำให้ดิ้นไม่่วงนอนเลย สงสัยโชคดีที่ไม่่วงนอนประมาณนั้น ดิฉันนั่งดูอาการปวด กำหนดปวดหนอๆ อารมณ์ใดชัดเจนก็กำหนดอารมณ์นั้น แต่รู้สึกว่าการปวดจะชัดเจนกว่าอารมณ์อื่น ดิฉันนั่งดูอาการปวดในกายว่าตรงไหนรุนแรงหรือชัดเจนที่สุดจิตจะระลึกที่ตรงนั้นแล้วก็กำหนดปวดหนอๆ แล้วก็ดูรู้สึกอย่างไร ดึ้นรณหนอ กระวนกระวายหนอ กระสับกระส่ายหนอ ทุณทุรายหนอ มีครบหมดเลยคะ พอถึงตอนส่งอารมณ์ครั้งที่ ๒ ดิฉัน “ได้กำหนดตามที่พระอาจารย์สอน แต่ดูอาการปวดแล้วทนได้ไม่ถึง ๑ ชั่วโมงอีก เจ้าคะ เพราะส่วนมากพอนั่งได้ ๑๕ นาที ก็ปวดขึ้นมาทันที ปวดมากๆ ดูอาการ

ปวดและอดทนหนอ ปวดมาครึ่งค่อนชั่วโมงทนไม่ไหวแล้ว ก็ต้องถอยออก เจ้าคะ” พระอาจารย์บอกว่าถ้าไม่ไหวจริงๆก็ยอมให้ขยับได้ ๑ ครั้ง กำหนดอยากขยับหนอ ขยับหนอ ด้วย ในกรณีทนไม่ไหว แต่ถ้าทนไหวก็ไม่ให้ขยับนะและให้ยกเลิกเวลา (ดิฉันคิดในใจยกเลิกเวลาได้ด้วยสงสัยให้ออกก่อน ๑ ชั่วโมง ก็ดีสิจะได้ไม่ต้องทนปวด ดีใจหนอ) ดิฉันรีบถามพระอาจารย์ว่า “ยกเลิกเวลาได้ด้วยหรือเจ้าคะ” พระอาจารย์อธิบายว่า ยกเลิกเวลาในที่นี้หมายถึง ถ้าใกล้จะหมดเวลา ๑ ชั่วโมงแล้วอาการปวดยังอยู่ ให้ดูอาการปวดไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการปวดจะหายไป และให้รู้ตัวว่าหายปวดตอนไหน ไม่ใช่ให้คลายออกหรือขยับนะ ยกเลิกเวลานั่ง ๑ ชั่วโมง เป็นให้นั่งต่อไปคือนั่งเกิน ๑ ชั่วโมง” ดิฉัน “โอ้! แค่นั่งให้ถึง ๑ ชั่วโมงยังไม่ได้เลยพระอาจารย์กว่าจะผ่านได้แต่ละนาทีรู้สึกว่ามันนานมาก แค่อีก ๕ นาทีสุดท้ายยังทนไม่ไหวเลย เจ้าคะ” สรุปในคอร์สอาจารย์บูชาครั้งนี้ดิฉันนั่งสมาธิได้เต็มที่ ๕๕ นาทีค่ะ เหลืออีก ๕ นาที อย่างที่บอกนั่นแหละค่ะ ไม่ไหวจริงๆ ดิฉันยอมรับว่าทำไม่ได้ตามเวลาที่พระอาจารย์กำหนด



วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๙ ออกจากคอร์สอาจารย์บุชามาแล้ว มีเวลา ๓-๔ วัน ก็เตรียมจัดกระเป๋าเดินทางไปประเทศอินเดียกับทางวัดภักทันทะอาสาฬหกรรมในวันที่ ๓-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ต่อเนื่องเลย (เพิ่งลาออกจางานได้ ๒ วัน) ดิฉันถือว่าเป็นนิมิตหมายที่ดี เพราะต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา ประเทศอินเดีย เป็นสถานที่สักการะสำหรับคนเกิดปีมะเส็ง ตรงกับดิฉันซึ่งเกิดปีมะเส็งพอดิ (ไปครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๓ ค่ะ ครั้งที่ ๑ และ ๒ ไป ๔ สังเวชนียสถาน) การไปปฏิบัติธรรมที่พุทธคยารั้วนี้ดิฉันก็ยังปฏิบัติไม่ค่อยได้นะคะ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิก็ยังไม่ได้ ๑ ชั่วโมง ดิฉันง่วงนอน เหมือนปรับตัวไม่ค่อยได้ขนาดเคยไปมา ๒ ครั้งแล้ว (เวลาประเทศไทยจะช้ากว่าประเทศอินเดีย ๑ ชั่วโมงครึ่ง เช่น อินเดีย ๑๐.๓๐ น. ประเทศไทย ๑๒.๐๐ น.) เพราะในแต่ละวันของการปฏิบัติจะเลิก ๔ ทุ่ม (เวลาอินเดีย) จะเท่ากับ ๕ ทุ่มครึ่ง (ประเทศไทย) ช่วงท้ายใกล้ๆ ๔ ทุ่มของแต่ละวันกำหนดง่วงนอนๆ อยากนอนนอน ตลอดเลย ค่ะ สำหรับดิฉันถือว่ายังไม่ผ่านการปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์ได้สอนไว้ เพื่อความไม่ประมาท



และปลอดภัยไว้ก่อนดิฉันได้อธิษฐานจิตว่าขอให้มีความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง และให้ได้ดวงตาเห็นธรรมในชาตินี้ไว้ด้วยค่ะ

หลังจากที่ดิฉันกลับจากอินเดีย ก็จะทำให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมตามเจตนารมณ์ ที่ได้เขียนไว้ในใบลาออก จึงตกลงกับพี่มนปภา (เป็นข้าราชการบำนาญด้วยเช่นกัน) ว่าจะสลับ กันไปปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันตะอาศาราม เพราะว่ามีคอร์สปฏิบัติเข้มแล้ว และสะดวกที่สุดในขณะนั้น เนื่องจากต้องดูแลคุณแม่อย่างใกล้ชิดด้วยเช่นกัน ซึ่งโดยปกติทั้งพี่มนปภาและดิฉัน จะต้องพาคุณแม่ไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันตามนัด และรักษากับแพทย์ทางเลือกควบคู่กัน ด้วย ดิฉันต้องเป็นคนขับรถไปเอง ดังนั้น ดิฉันจึงคิดว่ายังไม่สะดวกที่จะไปเรียนต่อและปฏิบัติ ธรรมที่เชียงใหม่ตามที่คิดเอาไว้ตั้งแต่แรกค่ะ ตกลงหลังจากกลับจากอินเดีย สำหรับคอร์สปัญญา บูชาเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๙ จึงเป็นคิวของพี่มนปภาไปปฏิบัติ เพราะเดือนตุลาคม ดิฉันไป คอร์สอาจารย์บูชาแล้ว และช่วงที่พี่มนปภาไปปฏิบัติธรรมดิฉันก็ดูแลคุณแม่ จะสลับกันอย่าง นี้ไปเรื่อยๆค่ะ

ดิฉันได้ไปปฏิบัติธรรมคอร์สปัญญาบูชา (หรือจะเรียกว่าคอร์สเข้มหรือคอร์สพิเศษ ก็ได้ ค่ะ) ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ เป็นครั้งแรก ไปด้วยความตั้งใจและมีพลังเต็มเปี่ยมทั้งกายและ ใจ เพราะไม่มีความกังวลใดๆ ตอนเริ่มปฏิบัติแรกๆ ดิฉันเห็นแม่ชีคนหนึ่งและโยคีอีก ๒ คน นั่ง สมาธิได้ ๑ ชั่วโมง และมีนั่งได้เกิน ๑ ชั่วโมงด้วย นึกแอบชื่นชมอยู่ในใจว่าเค้านั่งเก่งจังเลย เรา นั่งไม่ได้อย่างเค้า คิดหนอยๆ ตอนนั้นคิดนะคะว่าสำหรับเราขอให้นั่งได้แค่ ๑ ชั่วโมง ดูอาการ ปวดและอดทนได้ถึง ๑ ชั่วโมงก็พอใจแล้ว จะได้ทำตามที่ครูบาอาจารย์สอน เพราะติดลบมา ๒ คอร์สแล้ว ดิฉันก็ตั้งใจที่จะเรียนรู้และพยายามปฏิบัตินะคะ เพราะดิฉันคิดว่าเราจะได้มาปฏิบัติ ธรรมไม่ใช่เรื่องง่าย ได้มีโอกาสสมาแล้วต้องตั้งใจปฏิบัติ ดิฉัน เติมน้ำจืด ๑ ชั่วโมง วันแรกเดิน ระยะที่ ๑ และวันต่อไปเพิ่มขึ้นวันละ ๑ ระยะ จนถึงระยะที่ ๖ เรื่องนั่งสมาธิก็พยายามตั้งใจจะ นั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมง ตามที่กำหนด พยายามหาตัวช่วย ก็ทดลองเอาเบาะซ้อนกันแล้วนั่ง เอาผ้า ขนหนูที่เป็นผ้าเย้นมารองตาตุ่มข้างซ้าย-ขวา ผ้าคลุมไหล่หรือผ้าพันคอมารองต้นขาทั้งซ้าย-ขวา บ้าง เยอะแยะไปหมด (หัวเราะ) ไม่สำเร็จค่ะก็ปวดเหมือนเดิม พอถึงวันที่ส่งอารมณ์ ดิฉันบอก พระอาจารย์ว่า ดิฉัน “นั่งสมาธิยังไม่ได้ ๑ ชั่วโมงเลย เจ้าคะ (แบบสารภาพตัวเอง) ทนไม่ไหว ปวดมาก พยายามแล้ว ถอยออกก่อนครบ ๑ ชั่วโมงทุกครั้ง” พระอาจารย์ถามว่า “แล้วนั่งได้ ถึง ๔๕ นาทีหรือเปล่า ดิฉัน “ได้เจ้าคะได้ถึง ๕๕ นาที เหลืออีก ๕ นาทีสุดท้ายก็ทนปวดไม่ได้

เจ้าค่ะ” พระอาจารย์บอกว่า “ปวดนี้แหละคือประตูแห่งพระนิพพาน ให้พยายามผ่านไปให้ได้” แล้วพระอาจารย์ก็สอนเทคนิคให้ไปปฏิบัติ เหมือนจะถูกจืดกันนะคะ หลังจากส่งอารมณ์แล้ว ดิฉันออกไปปฏิบัติตามที่พระอาจารย์สอนทำให้ดิฉันนั่งสมาธิผ่าน ๑ ชั่วโมงไปได้ แต่ยังไม่ผ่านความปวดนะคะ แค้นนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงได้ตามที่ครูบาอาจารย์กำหนดไว้เท่านั้น ในคอร์สนี้พระอาจารย์สอนให้สำรวจอินทรีย์ โดยเฉพาะตอนเดิน ไม่ว่าจะเป็นขณะเดินจงกรม หรือ เดินไปทานข้าว เดินกลับที่พัก เดินมาเข้าห้องปฏิบัติ เดินไปเข้าห้องน้ำ ไปตักน้ำ หรือเดินไปไหน ให้เก็บมือ เก็บสายตาทุกครั้ง สอนวิธีเจาะน้ำต็ม กางร่ม (แต่ไม่มี ฝนไม่ตก ก็แนะนำให้กางร่มเพื่อเก็บสายตา) ปิด-เปิดพัดลม ไม่ให้มีเสียงดัง และสอนให้กำหนดอิริยาบถย่อยตอนทานอาหาร ล้างภาชนะ รวมทั้งตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ จะเข้านอน ก็ตั้งแต่นั้นจนกระทั่งหลับ ให้มีสติระลึกและกำหนด และให้กำหนดต้นจิตด้วยโดยเฉพาะอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอิริยาบถย่อยกำหนดให้ละเอียดขึ้น การกำหนดต้นจิตนี้ทำให้ไม่่วงนอนได้เหมือนกันนะคะ ดิฉันก็ชอบที่จะกำหนดด้วยคะ และกำหนดอิริยาบถย่อยมากๆ ก็ทำให้สติตื่น คืบสุดท้ายของการปฏิบัติอยู่ได้รู้ได้และไม่รู้สึกว่าง่วงนอนเลยคะ

ต่อมาดิฉันก็ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันตะอาสภารามในคอร์สปัญญาบูชา เดือนกุมภาพันธ์ , มีนาคม , กรกฎาคม ๒๕๖๐ และในคอร์สปฏิสังขานุปัสสนา เดือนพฤษภาคม และกันยายน ๒๕๖๐ (คอร์สปฏิสังขานุปัสสนาเริ่มวันที่ ๒-๑๖ เดือนพฤษภาคม สิงหาคม และกันยายน ของทุกปี) ช่วงที่ปฏิบัติเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม และพฤษภาคม จากประสบการณ์ตอนนี้ดิฉันเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง (ระยะที่ ๑-ระยะที่ ๖) นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ตามที่ครูบาอาจารย์กำหนดได้แล้ว และได้้นำคำพูดของครูบาอาจารย์มาคิดมาปฏิบัติตาม เพราะเข้าใจ ยกตัวอย่างเช่น “กำหนดอาการระอาการ” , “ยิงปืนให้ถูกเป้า” , “บอลเข้าเท้าแล้วให้เตะ” เข้าใจคำว่ากำหนดเป็นปรมาตม์ และกำหนดเป็นบัญญัติ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่า...ไม่ปรุงแต่ง กำหนดรู้ตามอย่างที่เขาเป็น อย่างนี้เป็นต้น ดิฉันปฏิบัติแล้วรู้สึกตัวเองว่าก้าวหน้าขึ้นมากคะ มีอาการแปลกๆที่ไม่เคยเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่น อาการคันยุบยิบที่หน้า แขน ขา ลำตัว เหนือแตก ขนลุก สะดุ้ง ร้อนมาก เจ็บหน้าอก ลมตีขึ้น -ลง หวบบ่อยและถี่ทั้งๆที่ไม่่วงเลย เป็นต้น อาการเหล่านี้เป็นทั้งวัน เป็นระยะๆ ไม่ว่าจะเป็นขณะยืน เดิน นั่ง รวมทั้งแสงสว่าง สีต่างๆ ด้วย ดิฉันกำหนดตามอาการเหล่านั้น และได้ไปส่งอารมณ์ พระอาจารย์บอกว่าเป็นสภาวะธรรมให้กำหนด ตามอาการและสภาวะนั้นๆ กำหนดรู้หนอก็ได้ ถ้ากลัวด้วยก็กำหนดกลัวหนอ ไม่ต้องไป



Designed by freestockcenter

เอ๊ะ เอ๊ะ มีอะไรเกิดขึ้นนั่นคือสภาวะธรรมทั้งหมดให้กำหนด ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องตกใจ ดิฉันเข้าใจ
ที่พระอาจารย์บอก ดิฉันก็ปฏิบัติต่อโดยไม่สงสัยค่ะ

ช่วงคอร์สเดือนพฤษภาคม มีอยู่บัลลังก์หนึ่งในขณะที่ดิฉันนั่งสมาธิดูอาการปวดไปเรื่อยๆ
ปวดทุกครั้งที่นั่งค่ะส่วนมากจะปวดต่อนั่งไปได้ ๒๐ - ๓๐ นาที อาการชา อาการเหน็บ จะมา
ก่อน ตามด้วยหนัก แฉะ และแทรกด้วยความปวด ปวดมากปวดน้อยขึ้นลงตลอดเวลา ตรงไหน
ปวดมากจิตระลึกถึงกำหนดปวดหนอๆ พอปวดน้อยทนได้ก็กลับมาที่อารมณ์หลักพองหนอ-ยุบ
หนอ หรือมีอารมณ์ใดที่ชัดเจนกว่าแทรกเข้ามาก็กำหนดอารมณ์นั้น อย่างนี้ แต่ครั้งนี้มีอารมณ์
ปวดรุนแรงมากกว่าทุกครั้งในช่วงประมาณนั่งได้ ๔๕ นาที กำหนดปวดหนอๆ คิดถึงคำพูด
ของพระอาจารย์ “ปวดคือประตูแห่งพระนิพพาน ผ่านไปได้” คิดหนอๆ ดิฉันนั่งกำหนดดู
อาการปวด ความปวดสะท้อนรุนแรงมาถึงกันที่นั้งอยู่ร้อนไปหมด เหงื่อแตกท่วมหน้าตา เหงื่อ
ไหลเป็นทางจากกลางหลังไปถึงกัน รู้สึกว่าเปียก กำหนดเปียกหนอ เย็นหนอ และสั๊กพักร้อน
ก็รู้ กำหนดร้อนหนอ ทูรันทุรายหนอ ทรมานหนอ กันจะระเบิดหนอ ขาจะแตกหนอ เหมือน
ความปวดวิ่งเป็นเส้นๆที่ขาอุปมาเหมือนผีพุ่งไต้รู้สึกได้ ที่กันก็จะนั่งไม่อยู่ แต่ก็กำหนดนั่งหนอ
อุกหนอ ด้วยนะค่ะ กำหนดอาการปวดที่เด่นชัดทุกที่ กำหนดตลอดค่ะ อดทนหนอ พากเพียร

หนอ คิดหนอๆ ก็กำหนด ดิฉันฝามรสมปวดนี้ไปได้ใช้เวลาเกิน ๑ ชั่วโมงค่ะ ในที่สุดดิฉันก็ได้ปฏิบัติตามคำครูบาอาจารย์สอนที่ว่าให้ยกเลิกเวลา อาการปวดค่อยๆ ลดลง ก็รู้ ฐนอ (หายใจลึก ก็รู้หนอ) เบาหนอ ค่อยยังชั่วหนอ ดิฉันยังคงนั่งกำหนดอาการละอาการที่ชัดเจนไปอีกสักพักใหญ่จนกระทั่งรู้สึกว่าการปวดค่อยๆ หายไปจนกระทั่งหมดแล้ว ดิฉันก็กลับมาที่อารมณ์หลักคือการพอ-อาการยุบของท้อง กำหนดพอหนอ-ยุบหนอ ได้เป็นปกติ ก็อยากคลายหนอๆ ค่อยๆ คลายหนอ ออกจากสมาธิ อยากลืมตาหนอ ค่อยๆ ลืมตาหนอ ใจรู้สึกปิติขึ้นมา ก็กำหนดปิติหนอ ทำให้ดิฉันเข้าใจคำสอนของพระอาจารย์ที่ว่า “ปวดคือประตูแห่งพระนิพพาน” และ “โยมโชคดีที่ปวด” หลังจากนั้นไปดิฉันนั่งดูอาการปวดได้อย่างสบายเพราะไม่มีครั้งไหนอีกเลยที่จะปวดเท่าครั้งนี้แล้วค่ะ ถึงตอนนี้ดิฉันรู้สึกได้ถึงทุกข์ ฐนูป-นามเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือเกิด-ดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ประมาณนี้ซึ่งรู้ได้จากการปฏิบัติ

เดือนมิถุนายน พืมนปลาได้ไปเข้าคอร์สปัญญาบูชาเพราะตรงกับวันเกิดพี่เค้า ส่วนดิฉันได้พาคุณแม่ไปปฏิบัติอยู่นอกคอร์สค่ะ ก็ปฏิบัติแบบสบายๆ กับคุณแม่ค่ะ พระอาจารย์ เจ้าหน้าที่และผู้เกี่ยวข้องที่ได้พบได้สัมผัสต้อนรับและให้ความสะดวกเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำการไปทานอาหาร และห้องปฏิบัติธรรม บางครั้งต้องปฏิบัติในห้องพักเพราะคุณแม่อายุมากและไม่ค่อยแข็งแรง เดิน-ยืน ไม่ค่อยได้นานค่ะ ดิฉันได้ขออนุญาตพระอาจารย์ไว้ด้วยแล้ว อย่างที่บอกอีกนะคะ ที่วัดภักทันตะอาสภาราม สะดวก สบาย สบายะ เหมาะสำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น หนุ่มสาว หรือแม้แต่ ผู้สูงอายุ ไม่ต้องจองลงหน้า มาวันไหนกลับวันไหน มากี่คน ได้ทั้งนั้นค่ะ หลวงพ่อ (พระครูภาวนาวราลังการ วิ.) เจ้าอาวาส ท่านก็ใจดี มีความเมตตาต่อลูกศิษย์ทุกคนสูงมากค่ะ มีความเอื้อเฟื้อ เสียสละ สอนวิปัสสนากรรมฐานทุกวันอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย บางครั้งสุขภาพไม่ค่อยดีก็ยังมาสอนบรรยายธรรมให้ทุกคนได้ฟังกัน ดิฉันระลึกนึกถึงพระคุณของหลวงพ่อกับครูบาอาจารย์ที่สอน เสมอมาตลอดค่ะ (น้ำตาซึม)

ถึงเดือนกรกฎาคม ดิฉันก็ได้ไปปฏิบัติธรรมคอร์สปัญญาบูชาอีกครั้งค่ะ ครั้งนี้พิเศษตอนเปิดคอร์ส หลวงพ่อให้อาพาธรรมเรียบร้อยแล้ว พูดเปิดทางให้โยคีที่ปฏิบัติในคอร์สเข้มว่าให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง หรือใครจะเดินจงกรม นั่งสมาธิเกิน ๑ ชั่วโมงก็ได้ไม่ว่ากัน เหมือนธรรมะจัดสรร มาครั้งนี้ดิฉันเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงเป็นหลักในช่วง ๓-๔ วันแรกๆ ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูบาอาจารย์สอน เหมือนทบทวนการปฏิบัติที่ผ่านมา

ทั้งหมด มีอยู่ครั้งหนึ่งดิฉันกำลังเดินจงกรม ท้ายชั่วโมงใกล้จะหมดเวลา ๑ ชั่วโมงแรก กำลังเดิน
 ระยะที่ ๓ (บัลลังก์นี้ดิฉันตั้งใจจะเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ระยะที่ ๑ - ระยะที่ ๖ ระยะละ ๒๐
 นาที โดยประมาณ) อยู่ดีๆขาข้างซ้ายที่กำลังยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ก็เบาขึ้นมาเหมือน
 มีใครมาสอนว่าให้เดินแบบนี้ จิตดิฉันระลึกรู้ทันที กำหนดรู้หนอ ปิติหนอ อธิบายคือเข้าใจว่าให้
 เดินแบบธรรมชาติ จริงด้วยบัลลังก์นี้ดิฉันเดิน ๒ ชั่วโมงตามที่ตั้งใจไว้ การเดินระยะที่ ๑ - ระยะ
 ที่ ๓ แบบธรรมชาติ จะไม่เกร็ง ส่วนระยะที่ ๔ - ระยะที่ ๖ ดิฉันใช้เทคนิคการเดินอีกแบบหนึ่ง
 ซึ่งพระอาจารย์เคยสอนไว้แล้วดิฉันนำมาปรับใช้ตรงนี้ได้ดี ดิฉันจึงไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเมื่อยล้า
 เลย และที่สำคัญดิฉันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มน้ำเป็นจิบๆแล้วปฏิบัติให้หมดบัลลังก์ก่อน
 จึงค่อยพัก และอีกอย่างหนึ่งที่ยากจะบอกว่าหลังจากเดินจงกรมครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว
 ดิฉันจะกราบสติปัฏฐาน ๔ ทุกครั้ง ดิฉันได้ประโยชน์จากการกราบมากมายค่ะ กระดูกลิ้นเอ็น
 เข้าที่ จากที่รู้สึกว่าจะปวดเมื่อยก็ได้ขยับเข้าที่ทุกครั้ง เวลาที่ค่อยๆก้มลงกราบ และตอนค่อยๆ
 ขยับเงยขึ้นมา ก้มลงกราบถึง ๓ ครั้ง ทำอย่างช้าๆ จะรู้สึกได้ว่ากระดูกเรียงกันมีเสียงดังลั่นกรึบ
 เข้าที่ แม้นอนนิ่งสมาธิก็เช่นกัน ดิฉันจะนั่งในท่าที่สบายที่สุด ครั้งนี้นั่งเรียงขาคะเพราะกะว่า
 จะนั่งเกิน ๑ ชั่วโมง ทดลองดูว่าจะเป็นอย่างไรบ้าง เพราะหลวงพ่อบเปิดทางให้แล้ว ดิฉันใช้วิธี
 นั่งแบบธรรมชาติ เช่นกัน จัดท่าตั้งแต่เริ่มนั่งขยับตัวซ้ายที-ขวาที ไปมา ให้สบายก่อนและรู้สึก
 ว่าไม่เกร็งไม่ปวดก็นั่ง แล้วค่อยๆหลับตา เข้าสมาธิอย่างช้าๆ ก็มีความปวดเกิดขึ้นนะคะแต่อยู่
 ในระดับที่อดทนได้ สามารถกำหนดอารมณ์อื่นที่ชัดเจนกว่าได้ มีความละเอียดในการกำหนด
 มากขึ้น จิตสงบมากขึ้นและละเอียดกว่าทุกครั้ง เหมือนจิตเป็นศูนย์กลาง อารมณ์ใดมากระทบ
 ทวารทั้ง ๖ ที่ชัดเจนก็กำหนด ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้น พระอาจารย์สอนไว้ นั่นคือสภาวะธรรมทั้ง
 นั้น กำหนดๆๆ ดิฉันกำหนดอาการละอาการ เจ็บก็รู้ว่าเจ็บก็กำหนด เจียบหนอ ได้ยินเสียง
 คนคุยกันอยู่ข้างล่างไกลๆก็กำหนดได้ยินหนอ (ยังอุตส่าห์ได้ยินอีก) กลืนหนอ กำหนดได้ไฉะ
 กำหนดขาดไม่ปรุงแต่งว่ากลืนอะไร เสียงอะไร คิดหนอ ฟุ้งหนอ ก็ลดลง ไม่ลังเลสงสัยในสภาวะ
 ที่เกิดขึ้นใดๆ เพราะกำหนดสภาวะนั้นๆได้ ไม่บังคับ ไม่ผลัก ไม่ดึง ครั้งนี้ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่
 เกร็ง ดิฉันจะสังเกตที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ส่งจิตระลึกไปที่หัวไหล่ทั้งสองข้างบางครั้งเกร็งไม่รู้ตัว
 จะกำหนดอยากผ่อนคลายหนอ ผ่อนหัวไหล่ลงมาเป็นธรรมชาติ อยากยืดหนอ ยืดหนอๆ ตรง
 หนอ ทั้งการเดินจงกรมอารมณ์หลักอยู่ที่เท้ากำลังยก ย่าง เหยียบ นั่งสมาธิอารมณ์หลักอยู่ที่
 ท้องพอง-ยุบ ดูรูป-นาม เกิด-ดับ ตรงปัจจุบัน ถ้าเราเดินหรือนั่งไม่เกร็งเราจะเดินนั่งได้นานเดิน
 ๑ ชั่วโมงไม่เหนื่อย นั่ง ๑ ชั่วโมง ปวดไม่มากอยู่ในสภาวะที่ทนได้ กำหนดทนได้หนอด้วย ก็ดู

อาการปวดสลับกับสภาวะหรืออารมณ์อื่นที่แทรกเข้ามาชัดเจน ทำให้ครั้งนี้ ดิฉันนั่งสมาธิได้นานที่สุดคือ ๓ ชั่วโมง จะมีอาการที่พบเพิ่มขึ้นตอนนั่งผ่านไปได้ ๒ ชั่วโมงแล้วคือ หลังเท้าด้านบนที่กดทับพื้นและปลายส้นเท้าด้านบนที่เกยทับซ้อนกันอยู่เป็นเวลานาน นานมาก ไม่มีการขยับทำให้ส่วนนั้นร้อนมากๆ (อากาศไม่ถ่ายเทบริเวณนั้น) กำหนดร้อนหนอๆ เหมือนหนึ่งเท้าหรือปลายส้นเท้าเรานั้นวางอยู่บนเตารีดร้อนๆหรือถ่านติดไฟแดงที่กำลังร้อนจัดอย่างนั้น แต่ดิฉันก็อดทนหนอ กำหนด ร้อนหนอๆ บางทีแสบสะดุ้ง กำหนดสะดุ้งหนอ เจ็บจี๊ดขึ้นมา ก็กำหนด เจ็บหนอ ประมาณนี้ ก็กำหนดอดทนหนอ พากเพียรหนอด้วยค่ะ คอร์สเดือนกรกฎาคมนี้ ดิฉันส่งอารมณ์กับหลวงพ่อ หลวงพ่อบิ๊บบาย ตอบคำถามและข้อสงสัย ให้ดิฉันเข้าใจ และบอกให้ดิฉัน “พยายามต่อไป”

เดือนกันยายน ดิฉันได้เข้ามาปฏิบัติในคอร์สปฏิสังขานุปสนาอีกครั้ง ดิฉันรู้สึกว่ สภาวะของจิต นิ่ง สงบ ละเอียด และมีสมาธิ มากขึ้น ดิฉันเดินจงกรม ๑-๒ ชั่วโมง นั่งสมาธิเกิน ๑ ชั่วโมงเป็นหลัก มีอยู่บัลลังก์หนึ่ง ช่วงบ่ายของวันนั้นดิฉันเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่งสมาธิจนกระทั่งหลวงพ่อบรรยายธรรมจบ รวมเวลา ๔ ชั่วโมง ๒๐ นาที ประกอบกับจากที่ดิฉันได้ฟังธรรมบรรยายของหลวงพ่อ และพระวิปัสสนาจารย์ ที่บรรยายให้ฟังทุกวัน (อยู่บ้านก็ฟังทุกวันค่ะวันไหนติดธุระก็ฟังย้อนหลัง กำหนดได้ยินหนอ ยินหนอๆ บางครั้ง กำหนดฟังหนอๆ คิดหนอ สลับกับงานที่เรา กำลังทำ จิตระลึกว่ากำลังฟัง หรือกำลังทำงาน ก็กำหนดตามอาการนั้นๆ ค่ะ) จากที่หลวงพ่อบรรยายก็ตอบโจทยที่ดิฉันสงสัยได้หมด บางครั้งไม่ต้องส่งอารมณ์ ใช้วิธีฟังธรรมบรรยาย ก็นำไปปฏิบัติได้ เข้าใจได้ (อยู่ที่บ้านหรือที่ไหนดิฉันก็กำหนดตลอดเท่าที่จะทำได้ค่ะ แต่ไม่เคร่งเครียดนะค่ะ กำหนดแบบสบายๆธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ กำหนดหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง ตามความสะดวกค่ะ) ดิฉันได้ความรู้และเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้นเยอะ (เหมือนรู้ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธในแต่ละครั้ง ควบคู่กันประมาณนั้น) ตอนอยู่ในคอร์ส ก็สังเกตว่าดิฉันส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พระอาจารย์ก็จะแนะนำให้ปฏิบัติ และปรับอินทรีย์ให้ ตอนเย็นพอฟังหลวงพ่อบรรยาย มีหลายๆครั้งที่หลวงพ่อบรรยายแนะนำวิธีปฏิบัติตรงกับสภาวะของดิฉันซึ่งตรงกับที่พระอาจารย์แนะนำไว้ในช่วงกลางวันแล้วด้วย และบางอย่างหลวงพ่อบุ๊ตไ้ล่วงหน้าพอดิฉันปฏิบัติได้ตรงนั้น ดิฉันก็ไม่ต้องส่งอารมณ์กับพระอาจารย์อีก ทำให้ดิฉันมั่นใจในครูบาอาจารย์ว่าสอนให้ดิฉันก้าวหน้าและพัฒนาจิตได้มากขึ้น ดิฉันสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย เช่น เรื่องอารมณ์ และทางกาย ดิฉันรู้สึกว่ ใจเย็นขึ้น และมีเมตตามากขึ้น สำรวมอินทรีย์ มีปิยวาจา อ่านตัวออก บอกตัวได้

ใช้ตัวเป็น มีความเห็นตรง รู้ได้ตามความเป็นจริง ดิฉันรู้และเข้าใจได้ถึง กฎของพระไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ เป็นต้น ครั้งนี้ดิฉันได้ส่งอารมณกับหลวงพ่อกับอีก หลวงพ่อบอกว่า “ ดีแล้วมาคราวนี้ได้ต่อยอด ตั้งใจ และให้พยายามต่อไป”

คอร์สอาจารย์บูชา ในวันที่ ๒๒-๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐ ความจริงคอร์สนี้เป็นคิวของพืมนปภา และพืมนปภาไม่เคยได้เข้าเพราะตรงกับวันเกิดดิฉัน (ดิฉันจอง หัวเราะ) แต่เนื่องจากเดือนกันยายน ดิฉันเข้าคอร์ส ๑๕ วัน พืมนปภาจึงขอเข้าคอร์สอาจารย์บูชา แต่ดิฉันจองไว้เป็นชื่อ ดิฉันก่อนแล้ว หรือคงเป็นเพราะธรรมะจัดสรรอีก ก่อนวันที่ดิฉันจะต้องไปส่งพืมนปภาเข้าคอร์ส พืมนปภาเกิดเปลี่ยนใจให้ดิฉันไปเข้าเพราะเห็นว่าเป็นวันเกิดจะได้ทำบุญเนื่องจากเห็นดิฉันจัดเตรียมของทำบุญไว้ซึ่งดิฉันกะว่าไปส่งแล้วจะค้าง ๑ คืนเข้าทำบุญเสร็จก็กลับประมาณนั้น แต่โชคดีได้ไปเข้าคอร์สเองด้วยเลย ต้องขออนุโมทนาสาธุกับพืมนปภาที่ให้โอกาสนี้กับดิฉันเป็นของขวัญวันเกิด ทำให้ดิฉันได้ปฏิบัติต่อเนื่องอีกครั้ง คอร์สนี้ดิฉันไม่เหมือนปีที่แล้ว (ปฏิบัติได้แต่ป่วยระหว่างปฏิบัติเพราะที่พัคนอน ๒ คน เพื่อนที่นอนด้วยป่วยมาจากบ้าน (เป็นหวัด) ยังไงก็ต้องติดกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้) โดยปกติคอร์สอาจารย์บูชาครูบาอาจารย์จะไม่เข้มมากให้ปฏิบัติแบบสบายๆ เพราะมีคนใหม่ๆมาปฏิบัติเยอะเราก็ทำตัวเหมือนคนใหม่ (หัวเราะ) ดิฉันเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เป็นหลักค่ะ คำว่า กำหนด กำหนด กำหนด ก้องอยู่ในใจ ครูบาอาจารย์สอนและเน้นให้กำหนดๆ...จึงไม่มีปัญหาสำหรับดิฉัน ในคอร์สนี้จะมีพระวิปัสสนาบาตรบรรยายธรรมหลายท่านด้วยกัน ซึ่งดิฉันได้ฟังธรรมบรรยายแล้ว เข้าใจวิธีการปฏิบัติมากขึ้น พระวิปัสสนาหลายๆท่านที่มาบรรยายล้วนแต่เก่งๆกันทั้งนั้น แต่ดิฉันก็คิดในใจว่า ดิฉันได้มาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ถูกต้องแล้ว หลวงพ่อ (พระครูภาวนาวราลังการ วิ.) เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาาราม นี่แหละเก่งที่สุดแล้วไม่ต้องไปแสวงหาครูบาอาจารย์ที่ไหนให้เสียเวลาอีก เคยมีเพื่อนหลายคนชวนให้ดิฉันไปทดลองปฏิบัติธรรมที่อื่นบ้าง บอกว่าเราจะมาอยู่ในกรอบระเบียบเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมงได้ยังไง ต้องไปที่...จะดีกว่า ดิฉันไม่ได้ไปตามที่เค้าชวนนะคะ เพราะไม่สะดวกค่ะ และอีกอย่างหนึ่ง ดิฉันปฏิบัติที่วัดนี้หลวงพ่อก็เปิดทางให้ปฏิบัติทุกทางอยู่แล้ว ไม่ได้อยู่ในบังคับว่าต้องเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง เฉพาะ ๑ ชั่วโมง เท่านั้น สามารถยืดหยุ่นได้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของแต่ละคน ส่วนกฎระเบียบอื่นที่ใช้ร่วมกัน ดิฉันเห็นว่าดีแล้วค่ะ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยหากทุกคนเคารพและรักษาและปฏิบัติตาม และที่สำคัญดิฉันมีความเชื่อมั่น ศรัทธา ในครูบาอาจารย์ คือหลวงพ่อ และคณะพระวิปัสสนาจารย์ของหลวงพ่อเป็นสายเดียวกันทั้งนั้นซึ่งถูกต้องแล้วค่ะ ดิฉันมั่นใจว่าหลวงพ่อและคณะพระวิปัสสนาจารย์จะ

สอนดิฉันรวมทั้งคนอื่นๆไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างแน่นอนค่ะ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุอัน
 ผลกรรมของแต่ละคนด้วยค่ะ

ตอนที่ ๓ ปฏิบัติธรรม ณ ดินแดนพุทธภูมิ ประเทศอินเดีย

วันที่ ๓-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวียนมาใหม่ ดิฉันกับพี่มนปภาได้ไปปฏิบัติธรรมที่
 ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา ประเทศอินเดีย กับทางวัดภัททันตะอาศาราม อีกครั้งหนึ่ง ไป
 คราวนี้ไม่เหมือนครั้งก่อน ดิฉันได้ฟังธรรมบรรยายที่หลวงพ่อบรรยายในคำคืนแรก หลวงพ่อ
 บอกว่า “ ตอนนี้กายเราอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าแล้ว ทำยังไงให้ใจเราจะได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้า
 ด้วย” ทำให้ดิฉันคิดว่าถ้าจะให้ใจเราอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า เราก็ต้องกำหนดๆ... กำหนดแต่ละ
 ครั้งก็เหมือนเราได้เดินเข้าใกล้พระพุทธเจ้า ๑ ก้าว ถ้าเรากำหนดหลายๆครั้งมากๆ เราก็จะ
 ได้เข้าใกล้พระพุทธเจ้าทีละก้าวๆ หลายๆก้าว สักวันหนึ่งก็ต้องถึงจุดหมายปลายทางที่เรา
 ประารถนา การไปปฏิบัติธรรม ณ ดินแดนพุทธภูมิ ดิฉันจะไปพร้อมคณะ ช่วงเช้าจะไปปฏิบัติที่



ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ช่วงเพลจะกลับมาทานอาหารที่สถานปฏิบัติธรรมภูริปาโล ช่วงบ่ายก็จะอยู่ปฏิบัติที่สถานปฏิบัติธรรม อย่างนี้ทุกวัน วันที่ ๗ พฤศจิกายน ซึ่งเป็นวันที่ ๔ ของการมาปฏิบัติ เข้าวันนั้นดิฉันกำลังนั่งสมาธิซึ่งเป็นพื้นปูนแข็งใช้ผ้ารองอาสนะผืนเดียวปูบนผ้าใบอีกที ดิฉันนั่งสมาธิ อารมณ์หลักอยู่ที่อาการพอง-อาการยุบ กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ได้ยินหนอบ่อยมาก บางครั้งกำหนดได้ยินหนอ ยินหนอๆ แล้ววางเสียงนั้น แบบดูรู้วาง เพราะเสียงดังตลอดเวลา (ที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ จะมีเสียงสวดมนต์และการทำกิจกรรมของพุทธศาสนิกชนแต่ละประเทศ แต่ละนิกาย หลากหลายวิธีการที่ปฏิบัติตามความเชื่อของแต่ละกลุ่ม แต่ละพวก และมีกลิ่นกำยาน เสียงไม้เคาะหรือตีกลองดังเป็นจังหวะๆ รวมทั้งการแต่งกายของแต่ละคน อารมณ์เหล่านี้ ที่มากระทบทวารทั้ง ๖ ก็กำหนด เช่น เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ... เป็นต้น) นั่งได้ประมาณครึ่งชั่วโมงอาการชา อาการเหน็บ ก็มา กำหนดชาหนอ เหน็บหนอ อาการชาแข็ง กำหนดแข็งหนอ แต่อยู่ในสภาวะที่อดทนได้ ก็กำหนดอารมณ์หลักที่อาการพอง-อาการยุบ อารมณ์ใดชัดเจนก็กำหนดอารมณ์นั้น ได้ยินหนอ ยินหนอๆ กลิ่นหนอ เห็นแสงสี เกิด-ดับ ตลอดเวลา ตอนแรกกำหนดเห็นหนอๆ ๓ ครั้งจึงจะหายไป ตอนหลังๆ กำหนดเห็นหนอครั้งเดียวแสงเปลี่ยนสี กำหนดเห็นหนออีกครั้งก็ขาด แสงหายวับไปเลย เป็นอย่างนี้ตลอด ความปวดเริ่มเพิ่มขึ้น กำหนดปวดหนอๆ แรงขึ้นกำหนดปวดหนอๆอีก แข็งหนอ หนักหนอ กำหนดไปสักระยะใหญ่เหมือนกัน และแล้วจู่ๆก็รู้สึกว่าการปวดหายวับไปทันที ขาที่รู้สึกแข็งหนัก เปลี่ยนเป็นรู้สึก เบา สบาย เย็น ซาบซ่า กำหนดเบาหนอ สบายหนอ เย็นหนอ ซาบซ่าหนอ ปิติหนอ เป็นการนั่งที่ไม่เคยพบเห็นรู้สึกอย่างนี้มาก่อนเลย เห็นเกิด-ดับชัดเจนและเร็วมาก คำนวณเวลานั่งสมาธิน่าจะอยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่ความรู้สึกของดิฉันเหมือนไม่นาน คงเป็นเพราะจิตมีพลัง มีสมาธิ ตั้งมั่น ดิฉันเข้าใจคำว่า อาตาปี สติมา สัมปชาโน แต่อาจเป็นเพราะมาปฏิบัติที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ก็ได้ หลังจากคลายออกจากสมาธิ ดิฉันกราบสติปัฏฐาน ๔ อย่างช้าๆ ตอนที่ดิฉันก้มลงกราบ ในขณะที่หน้าผากกำลังจะจรดถึงพื้นน้ำตาซึม เกิดซาบซึ้ง ระลึกนึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และระลึกนึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว ที่ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจให้กับดิฉัน ซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มีมานานกว่า ๒๕๐๐ ปี ได้

สืบทอดมาถึงคนรุ่นหลังอีกเป็นจำนวนมากมายับไม่ถ้วน ให้เข้าใจในเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าได้ประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์

และในวันเดียวกันช่วงบ่ายที่กลับมาปฏิบัติที่สถานปฏิบัติธรรมภูริปาโล ดิฉันเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กะว่าจะนั่งสมาธิยาวจนกระทั่งถึงเวลาไปพัก คือ ๒ ชั่วโมงครึ่ง ดิฉันรู้สึกว่่านั่งครั้งนี้ สงบ มีสมาธิ และจิตละเอียดอ่อน ประมาณนั้น อารมณ์หลักอยู่ที่อาการpong-อาการยุบ อารมณ์ ใดชัดเจนมากระทบทวารทั้ง ๖ กำหนดอารมณ์นั้น กำหนดเร็วและขาด ไม่ปรุงแต่ง เป็นปรมัตถ์ ดิฉันเริ่มปวดประมาณาที่ที่ ๔๕ ถึงท้ายๆ ชั่วโมงเริ่มจากอาการชา อาการเหน็บ อาการหนัก อาการแข็ง และแล้วอาการแข็งก็เหมือนถูกสตาไฟว้อย่างนั้น แข็งทั้งหน้าตัก แข็งทั้งแผ่นหลัง แข็งทั้งตัว ดิฉันกำหนดแข็งหนอ ทุกที่ที่จิตระลึกรู้ไม่ได้เกิดความกลัว เพราะจำคำครูบาอาจารย์ สอนไว้ว่าคือสภาวะธรรมให้กำหนดๆอย่างที่เขาเป็นตามความเป็นจริง ดิฉันกำหนดแข็งหนออยู่ พักใหญ่ ก็คิดหนอๆ เพราะจิตมันคิดว่า เราแข่งมากขนาดนี้อยากลองขยับเท้า ขยับมือ หรือ กระดิกนิ้ว บ้าง ก็ลองส่งจิตระลึกรู้ไปที่เท้าบ้าง มือบ้าง นิ้วบ้าง กำหนดอยากขยับหนอๆ อยาก กระดิกหนอๆ ปรากฏว่า เท้า มือ นิ้ว ขยับไม่ได้ กระดิกไม่ได้ รู้สึกตกใจ กำหนดตกใจหนอ บังคับบัญชาไม่ได้ อาการยังคงแข็งนิ่งสนิทเช่นนั้น ดิฉันก็กำหนดรู้หนอ รู้ว่าแข็ง แข็งหนอ นั่งดู อาการแข็งและกำหนดไปอีกสักพักหนึ่ง ก็ลองส่งจิตระลึกรู้ไปที่ท้องเพื่อจะดูอาการpong-อาการ ยุบ ยังอยู่หรือเปล่า อยากรู้หนอ ก็รู้สึกได้ถึงอาการpong-อาการยุบ ก็กำหนดpongหนอ-ยุบหนอ สักพักอาการแข็งก็หายไป ก็รู้ว่าหายไปตอนไหน ทุกอย่างกลับคืนเป็นปกติ ดิฉันนั่งจนกระทั่ง หมดเวลาตามที่ตั้งใจ ดิฉันมาอินเดียวครั้งนี้ สภาวะธรรมที่ปฏิบัติที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ก็ไม่เคย ปรากฏซ้ำแม้แต่แสงสีเกิด-ดับ กับที่สถานปฏิบัติธรรมภูริปาโล สภาวะธรรมเช่นนี้ก็ไม่เกิดขึ้นอีก เช่นกัน และไม่เหมือนกัน ทั้งๆที่อยู่อินเดียวเหมือนกันห่างกันแค่ประมาณ ๑ กิโลเมตร ดิฉันได้ส่ง อารมณ์กับหลวงพ่อดิฉัน “โยมเชื่อมั่นเลื่อมใส ศรัทธา ในพระพุทธศาสนา นึกถึงพระคุณของ พระผู้มีพระภาคเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า และพระสงฆ์สาวกของพระ ผู้มีพระภาคเจ้าที่ปฏิบัติดีแล้ว ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานมาถึงโยม และคนอื่นๆ ทั้งหลาย ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้สืบทอดยาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปี ยังมาถึงพวกเราทั้งหลายได้ ดิฉันบอกหลวงพ่อดิฉัน เชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริง ทำได้



Designed by Freestockcenter

ดีทำได้ชั่ว เชื่อว่าสวรรค์ นรกมีจริง เชื่อในเรื่องพระพุทธศาสนา ส่วนสภาวะจิตตอนนี้ รู้สึกว่าสงบ ละเอียดย ่แบบคลาย อุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย มากขึ้นกว่าแต่ก่อน” หลวงพ่อบอกว่า “โยมมาถูกทางแล้ว ที่โยมปฏิบัติถูกต้องทั้งหมด โยมมาคราวนี้ได้เยอะนะ ขอให้มันคงต่อไป” วันที่ ๑-๑๑ เดือนธันวาคม ๒๕๖๐ ดิฉันก็ไปอินเดีย ไปกับพี่ลีรัตน์ กับทางวัดภทันทนตะอาสภารามอีก เป็นทริป ๔ สังฆนียสถาน (ไปครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๕) มีเพื่อนคนหนึ่งเจอกันแล้วทักดิฉันว่า “คิดว่าย้ายภูมิลำเนาไปอยู่อินเดียแล้ว” ดิฉันหัวเราะ ตอบว่า “ก็น่าจะย้ายเยอะไปบ่อยเหลือเกินก็บอกเค้าว่าจะไม่ได้ไปบ่อยอีกแล้ว เพราะต้องดูแลคุณแม่อย่างใกล้ชิด” เนื่องจาก คุณแม่มีโรคประจำตัวแทรกซ้อนขึ้นมาอีก คือโรคไต โรคตา และ คลอเรสเตอรอลสูง ค่ะ ดิฉันก็จะไม่ประมาท ก่อนหน้านี้เคยมีเพื่อนโทรมาหาคุยกันพักใหญ่แล้วถามดิฉันว่า “ลาออกไปแล้วเหงาบ้างไหม” ดิฉันตอบว่า “ไม่เคยได้เหงาเลย โน่น นี่ นั่น เยอะแยะไปหมด ความจริงแล้วอยากจะเหงา จะได้อยู่กับพระกรรมฐาน” (อมยิ้ม)

กลับจากอินเดียมาคราวนี้ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองจิตมีพลัง และมั่นคงในพระพุทธศาสนา มั่นคงในคำสอนของครูบาอาจารย์ ถึงแม้ว่าจะถูกรบกวนจิตใจทั้งดีและไม่ดีอย่างไร เช่น คำสรรเสริญ คำนิทา โปรรยประโยชน์ ถูกเบียดเบียน ทั้งทรัพย์สินและอิสระภาพ เป็นต้น จิตก็ยังมีพลัง แยกแยะ แยกคายขึ้น จัดลำดับภารกิจต่างๆอย่างมีสติ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ให้ได้

มากที่สุด และดิฉันรู้สึกตัวเองว่ามีเมตตามากยิ่งขึ้น ให้อภัยได้ ไม่อยากจองเวรกับใคร เชื่อว่า
สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ใครทำกรรมอันใดไว้อย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ชอบดูคนที่การ
กระทำ เพราะเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจน สำหรับคำพูดเป็นเรื่องรอง เพราะใครๆก็พูดได้ บังคับ
ให้พูดหรือไม่ให้พูดไม่ได้ แต่การกระทำจะปรากฏให้เห็น ถ้าเรา มีโยนิโสมนสิการ มีสัมมาทิฐิ
ความเห็นที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เราก็จะพัฒนาตัวเองได้ ดิฉันมั่นใจเช่นนั้น และดิฉัน
ยังคงไปปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาสาaramต่อไป ตอนนี้ ไม่ว่าจะเป็น ปัญหา หรืออุปสรรค
ใดๆ ทุกอย่าง ทุกเรื่อง ที่เข้ามากระทบทวารทั้ง ๖ ดิฉันจะถือว่าเป็นอุปสรรค และใช้วิกฤตให้
เป็นโอกาส เพื่อให้ดิฉันได้กำหนด เป็นปรมัตถธรรม และ เป็นมहाกุศลสำหรับดิฉันต่อไป ซึ่ง
ดิฉันได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่หลวงพ่อกับครูบาอาจารย์หลายๆท่านสอนไว้ค่ะ สาธุ
สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

ด้วยดวงจิตที่มั่นคงในพระพุทธศาสนา และจิตใจที่เชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ ดิฉันขอเล่า
ประสบการณ์เพื่อเป็นพุทธานุชา บูชาพระคุณ ๕ ประการ อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระ
สงฆ์ บิดา-มารดา และครูบาอาจารย์ หากประสบการณ์นี้เป็นผลดีและมีประโยชน์กับท่านผู้อ่าน
อยู่บ้างไม่มากนักน้อย ดิฉันขอน้อมถวายบูชา คุณพระรัตนตรัย คุณบิดา-มารดา และครูบาอา
จารย์ทุกๆท่าน หากประสบการณ์ที่ดิฉันเล่ามาทั้งหมดนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ดิฉันขอน้อม
รับความผิดพลาดทั้งหมดทั้งสิ้น และขอโอสถกรรมกับทุกๆท่านด้วย ขออย่าได้มีเวรมิภัยต่อกัน
และกันเลย สุดท้ายนี้ ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและบุญกุศลทั้งหลายอันเกิดจาก ทาน ศีล ภาวนา
ของข้าพเจ้าที่มีมาตั้งแต่อดีตชาติจวบจนถึงกระทั่งปัจจุบันวันนี้ มอบให้แก่ท่านผู้อ่านทุกๆท่าน
ขอท่านจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสาร ธรรมสารสมบัติ ที่ยิ่งๆขึ้นไปด้วย
เทอญ ขออนุโมทนาบุญด้วยค่ะ สาธุ สาธุ สาธุ

น้อมกราบพระรัตนตรัยใส่เหนือเกล้า
กราบบิดามารดาเลิศคุณมี
กราบคุณครูอาจารย์ท่านสอนสั่ง
คอยชี้แนวทางดีที่ควรทำ

ค่อยย่างเท้าตามรอยพุทธวิถี
ให้ลูกนี้เกิดกายได้พบธรรม
ด้วยมุ่งหวังให้ศิษย์ได้เรียนร่ำ
พระคุณล้ำอาจารย์บูชาคุณ



“นิ้วล็อค”

ถ้าเป็นแล้วต้องแก้ยังไง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการแรกคือปวดบริเวณโคนนิ้วมือ
กำมือไม่ถนัดหรือกำได้ไม่เต็มที่



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สามารถเป็นนิ้วเดียว
หรือเป็นหลายนิ้วพร้อมกัน



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คุยกับหมอ

หมอพิม

นิ้วล็อก

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน กลับมาอีกครั้งกับคอลัมน์คุยกับหมอหลังจากห่างหายไปค่อนข้างนานนะคะ เนื่องจากทุกวันนี้หมอได้ตรวจคนไข้ “นิ้วล็อก” ค่อนข้างมาก เนื่องจากเจอได้บ่อยในบุคคลทั่วไป จึงอยากจะนำความรู้เรื่องโรค สาเหตุการเกิด การป้องกัน และการรักษา คร่าวๆ มาฝากทุกท่านกันค่ะ

นิ้วล็อกคืออะไร?

นิ้วล็อก (Trigger Finger) คืออาการที่นิ้วเกิดล็อกเมื่องอนิ้ว แล้วไม่สามารถกลับมาเหยียดตรงได้ง่าย เกิดจากการอักเสบหนาตัวของปลอกเอ็นกล้ามเนื้อที่นิ้ว ทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในไม่สามารถยืดหดได้ตามปกติ นิ้วก็จะเกิดอาการล็อก ไม่สามารถกลับมาเหยียดตรงได้ตามปกติ



สาเหตุการเกิดนิ้วล็อก?

การอักเสบหนาตัวของปลอกเอ็นกล้ามเนื้อที่นิ้ว มักเกิดจากการใช้งานนิ้วมือในท่า งอนิ้วซ้ำๆ เช่น ถีอถูกับข้าวเหนียว เป็นเวลานาน ทำสวน ตัดแต่งต้นไม้ ใช้ไขควงทำงาน หรือใช้อุปกรณ์ที่ต้องออกแรงกด และมักพบว่าสัมพันธ์กับโรคต่างๆ เช่น โรคข้ออักเสบรูมา ตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) โรคเกาต์ เบาหวาน โรคอะไมลอยด์โดซิส (Amyloidosis) และโรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome)





การป้องกันนิ้วล็อค?

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ออกแรงที่ทำให้กล้ามเนื้อนิ้วหดหรืองออยู่นาน ๆ นอกจากนี้อาการนิ้วล็อคที่เกิดจากการป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ก็สามารถป้องกันได้โดยเลี่ยงความเสี่ยงที่จะทำให้ป่วยเป็นโรคนั้น และเกิดอาการนิ้วล็อค ดังนี้

- โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หูดสุบบุหรี ลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- โรคเกาต์ น้ำเปล่าและรับประทานอาหารโปรตีนสูงไขมันต่ำ จำกัดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์และการรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา และสัตว์ปีก รวมทั้งรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



RAMA CHANNEL
true visions 42

วิธีลดความเสี่ยงในการเป็นนิ้วล็อก
คือไม่หิ้วของหนักจนเกินไป



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

RAMA CHANNEL
true visions 42

ถ้าจำเป็นต้องหิ้วของหนัก
ให้หาผ้าขนหนูมารอง
หรืออุ้มประคองแทน



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

RAMA CHANNEL
true visions 42

อาจใช้อุปกรณ์ทุ่นแรง
และควรสวมใส่ถุงมือหรือห่อหุ้ม
ด้ามจับให้นุ่มขึ้น



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การรักษา นิ้วล็อก?

การรักษา นิ้วล็อกมีทั้งแบบไม่ผ่าตัด
และผ่าตัด ดังต่อไปนี้

1. ไม่ผ่าตัด สามารถทำการใส่เฝือก
กลางคืนเพื่อให้นิ้วตรง การยืดข้อนิ้วมือ
ตรงข้ามกับอาการโรค และอาจรับประทาน
ยากลุ่ม NSAIDs ซึ่งเป็นการรักษาอันดับต้นๆ
สอง คือการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าเส้นเอ็น
โดยฉีดยาไม่เกินสามครั้งต่อนิ้วที่เป็นค่ะ

2. การผ่าตัด จะกระทำโดยศัลยแพทย์
กระดูกและข้อ โดยมักเป็นการผ่าตัดเล็ก โดย
การฉีดยาชาบริเวณตำแหน่งที่เป็นและผ่าตัด
เปิดปลอกหุ้มเส้นเอ็นนิ้วมือ เพื่อให้กลับมา
ใช้งานได้ตามปกติ หรือ การผ่าตัดโดยใช้
เครื่องมือพิเศษ (Percutaneous Release)
แพทย์จะฉีดยาชาที่มือผู้ป่วยเช่นเดียวกับการ
ผ่าตัดแบบเปิด แต่การผ่าตัดด้วยเครื่องมือ
พิเศษนี้จะไม่ได้กรีดเปิดผิวหนังลงไปเหมือนวิธี
แรก แต่จะสอดเข็มแทงเข้าไปบริเวณโคนนิ้ว
ที่เกิดอาการล็อก และใช้ปลายเข็มสะกิดเอ็น
นูนนั่นเองค่ะ

Reference :

๑. <https://www.orthobullets.com/hand/6027/trigger-finger>

๒. <https://www.pobpad.com/%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%AD%E0%B8%84>

๓. <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A5%E0%B9%87%E0%B8%AD%E0%B8%84/>

RAMA
 CHANNEL
 true visions 42

หากทำงานเป็นเวลานาน
ควรพักมือเป็นระยะ
และออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

RAMA
 CHANNEL
 true visions 42

ไม่ขยับนิ้วหรือตืดนิ้วเล่น
เพราะเส้นเอ็นจะอักเสบมากขึ้น



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

RAMA
 CHANNEL
 true visions 42

หากมือฟืดตอนเช้าหรือมือเมื่อยล้า
ให้ขยับ กำ แบ ในน้ำอุ่น



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



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 ณ ประเทศอินเดีย 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

๑๙-๒๙ มิ.ย. ๖๑

๒๔ มิ.ย. - ๑๗ ก.ค. ๖๑

มิถุนายน

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดวชิรธรรมปทีป

ลองไอส์แลนด์ มลรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา

วันที่

๑๙-๒๙ ก.ค. ๖๑

๒๗ ก.ค. ๖๑

๒๘ ก.ค. ๖๑

กรกฎาคม

กิจกรรม

คอร์สปัญญาบูชา

วันอาสาฬหบูชา

วันเข้าพรรษา

วันที่

๒-๑๖ ส.ค. ๖๑

สิงหาคม

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา

วันที่

๒-๑๖ ก.ย. ๖๑

กันยายน

กิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสังฆานุปัสสนา



ตารางกิจกรรม

วันที่ ๒๔ ต.ค. ๖๑ ๒๕ ต.ค. ๖๑ ๒๒-๒๙ ต.ค. ๖๑ ๒๘ ต.ค. ๖๑	ตุลาคม กิจกรรม วันปวารณาออกพรรษา ตักบาตรเทโวโรหณะ คอร์สหมู่ทิตาสักการะ กฐินสามัคคี
วันที่ ๔-๑๔ พ.ย. ๖๑ ๑๖-๒๔ พ.ย. ๖๑ ๑๙-๒๙ พ.ย. ๖๑ ๒๔ พ.ย. ๖๑	พฤศจิกายน กิจกรรม จาริกบุญ จาริกธรรม ณ เมืองคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย สอนธรรมนำปฏิบัติ ณ วัดพระมหาศก บ้านพลึงเพียร เมืองกริฟฟิน มลรัฐจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา คอร์สปัญญาบูชา ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่อใหญ่
วันที่ ๓๐ พ.ย. - ๑๑ ธ.ค. ๖๑ ๑๙-๒๙ ธ.ค. ๖๑ ๓๐ ธ.ค. ๖๑ - ๒ ม.ค. ๖๒	ธันวาคม กิจกรรม จาริกบุญ จาริกธรรม ณ ประเทศอินเดีย คอร์สปัญญาบูชา ส่งท้ายปีเก่า-ต้อนรับปีใหม่



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๗๕-๐ ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๒-๑

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคล ผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๔-๘

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. ธ.กรุงไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๒๑๐-๐-๓๙๕๕๑-๓

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแผ่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแผ่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ
และค่าเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

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

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์เวชภัณฑ์ 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

กองทุนอาศฬาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ฯ)

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

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี

ผ้าป่าบวรवारกฐินกองละ ๑๕,๐๐๐ บาท

หรือร่วมบริจาคตามกำลังศรัทธา



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันทะอาสาฬหาราม

หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง เลขที่ ๑๑๗-๒-๖๔๘๘๑-๖

โทร. ๐๘๑-๘๐๔๘๓๕๘ , ๐๘๔-๖๗๘๗๑๖๐, ๐๓๘-๑๖๐๕๐๔

email: bhaddanta@gmail.com ID Line : @watbhaddanta.com



กรุณาส่ง...

อาสาฬหมาส วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๔ ฉบับ ๘๓ ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๑
จัดทำโดย

วัดกัททันตะอาสาฬหาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี
โทรศัพท์ ๐๓๘-๑๖๐-๕๐๙, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘ ID Line @watbhaddanta.com
e-mail: bhaddanta@gmail.com website: www.watbhaddanta.com

