



อาสภาสาร

วัดร่ำกัณฑ์ตะอาสภาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๔ ประจำเดือน กันยายน - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

๔๔





สรโท ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาการาม จ.ชลบุรี

“งานคืองาน”

“

งานคืองานสวดประสานบันดาลสุข
งานคือทุกอย่างทางสร้างสรรค์
งานคือเพียรเรียนรู้จิตอย่างเท่าทัน
งานคือกันกิเลสร้ายคลายทุกข์ทน
งานฝึกคนพินเราเขาเคล้าสติ
งานดำริถูกต้องครองเหตุผล
งานคืองานประหารซึ่งตัวตน
งานสอนคนฝึกฝนตนพ้นบ่วงมาร
งานเป็นงานสมานสามประโยชน์
งานนิรโทษดวงจิตเกษมศานต์
งานแท้จริงย่อมถึงห่างทางของมาร
งานคืองานมีนิพพานเป็นที่ไปฯ

”

โสรัถ ภิภุ

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๑



สารจากบรรณาธิการ

นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสภาสาร วารสารรายสี่เดือนของ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ฉบับที่ ๔๔ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๑ เนื่องในโอกาสวันสิ้นปีที่จะมาถึงนี้ กระผมขออำนาจคุณพระรัตนตรัยตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงดลบันดาลให้ท่านผู้อ่านและครอบครัวประสบแต่ความสุขความเจริญทั้งในทางโลกและทางธรรม สำหรับสารจากบรรณาธิการฉบับนี้ ขอใช้พื้นที่เผยแพร่พุทธภาษิตในเรื่อง สิ่งไม่ควรปิดบังและสิ่งไม่ควรเปิดเผย โดยขอยกความมาจาก อังคุตตรนิกาย ปฏิจณันสูตร ดังแสดงต่อไปนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่ง ๓ อย่างนี้ ปิดบังไว้จึงเจริญ เปิดเผยไม่เจริญ ๓ อย่างเป็นไฉน คือ มาตุคาม ปิดบังเอาไว้จึงจะงดงาม เปิดเผยไม่งดงาม ๑ มนต์ของพราหมณ์ ปิดบังเอาไว้จึงรุ่งเรือง เปิดเผยไม่รุ่งเรือง ๑ มิจฉาทิฏฐิปิดบังไว้จึงเจริญ เปิดเผยไม่เจริญ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่ง ๓ อย่างนี้แล ปิดบังไว้จึงเจริญ เปิดเผยไม่เจริญ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่ง ๓ อย่างนี้ เปิดเผยจึงรุ่งเรือง ปิดบังไม่รุ่งเรือง ๓ อย่างเป็นไฉน คือ ดวงจันทร์ เปิดเผยจึงรุ่งเรือง ปิดบังไม่รุ่งเรือง ๑ ดวงอาทิตย์ เปิดเผยจึงรุ่งเรือง ปิดบังไม่รุ่งเรือง ๑ ธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศไว้แล้ว เปิดเผยจึงรุ่งเรือง ปิดบังไม่รุ่งเรือง ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่ง ๓ อย่างนี้แล เปิดเผยจึงรุ่งเรือง ปิดบังไม่รุ่งเรือง ฯ”

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

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

๑๗ ต.ค. ๒๕๖๑





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

กราฟิกดีไซน์

คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

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	๑๕
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๓
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๓๕
ปกิณกะธรรม	๔๑
ธรรมะน่ารู้	๔๕
The Ten Armies of Mara (Part VIII)	๕๑
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๖๑
คุยกับหมอ	๗๑
ตารางกิจกรรม	๗๗



ประมวลภาพกิจกรรม

คอร์สปฏิบัติสงฆ์นานาชาติ



คอร์สปัญญาบูชา



โรงเรียนสมคิดจิตตวิทยา





โรงเรียนสัทหีบวิทยาคม





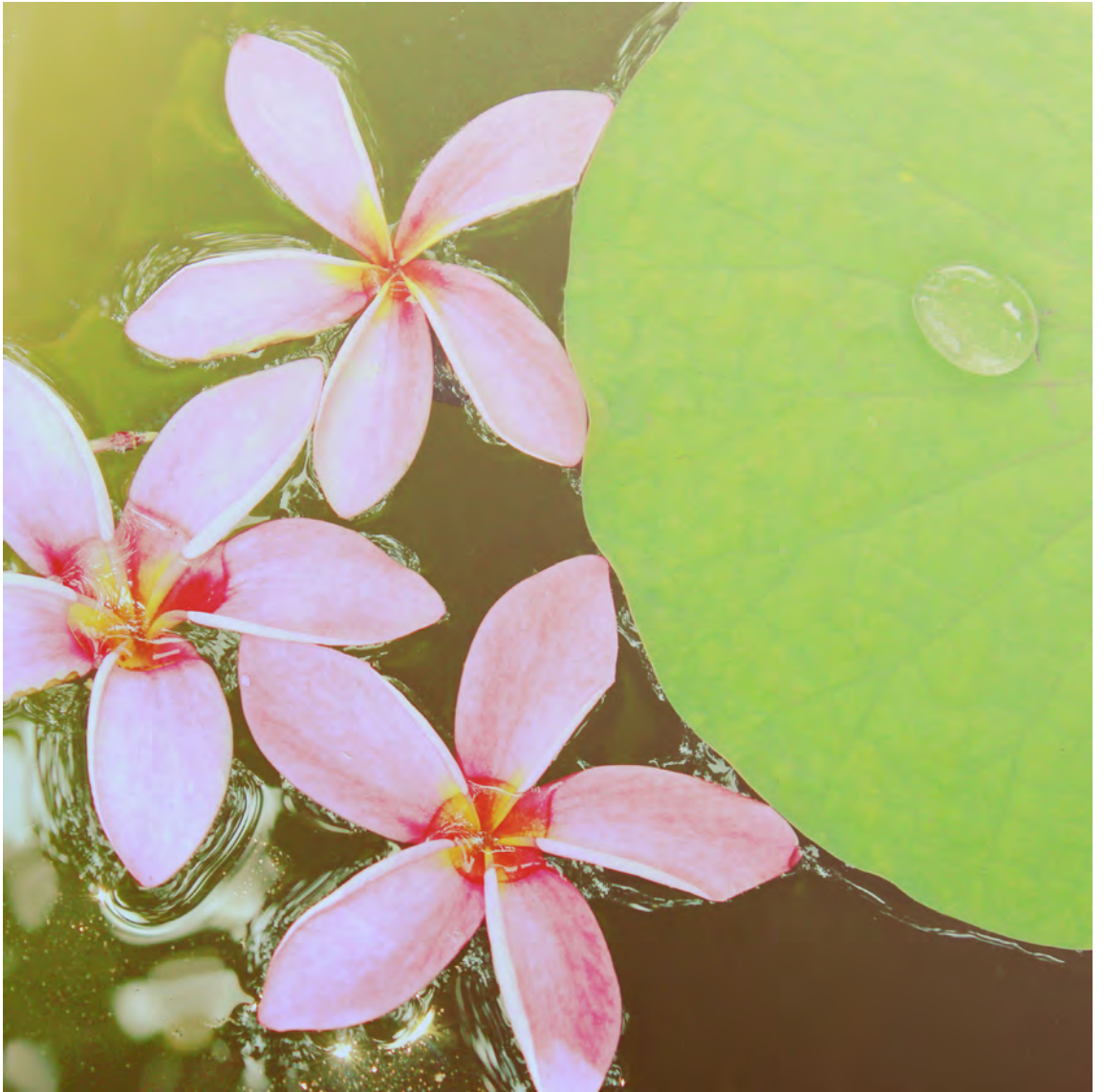
คณะวิทยาศาสตร์ ม.รามคำแหง



วันอาสาฬหบูชา

วันเข้าพรรษา







ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

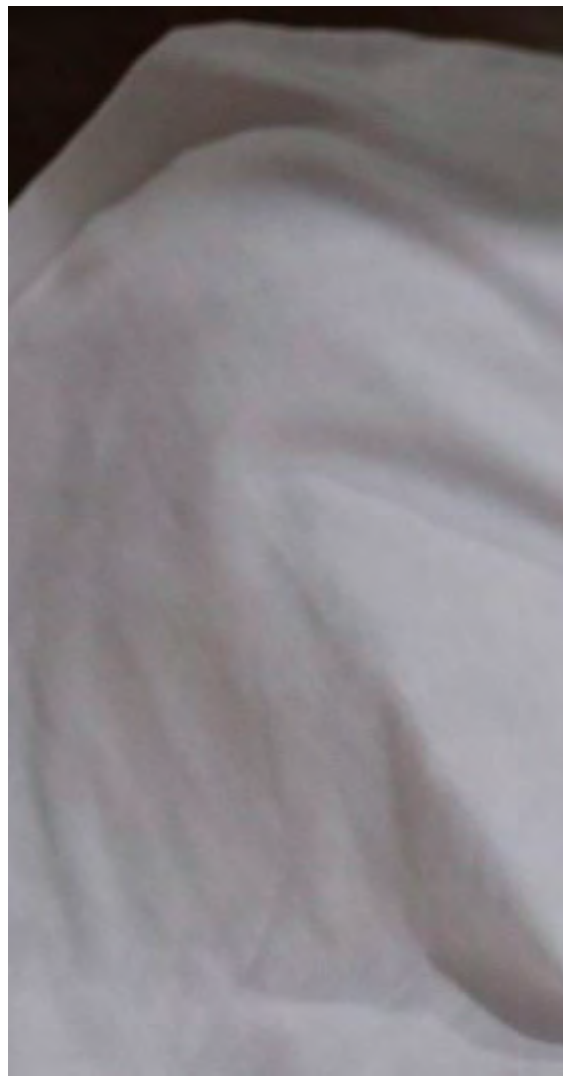
สติปัญญาเท่านั้นจะป้องกันทุกข์ใจ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงไปตามปกติ ฤดูกาลผ่านไป ร่างกายจิตใจของคนเรา ถามว่ามันเปลี่ยนแปลงไหม ตอบว่าเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน ร่างกายจิตใจเปลี่ยนตามไปด้วย เพราะรูปธรรมนามธรรมล้วนเกิด-ดับเป็นปกติ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยหรือธรรมชาตินั่นเอง เมื่อไม่เข้าใจจะรู้สึกเป็นทุกข์ คือเป็นทุกข์เพราะไม่ได้ตั้งใจ ได้ตั้งใจรู้สึกสบายขึ้น พอไม่ได้ตั้งใจรู้สึกอึดอัดขัดข้องภายใน บางเรื่องบางอย่างไม่ปลดปล่อย บางเรื่องก็ปลดปล่อย ชีวิตคนเราถ้าไม่เข้าใจรูปนาม ไม่รู้จักกายใจ หรือสภาพธรรมที่มันอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ของธรรมะคือธรรมชาติ มันเปลี่ยนอยู่เรื่อย ตกอยู่ในภาวะอนิจจังไม่เที่ยง ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมอย่างยาก อย่างลำบาก หรือจะทนอยู่ในสภาพแบบนั้นต่อไปไม่ได้ นั่นคือสภาพที่เป็นทุกข์ลักษณะ อีกอันหนึ่งคือลักษณะที่เรายึดถือไม่ได้ นั่นคือยึดถือเป็นตัวตนที่จริงมันใช่ตัวตน คือไม่ใช่อัตตา ถ้าเป็นอัตตา มันจะอยู่ในอำนาจของผู้นั้น แต่เมื่อเป็นอนัตตา จะไม่อยู่ภายใต้อำนาจของใคร เมื่อไม่อยู่ในอำนาจทุกอย่างจะเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมันเปลี่ยนไป เมื่อมันทนอยู่ไม่ได้ เมื่อบังคับไม่ได้ คนที่ยึดมันถือมันก็ทุกข์มากหน่อย ทุกข์มากขึ้นอยู่กับว่าเราเข้าใจสภาพธรรมเหล่านั้น ได้มากน้อยแค่ไหน การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องการให้เรา มีสติปัญญาที่รู้ทันสภาพธรรมเหล่านี้ จิตจะได้วาง ความยึดมั่นถือมั่น เวลาที่เราอยู่กับสภาพแวดล้อมทางสังคมก็อยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ เมื่อจิตใจคิดไปว่าเที่ยงตลอดจะยึดเอาไว้ เมื่อยึดว่ามันสุข เมื่อความสุขทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จิตใจจะรู้สึกว้าทุกข์ เมื่อคิดว่าบังคับได้ ก็จะพยายามบังคับให้เป็นนั้นนี้ ให้เป็นตั้งใจเรา ถ้ามันบังคับไม่ได้ก็ทุกข์ เมื่อไม่มีปัญญาที่จะเข้าไปสอดส่อง มองให้เห็นสอດคล้อง

ตามความเป็นจริง ใจจะยิ่งคิดไปเองว่าบังคับได้ จริงๆ บังคับไม่ได้ แม้แต่ลมหายใจเข้าออก ก็บังคับไม่ได้ การจะไปบังคับไม่ให้แก่ เจ็บ ตาย มันเป็นไปได้ ผืนได้บ้าง ยึดได้บ้าง เมื่อถึงที่สุดจะบังคับไม่ได้ ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงยากที่จิตจะปล่อยวางได้ เมื่อมันยึดว่าเที่ยง ยึดว่าสุข ยึดว่าเป็นอัตตา ความทุกข์ในสิ่งที่เห็น ในสิ่งที่เราได้ยิน ในสิ่งที่ได้กลิ่น ในสิ่งที่ลิ้มรส ในสิ่งที่กายถูกต้องสัมผัส สิ่งที่ธรรมารมณ์ ผุดขึ้นในใจเรา จริงๆ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา ยิ่งยึดว่ามันเป็นสุขก็จะทุกข์ไปใหญ่ เมื่อใจไม่ยอมรับความจริงในปัจจุบันขณะ มันยิ่งทุกข์หนักขึ้น ลำบากกายใจมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

เปลี่ยนได้เมื่อใจยอมรับ

ดังนั้นความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่อจิตใจยอมรับได้ ก็ไม่ทุกข์เท่าไร เพราะความทุกข์เหล่านี้มีเพราะความเกิด เกิดมาแล้วก็มีความแก่ มีความเจ็บ ความตาย การรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยจะหายไม่หายขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ป่วยกายหรือใจเท่านั้นเอง เมื่อมรณะความตายมาถึงทุกคนยากจะหลีกเลี่ยงได้ เพราะความตายมาจากความเกิด ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่สามารถยืดระยะเวลาในการตายออกไปได้บ้าง สุดท้ายหนีตายไม่พ้น ช้าหรือเร็วเท่านั้น ทุกคนล้วนต้องเป็นอย่างนั้น มีบางคนไม่เข้าใจความจริงจะยิ่งทุกข์เมื่อมีอายุมากขึ้น สังขารร่วงโรยเรี่ยวแรงกำลังก็ลดลง ความจำเสื่อมเมื่อก่อนจำได้ดีแต่เดี๋ยวนี้จำไม่ค่อยได้ เมื่อก่อนเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปัจจุบันทำอะไรก็ติดขัดไม่คล่องตัวดังเมื่อก่อน เมื่อทำไม่ได้ตั้งใจยิ่งเครียด เพราะเคยเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว พอมาบัดนี้จะต้องคอยให้คนอื่นช่วยเหลือ เพราะช่วยเหลือ



ตัวตัวเองได้น้อยลง ลูกยืนแต่ละครั้งดูมันยากลำบากเหลือเกิน สมัยยังเป็นหนุ่มสาวลูกขึ้นบันไดที่ทันใดได้ แต่ตอนนี้พอนั่งนานๆ ลูกพรวดพราดทีเดียวก็ไม่ได้ ขามันเป็นเหน็บชา ลูกขึ้นบันไดไม่ได้เพราะกลัวจะหกล้ม ต้องนับหนึ่งถึงสิบ หรือนับไปเรื่อยๆ จนกว่า ร่างกายจะปรับเข้าที่เข้าทาง นี่แหละสภาพที่เป็นสังขาร เมื่อมีปัจจัยมาปรุงแต่งจึงแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย ผู้สูงอายุจึงต้องทำใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ จิตใจจะได้ไม่ต้องทุกข์หนัก มีบางคนบ่นว่าเมื่อแก่แล้วไม่เห็นมีอะไรดีเลย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยๆ เคยช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่าง แต่ตอนนี้ต้องคอยให้คนอื่นมาดูแลเพื่อให้การช่วยเหลือ คิดไปคิดมายังทุกข์ใจบางคนอยู่คนเดียวยากขึ้น เป็นต้น คนสูงอายุบางคนเข้าวัดศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรมก็มีความสุขดี เมื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจึงทำให้ชีวิตเปลี่ยนผ่านไปในทางที่ดี เป็นที่พึงของลูก



หลานหรือคนอื่นๆก็มีมาก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้เข้าใจชีวิตและความจริงมากขึ้น นักปฏิบัติจึงควรพยายามกำหนดรู้ พยายามมีสติกับสิ่งที่ผ่านเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พยายามอยู่เรื่อยๆ เผลอไปบ้างเมื่อได้สติกลับมาที่ตั้งใจกำหนดรู้ต่อไป เมื่อไม่มีความรู้ความเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง จิตจึงยึดถือกับบุคคล สัตว์ สิ่งของ และทรัพย์สินต่างๆมากมาย เพราะเหตุนี้จิตใจจึงมีทุกข์และวิตกกังวลกับสิ่งที่ล่วงไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง การไม่ได้เสพคู้กับอารมณ์ที่ตนเองพึงพอใจเป็นทุกข์ เพราะไม่ได้ตั้งใจปรารถนา การนอนไม่หลับเป็นทุกข์ บางคนหาทางออก ด้วยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรมะ บางคนต้องเลือกฟังธรรมะแบบนุ่มนวลอ่อนโยน ถ้าฟังธรรมะแบบอภิปรายถกเถียงกันตลอดยิ่งจะทำให้นอนไม่หลับ ต้องฟังเป็น บางคนบอกว่าฟังธรรม ที่ดูเด็ดเด็ดมัน เวลาท่านพูดอภิปรายจะทำให้ท่านนอนไม่หลับ แต่พอฟังธรรมะเย็นๆ ธรรมะตามสภาพตามความเป็นจริงฟังเรื่องกรรมฐาน ใจมันเย็นสงบหลับง่ายก็มี จึงไม่มีอะไรแน่นอน คงที่ดูตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยนไปทุกอย่างจึงเปลี่ยนตามไปด้วย ถ้าเหตุปัจจัยมันยังคงอยู่ ทุกอย่างจะดำเนินไปตามนั้น

เรียนรู้เพื่ออยู่กับความจริงให้ได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมภายในเป็นหลัก โดยผ่านทางกาย เวทนา จิต ธรรม ผ่านทางรูป รูปที่เคลื่อนไหว ใจรู้ สติต้องตามกำหนดรู้ รูปที่โยคีกำหนดมีทั้งลมหายใจเข้า-ออก อาการของท้องพอง-ยุบ อาการขึ้นลงของท้องจัดเป็นอาการเคลื่อนไหว อาการที่รู้สึกตัวว่านั่งอยู่ อาการนั่งเป็นรูปใจที่รู้รูปนั่งเป็นนามธรรม การพองยุบเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม อาการ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรารู้สึกตัวได้เพราะเรามีนาม นักปฏิบัติที่ทำการมฐานอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ชีวิตได้สัมผัสกับความจริงคือรูปนามเป็นประจำ วันคืนที่ล่วงไปจึงไม่มีผลทำให้จิตใจขุ่นมัวเศร้าหมอง เมื่อมีหน้าที่ก็ทำตามปกติ ไม่ได้เอาเรื่องภายนอกมาเป็น ภาระทางใจ เท่ากับรุดรทางใจลดน้อยลง ภาระภายนอกเมื่อยังมีชีวิตอยู่ จึงต้องบริหารจัดการไปตามหน้าที่ โดยเฉพาะการดูแลบริหารจัดการธาตุขันธ์ เมื่อธาตุขันธ์ยังอยู่รวมกันจะต้องให้การดูแลเอาใจใส่ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับเหตุปัจจัย จึงจะไม่ทุกข์มากเพราะธาตุขันธ์แปรปรวน การอยู่อย่างมีสติเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริงมากขึ้น ซึ่งความ

เป็นจริงมีการหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนอยู่ตลอด สิ่งทั้งหลายต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อขาดสติ ระลึกรู้ไม่ทันจึงเกิดการยึดถือ ความทุกข์ทางด้านจิตใจจึงตามมา การมีธาตุขันธ์เมื่อรู้เท่าทัน ก็ไม่เป็นภาระหรือเป็นทุกข์อะไรมากมายนัก เมื่อจิตไม่หลงผิดไปยึดว่าเป็นตัวเรา ของเรา จะทุกข์น้อยลง ให้คิดว่าเป็นหน้าที่ๆ จะต้องดูแลให้พอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เมื่อไม่ดูแล ธาตุขันธ์ยิ่งจะทำให้ทุกข์มากขึ้น ผู้ที่รู้จักธาตุขันธ์อย่างแท้จริง ย่อมอาศัยธาตุขันธ์เป็นสะพาน ทอดข้ามไปสู่ฝั่งโน้นคือพระนิพพานได้ เมื่อไม่เรียนรู้ธาตุขันธ์อย่างถูกต้องก็จะพรวงจากพระ นิพพาน โยคีต้องใช้ธาตุขันธ์ให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้าใช้ไม่เป็นเมื่อถึงเวลาก็แตกดับไปตาม เหตุปัจจัย ช่วงที่ยังใช้ได้จึงพยายามใช้ให้คุ้มค่าอย่าเพียงแค่นอนมรณา แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ อะไรเลยเท่ากับสูญเสียโอกาส หรือเป็นอยู่อย่างประมาทหัวเมา

ความคิดดีหรือชั่วมีผลต่อการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมภายในโดยเฉพาะความคิดที่มีทั้งคิดดีและไม่ดี คำพูดของคนเราที่พูดดีและไม่ดี แม้อยู่ในใจก็ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย วาจา ทางพุทธศาสนากล่าวว่าการ กระทำทุกอย่างสำเร็จมาจากใจ เมื่อใจดีแล้วจะส่งผลให้การแสดงออกในทางที่ดี เมื่อฝึกใจให้ มีสติ ฉลาดเท่าทันพฤติกรรมที่แสดงออก จะทำให้ก่อเกิดเรื่องดีๆ สิ่งดีๆ มีประโยชน์ต่อตนเอง และบุคคลอื่น การฝึกให้คิดดีย่อมมีผล ไม่ได้สูญหายไปไหน เพียงแต่มันอาจจะไม่มากพอ ที่ จะส่งผล ทั้งดีและไม่ดี จริงๆ มันมี มีผลตลอด เหมือนการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดลม พลังงาน มันมีของมันอยู่ เคลื่อนไหวช้า เร็ว รุนแรง เหตุปัจจัยก็เปลี่ยนไป มีผลให้เห็นเลย ไม่ใช่ไม่มีผล จิตที่กระเพื่อมแต่ละขณะ จะมีพลังมากมายมหาศาล ไม่มีอะไรปิดกั้นได้ คุณขังได้แต่ร่างกาย ของคน ใจของคนขังไม่ได้ โยคีเดินจงกรมนั่งสมาธิในห้องกรรมฐาน แต่ใจน้อมไปไหนๆ แล้ว จับใจไม่ได้ น้อมไปทั้งสิ่งที่ในอดีต สิ่งที่เป็นอนาคต ทุกอย่างเป็นไปอย่างรวดเร็ว พลังงานช่าง มากมายมหาศาลเหลือเกิน ทำอย่างไรจึงจะจับจิตจับใจได้ นักปฏิบัติต้องเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตาม ต้อง ขยันระลึกรู้ ขยันกำหนด ต้องขยันโยนิโสมนสิการ ขยันแยกคายไปเรื่อย ในขณะที่ใจนึกคิดไปใน อดีต อนาคต ต้องกำหนดรู้อย่างทันทั่วทั้งที่ เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบันจิตจะค่อยๆเปลี่ยนไปในทาง ที่ดีขึ้น การมีสติในขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด เป็นต้น ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมจิตอยู่

เนืองๆ บางคนทำอยู่แบบนี้ตลอด จนไม่ได้คำนึงถึงวันคืนที่ล่วงไป ถ้าทำได้เท่ากับจิตอยู่เหนือกาลเวลา เมื่อหมดกิเลสเหตุปัจจัยไม่มีก็ไม่กลับมาท่องเที่ยวในสังสารวัฏนี้อีก ส่วนผู้ที่ยังไม่หมดเหตุปัจจัยก็ต้องกลับมาท่องเที่ยวอีก ซึ่งความทุกข์จะต้องมีมา ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ โยคีทั้งหลายอย่าได้ประมาทอยู่เลย เพราะบุญบาปมีอยู่ มีทั้งกุศล อกุศล เป็นเหตุปัจจัยอยู่ จะเกื้อกูลให้ไปมี ไปเป็น ไปอุบัติตามภพภูมิต่างๆ ปกติไม่ได้สูญหายไปไหน เพียงแต่จะไปอยู่ตรงไหนเท่านั้นเอง จิตนี้เกิดดับรวดเร็วมาก นั่งกำหนดพองหนอยุบหนอยู่ดีๆ จิตสามารถออกนอกไปหาเศษหาเลยได้อีก จิตคุ้นเคยกับอะไรมักจะไปหาสิ่งนั้น บางขณะอาจจะโน้มไปหาอบายภูมิ เช่น ความโกรธ เมื่อโกรธบ่อยๆ เท่ากับถูกไฟโทสะเผาตลอด บางเป็นคนที่มิโทสะเป็นเจ้าเรือน นิดหน่อยก็โกรธเคือง นิดหน่อยก็มีปากเสียงทะเลาะเบาะแว้ง จะเห็นว่าจิตไปตกนรกบ่อยจังเลย บางคนเป็นทาสของความโลภ เห็นอะไรก็อยากได้ไปหมด เห็นอะไรก็อยากได้อะยากกิน อยากเสพ อยากสัมผัส อะไรต่อมิอะไร ทะเยอทะยาน จิตก็ไปสัมผัสกับความอยากความต้องการ จิตตกไปเป็นทาสของความโลภ เท่ากับตกไปสู่อบายภูมิ เป็นพวกเปรต จิตไปเสพคุ้นกับความโลภบ่อยๆ เมื่อไม่ทำกรรมฐานไม่รู้หรอก เพราะจิตไม่ออกว่าไปไหน ในชีวิตประจำวันของใคร



บางคนหมกมุ่นตลอด ยิ่งบางคนหมกมุ่นกับความหลง ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์โลกนี้ โลกหน้า ประโยชน์สูงสุดคือ มรรค ผล นิพพาน เช่น ไม่รู้ว่านี่ทุกข์ ไม่รู้ว่าสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้ว่านิโรธ ความดับทุกข์ ไม่รู้ว่ามรรคเป็นวิธีดับทุกข์ หรือเป็นทางในการดำเนินการสู่การดับทุกข์ เมื่อไม่รู้จึงไม่ได้กำหนดรู้ทุกข์ เมื่อไม่รู้จึงไม่ได้ละสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่รู้จึงไม่สามารถทำนิโรธความดับทุกข์ให้แจ้ง เมื่อไม่รู้จึงไม่สามารถทำให้มรรค ทางสู่ความดับทุกข์ให้เจริญได้ ผู้ที่เฝ้าระวังรักษาคิดไว้ไม่ดีจึงเสี่ยงที่จะไปอบายภูมิได้ง่าย เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่อย่าได้ประมาทโดยเด็ดขาด เพราะยังปิดประตูอบายภูมิไม่ได้ โยคีทั้งหลายจึงต้องหมั่นกำหนดรู้เอาไว้ได้ เกียจคร้าน เพราะวิญญูสงสารเป็นสิ่งน่ากลัว ส่วนผู้เห็นภัยในวิญญูสงสารแล้วจะต้องรีบถอยรีบพ่าย ประเดี๋ยวตะวันตกสาย ตลาคจะวาย สายบัวจะเน่าเสียก่อน

สติปัญญาเท่ากันจะช่วยป้องกันจิตใจไปอบายภูมิ

สติปัญญาเท่ากันจะป้องกันความทุกข์ใจ เมื่อใดที่สติปัญญาว่องไวจิตจะห่างไกลจากกิเลส จึงไม่มีเหตุอะไรที่จะทำให้เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจได้ ในทำนองเดียวกันการกำหนดรู้ในแต่ละขณะจะเป็นปัจจัย เพื่อนำไปสู่การปิดประตูอบายภูมิ ฉะนั้นจะต้องเฝ้าระวังอย่าขาดสติบ่อยๆ การจะมีสติอยู่เนืองๆ จึงเป็นเรื่องที่ดีโยคีต้องอดทนฝึกฝนอบรมตนเรื่อยๆ ถึงแม้จิตจะโน้มหนักไปเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้างก็เป็นธรรมดา จึงต้องพยายามแล้วพยายามอีก คนเราจะล่วงทุกข์หรือพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร ไม่มีอะไรได้มาอย่างง่ายดาย จงตระหนักรู้เสมอว่ากว่าจะสำเร็จประโยชน์สูงสุด ต้องอดทนและพากเพียรเป็นอย่างยิ่ง เช่น พระพุทธเจ้า พระสาวก กว่าท่านจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้นั้น ท่านได้สั่งสมอบรมสติปัญญามาหลายภพหลายชาติ พวกเราปฏิบัติไปนิดๆ หน่อยๆ ก็ท้อถอยเสียแล้ว ขอให้ตั้งใจมุ่งมั่นในการทำ ความเพียร เพื่อเผากิเลสให้เบาบางและหมดไปให้ได้ トラบโดกิเลสยังอยู่ ความทุกข์ใจจะยังมีอยู่เช่นกัน





นานาสาระจากพระไตรปิฎก

วงศ์พรรณ.โอ

กสสม (๓)

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพ พบกันอีกครั้งนะคะ กับนานาสาระจากพระอภิธรรม เราได้นำเสนอเรื่องของกรรมมาแล้ว ๒ ตอน ว่าด้วยเรื่องการทำหน้าที่ของกรรม และลำดับการให้ผลของกรรมมาแล้วนะคะ คราวนี้จะขอเสนอต่อในเรื่อง กำหนดเวลาแห่งการให้ผลของกรรม ซึ่งมี ๔ อย่าง ที่เรียกว่า ปากกาลจตุกกะ คือ

๑. ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติปัจจุบัน
๒. อุปปัชชเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในภพชาติที่ ๒
๓. อปรายปริยเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติที่ ๓ เป็นต้นไป
๔. อโหสิกรรม คือ กรรมที่ไม่ให้ผล

๑. ทิฏฐธรรมเวทนิยกสสม

เป็นกรรมที่ให้ผลในชาติปัจจุบัน ตามธรรมดาการกระทำต่างๆของคนเรา จะเป็นการกระทำทางกาย วาจา หรือทางใจ ก็ตาม ที่เป็นการกระทำทั้งดี หรือไม่ดีก็ตาม ในขณะที่กระทำนั้นต้องมีเจตนาประกอบในขณจิตที่ทำงานในการเสพอารมณ์เกี่ยวกับกิจการงานนั้น หลายร้อยหลายพันวิธี แต่ละวิธีล้วนมีขณจิตเกิดขึ้น ๗ ดวงเสมอไปเป็นส่วนมาก ในบรรดาขณจิต ๗ ดวงเหล่านี้ เจตนาที่ประกอบในขณจิตดวงที่ ๑ ชื่อว่าเป็นทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม ซึ่งส่งผลให้ปรากฏได้ในปัจจุบันชาตินี้ ทำให้มีการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รับรส ได้ถูกต้องสัมผัส และทำให้กัมมชรูป กัมมปัจจัยอตุชรูป คือ อวัยวะร่างกายและผิวพรรณดีและไม่ดี อันเป็นอเหตุกผล

เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่สามารถให้ผลในปฏิสนธิกาล และแม้ในปวัตติกาล ตั้งแต่ภพที่ ๒ เป็นต้นไป ทั้งนี้เพราะเจตนาที่ประกอบในชวนดวงที่ ๑ มีกำลังไม่มากเท่ากับชวนะดวงที่ ๒ – ๗ เนื่องจากเป็นชวนะที่เกิดขึ้นเป็นดวงแรก ยังมิได้รับการอุปการะจากชวนะดวงก่อนๆ ด้วยอำนาจอาเสวนปัจฉัย (ธรรมที่ช่วยอุปการะด้วยความเสพบ่อยๆ) ชวนะดวงที่ ๗ จึงให้ผลในภพที่ ๒ เป็นต้นไปไม่ได้

ทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณนี้โดยมากเข้าใจว่าเป็นผลที่มีกำลังมาก เพราะให้ผลเป็นเศรษฐีภายใน ๗ วันก็ดี หรืออุกธรณีสูบลงทันทีก็มี เหล่านี้มีใช้เป็นสิ่งที่จะได้รับง่ายนัก ผู้ที่จะได้รับผลชนิดนี้ จะต้องมีการณีเป็นพิเศษจริงๆ ทั้งทางดีและไม่ดี และผลที่ได้รับก็เป็นเพียงแต่ผลที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่ชั่วชีวิตนี้เท่านั้น เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว อำนาจของทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณก็สิ้นสุดลงด้วย

ส่วนผลที่ได้รับจากอุปปัชเวทนิยกรณ เมื่อผู้นั้นสิ้นชีวิตลง กรรมย่อมมีน้ำหนักมาก อำนาจแห่งกรรมนี้ย่อมเปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนภาวะของผู้นั้นให้ได้รับผลยิ่งขึ้น ทั้งในปฏิสนธิกาล และในปวัตติกาล คือ ถ้าเป็นฝ่ายอกุศล ให้บังเกิดเป็นสัตว์นรก แล้วได้รับความทุกข์ทรมานชั่วกาลนาน ถ้าเป็นฝ่ายกุศล ก็ให้ได้บังเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ชั้นสูง ได้รับความสุขกายสบายใจอย่างสมบูรณ์ตลอดอายุขัยในภูมิของตนนั้น ถ้าจะเปรียบทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณ กับอุปปัชเวทนิยกรณ ทั้ง ๒ ชนิดนี้แล้ว เหมือนพันธุ์ไม้ ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งมีแต่ดอกไม่มีผล อีกชนิดหนึ่งมีทั้งดอกและผล

ทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณนั้นเหมือนต้นไม้ที่มีแต่ดอก เพราะส่งผลให้เพียงแต่ในชาตินี้เท่านั้น ไม่สามารถออกผลตั้งต้นภพใหม่ให้ปรากฏขึ้นได้ ส่วนอุปปัชเวทนิยกรณ เหมือนต้นไม้ที่มีทั้งดอกและผล เพราะสามารถตั้งต้นภพใหม่ให้ปรากฏขึ้นได้

จะขอกล่าวถึงทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณให้ละเอียดขึ้นอีกหน่อยนะค่ะ

ทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณนี้เป็นกรรมที่มีกำลังอ่อน เนื่องจากไม่ได้รับอุปการะจากอาเสวนปัจฉัย จึงให้ผลได้แต่ในภพนี้เท่านั้น และการให้ผลนั้นก็ไม่นั่นอน อาจไม่ให้ผลจนเป็นอโหสิกรรมก็ได้ แต่ถ้าจะให้ผลจะต้องอยู่ในคุณลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ ประการนี้คือ

๑. ไม่ได้ถูกเบียดเบียนจากกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ กล่าวคือ ถ้าเป็นกุศลทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณ ไม่ได้ถูกเบียดเบียนจากอกุศลกรรม และถ้าเป็นอกุศลทิวฏฐธรรมเวทนิยกรณ ไม่ได้ถูก

เบียดเบียนจากกุศลกรรม เช่นนี้แล้วกรรมนั้นจึงส่งผลให้ปรากฏขึ้นได้

๒. มีกำลังอันเป็นพิเศษ เพราะได้รับการอุปการะจากปัจจัยอันเป็นพิเศษ คือ สัมปัตติ ๔ ประการ คือ ถ้าเป็นกุศลทิวฏฐธรรมเวทนิยกรรม ได้แก่

ก. คติสัมปัตติ หมายถึง เกิดในสุคติภูมิ เป็นมนุษย์ เทวดา หรือ พรหม

ข. กาลสัมปัตติ หมายถึง เกิดอยู่ในสมัยที่พระราชาเป็นสัมมาทิฐิ และพระพุทธรูป ศาสนายังไม่สูญไป

ค. อุปริสัมปัตติ หมายถึง เกิดพร้อมด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ ที่ครบถ้วนบริบูรณ์

ง. ปโยคสัมปัตติ หมายถึง มีความเพียรชอบประกอบสุจริตกรรม

ถ้าเป็นอกุศลทิวฏฐธรรมเวทนิยกรรม ก็ต้องประกอบด้วยปัจจัยอันเป็นพิเศษที่ตรงกันข้ามคือวิปัตติคือ

ก. คติวิปัตติ หมายถึง เกิดอยู่ในทุคติภูมิ

ข. กาลวิปัตติ หมายถึง เกิดในสมัยพระราชาเป็นมิจฉาทิฐิ และสิ้นพระพุทธรูป ศาสนาไปแล้ว

ค. อุปริวิปัตติ หมายถึง เกิดมาแล้วมีอวัยวะน้อยใหญ่ ขาดตกบกพร่อง

ง. ปโยควิปัตติ หมายถึง มีความเพียรผิดคิดกระทำแต่บาปทุจริตกรรมเนื่องๆ

๓. มีกำลังหนักแน่นด้วยอำนาจแห่งบุพพาสังขาร หมายความว่า ก่อนลงมือกระทำการงานที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ได้มีการปรับปรุงจิตใจของตนให้เกิดความกล้าแข็งและอดทนต่อการงานหนัก ผู้ที่ปรับปรุงจิตใจก่อนแล้วกระทำการงานลงไปย่อมมีกำลังมาก ชวนะดวงที่ ๑ ซึ่งเป็นทิวฏฐธรรมเวทนิยกรรม จึงให้ปรากฏผลในภพนี้ได้

๔. เป็นไปด้วยอำนาจแห่งการกระทำคุณความดี หรือ การทำลายอันได้กระทำต่อผู้ที่ประกอบด้วยคุณอันพิเศษ มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ หรือพระอนาคามีเป็นต้น

สำหรับทิวฏฐธรรมเวทนิยกรรม ที่ไม่สามารถส่งผลให้ปรากฏในปัจจุบันภพนี้ได้แล้ว ย่อมเป็นอโหสิกรรมไป

๒. อุปัชชเวกนียกรรม

เป็นกรรมที่ส่งผลให้ได้รับในภพที่ ๒ คือ ภพที่ติดต่อกันกับปัจจุบันภพ องค์ธรรมได้แก่ เจตนาในอกุศลขณะ และมหากุศลขณะดวงที่ ๗ เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ นี้ ย่อมเป็นประธานในการงานทั้งหลาย ที่ให้สำเร็จกิจลงได้และย่อมส่งผลให้เกิดติดต่อกัน ทั้งในปฏิสนธิกาลและปวัตติกาล

สำหรับนิยตมิจฉาทิฏฐิกรรม (ความเห็นผิด) และปัญจันตริยกรรม (กรรมอันหนัก ๕ อย่าง) ที่ได้เคยกล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว ถือเป็นอุปัชชเวกนียกรรม เพราะได้แก่ เจตนาที่อยู่ในอกุศลขณะดวงที่ ๗ ที่เกี่ยวข้องกับกรรมนั้นๆ นั้นเอง

ในกามาวจรขณะนี้ เกิดขึ้นเสพอารมณ์ในวิธีหนึ่งๆมี ๗ หรือ ๖ ขณะก็มี ถ้าวิธีใดมีขณะเกิดขึ้นเพียง ๖ ขณะ ก็เป็นอันว่า เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๖ นั้นเองเป็นอุปัชชเวกนียกรรม นอกจากนี้ การย้ายฐานะแห่งการส่งผลของกรรมทั้ง ๓ คือ ทิฏฐิธรรมเวกนียกรรม อุปัชชเวกนียกรรม และอปรापริยเวกนียกรรม ย่อมไม่มี แต่ย่อมตั้งอยู่ในฐานะของตนเท่านั้น

หมายความว่า ทิฏฐิธรรมเวกนียกรรม มีหน้าที่จะส่งผลให้ในปัจจุบันภพนี้เท่านั้น ถ้าปัจจุบันภพไม่มีโอกาสส่งผลแล้ว ย่อมต้องเป็นอโหสิกรรมไป ไม่มีการย้ายหน้าที่ไปส่งผลในภพที่ ๒ อีก ส่วนอุปัชชเวกนียกรรม มีหน้าที่ส่งผลในภพที่ ๒ เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ แล้ว ก็เป็นอโหสิกรรมไป ไม่มีการย้ายหน้าที่ไปส่งผลในภพที่ ๓ เป็นต้นไปอีก สำหรับอปรापริยเวกนียกรรม ก็มีหน้าที่ส่งผลตั้งแต่ภพที่ ๓ เป็นต้นไป トラาจนเข้าถึงพระนิพพาน แต่ถ้าผู้นั้นเข้าถึงพระนิพพานเสียก่อนแล้ว อปรापริยเวกนียกรรมก็ไม่มีโอกาสส่งผล กรรมอันนี้ก็จะเป็นอโหสิกรรมไป



๓.อปราปริยเวทนิยกรรณ

เป็นกรรมที่จะส่งผลในภพที่ ๓ เป็นต้นไปได้แก่เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๒ ถึง ๖ คือ ขณะที่อยู่ตรงกลาง ๕ ดวง เมื่อมีโอกาสส่งผลแล้ว ย่อมส่งผลได้เรื่อยๆไป ไม่มีการเป็นโอหสิกรรม จนกว่าผู้นั้นจะเข้าถึงปรินิพพานจึงจะเป็นโอหสิกรรม การส่งผลของ อปราปริยเวทนิยกรรณนี้ ย่อมส่งผลได้ทั้งในปฏิสนธิกาล และ ปวัตติกาล ข้อสงสัยที่ว่า อปราปริยเวทนิยกรรณนี้ ได้แก่ขณะ ๕ ดวงนั้น การส่งผลในปฏิสนธิกาล จะส่งผลให้เกิดขึ้น ๕ ครั้งหรือไม่ แก้วาเจตนาในขณะ ๕ ดวงนั้น ถ้ามีโอกาสส่งผลในปฏิสนธิกาลแล้วก็ย่อมส่งผลได้ ครั้งเดียว คือให้เกิดได้ครั้งเดียวเท่านั้น สำหรับการส่งผลในปวัตติกาลนั้นไม่จำกัด คือถ้ามีโอกาส ก็สามารถส่งผลได้หลายภพหลายชาติ

อปราปริยเวทนิยกรรณนี้ ส่วนมากเข้าใจว่าย่อมสามารถส่งผลซ้ำกันได้หลายๆครั้ง เพราะ ย่อมส่งผลในปวัตติกาลได้ตั้งแต่ภพที่ ๓ เป็นต้นไป จนถึงภพที่จะเข้าสู่ปรินิพพาน ซึ่งตามข้อเท็จจริงมิได้เป็นเช่นนั้นค่ะ เพราะอปราปริยเวทนิยกรรณอันใดส่งผลในปวัตติกาลแล้ว ก็เป็นอันหมด

อำนาจในการส่งผล แม้จะยังไม่เข้าถึงภพ ที่จะเข้าสู่ปรินิพพานก็ตาม ส่วนอปราปริยเวทนิยกรรณอันใดที่ยังไม่มีโอกาสให้ผลในปวัตติกาล ก็ยังมีโอกาสติดตามให้ผลไปได้ จนเข้าถึงนิพพาน นั้นหมายความว่า อปราปริยเวทนิยกรรณ ถ้ายังไม่ได้ส่งผล ย่อมไม่สูญหาย จนกว่าจะได้ส่งผล



๘. อโหสิกรรม

อโหสิกรรมนั้น เป็นกรรมที่ได้กระทำสำเร็จแล้ว แต่ผลของกรรมนั้นยังไม่ได้ให้ผล หรือเป็นกรรมที่จะไม่ให้ผล มีชื่อเรียกได้ ๓ อย่างคือ

๑. ชื่อว่ากรรมที่ยังไม่ให้ผล

หมายความว่า กรรมที่กระทำสำเร็จแล้วนั้นเป็นอโหสิกรรมไป โดยที่ผลของกรรมนั้นยังไม่มีโอกาสได้ส่งผล เหมือนกับ เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๑ ที่ชื่อว่า ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม ซึ่งจะต้องส่งผลในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลได้ในภพชาตินี้ ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรมนั้น ก็ชื่อว่าอโหสิกรรมไป ส่วนเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ ที่ชื่อว่าอุปปัชเวทนิยกรรม ซึ่งจะต้องส่งผลในภพที่ ๒ แต่ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ ได้ อุปปัชเวทนิยกรรมนั้นก็ชื่อว่าเป็นอโหสิกรรมไป หรือเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๒ - ๖ (ขณะตรงกลาง ๕ ดวง) ที่เรียกว่าอุปปริยเวทนิยกรรม ซึ่งจะต้องส่งผลตั้งแต่ภพชาติที่ ๓ เป็นต้นไปจนเข้าสู่นิพพาน ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นอโหสิกรรม

อีกประการหนึ่ง บรรดากรรมต่างๆที่ได้สร้างสมไว้หลายๆอย่าง ที่เป็นทิฏฐธรรมเวทนิยกรรมด้วยกัน หรืออุปปัชเวทนิยกรรมด้วยกัน เมื่อกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในประเภทของตนให้ผลแล้ว กรรมในประเภทเดียวกันที่เหลือไม่ได้ส่งผล จึงเป็นอโหสิกรรมไป หรือโดยอาศัยอนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่งผลให้เกิดในนิรยภูมิแล้ว อนันตริยกรรมที่เหลือนอกนั้นก็ไม่ได้ส่งผล จึงเป็นอโหสิกรรมไป ส่วนฉานสมาบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมาบัติ ๘ ส่งผลให้เกิดในพรหมโลกแล้ว ฉานสมาบัติที่เหลือนอกนั้นก็เป็นอโหสิกรรมไป

อนึ่งกรรมเล็กๆน้อยๆนั้น คือ กุศล อกุศลเจตนาสามัญที่ไม่เข้าถึงกรรมบถ อกุศล อกุศลที่ผู้กระทำมิได้ตั้งใจทำโดยเฉพาะ เพียงแต่ทำตามผู้อื่น โดยถูกเขาชักชวนและไม่มีเจตนาตั้งใจเป็นพิเศษ เจตนาเหล่านี้ไม่มีอำนาจสืบต่ออยู่ในชั้นธันดานเหนียวแน่นนัก ฉะนั้นจึงเป็นอโหสิกรรมโดยส่วนมาก นอกจากนี้กรรมใดที่ให้ผลไปแล้ว ย่อมไม่ให้ผลซ้ำอีก ก็ได้ชื่อว่าเป็นอโหสิกรรมไปด้วย

อโหสิกรรมข้อนี้มุ่งหมายถึงกรรมในอดีตที่ได้กระทำสำเร็จแล้วตกเป็นอโหสิกรรมไป

๒. เป็นอโหสิกรรม เพราะไม่มีผล

หมายความว่า กรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้น ไม่ก่อให้เกิดผลใดๆ เพราะกรรมนั้นไม่ได้

ปัจจัยจากอัสวกิเลส ได้แก่การกระทำของพระอรหันต์ ซึ่งกระทำด้วยกิริยาจิต อันไม่เป็นบุญ เป็นบาป ฉะนั้นผลของกรรมจึงไม่มี

อโหสิกรรมข้อนี้ มุ่งหมายถึงกรรมที่กำลังกระทำในปัจจุบันนี้ไม่มีผล อโหสิกรรมชนิดนี้ มีได้แต่เฉพาะพระอรหันตชีณาสพ เท่านั้น

๓. เป็นอโหสิกรรม เพราะผลกรรมในอนาคตภาพไม่มี หมายความว่าเจตนากรรมต่างๆ ทั้งหลายที่ได้กระทำแล้วย่อมส่งผลได้ทั้งในภพนี้ ภพหน้า และภพต่อไป ตราบเท่าที่สัตว์ทั้งหลาย ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิด อยู่ด้วยอำนาจของกิเลสและกรรม แต่ถ้าบุคคลใดได้เจริญวิปัสสนา ธรรมฐาน จนสำเร็จมรรคผลนิพพาน เข้าถึงความเป็นพระอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ภพชาติอื่นจะต้องเกิดอีกสืบไปไม่มีอีกแล้ว บรรดากรรมต่างๆ ที่ได้กระทำไว้ก่อนจะได้สำเร็จเป็น พระอรหันต์ จะส่งผลได้ก็แต่เฉพาะภพชาติที่ท่านเป็นพระอรหันต์ได้เพียงภพชาติเดียวเท่านั้น ครั้นเมื่อได้เข้าถึงปรินิพพาน ไม่มีภพชาติที่จะต้องเกิดอีกแล้ว กรรมที่ได้เคยกระทำไว้แล้วเหล่านั้น ไม่มีผู้รับสนองผลของกรรมนั้นๆ อีก บรรดากรรมเหล่านั้นจึงเป็นอโหสิกรรมไป

อโหสิกรรมข้อนี้มุ่งหมายถึงกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว ทั้งในอดีต และ ปัจจุบัน จะเป็นอันไม่ให้ผลได้อีกในอนาคต ฉะนั้นอโหสิกรรมดังกล่าวมานี้ ไม่มีองค์ธรรมโดยเฉพาะ องค์ธรรมโดยรวมคือ เจตนาที่อยู่ในการชวนะ หรือหัตถคตชวนะที่เป็น ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปปัชชเวทนียกรรม และ อปราชยเวทนียกรรม เมื่อล่วงเวลาของตนๆที่กำหนดไว้แล้วยังไม่ได้ส่งผล หรือที่ไม่มีโอกาสให้ผล เพราะกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในประเภทเดียวกันนั้นให้ผลแล้ว หรือจะไม่ให้ผล เพราะไม่มีบุคคลผู้รับผลของกรรมนั้นแล้ว

“ เราสามารถแก้ไขอกุศลกรรมให้เป็นอโหสิกรรมได้ไหม? “

ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น แสดงไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม ใครทำดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว บาปกรรมต่างๆ ที่ได้กระทำแล้ว ย่อมไม่อาจลบล้างได้ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีหนทางที่จะแก้ไขให้อกุศลที่ตนกระทำไปแล้ว กลายเป็นอโหสิกรรมได้

พุทธศาสนิกชนผู้ได้ศึกษาธรรม ย่อมมีความเชื่อในเรื่อง กรรม และผลของกรรม กันเป็นส่วนมาก แต่บางครั้งด้วยอำนาจของกิเลสต่างๆ มีโลภะ โทสะ และโมหะเป็นต้น ทำให้กระทำ

บาปลงไป มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น และเมื่อได้กระทำลงไปแล้ว รู้สึกตัว ก็จะต้องได้รับผลแห่งการทำอกุศลนั้น ทำให้เสียใจกลุ้มใจยิ่งขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมทำให้ออกุศลกรรมเพิ่มขึ้นด้วยอปรเจตนามีกาลังมากขึ้น จนสามารถส่งผลได้แน่นอน ทั้งในภพนี้และภพหน้า ตลอดจนภพต่อไป ไม่มีโอกาสจะกลายเป็นอโหสิกรรมได้เลย อย่างไรก็ตาม ในพุทธศาสนานี้ ก็แนะวิธีแก้ไขอกุศลกรรมที่ตนทำไว้ให้กลายเป็นอโหสิกรรมได้ คือ

เมื่อได้กระทำอกุศล และมีความรู้สึกผิดเกิดขึ้น ต้องทำการอธิษฐานใจตนเองว่า จะไม่กระทำทุจริตกรรมเช่นนี้อีกต่อไป แล้วไม่ต้องหวนกลับไปคิดเรื่องนั้นอีก พยายามสร้างแต่กุศลอาจิณกรรม ให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ โดยการเรียนการสอนปรีชาธรรม สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตร แผ่เมตตารักษาศีล เจริญภาวนาอยู่เสมอๆเช่นนี้ อกุศลทมิฬฐธรรมเวทนิยกรรม ย่อมไม่มีโอกาสส่งผลกลายเป็นอโหสิกรรมไปได้

ส่วนอกุศลครุกรรมนั้นไม่อาจแก้ไขได้ เพราะต้องให้ผลแน่นอนในลำดับแห่งจุติ ส่วนอกุศล อปราปรียเวทนิยกรรม แม้จะไม่กลายเป็นอโหสิกรรมไปได้ก็จริง แต่การส่งผลของอกุศลกรรมชนิดนี้ ย่อมถูกทำให้เบาบางลงไป ด้วยอำนาจกุศลอาจิณกรรมนั่นเอง รวมความว่า กรรมทั้ง ๔ อย่างมีทมิฬฐธรรมเวทนิยกรรม เป็นต้น ที่กล่าวโดยเวลาแห่งการให้ผลกรรมนั้น ย่อมปรากฏว่ากรรมทั้ง ๔ นี้ อยู่ในวิถิจิตอันเดียวกันนั่นเอง คือ เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๑ เป็น ทมิฬฐธรรมเวทนิยกรรม

เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ เป็น อุปปัชชเวทนิยกรรม

เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๒ - ๖ เป็น อปราปรียเวทนิยกรรม

เจตนาที่อยู่ในขณะทั้ง ๗ ดวง ที่ล่วงเลยกำหนดเวลาแห่งการให้ผลของตนๆไปแล้วก็เป็น อโหสิกรรม

ทำไมกรรมจึงให้ผลในเวลาต่างกัน ขอนี้มีอธิบายว่า เมื่อว่าโดยกำลังส่งของขณะทั้ง ๗ ดวงนี้แล้ว ขณะดวงที่ ๑ ยังมีกำลังอ่อนอยู่ เพราะเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ยังมิได้รับอุปการะจากอาเสวนปัจจย ชขณะดวงที่ ๗ เป็นขณะดวงสุดท้าย แม้จะได้รับอุปการะจากอาเสวนปัจจยก็จริง แต่ก็มีกำลังอ่อน เพราะอยู่ในลำดับสุดท้ายแห่งขอบเขตของกำลังส่ง และเป็นอาเสวนปัจจยูปัน (ผล) ที่ได้รับจากขณะดวงที่ ๖ เท่านั้น จึงมีกำลังอ่อนกว่าขณะดวงที่ ๒ - ๖ ส่วนขณะดวงที่ ๒ - ๖ นั้นมีกำลังมาก เพราะได้รับอุปการะจากอาเสวนปัจจย ซึ่งไม่ใช่เกิดอยู่ในอันดับ

แรกและอันดับสุดท้าย กรรมทั้ง ๓ มีกำลังต่างกัน ฉะนั้น เวลาให้ผลของกรรมทั้ง ๓ นี้จึงต่างกัน อุปมาเหมือนพืชต่างประเภทกัน พืชบางอย่างเป็นพืชล้มลุก มีอายุอยู่ได้ไม่นาน ภายในปีเดียวก็ผลิดอกออกผล และเมื่อออกผลแล้วก็ตาย ได้แก่ ต้นถั่ว ข้าวโพด หรือต้นกล้วย เป็นต้น เพราะเป็นต้นไม้ที่ไม่มีแก่น จึงไม่มีกำลังพอที่จะตั้งอยู่ได้นาน ต้นไม้บางอย่างมีอายุได้นานเกิน



๑ ปีแต่ไม่เกิน ๕ ปี เมื่อเพาะปลูกลงในปีแรก ยังไม่มีดอก ไม่มีผล ต่อเมื่อเข้าปีที่ ๒ จึงเริ่มมีดอกมีผล เช่น สับปะรด มะละกอ เป็นต้น พืชพวกนี้มีอายุยาวนานกว่าพวกแรก แต่ก็อยู่ในจำพวกไม้ที่ไม่มีแก่นเหมือนกัน ต้นไม้บางอย่างมีอายุยืนยาวมาก เมื่อปลูกลงแล้วนานปีกว่าจะมีดอกมีผล และเมื่อมีดอกมีผลแล้วก็มิไปได้เรื่อยๆ ตามแต่ดินฟ้าอากาศจะอำนวยให้ เช่น มะม่วง มะปราง มังคุด เป็นต้น เพราะไม้จำพวกนี้มีแก่น การเจริญเติบโตจึงค่อยๆ เจริญขึ้นเป็นลำดับ ข้ออุปมานี้ฉันใด เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๑ เหมือนต้นไม้พวกแรก มีกำลังอ่อน ไม่สามารถ

แม้จะส่งผลในปฏิสนธิกาล เจตนาที่จึงเรียก ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม เจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ เหมือนต้นไม้พวกที่ ๒ มีกำลังมากกว่าพวกแรก แต่ก็ยังมีกำลังไม่เต็มที่ พวกนี้จึงสามารถส่งผลในปฏิสนธิกาล และปวัตติกาลได้ แต่ก็ให้ผลได้เฉพาะภพที่ ๒ เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ ได้ ก็กลายเป็นอโหสิกรรมไป ดังนั้นเจตนาพวกที่ ๒ นี้ จึงชื่อว่า อุปปัชชเวทนียกรรม

ส่วนเจตนาดวงที่ ๒ - ๖ นั้น เปรียบเหมือนต้นไม้พวกที่ ๓ มีกำลังเจตนามากกว่า ๒ พวกแรก จึงสามารถส่งผลได้ตั้งแต่ภพที่ ๓ เป็นต้นไป ต่อเมื่อได้อรหัตตมรรคแล้ว จึงสามารถตัดการให้ผลในปฏิสนธิกาลได้ สำหรับการให้ผลในปวัตติกาลนั้น ยังมีโอกาสให้ผลได้อยู่ ต่อเมื่อเข้าสู่ปรินิพพานแล้ว กรรมนี้จึงเป็นอันสิ้นสุดลง จึงเรียกระยะกรรมนี้ว่า อปราปรียเวทนียกรรม

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นเหตุผลที่กรรมทั้ง ๓ ให้ผลต่างเวลากัน ต่อไปจะขอกล่าวถึงความแตกต่างระหว่าง มหัคคตกุศล กับ กามาวจรกุศล บ้างนะคะ

มหัคคตกุศลกรรม เกิดด้วยอำนาจสมถภาวนาของโยคาวจรผู้เจริญสมถกรรมฐานจนสำเร็จฌาน และถ้าฌานนั้นไม่เสื่อม เมื่อตายลงแล้วย่อมบังเกิดในพรหมโลก ตามฐานะแห่งฌานในภพที่ ๒ ถัดไปนั้นแน่นอน เหมือนกันกับเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ ด้วยเหตุนี้ มหัคคตกุศลกรรม จึงจัดเข้าอยู่ใน อุปปัชชเวทนียกรรม

สำหรับกุศลอธิญา ซึ่งเกิดด้วยรูปปัญจฌมานกุศลนั้น ไม่จัดเป็นอุปปัชชเวทนียกรรม เพราะการแสดงฤทธิ์ต่างๆ เป็นต้นนั้น ก็เนื่องด้วยอธิญาเป็นเหตุ แต่ก็จัดเข้าไว้โดยอ้อมเท่านั้น เพราะผลของกุศลอธิญาที่เป็นเหตุให้วิบากและกัมมชรูปเกิดขึ้นโดยเฉพาะเหมือนกุศลกรรมอื่นๆ นั้นไม่มี จึงเพียงสงเคราะห์เข้าในทิฏฐธรรมเวทนียกรรมโดยอนุโลม ส่วนกิริยาอธิญาของพระอรหันต์ ไม่จัดเป็นทิฏฐธรรมเวทนียกรรม เป็นแต่ทิฏฐธรรมเวทนียกิริยาเท่านั้น

ดังนั้นความแตกต่างระหว่างมหัคคตกุศลกรรม ย่อมส่งผลได้เฉพาะภพที่ ๒ เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ ได้ ก็ต้องเป็นอโหสิกรรมไป เหมือนข้าวสุกที่เก็บไว้นานไม่ได้ ถ้าไม่รับประทานก็เสียไป ส่วนกามาวจรกุศลกรรมนั้นส่งผลได้เรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ โดยเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๑ นั้น ส่งผลในภพนี้ และเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ ก็ส่งผลในภพหน้า ยิ่งเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๒ - ๖ ด้วยแล้ว ย่อมส่งผลได้เรื่อยๆ ไป ไม่มีการเป็นอโหสิกรรม จนกว่าผู้นั้นจะเข้าถึงปรินิพพาน เปรียบเหมือนข้าวเปลือก ที่เก็บไว้ได้นานไม่เสีย

ในกรรมทั้ง ๔ ประเภทที่ว่าโดยเวลาแห่งการให้ผลนั้น ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปปัชช

เวทนิยกรรม และอปราปรียเวทนิยกรรม ทั้ง ๓ นี้มีกำหนดเวลาในการให้ผลโดยเฉพาะอยู่แล้ว แต่ส่วนอโหสิกรรมนั้น ไม่มีเวลากำหนดในการให้ผลเลย แต่ก็จัดกรรมชนิดนี้ไว้ในปากกาลจตุกษะนี้ด้วย เหตุผลก็คือ ในการจำแนกภูมิที่เกี่ยวกับตัณหา ๓ คือ กามภูมิ รูปภูมิ และอรุณภูมิ ซึ่งก็มีใช้จะแสดงแต่เพียง ๓ ภูมิ ที่เป็นไปด้วยอำนาจตัณหา ๓ เท่านั้นไม่ ยังต้องแสดงถึงภูมิที่ได้เป็นไปด้วยอำนาจตัณหา ๓ ด้วยเหมือนกัน อันได้แก่ โลกุตตรภูมิ ข้อนี้ฉันใด ในการจำแนกกรรมที่ว่าด้วยเวลาแห่งการให้ผลแล้ว ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อแสดงการจำแนกกรรมที่มีกำหนดเวลาในการให้ผลแล้ว ก็ยังมีกรรมที่ไม่มีการให้ผลอยู่อีก คือ อโหสิกรรม ฉะนั้นจึงจัดเข้าไว้ในปากกาลจตุกษะ นี้ด้วย

เป็นอย่างไบบ้างคะ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเวลาแห่งการให้ผลของกรรม จะทำให้เราเข้าใจการส่งผลของกรรมได้ดีขึ้น อันจะเป็นการเพิ่มพูนความสำรวมในการกระทำความกรรมทางกาย วาจา ใจของเรามากขึ้นนะคะหน้ากระดากหมดลงแล้วคะ พบกันใหม่ฉบับหน้า ขอความเจริญในธรรมจงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่านคะ

หมายเหตุ เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕ วิถีมุตตสังคหวิภาค
โดย นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี มุลลนิธินามหานีรานนท์





พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสกะ มหาเถระ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา (ตอนที่ ๔)

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งอารมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมีได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้น ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มาก การเห็นการได้ยินก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการเห็นกับการได้ยินนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่เกิดขึ้นได้เกิดพร้อมกับการเห็นและการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้มาสัมพันธ์ร่วมกับการเห็นการได้ยินเลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเหมือนสภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่าอะไรเกิดก่อนหลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มากจน แทบกล่าวได้ว่า ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทันหมดทั้ง ๖ ทวารแล้ว ก็ยากที่จะพึงกำหนดได้และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้นในระยะแรกเริ่มทำความเพียร จึงต้องให้เริ่มหัดจำแต่่น้อยๆ ก่อน การเห็นและการได้ยินนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกาลใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจขณะเห็นและขณะได้ยินแล้ว ก็ย่อมไม่รู้ในการเห็นการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะได้กลิ่นนั้น นานๆ จึงจะรู้สึกครั้งหนึ่ง รสของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ ครั้งจึงจะได้รู้รสสักครั้ง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้นคือขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้น

ย่อมจะรู้สึกในอาการเคร่งตึงและความกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเจนนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่แล้วกำหนดว่า “นั่งหนอๆ”

ความจริงการนั่งนี้ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตอยากนั่งนั่นเอง จึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้นจนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเหมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไรมันก็ตึงขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเคร่งตึงนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิตอยากนั่งเกิดขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เกิดพลังจนอาการเคร่งตึงกล้าขึ้น ทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับเป็นแรงดันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงพลังนี้พึงเห็นได้จากการพุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อพุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่ง จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงจะพุงคนป่วยได้ฉันใด ในทำนองเดียวกันอาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั้นได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไปย่อมจะเข้าใจว่า เป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็นทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงผิวๆ เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รัดโยงความพะรุงพะรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือด แล้วจึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัวในรูปต่างๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึงและไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนังเมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อวงนนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพตึงเป็นรูปอ่อน และพัลลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตตวง ซึ่งเรียกว่า ภาวจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย ดังนั้น เมื่อจิตนี้เกิดแล้ว รูปก็จะคลายความเคร่งตึงลงทันที ต่อเมื่อจิตที่แข็งแรงเกิด รูปที่อ่อนระทวยเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูปทะมัดทะแมง ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั่งว่า “นั่งหนอๆ” การเพ่งกำหนดนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย คือส่วนบนของกายที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอขาด

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งเท่านั้น ย่อมไม่พอเพราะงายเกินไป ทำให้

หย่อนในวิริยภาพ แก่สมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดความง่วง คือ ถีนมิทธะ อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้มีกำลังสมดุล โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น วิธีการเพิ่มนั้น ขณะที่กำหนดว่า “นั่งหนอๆ” อยู่ด้วยใจจดจ่อแน่น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกายโดยให้กำหนดว่า ถูกหนอ สลับไปกับ นั่งหนอ แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญ หรือ กำลังเจริญอานาปานสติเท่านั้น สำหรับท่านที่ยังไม่เคยเจริญกรรมฐานใดๆ แล้วย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแบบคายกว่านี้ให้เจริญวิธีง่ายๆ และแบบคาย ก็คือการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีก เนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู่การกำหนด พอง-ยุบ ไม่ได้ การที่จะแนะนำวิธีง่ายๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนรู้หนังสือ ถ้าได้เริ่มด้วยบทง่ายๆ ไปหายากๆ



นั้นยอมไม่ก่อความลำบากใดๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มกันเสียด้วยบทยากๆ แล้ว นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะเลิกการเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้น สำหรับการแยกเจริญนั้น พึงแนะนำวิธีทำงานๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน



หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกให้กำหนดนั้นก็มีอุปมาที่เห็นรูปละเอียดอ่อนมาก ไม่เหมือนกับมหาภูตรูปอันเป็นรูปหยาบ และเห็นได้ชัด มหาภูตรูป คือ ปฐวี อาโป เตโช และวาโย ธาตุทั้ง ๔ นั้นเอง การที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจ เข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และไหวแต่ร่างกาย

ในบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานในการบรรยายหลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-ยุบนี้ ย่อมเห็นได้ชัด ในการนั่งกำหนด เท้าที่กล่าวมานี้เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณเป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อไปจึงได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติวิปัสสนา ขอจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

จาก หนังสือ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย หลวงพ่อใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
(* โปรดติดตาม แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ตอนที่ ๔ ใน อาสภสาร ฉบับที่ ๔๕)





ปกิณณกะธรรม

ส. มณี ^[๑]

การวางผ้ากราบรับไทยทานและการประนมมือ

การวางผ้ากราบรับไทยทานการประนมมือและมารยาทในการนั่งในพระราชพิธีของทางราชการหรือของหลวง คือ มารยาทของพระภิกษุที่ใช้ในการรับไทยธรรมหรือของที่ญาติโยมมาถวายที่กุฏิหรือที่ศาลาที่จำวัดอยู่ที่นี่พึงสำเหนียกอย่างนี้ คือ

การวางผ้ากราบรับไทยทาน ควรใช้มือซ้ายจับท่อนชายต้นผ้ากราบที่พับเป็นสองชั้นไว้ มือขวาจับท่อนชายผ้าตรงปลายเวลารับ ก็ใช้มือขวาจับชายปลายออกไปวางรับของแล้ว รับหัดมือขวามาจับต้นผ้าร่วมกับมือซ้าย แปลว่า รับด้วยมือทั้ง 2 อย่าใช้กิริยาที่เหวี่ยงตัวดัดชายผ้าออกไปรับหรือรับด้วยมือข้างเดียว หากจะรับด้วยมือก็ต้องรับทั้งสองมือทุกครั้งไป ไม่เลือกว่าของนั้นจะเล็กหรือของนั้นจะใหญ่

การประนมมือ ควรประกบฝ่ามือ นิ้วมือให้เรียบเสมอกัน ตั้งข้อศอกเสมอนม ปลายมือซ้อนเข้าหาตัวหน่อยหนึ่ง ศอกคู่ไปทางข้างหลังเล็กน้อย ระวังให้คงอยู่ในอาการอย่างนี้เสมอไป ทุกงาน ทุกสถานที่ ดูแล้วงามน่าชมมาก กิริยาอาการอย่างอื่นนอกจากนี้ไม่สวยไม่งามหมดสง่าอย่างนำมาใช้ตามสบายตนเอง เพราะขัดกับสังคมา

การนั่งในงานพระราชพิธีต่าง ๆ ควรสำรวม มือทั้งสองควรประคองประสานไว้ที่หน้าตัก หรือคว่ำ และหงายมือ ก็ยังดูขาดความสุภาพไป ควรจะเอามือคว่ำประกบก้นวางไว้ที่หน้าตักของตนเอง และห้ามสูบบุหรี่ หรือคุยกันเสียงดัง จะดูสง่างามมากในสายตาของแขกผู้มีเกียรติ ห้ามนั่งหัวไหล่ห่อลงมา ห้ามนั่งเท้ากาง ควรจะนั่งตัวตรงอกผายไหล่ผึ่ง จะสวยงามมากเลย

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

ข้อคิดคำคม

เรื่อง “บทเรียนจากต้นหญ้า”

มีพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ว่า “หญ้านั้นมีทั้งหญ้าที่เป็นวัชพืชซึ่งเป็นโทษ และหญ้าที่มีคุณอย่างหญ้าแฝกซึ่งเป็นหญ้าที่มีประโยชน์อย่างยิ่งแก่การอนุรักษ์ดินน้ำ เพราะมีรากที่ยังลึกแผ่กระจายลงไปตรง ๆ ทำให้อุ้มน้ำและยึดเหนี่ยวดินได้มั่นคง และมีลำต้นชิดติดกันอย่างแน่นหนา ทำให้ดักตะกอนดินและรักษาหน้าดินได้ดี

คนเราก็เช่นเดียวกัน มีทั้งบุคคลที่มีชีวิตอยู่โดยเปล่าประโยชน์และบุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ต้นหญ้าจึงเป็นบทเรียนได้อย่างดีเลิศ สำหรับนำมาเปรียบเทียบเคียงให้เป็นที่คิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลว่าการจะปฏิบัติตนอย่างวัชพืช ซึ่งอยู่ ณ ที่ใดก็มีแต่สร้างปัญหาความเดือดร้อนให้กับที่นั้น หรือควรจะประพฤติตนอย่างหญ้าแฝกซึ่งมีแต่ประโยชน์และสร้างความมั่นคงเป็นปึกแผ่นให้แก่ตนคนอื่นและแก่แผ่นดินอันเป็นที่อยู่อาศัย”

ท่านจงจำได้สอนพวกเราไว้ว่า

“เดินไปกับอีก ๒ คน ย่อมมีครูของเราอยู่ด้วย
เลือกข้อดีของเขาแล้วเอาอย่างทำตาม
ส่วนข้อบกพร่องของเขาใช้เป็นข้อคิดปรับปรุงตัวเรา”







ธรรมะนำรู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหิกา วิถีมุตตสังคหะ)

ภพภูมิ ๓๑ (ตอนที่ ๑ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์)

เทวภูมิ - ดาวดึงส์ (ดาวดึงส์ภูมิ)

วจนัตถะ

เตตติส ชนา นิพพตฺตุนฺติ เอตฺถาติ เตตติสสา

“ภูมิอันเป็นที่เกิดของบุคคลจำนวนหนึ่ง ๓๓ คน ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า เตตติสสะ”

เตตติส เอว นิรุตฺตินเยน ดาวตติสสา

คำว่า เตตติสสะ นั้นแหละเรียกว่า ดาวดึงส์ (ดาวดึงส์) โดยการแปลตามหลักนิรุตติ (ไวยากรณ์)

ตามวจนัตถะทั้ง ๒ ข้อข้างต้นนี้ ฟังทราบว่าเป็น เทวภูมิชั้นที่สองที่เรียกว่า ดาวดึงส์นั้น มีความหมายว่าภูมิอันที่เกิดแก่คน ๓๓ คน เหตุที่ทำให้เกิดการเรียกชื่อเทวภูมิชั้นนี้ว่า ดาวดึงส์ นั้น มีเรื่องที่จะเล่าพอเป็นสังเขปว่า

ในอดีตกาลครั้งหนึ่ง มีหมู่บ้านหนึ่งชื่อว่า มจลคาม ณ หมู่บ้านนี้มีคนอยู่กลุ่มหนึ่ง เรียกตัวเองว่า คณะสหบุญญการี ซึ่งแปลว่า คณะทำบุญร่วมกัน คณะนี้มีอยู่ ๓๓ คนด้วยกันเป็น ชายทั้งหมด คนที่เป็นหัวหน้าคณะชื่อว่า มจมาณพ ชายทั้ง ๓๓ คนนี้ช่วยกันทำความสะอาด ถนนหนทางที่อยู่ในบริเวณหมู่บ้านนั้น และเมื่อถนนแห่งใด ชำรุดทรุดโทรมช่วยกันซ่อมแซม

ปฏิสังขรณ์ขึ้นให้เรียบร้อย เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายแก่ผู้คนที่อาศัยสัญจรไปมา พร้อมกับตั้งโรงสำหรับเก็บน้ำเพื่อให้ประชาชนที่ผ่านไปมาทางนั้นได้อาศัยดื่มกิน และสร้างศาลาขึ้นที่หนทาง ๔ แพร่ง เพื่อให้ประชาชนทั้งหลายได้พักอาศัย ครั้นเมื่อชายทั้ง ๓๓ คนเหล่านี้ได้สิ้นชีวิตลงแล้ว ก็ได้ไปบังเกิดใน เทวภูมิชั้นที่สอง มฆมาณพนั้นได้ไปบังเกิดเป็นพระอินทร์ ส่วนอีก ๓๒ คนได้บังเกิดเป็นเทวดาชั้นผู้ใหญ่ด้วยกันทุกคน ชื่อว่า ปชาปติ วรุณะ อีสานะ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้แหละเทวภูมิชั้นที่สองนี้ จึงมีนามว่า เตตติสสะ

การที่เรียก เตตติส เป็น ดาวติส นี้ เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงรูปโดยนัยแห่งไวยากรณ์เท่านั้น (ส่วนความหมายยังคงเหมือนเดิม) โดยมีกระบวนการแปลงรูปศัพท์ดังนี้ คือ แปลง เต เป็น ดาว, ลบ ต ออก, คงติสไว้ตามเดิม สำเร็จรูปเป็นดาวติส อีกนัยหนึ่ง แปลง เอ เป็นอา, คง ต ไว้ตามเดิม, แปลง ต ตัวที่ ๒ เป็น ว, คงติสไว้ตามเดิม สำเร็จรูปเป็น ดาวติส

มีปัญหายุ่งว่า ในจักรวาลอื่นๆ นอกจากจักรวาลที่เราอยู่นี้ ก็มีเทวภูมิชั้นที่สองอยู่ด้วยเหมือนกัน ฉะนั้น เทวภูมิชั้นที่สองที่อยู่ในจักรวาลอื่นๆ นั้น จะมีชื่อว่าดาวติสสะเหมือนกันหรือไม่? ข้อนี้แก้ว่า เทวภูมิชั้นที่ ๒ ที่อยู่ในจักรวาลอื่นๆก็มีชื่อว่าดาวติสสะเหมือนกัน แต่เป็นชนิดรุฬหีสัญญา (ชื่อที่มีความหมายไม่ตรงกับความเป็นจริง) หมายความว่า ขอยืมชื่อเทวภูมิชั้นที่สองที่อยู่ในจักรวาลของเราไปตั้งเป็นชื่อขึ้น

วจนัตถะและคำอธิบาย “ดาวติส” อีกนัยหนึ่ง

ดาว ปฐมํ ตีลลิตี ปาตุภวตตีติ ดาวติโล

“พื้นแผ่นดินใดปรากฏขึ้นในโลกเป็นครั้งแรกก่อนพื้นแผ่นดินอื่นๆ ฉะนั้น พื้นแผ่นดินนั้น จึงชื่อว่า ดาวติสสะ”

อธิบายว่า เมื่อโลกถูกทำลายลงจนหมดสิ้นแล้ว ก็ได้มีการเริ่มสร้างโลกใหม่ขึ้นอีก โดยมีฝนตกลงมาอย่างหนัก ฝนนั้นตกลงมาจนท่วมเต็มพื้นที่ที่โลกถูกทำลาย ในขั้นแรกน้ำฝนนั้นใสสะอาด ครั้นต่อมาเป็นเวลานาน น้ำนั้นก็ค่อยๆ เกิดเป็นตะกอนขุ่นเข้าๆ ทุกที จนกลายเป็นก้อนดินขึ้น แล้วน้ำนั้นก็ค่อย ๆ ลดแห้งลงไปตามลำดับ จนปรากฏเห็นพื้นแผ่นดินโผล่ขึ้น พื้น

แผ่นดินที่ปรากฏเห็นขึ้นก่อนนี้ก็คือ ยอดเขาสิเนรุ ซึ่งเป็นที่อยู่ของเทวดาชั้นที่สองนั่นเอง ฉะนั้น พื้นแผ่นดินนี้จึงเรียกว่า ดาวดิงสะ แปลว่าพื้นแผ่นดินที่ปรากฏขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งเราเรียกว่า ดาวดิงส์ นั่นเอง

แผ่นดินชั้นดาวดิงส์ที่ตั้งอยู่บนยอดเขาสิเนรุนี้ ถ้าวัดโดยตรงลงมา จนถึงตอนกลางของ ภูเขา อันเป็นที่อยู่ของเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกาแล้ว มีระยะห่างกันสี่หมื่นสองพันโยชน์ และ จากชั้นจาตุมหาราชิกาลงมาจนถึงแผ่นดินที่มนุษย์อยู่ มีระยะห่างกันอีกสี่หมื่นสองพันโยชน์ รวมระยะความสูงจากยอดเขาสิเนรุลงมาถึงพื้นมนุษย์โลกนี้ มีความสูงแปดหมื่นสี่พันโยชน์

ระยะห่างกันจากชั้นดาวดิงส์ขึ้นไปถึงชั้นยามากัฏฐิ จากชั้นยามากัฏฐิขึ้นไปถึงชั้นดุสิตกัฏฐิ จากชั้นดุสิตขึ้นไปถึงชั้นนิมมานรดีกัฏฐิ และจากชั้นนิมมานรดีขึ้นไปจนถึงชั้นปรนิมมิตวสวัตติกัฏฐิ ทั้ง ๕ ชั้นนี้มีระยะห่างเท่าๆกัน คือ ห่างกันชั้นละสี่หมื่นสองพันโยชน์ไปตามลำดับ

บนยอดเขาสิเนรุนี้มีลักษณะกลม วัดโดยความกว้างแล้วมีความกว้างแปดหมื่นสี่พัน โยชน์เท่ากับความสูง มีพระนครชื่อว่า สุทิสสนะ ตั้งอยู่ตรงกลางภูเขา พระนคร สุทิสสนะนี้มี ความกว้างหนึ่งหมื่นโยชน์ มีกำแพงล้อมรอบ ๔ ด้าน ด้านหนึ่งๆ มีประตู ๒๕๐ ประตู รวมทั้ง ๔ ด้านมีประตูหนึ่งพันประตู

พื้นแผ่นดินบนยอดเขาสิเนรุ สำเร็จไปด้วยรัตนะทั้ง ๗ ส่วนด้านข้างๆ คือ ตามไหล่เขา ทั้ง ๔ ด้านนั้น ทางทิศตะวันออกเป็นเงิน ทางทิศตะวันตกเป็นแก้วมณีทางทิศเหนือเป็นทอง ทางทิศใต้เป็นแก้วมรกต ฉะนั้น ผู้ที่อยู่ในเทวภูมิชั้นนี้ จะเหยียบย่างลงไปในที่ใด เขาก็จะไม่ กระแทกกับพื้นดินเลย

สีของน้ำมหาสมุทร สีของต้นไม้ สีพื้นนภากาศ ที่อยู่ในทวีปหนึ่งๆ นั้น ย่อมมีสีไม่เหมือน กัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า บรรดาสีของเหล่านี้ต้องอาศัยเกิดมาจากแสงของแก้วรัตนะต่างๆ ที่อยู่ ตามไหล่เขาสิเนรุนี้เอง สำหรับชมพูทวีปนั้น ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสิเนรุและไหล่เขาสิเนรุ ทางทิศใต้นี้ล้วนแต่เป็นแก้วมรกต ฉะนั้น แสงของมรกตจึงฉายส่องจับพื้นมหาสมุทรและท้อง อากาศ ตลอดจนต้นไม้ต่างๆ ที่อยู่ในด้านนี้ ปรากฏเป็นสีเขียวไปด้วย

ทางด้านอุตตรกัฏฐิทวีปนั้น น้ำในมหาสมุทร ท้องฟ้า และใบไม้ต่างๆ เป็นสีทอง เพราะ อุตตรกัฏฐิทวีปนั้นตั้งอยู่ทางทิศเหนือของภูเขาสิเนรุ และไหล่เขาทางด้านนี้สำเร็จไปด้วยทอง ฉะนั้น สีของน้ำ สีท้องฟ้า และสีใบไม้จึงมีสีทองไปด้วย

ทางด้านบุพพิเทหวิปนั้น ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของภูเขาสิเนรุ ซึ่งทางด้านนั้นสำเร็จไปด้วยเงิน ฉะนั้น สีของน้ำในมหาสมุทร สีของท้องฟ้าและสีใบไม้ต่างๆ ในวิปนั้นจึงมีสีเงินไปด้วย

ทางด้านอปรโคยานวิป ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของภูเขาสิเนรุ ใหญ่เขาด้านนั้นสำเร็จด้วยแก้วผลึก ฉะนั้น น้ำในมหาสมุทร ท้องฟ้า และใบไม้ต่างๆ จึงมีสีเป็นแก้วผลึกเช่นเดียวกัน เทวดาที่อยู่ในชั้นดาวดึงส์นั้นมีอยู่สองพวก คือ พวกภุมมัญญูเทวดา และ อากาสัญญูเทวดา ภุมมัญญูเทวดา ได้แก่ พระอินทร์และเทวดาชั้นผู้ใหญ่ ๓๒ องค์ พร้อมด้วยบริวารทั้งหมด เทพอสูร ๕ จำพวกที่อยู่ใต้ภูเขาสิเนรุนี้ ก็อยู่ในจำพวกภุมมัญญูเทวดาเหมือนกัน

อากาสัญญูเทวดา ได้แก่ เทวดาที่อยู่ในวิมานลอยกลางอากาศ ตั้งแต่ยอดเขาสิเนรุตลอดไปจนจรดขอบเขาจักรวาล บางวิมานก็เป็นวิมานว่าง ยังไม่มีเทวดามาอยู่ก็มี

ในท่ามกลางพระนครสุทิสสนะ มีปราสาทเวชยันต์ อันเป็นที่อยู่ของท้าวสักกะ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของพระนคร มีสวนดอกไม้ชื่อว่า สวนนันทวัน กว้างพันโยชน์ ภายในสวนมีสระโบกขรณีอยู่ ๒ สระ ชื่อว่า มหามันทา สระหนึ่ง ชื่อว่า จุฬามันทา สระหนึ่งรอบบริเวณสระกับขอบสระปูลาดด้วยแผ่นศิลา เป็นที่สำหรับนั่งพักผ่อนแผ่นศิลาที่ปูรอบอยู่บริเวณสระใด ก็เรียกแผ่นศิลานั้นไปตามชื่อของสระนั้นๆ

ทางทิศตะวันตกมีสวนจิตรลดา กว้าง ๕๐๐ โยชน์ มีสระโบกขรณีอยู่ ๒ สระ ชื่อว่า วิจิตราสสระหนึ่ง จุฬจิตราสสระหนึ่ง

ทางทิศเหนือมีสวนชื่อว่า สวนมิสสกวัน กว้าง ๕๐๐ โยชน์ มีสระโบกขรณีอยู่ ๒ สระ ชื่อว่า ธัมมา สระหนึ่ง สุธัมมา สระหนึ่ง

ทางทิศใต้มีสวนชื่อว่าสวนผารุสกวัน กว้าง ๗๐๐ โยชน์ มีสระโบกขรณีอยู่ ๒ สระ ชื่อว่า ภัททา สระหนึ่ง สุภัททา สระหนึ่ง

สวนทั้ง ๔ แห่งนี้ เป็นสถานที่สำหรับเที่ยวพักผ่อนรื่นเริงของเทวดาทั้งหลาย

ทางด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือของพระนครสุทิสสนะ มีสวน ๒ แห่ง แห่งหนึ่งชื่อว่า สวนปุนทริกะ ไม่ปรากฏว่ากว้างเท่าใด อีกแห่งหนึ่งชื่อว่า สวนมหาวันกว้าง ๗๐๐ โยชน์ สวนทั้ง ๒ แห่งนี้ ที่สวนปุนทริกะมีต้นปาริฉัตรหรือปาริชาติ สูง ๑๐๐ โยชน์ มีกิ่งก้านสาขาใหญ่ กว้าง ๕๐ โยชน์ เมื่อถึงคราวมีดอก ก็ส่งกลิ่นหอมไปไกลได้ ๑๐๐ โยชน์ ภายใต้ต้นปาริฉัตรมี

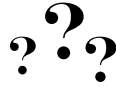
แท่นปัทมกัมพลศิลาอาสน์ แท่นนี้กว้าง ๕๐ โยชน์ ยาว ๖๐ โยชน์ หนา ๑๕ โยชน์ มีสีแดงเหมือนดอกชบา มีลักษณะยืดยาว ค่อยุบลงได้ในขณะนั่งและฟูขึ้นเป็นปกติในขณะที่ถูกขึ้น มีศาลาเป็นที่ประชุมฟังธรรมชื่อว่า ศาลาสุธัมมา มีเจดีย์แก้วมรกตที่เรียกว่า พระจุฬามณี สูง ๑๐๐ โยชน์ ภายในองค์พระเจดีย์บรรจุพระเขี้ยวแก้วข้างขวาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระเกศาที่พระองค์ทรงตัดทิ้งในตอนที่ได้เสด็จออกบรรพชา

อนึ่ง สวนมหาวนนั้น เป็นที่ประทับสำราญพระราชอิริยาบถของท้าวสักกเทวราชมีสระโบกขรณีกว้างหนึ่งโยชน์ ชื่อว่า สุนันทา มีวิมานหนึ่งพัน

(* โปรดติดตาม ธรรมะน่ารู้ - เรื่อง ภพภูมิ ๓๑ ตอนที่ ๒ ใน อาสภาสาร ฉบับที่ ๔๕)







The Ten Armies of Mara (Part VII)

Sayadaw U Pandita

TENTH ARMY:

SELF-EXALTATION AND DISPARAGING OTHERS

All of us have some awareness of the fact of suffering. It is present in birth, in life and in death. Painful experiences in life often lead us to want to overcome suffering and live in freedom and peace. Perhaps it is this wish, this faith, or perhaps even a firm conviction of this that led you to read this book.

In the course of our practice, this fundamental aim may be undermined by certain byproducts of the practice itself. We have discussed how gain, respect and fame can become obstacles to liberation. So, too, can the closely related problems of self-exaltation and disparaging others, the Tenth Army of Māra. This is a battle faced by meditation masters.

Self-exaltation often attacks after some gain in practice, perhaps a feeling of maturity in our precepts. We might become quite cocky, looking around and saying, “Look at that person.

‘They’re not keeping the precepts. They’re not as holy as I am, not as pure.’ If this happens, we have fallen victim to the Tenth Army of Māra. This last army is perhaps the most lethal of all. In the Buddha’s time there was even a man, Devadatta, who tried to kill the Buddha under its influence. He had grown proud of his psychic powers, his attainments in concentration and his position as a disciple. Yet when subversive thoughts came, he had no mindfulness, no defense against them.

The Essence of the Holy Life

It is possible to take delight in our own purity without disparaging others, and without self-aggrandizement. A simile might be useful here. Consider a valuable timber tree whose core is the most precious part. We can compare this tree with the holy life described by the Buddha: *sīla*, *samādhi*, *paññā*.

In cross section the tree trunk is revealed to be made of the precious core, the woody tissue, the inner bark and finally the thin epidermis of outer bark. A tree also has branches and fruits.

The holy life is composed of *sīla*, *samādhi* and *paññā*; it includes the path and fruition attainments or experiences of *nibbāna*. There are also psychic powers, including, we might say, the psychic power of penetrating into the true nature of

reality by vipassanā insight. Then there are the gain, respect, and fame which can come to one through the practice.

One woodcutter may go into the forest seeking the tree's pith for some important purpose. Finding this big, handsome timber tree, he or she cuts off all the branches and takes them home. There the woodcutter finds that the branches and leaves are useless for the intended purpose. This is like a person satisfied with gain and fame.

Another person may strip the thin outer bark from the tree. This is like a yogi who, content with purity of conduct, does not work to develop the mind any further.

A third yogi, perhaps a bit more intelligent, realizes that morality is not the end of the road: there is mental development to be considered. He or she may take up some form of meditation and work very hard. Attaining one-pointedness of mind, this yogi feels great. The mind is still and content, full of bliss and rapture. Such a person may even master the jhānas, or absorption states of deep concentration. Then the thought comes: "Boy am I feeling great, but the person next to me is as restless as ever." This yogi feels he or she has attained the essence of vipassanā and the holy life. But instead she or he has only been attacked by the Tenth Army of Māra. This is like a woodcutter who is content with the inner bark of the tree and has not yet touched the core.



More ambitious, another yogi determines to develop the psychic powers. He or she attains them and is filled with pride. Moreover, it is a lot of fun to play with those new abilities. The thought may come, “Wow, this is far out. It must be the essence of the Dhamma. Not everyone can do it either. That woman over there can’t see what’s right under her nose, the devas and hell beings.” If this person does not break free from the Tenth Army of Māra, he or she will become intoxicated



Freepik

and negligent in developing wholesome states of mind. His or her life will be accompanied by great suffering.

Psychic powers are not truly liberating, either. In this present age, many people are inspired by certain individuals who have developed paranormal psychic powers. For some reason even a small display of psychic ability seems to draw a great deal of faith from people. It was the same in the Buddha's time.

In fact, there was once a layman who approached the Buddha with the suggestion that the Buddha should campaign for his teaching on a basis of demonstrating psychic power. For this purpose the Buddha should widely deploy all of his disciples who had psychic powers and ask them to demonstrate miracles to the people. “People will be really impressed,” the layman said. “You’ll get a lot of followers that way.

The Buddha refused. Three times the request was repeated, and three times it was refused. Finally the Buddha said, “Layman, there are three types of psychic powers. One is the power to fly in the air and dive into the earth, and to perform other superhuman feats. The second is the power to read other people’s minds. You can tell a person, ‘Ah, on such and such a day you were thinking that, and you went out to do this.’ People can be very impressed with this. But there is a third psychic power, the power of instruction, whereby one can tell another, ‘Ah, you have such-and-such a behavior that is not good. It is unwholesome, unskillful, not conducive to your welfare or that of others. You should abandon that and practice in such a way as to cultivate wholesome actions. Then you should meditate as I will now instruct you.’ Now, this power to guide another person on the right path is the most important psychic power.

“O layman, if the first two powers are displayed to persons who have faith in vipassanā, it will not undermine their faith. But there are those who are not by nature faithful, and

they would say, ‘Well, that’s nothing very special. I know of other sects and other religious systems wherein people can also attain such powers, through mantras and other esoteric practices.’ People like that will misunderstand my teaching.

“The third type of psychic power is best, that of being able to instruct others, O layman. When one can say, ‘This is bad, do not do it. You should cultivate good speech and behavior. This is the way to cleanse your mind of kilesas. This is how to meditate. This is the way to attain the bliss of nibbāna, which liberates you from all suffering,’ This, O layman, is the best psychic power.”

By all means, go ahead and try to attain psychic powers if this interests you. It is not essential, but it does not contradict vipassanā practice; there’s no one to stop you, and the achievement certainly is not anything one can scoff at. Just do not mistake psychic powers for the essence of the teachings. A person who attains psychic powers and then believes he or she has reached the end of the spiritual path is much deluded. Such people seek the pith of the timber tree but are satisfied to reach only the woody outer layer. Bringing it home, they will find it of no use. So, after you attain psychic powers, please go on and develop the various vipassanā insights, successive path and fruition moments, until the realization of arahantship.

When mindfulness and concentration are well-developed,

the vipassanā insight that penetrates into the various levels of the true nature of things will arise. This is also a form of psychic knowledge, but it is not yet the end of the path.

You may eventually attain the sotāpatti path, the noble consciousness of the stream entrant, which is the first stage of enlightenment. Path consciousness, the first dip into nibbāna, uproots certain kilesas forever. You may continue to practice and also develop the fruition consciousness. When this consciousness arises, the mind dwells in the bliss of nibbāna. It is said that this liberation is unbounded by time. Once you have put forth the effort to attain it, you can return to it at any time.

However, these lower attainments still fall short of the Buddha's purpose, which was to attain full enlightenment, that final liberating consciousness which extinguishes all suffering forever.

After he had finished constructing the simile of the timber tree, the Buddha said, "The benefit of my teaching does not lie simply in gain, respect and fame. The benefit of my teaching does not lie merely in purity of conduct. It does not lie merely in the attainment of the jhānas. It does not lie merely in the attainment of psychic powers. It has as its essence the total liberation from kilesas that is attainable at any time."

I hope you will gather up strength, energy and a great deal

of courage to face the Ten Armies of Māra, and to vanquish all of them with merciless compassion, so that you may be able to go through the various vipassanā insights. May you at least attain the noble consciousness of the stream entrant in this very life, and after that, may you be liberated totally and finally from suffering.

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





ประสบการณ์ใคร่อย่

แม่ชีมนปภา

ขอนอบน้อมคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ และขอความสุขสวัสดิ์ถึงมีแต่ กัลยาณมิตรทุกท่าน แม่ชีมนปภาค่ะ ปัจจุบัน อายุ ๖๐ ปี (ดูแก่นะคะเพิ่งบวชเป็นแม่ชีได้ ๓ เดือนกว่าๆ ค่ะ) แม่ชีสำเร็จการศึกษา ปริญญาเอกพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เคยรับราชการเป็นหัวหน้างานบริหารงานบุคคลที่โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก ๕ ปี เป็นหัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไปของโรงพยาบาลระดับอำเภอ ๓ แห่งที่จังหวัดเชียงราย เป็นเวลา ๒๓ ปี สถานที่ทำงานราชการแห่งสุดท้ายคือโรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นเวลา ๒ ปี รวมเวลาที่รับราชการนาน ๓๐ ปีเศษ ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญกระทรวงสาธารณสุขค่ะ หลายท่านคงคิดว่าจบดอกเตอร์พระพุทธศาสนาผาคงจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเก่งแน่ๆ เลย ไม่ใช่น้อย่างที่เข้าใจเช่นนั้นนะค่ะ ความรู้จากการศึกษาในตำรับตำราไม่ได้ช่วยให้สามารถปฏิบัติได้ดีกว่าคนทั่วไปหรือแม้แต่คนที่มีความรู้้น้อย บางครั้งเป็นเครื่องขวางกั้นด้วยซ้ำไป เนื่องจากคิดฟุ้งซ่าน คิดเทียบเคียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่ตนได้เรียนรู้มา และยังเป็นเหตุให้เกิดความสงสัยคิดพิจารณาวิเคราะห์วุ่นวายไม่เป็นผลดีต่อการปฏิบัติเลยคะ ท่านได้อ่านอสาสาธนาฉบับที่แล้ว (ฉบับที่ ๔๓) น้องสาวแม่ชี ชื่อมนสิการ เล่าประสบการณ์ไว้น่าสนใจมากค่ะ พอตอนนี้ให้แม่ชีเขียนเล่าบ้างก็เลยคิดหนักหน่อย (คิดอีกแล้วหนอ)

แม่ชีลาออกจากราชการก่อนเกษียณอายุ ๔ ปี ด้วยเหตุผล ๓ ประการ คือ ประการแรก ต้องการดูแลคุณแม่ซึ่งอายุมากและมีโรคประจำตัวหลายโรค ประการที่สอง จัดทำดุษฎีนิพนธ์ให้สำเร็จคือปล่อยวางไว้ตั้งแต่ย้ายมาสองปี (ยื้มขำๆ) และประการสุดท้ายต้องการปฏิบัติธรรมแบบต่อเนื่องยาวๆ ค่ะ

ตอนแม่ซีเริ่มสนใจวิปัสสนากัมมัฏฐานใหม่ๆ แรงจูงใจที่ อยากปฏิบัติ คือ เห็นว่าในบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนานั้น การภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นบุญสูงสุด แม่ซีอยากได้บุญเยอะๆ (ยิ้มถูกใจ) จึงเริ่มสนใจปฏิบัติธรรมเมื่ออายุ ๔๘ ปี ประมาณพ.ศ. ๒๕๔๙ ตอนนั้นยังรับราชการอยู่ที่จังหวัดเชียงราย ถ้าจะไปปฏิบัติธรรม ต้องลางาน ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้างเลือกช่วงที่มีวันหยุดยาวๆ เพื่อไม่ให้กระทบกับงานราชการไม่นานมานี้มีกฎระเบียบให้ข้าราชการหญิงลาปฏิบัติธรรมต่อเนื่องได้ไม่เกิน ๑๒๐ วัน แม้ระเบียบจะเปิดให้ลาได้ แต่พอถึงเวลาจะขออนุญาตก็รู้สึกเกรงใจหน่วยงานและเพื่อนร่วมงานที่ต้องรับภาระแทน จึงเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ลาออกจากราชการ แม่ซีเริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกที่วัดพระอ้าผาเงาจังหวัดเชียงราย สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือสายพอง-ยุบ เป็นเวลา ๗ วัน ช่วงนั้นเพิ่งย้ายที่ทำงานจากโรงพยาบาลอำเภอแม่จัน ไปโรงพยาบาลอำเภอกันในจังหวัดเชียงราย ที่หน่วยงานใหม่มีชมรมจริยธรรมได้ส่งรายชื่อให้เข้ารับการปฏิบัติธรรม ตามนโยบายการพัฒนาบุคลากร ไปปฏิบัติธรรมวันแรกก็ถูกแม่ซีพี่เลี้ยงดูเรื่องทานข้าวเลยเวลาเที่ยง (ยิ้มเรียบๆ) เหตุเนื่องจากที่ทำงานเก่าโทรศัพท์สอบถามข้อมูลแผนของงบประมาณประจำปีเกี่ยวกับแบบแปลนสิ่งก่อสร้าง ต้องส่งหน่วยเหนือด่วนที่สุด ใช้โทรศัพท์วัด ค่อยเสร็จไม่ได้ดูเวลา งานเข้าเลยเต็มๆ แค่จับถาดข้าวยังไม่ทันทานก็โดนดุเสียก่อน นึกอึดอัดขัดใจน้ำตาคลออยู่ หิวหนอยๆ แม่ซีพี่เลี้ยงไปทานมกล่องมาให้ทาน ตอนนั้นไม่ห้ามตีมนมหลังเที่ยง นึกย้อนไป ก็คิดว่าคืนะทำให้เราไม่ผิดศีลวิกาลโภชนา ที่นั่นสอนพื้นฐานการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เดินจงกรม นั่งสมาธิ ดูฟังวิดีโอเทป เรื่องหลักกรรม และ๓๑ ภาพภูมิจากครูบาอาจารย์เริ่มเข้าใจและมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา คิดกลัวบาปอกุศล กลัวตกนรก กลัวอบายภูมิ (คิดว่าคงทำบาปมาเยอะ) เมื่อคนเราเกิดมาหลายภพชาตินับไม่ถ้วนในวัฏสงสารหาเบื้องต้นไม่ได้ สิ้นสุดปลายทางก็ไม่มี บาปอกุศลที่เคยทำสะสมไว้ก็คงวนเวียนให้ผลทั้งกรรมดีกรรมชั่วตอบแทนกันไปมาไม่จบไม่สิ้น (คิดหนักเลยขณะนั้น) ตั้งแต่นั้นก็หาโอกาสไปปฏิบัติธรรมอีก ต้องดูช่วงงานไม่แน่น พอจะฝากเพื่อนร่วมงานได้ ตอนย้ายจากพิษณุโลกมา เนื่องจากสอบได้ตำแหน่งที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น ระหว่างนั้นได้ทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและอดทน ความก้าวหน้าทางราชการก็มีพอสมควร ทำงานไปเรื่อยๆ เวลาผ่านไปหลายปี ในยุคโลกาภิวัตน์หน่วยงานและผู้รับบริการต่างก็มีความต้องการมากขึ้น การทำงานต้องตอบสนองให้ทัน ทั้งเวลาและความพึงพอใจได้เห็น

ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ มีทั้งที่เจริญพัฒนาขึ้นและที่เสื่อมโทรมถดถอย ไม่ว่าสิ่งของหรือคน ทั้งที่เป็นญาติและไม่เป็นญาติ เห็นการสูญเสียพลัดพราก ก็นึกสังเวชสลดใจ ปีพ.ศ. ๒๕๕๑ สูญเสียพี่ชายคนรองจากอาการเจ็บป่วยกระทันหันเกี่ยวกับโรกระบบทางเดินหายใจ ไม่มีโอกาสได้ดูแลใกล้ชิด เห็นความเป็นอนิจจัง นึกเป็นห่วงแม่ขึ้นมาว่าตัวเองอยู่ไกลไม่ได้ดูแลแม่เลย ส่งแต่เงินเดือน ซึ่งลูกกตัญญูควรต้องเอาใจใส่ดูแลใกล้ชิด แม่ที่ร่างกายอ่อนล้าโรยแรงในวัยชรา ใกล้ ๘๐ ปี สิ่งนี้คือกำลังใจที่ดี แม้ท่านจะมีลูกหลายคน แต่ทุกคนก็ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพและดูแลครอบครัวของตนๆ จึงคิดขอย้ายกลับภูมิลำเนาจังหวัดระยอง คอยตำแหน่งว่างจนปีพ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ย้ายกลับมาใกล้ภูมิลำเนาได้ลงที่ โรงพยาบาลบางประกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่นี้รับผิดชอบงานบริหารทั่วไปและมีงานพิเศษ คือประธานชมรมจริยธรรมของโรงพยาบาล และที่นี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญทำให้ได้มีโอกาสพาทีมงานเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลมาปฏิบัติธรรมที่วัดภักทันทะอาสาฬหาราม โดยการแนะนำของน้องสาวมนสิการและจากการที่ได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัดวิปัสสนาพบว่า วัดภักทันทะอาสาฬหารามเป็นวัดต้นแบบปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือสายพอง-ยุบที่สำคัญและมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทยซึ่งมีพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา คือ ดร.ภักทันทะ อาสภะมหาเถระอัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ (ชลบุรี สยาดอ) ได้สืบทอดสายวิปัสสนาวงศ์มา จวบจนถึงสมัยของท่าน ท่านได้รับถ่ายทอดวิปัสสนาจารย์จากมหาสี สยาดอ สำนักมหาสีสาสนนิยสถาน ครายังกุง ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ท่านเดินทางมาประจำที่ประเทศไทยในฐานะพระสมณทูต ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่นิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ตั้งแต่ที่ท่านพำนักอยู่วัดมหาธาตุ และหลังสุดได้ย้ายมาพำนักที่วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ใช้นามท่านเป็นชื่อวัด ท่านทำงานบอกสอนแนะนำลูกศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านมรณภาพ เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๕๓ อายุ ๑๐๐ ปี พรรษา ๘๑ ท่านอยู่ในประเทศไทยรวม ๓๗ ปี แม่ชีย้ายมาไม่ทัน ท่านมรณภาพไปเสียก่อน ผู้สืบทอดต่อจากท่านคือ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน ซึ่งเป็นผู้ที่พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภะเถระได้ถ่ายทอดวิชาความรู้และวิปัสสนาให้โดยตรง ท่านเป็นผู้ทรงคุณความรู้ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติเป็นอย่างดี มีคุณศีลคุณธรรมที่น่าเคารพอย่างยิ่ง เมื่อได้อ่านชีวประวัติของท่านแล้วยิ่งเพิ่มความเลื่อมใสศรัทธามากยิ่งขึ้น คิดว่าต้องหาโอกาสมา

กราบฝากตัวเป็นศิษย์และปฏิบัติธรรมที่วัดนี้และแม่ชีในฐานะนิสิตปริญญาเอก สาขาพระพุทธศาสนาจึงได้มาปฏิบัติเก็บสะสมวันวิปัสสนากัมมัฏฐานตามเงื่อนไขข้อกำหนดของสถานศึกษาจำนวน ๔๕ วัน แบบไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากยังปฏิบัติราชการอยู่

ในเบื้องต้น แม่ชีได้มาปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งนี้ ช่วงแรกๆ แค่ ๓-๕ วันเมื่อมีวันหยุดต่อเนื่องต่อจากวันเสาร์-อาทิตย์จึงชวนเพื่อนร่วมงานมากลุ่มเล็กๆ ๕-๖ คน ได้รับความสะดวก เป็นอย่างดี สำนักแห่งนี้เพียบพร้อมด้วยสปปายะ ทั้งด้านที่พักอาศัย อาหาร และสถานที่ปฏิบัติธรรม ตลอดจนครูบาอาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ ครั้นต่อๆ มาจึงชวนเพื่อนร่วมงานมามากขึ้นจำนวน ๒๐ กว่า มีผู้บริหารมาด้วย ท่านสนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรมาปฏิบัติธรรม จำนวนวันปฏิบัติก็ขยายให้เป็น ๗-๘ วัน มีวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ห้วย (อมยิ้ม) ปีถัดไปนอกจากมาปฏิบัติที่วัดแล้ว หน่วยงานได้จัดโครงการอบรมพัฒนาศุภเคราะห์ให้เข้ารับการปฏิบัติธรรมโดยนิมนต์พระอาจารย์ไปฝึกสอนที่โรงพยาบาล จัดอบรม ๓ รุ่นๆ ละ ๒ วัน เพื่อให้ครอบคลุมเจ้าหน้าที่ทุกคน ตอนนั้นพระอาจารย์ หลวงพ่อเจ้าอาวาส ท่านได้เมตตา มอบให้พระปลัดอำนาจ ขนติโก ผู้ช่วยเจ้าอาวาสไปเป็นพระวิทยากร มีเทศนาธรรม และสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น บุคลากรส่วนใหญ่ให้ความสนใจและตอบรับเป็นอย่างดี ในปีนั้นชมรมจริยธรรมโรงพยาบาลบางประกงได้รับการชื่นชมและได้เป็นตัวแทนของจังหวัดส่งไปประกวดระดับเขต (ชมรมมีกิจกรรมอื่นๆ ด้วยนอกจากปฏิบัติธรรม) ตามความรู้สึกรู้สีกส่วนตัวแล้ว แม่ชีไม่ชอบการประกวด เพื่อเอาชนะเอาชื่อเสียงเกียรติคุณอะไร ชอบความเป็นธรรมชาติใส่ๆ ไม่ชอบประกาศหรือนำเสนอความดีความเด่นให้ใครๆ มาชื่นชม

เมื่อได้ลาออกจากราชการแล้ว แม่ชีก็มีเวลาในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ได้แวะเวียนมาปฏิบัติที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามอยู่บ่อยๆ รวมถึงมาร่วมกิจกรรมทำบุญในวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนาด้วย ปีพ.ศ. ๒๕๕๙ ทางวัดจัดคอร์สการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องระยะสั้นๆ หรือที่เรียกว่า คอร์สเข้มบ้าง คอร์สพิเศษบ้าง ได้แก่ คอร์สอาจริยะบูชา ๗ วันจัดปีละครั้ง คอร์สปัญญาบูชา ๑๐ วันจัดเดือนละครั้ง คอร์สปฏิสังขานุปัสสนา ๑๕ วันจัดปีละ ๓ ครั้ง คอร์สเข้มนี้ให้เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง สำหรับแม่ชีพอดีพอไหว การเดินไม่เป็นไร แต่ตอนนั่งเกินชั่วโมงขณะมีเวทนาแรงนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่ บางครั้งก็เพิ่มได้ ๑๐ นาที ๑๕ นาที บางทีก็ครึ่งชั่วโมง นานสุดนั่งได้ ๒ ชั่วโมงครึ่ง กำหนดเวทนาสุดโหดอย่างเดียวชั่วโมงครึ่ง ฝ่าเวทนาได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่ได้ก็ถอย บัลลังก์หน้า



ค่อยว่ากันใหม่ มีผ่านเวทนาแรงๆ จนมันคลายไปได้ ในบางบัลลังก์ ที่ขาพับจะมีเส้นเลือดฝอยแตกเป็นเส้นหยิกๆ เต็มไปหมดทั้งสองข้าง แม่ชีมักถูกพระอาจารย์วิปัสสนาติงว่าไม่ต่อสู้กับเวทนาตรงๆ ชอบเลี่ยงๆ หลบๆ กำหนดชุ่มโถมตีแบบกองโจร เช่นเมื่อมีเวทนาปวดแรงๆ ไม่กำหนดปวดหนอๆ อย่างเดียว แต่กำหนดคำบริกรรมปวดหนอ นั่งหนอ วนไปแบบนี้(ยื้มๆ) ตอนนั้นตอบพระอาจารย์ว่าทำแบบนี้แล้วสามารถประคองการนั่งดูปวดต่อไปได้ยาวนาน(หัวหมอเจ้าเล่ห์) พระอาจารย์บอก ลองกำหนดปวดอารมณ์เดียวนะ กำหนดปวดหนอๆ จี้ไปเลย ตอบพระ



อาจารย์ว่าก็คงปวดเยอะขึ้น แต่ตอนหลังๆ ต่อมาก็พยายามแก้ไขมากำหนดชนวนทนา เพื่อจะได้เห็นทุกข้ออย่างชัดเจน ทุกข้ออันทนได้ยากนี้เมื่อเห็นทุกขั้มัวหลบๆ เลี้ยวๆ คงไม่มีวันพ้นทุกข์ได้ วันที่ ๓-๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙ แม่ชี มีโอกาสเดินทางไปยังดินแดนพุทธภูมิปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย กับน้องสาวมนสิการและวสิรัตน์ นับเป็นการไปเพื่อปฏิบัติธรรมเต็มเวลา เป็นครั้งแรกก่อนหน้านี้เคยไปเพื่อกราบสักการะสังเวชนียสถาน ๔ มาแล้ว ๓ ครั้ง และได้มากราบมหาเจดีย์พุทธคยา ต้นพระศรีมหาโพธิ์อันศักดิ์สิทธิ์ มหาสถานสำคัญ ๑ ใน ๔ ของสังเว

นียสถาน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์แห่งนี้ก่อนตรัสรู้พระองค์ได้อธิษฐานว่า ”แม้เนื้อหนังมังสาเราจะเหี่ยวแห้งไป เลือดในกายเราจะเหือดหาย ชีวิตเราจักต้องตายหากไม่ได้ตรัสรู้้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เราจักไม่ลุกจากบัลลังก์นี้ไปไหน”ในที่สุดพระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การมาปฏิบัติที่นี้นั่งรวมกันเป็นหมู่ ก่อนนั่งสมาธิมีสวดมนต์สักการะบูชาและน้อมระลึกถึงคุณขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้สึกปลื้มปิติมีความอบอุ่นขนลุกน้ำตาไหลซาบซึ้งในพระคุณและความเสียสละของพระองค์ เกิดพลังเป็นพิเศษทั้งกายใจนั่งสมาธิเกิดความปิติซาบซ่านทำความเพียรได้มาก มีสติตั้งมั่น อดทนและนั่งดูความปวด จิตอยู่กับอาการปวดได้นานเกินกว่า ๑ ชั่วโมง จากนั้นลุกออกไปเดินจงกรมรอบพระมหาเจดีย์พุทธคยา เดินจงกรมเสร็จก็เข้าไปกราบเอาหน้าผากจรดที่แท่นวชิราสน์อธิษฐานจิต ระลึกถึงองค์พระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่งตรัสรู้อยู่ตรงนี้ เกิดปิติตื่นตันใจ นึกถึงที่พระองค์ ทำความเพียรบำเพ็ญทุกรกิริยาจนที่สุดก็เอาชนะมารได้สำเร็จ จากนั้นจึงเข้าไปกราบหลวงพ่พระพุทธรูปเมตตาซึ่งประดิษฐานอยู่ภายในวิหารองค์หลักของพระมหาเจดีย์ที่มีความงดงามมาก พระพักตร์ผุดผ่องอัมเอบ สมนามพระพุทธรูปเมตตา ช่วงเช้าปฏิบัติที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พอได้เวลารับประทาน อาหารเพล ก็ขึ้นรถบัส กลับไปยังสถานที่พักกุริปาโล ช่วงบ่ายก็ปฏิบัติที่กุริปาโล ในแต่ละวันการปฏิบัติทั้งสองแห่งจะเห็นความแตกต่างของสภาวะอารมณ์อย่างชัดเจน คือ เมื่ออยู่ที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ จะมีพลังพิเศษทั้งกายใจเกิดปิติ มีความเพียรและความอดทนมากกว่าที่สถานกุริปาโลโดยรวมแล้ว แม้ชีวิตรู้สึกประทับใจในความเมตตาของคณะครูบาอาจารย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงพ่เจ้าอาวาส ท่านจะดูแลตรวจตราผู้ปฏิบัติด้วยความห่วงใยตลอดการเดินทาง ท่านนำสวดมนต์ทำวัตรเย็นบนรถในวันที่ออกไปทัศนศึกษาที่นาลันทาเสียงดังฟังชัดส่งผลให้จิตใจผู้สวดตามมีความเบิกบานแจ่มใสหายเหนื่อย และท่านยังให้ความรู้เล่าประวัติสถานที่สำคัญต่างๆ ที่รถแล่นผ่าน แม้ชีสจะติดคุยกับน้องสาวว่าดูท่านมีความสุขที่ทำหน้าที่เป็นครูบาอาจารย์ผู้นำทัวร์นะ น้องสาวก็เห็นพ้องกันและหลายๆ ครั้งพวกเราที่มีความรู้สึกลึกซึ้งในคุณงามความดีตลอดจนศีลาจารวัตรของท่านสงบบาม และพวกเรากังวลในบางครั้งก็เห็นท่านมีอาพาธ มีบางวันท่านเป็นหวัด บางวันท่านท้องเสีย แต่ท่านก็ปฏิบัติหน้าที่ของท่านได้เป็นอย่างดี

แม้ชีกับน้องสาว มนสิการผลัดกันไปเข้าคอร์สเดือนละครั้ง เพราะมีคนหนึ่งต้องดูแลคุณแม่ แม่ชีและมนสิการเป็นโสดไม่มีครอบครัว นอกจากดูแลคุณแม่แล้ว ไม่มีห่วงใดๆ มา

พันธนาการ(ยืมชอบใจ) มีอิสระในการจัดการแผนชีวิตของตนเอง มีน้องสาวอีกคนหนึ่งชื่อ วลีรัตน์ มีครอบครัว จะมาปฏิบัติธรรมแต่ละครั้งก็ไม่ค่อยสะดวกคอยห่วงลูกและสามีอยู่อย่างนั้น

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคอร์สเข้มข้น สำหรับแม่ชีเห็นว่า มีประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากมีกฎระเบียบ วิธีการและอาศัยเวลาที่ต่อเนื่อง มีโอกาสทำความเพียรได้อย่างเต็มที่ เป็นเหตุปัจจัยอุดหนุนต่อการเกิดสภาวะธรรมและวิปัสสนาญาณที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ขณะนั่งสมาธิ กำหนดรู้รูปนาม ที่ปรากฏตามธรรมชาติ เช่น รูปพองที่เกิด จิตรู้อาการพองเป็นนาม เกิดรูปยุบ จิตที่รู้อาการยุบเป็นนาม จะแนบเนื่องกันไปเป็นคู่ๆ รู้อาการเกิดดับชัดเจนตามความเป็นจริงด้วยปัญญาญาณ เห็นรูปนาม เวทนาเป็นพระไตรลักษณ์ เช่น พองยุบในลักษณะต่างๆ มีพองใหญ่บ้าง พองเล็กบ้าง มีเป็นชั้นๆ เป็นลูกโป่งบ้าง มียุบแน่นๆ บ้างยุบลึกๆ ไปติดสันหลังบ้าง มียุบแคบๆ เป็นเกลียวบ้าง ต่อมาเกิดวิปัสสนูปกิเลสต่างๆ ขณะนั่งวิปัสสนา เช่น นิमितโณภาส ปิติ ปัสสัทธิ เป็นต้น

สำหรับแม่ชีได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคอร์สพิเศษแบบเข้มข้นระยะหนึ่ง ก็คิดอยากปฏิบัติต่อเนื่องระยะยาวโดยมีเป้าหมายอย่างน้อยเพื่อปิดบทยกฉันทให้ได้ในชาตินี้ เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีโอกาสดำประพฤติปฏิบัติธรรม มีรูปนาม ชั้น ๕ เป็นอุปกรณ์เอื้ออำนวยอย่างพร้อมเพียง ก็จะขอใช้ประโยชน์จากรูปนามนี้อย่างเต็มที่ให้คุ้มค่าโดยไม่ประมาท เกิดพลาดพลั้งเปลี่ยนภพภูมิไปก่อนได้มรรคได้ผล จำต้องไปเวียนว่ายตายเกิดตามวิบากกรรมในสังสารวัฏที่เต็มไปด้วยทุกข์ภัยอันน่ากลัว แม่ชีได้ขอโอกาสน้องสาวมนสิการขอปฏิบัติธรรมต่อเนื่องระยะยาวอย่างน้อย ๗ เดือนที่ประเทศพม่า ซึ่งได้ไปมาแล้ว ๓ เดือน ฝากดูแลคุณแม่ งานบ้าน งานสวนดอกไม้ ซึ่งเธอก็บอกว่าไม่เป็นไร เธอปฏิบัติที่บ้านก็ได้ เธอพูดจริงจัง เนื่องจากเธอมีภารกิจสำคัญต้องขับรถไปส่งคุณแม่ที่โรงพยาบาลตามที่หมอนัด เดือนหนึ่งอย่างน้อย ๒ ครั้งท่านเป็นหลายโรค ส่วนแม่ชีขับรถไม่เป็นก็พอปลีกตัวไปไหนนานๆ ได้ ช่วงหลังๆ นี้เธอสามารถกำหนดหมวดสัมปชัญญะหรืออริยาบถย่อยที่บ้านได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเธอก็จะเพิ่มบัลลังก์จากเดิมวันละ ๑ บัลลังก์ เป็น ๓ บัลลังก์ ในช่วงเข้าพรรษาที่มาถึงแล้วนี้ ต้องขออนุโมทนาบุญและขอบคุณมนสิการที่เสียสละให้แม่ชี ขอกุศลผลบุญนี้เป็นปัจจัยอุดหนุนให้เธอได้มรรค ผล นิพพานในชาตินี้ด้วยเทอญ

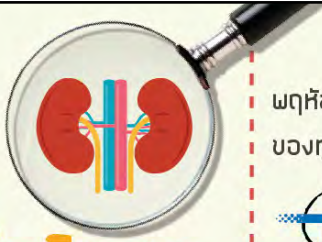
แม่ชีขอน้อมกราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์หลวงพ่เจ้าอาวาสที่เคารพอย่างสูงยิ่ง ที่เมตตาสอบถามทุกข์สุขความเป็นไปต่างๆ ในการไปวิปัสสนาที่พม่าและอวยพรให้ว่าเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมก็ขอให้ได้มรรค ผล นิพพานสมปรารถนา แม่ชีกลับมาทำธุระช่วงวันเข้าพรรษา จึงถือโอกาสมากราบครูบาอาจารย์ และขอมาเก็บอารมณ์วิปัสสนา ๓ วัน และได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์มาฝากกัลยาณมิตรทุกท่าน จากนั้นจะกลับไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พม่าอีกครั้งหนึ่งในช่วงต้นเดือนสิงหาคมนี้ค่ะ

ขอน้อมเกล้ากราบคุณพระไตรรัตน์
ทั้งบิดามารดาครูอาจารย์
ขอทุกท่านอยู่ดีมีความสุข
ปรารถนาดีให้สำเร็จบริบูรณ์

ด้วยปฏิบัติบูชาสติปัญญา
น้อมกราบกรานด้วยระลึกสำนึกคุณ
พ้นจากทุกข์พาลภัยมลายสูญ
ธรรมเกื้อกูลสัมฤทธิ์พลันทุกท่านเทอญฯ

โรคไต

จากเบาหวาน และความดันโลหิตสูง



พฤหัสบดีที่สองเดือนมีนาคม
ของทุกปีเป็น **วันไตโลก**



การมีน้ำตาลในเลือดที่สูงมากเป็นระยะเวลานาน ส่งผลเสียต่อหลอดเลือดเล็กๆ ที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย เมื่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตเสียการทำงาน ทำให้กรองของเสียไม่ได้ จนเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ถ้าไม่ได้รับการรักษา ก็จะทำให้เสียชีวิตได้

โรคไต เป็นภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ความชุกของโรคไตเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง สูงถึงร้อยละ **17.5** ส่งผลต่อการค่ารักษาพยาบาล ทั้งส่วนของภาครัฐ ผู้ป่วยและครอบครัว

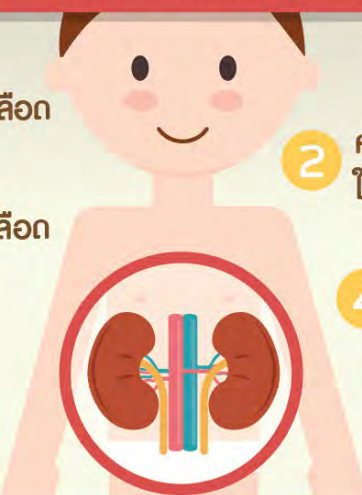
ผลจากโรคไต

ทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



การป้องกันโรคไต

- 1 ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในระดับดี
- 2 ควบคุมระดับความดันโลหิต ให้อยู่ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
- 3 ควบคุมระดับไขมันในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 4 ควบคุมน้ำหนัก
- 5 ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
- 6 งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา





คุยกับหมอ

หมอพิม

เบาหวานเรื่องใกล้ตัว

สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน กลับมาอีกครั้งกับคอลัมน์คุยกับหมอหลังจากห่างหายไปค่อนข้างนานนะคะ เนื่องจากทุกวันนี้หมอได้ตรวจคนไข้ “นิ้วลือค” ค่อนข้างมาก เนื่องจากเจอได้บ่อยในบุคคลทั่วไป จึงอยากจะนำความรู้เรื่องโรค สาเหตุการเกิด การป้องกัน และการรักษาคร่าวๆ มาฝากทุกท่านกันค่ะ

เนื่องในปัจจุบันประเทศไทยมีอาหารค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ คนไทยเริ่มหันไปบริโภคข้าว แป้ง น้ำตาลขนมหวาน เช่น ขนมไทย เค้ก น้ำแข็งใส ชานมไข่มุก น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมปัง เบเกอรี่ และอาหารขยะ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย ฟังแล้วดูน่าทานน้ำลายไหลเลยใช่ไหมคะแต่ก่อนบริโภคต้องกำหนดว่าเห็นหนอยๆ นะคะ เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ผู้บริโภคมีค่าดัชนีมวลกายที่เพิ่มมากขึ้น หรือนำมาสู่โรคอ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ได้อ่านบทความนี้แล้วหวังว่าชาวอาสาสมัครทุกท่านจะตระหนักเรื่องการบริโภคและออกกำลังกายมากขึ้นนะคะ วันนี้คอลัมน์คุยกับหมอจะนำทุกท่านให้มารู้จักโรคเบาหวานและความน่ากลัวของโรคนี้กันค่ะ

โรคเบาหวานคืออะไร?

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) ถ้าแปลให้ตรงตัว เบา แปลว่าปัสสาวะ หวาน แปลว่าน้ำตาล หรือโรคที่น้ำตาลรั่วมากับปัสสาวะ ซึ่งโดยปกติ ร่างกายของมนุษย์ที่ปกติ จะไม่มีน้ำตาลรั่วมากับปัสสาวะ เนื่องจากไตมนุษย์สามารถดูดน้ำตาลจากในปัสสาวะกลับเข้าสู่กระแสเลือดได้ แล้วโรคเบาหวานน่ากลัวยังไง ก็แค่น้ำตาลรั่วมากับปัสสาวะเอง ติดตามอ่านกันต่อจนจบนะคะ

โรคเบาหวานเกิดจากอะไร?

โรคเบาหวานมีหลายชนิดมาก แต่ที่จะพูดถึงหลักๆ คือโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ซึ่งเป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุดในคนไทย พบประมาณร้อยละ ๙๕ ของผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด เป็นผลจากการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) ร่วมกับความบกพร่องในการผลิตอินซูลินที่เหมาะสม (relative insulin deficiency) อาจไม่มีอาการผิดปกติ หรืออาจมีอาการของโรคเบาหวานได้ อาการมักไม่รุนแรงและค่อยเป็นค่อยไป โดยสาเหตุมีสองสาเหตุใหญ่ๆ คือ สาเหตุที่แก้ไขได้ และ สาเหตุที่แก้ไขไม่ได้

สาเหตุที่แก้ไขได้

๑. รูปร่างท้วมหรืออ้วน (ดัชนีมวลกายในคนเอเชีย ≥ 23 กก./ม.๒) และ/หรือ ผู้ชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ ๙๐ ซม. ขึ้นไป, ผู้หญิงตั้งแต่ ๘๐ ซม. ขึ้นไป
๒. มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
๓. การขาดการออกกำลังกาย
๔. ไม่คุมอาหาร บริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของ ข้าว แป้ง น้ำตาลมากเกินไป
๕. เคยได้รับการตรวจพบว่าเป็น impaired glucose tolerance (IGT) หรือ impaired fasting glucose (IFG)
๖. มีโรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease)
๗. เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือรับประทานยาควบคุมความดันโลหิตอยู่
๘. มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ (ระดับไตรกลีเซอไรด์ ≥ 250 มก./ดล.และ/หรือ เอช ดี

แอล คอเลสเตอรอล <๓๕ มก./ดล.) หรือได้รับยาลดไขมันในเลือดอยู่

๙. ยาบางประเภท เช่น ยากลุ่มสเตียรอยด์ ยาสมุนไพร ยาชุด ยาต้ม ยาหม้อ เป็นต้น

สาเหตุที่แก้ไขไม่ได้

๑. อายุ ๓๐ ปีขึ้นไป

๒. โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในพ่อ แม่ หรือ พี่ น้อง

๓. หญิงที่มีประวัติการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตรน้ำหนักเกิน ๔ กิโลกรัม

๔. มีกลุ่มอาการถุงน้ำในรังไข่ (polycystic ovarian syndrome)

ดังนั้นเมื่อเราทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานแล้ว เราจึงต้องควรหลีกเลี่ยงสาเหตุดังกล่าวข้างต้น และสาเหตุที่แก้ไขไม่ได้ ผู้ที่มีความเสี่ยงจะต้องประพฤติ ปฏิบัติตัวในการควบคุมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสม เพื่อห่างไกลจากทุกซ์จากเบาหวาน

อาการของโรคเบาหวาน?

เมื่อน้ำตาลในโลหิตสูง น้ำตาลจะรั่วไปกับปัสสาวะเนื่องจากไตดูดกลับน้ำตาลไม่ไหว เมื่อน้ำตาลรั่ว น้ำตาลจะดึงน้ำทำให้ปัสสาวะออกมากขึ้นและบ่อย ทำให้ขาดสารน้ำในหลอดเลือดทำให้หิวน้ำบ่อย ปากแห้งคอแห้ง น้ำหนักลดเนื่องจากร่างกายไม่สามารถเอาน้ำตาลส่วนเกินในเลือดไปใช้ไม่ได้ นอกจากนี้น้ำตาลในโลหิตที่สูงเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้ร่างกายเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งอินซูลินคือฮอร์โมนชนิดหนึ่งในร่างกาย ทำหน้าที่เก็บน้ำตาลที่ร่างกายดูดซึมจากอาหารในลำไส้ไปเก็บเป็นพลังงานตามที่ต่างๆ เช่นกล้ามเนื้อ ตับ ไขมัน เมื่อเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ร่างกายจึงไม่สามารถนำน้ำตาลในหลอดเลือดไปใช้ได้ ทำให้มีอาการอ่อนเพลียได้ง่าย และเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานเช่นเลือดเป็นกรดเป็นต้น ทำให้ถึงแก่ชีวิต รวมทั้งยังทำลายเส้นเลือด ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว ตีบ เปราะบางแตกง่าย นำมาสู่โรคหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก(เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต) หัวใจขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง ตาบอด ติดเชื้อโรคง่ายกว่าคนทั่วไปนั่นเอง

ต้องไปตรวจเบาหวานเมื่อไหร่?

หากท่านมีความเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่งในหัวข้อสาเหตุที่เสี่ยงข้างต้น แนะนำให้ตรวจคัดกรองเบาหวานปีละครั้ง โดยให้นั่งน้ำตาลอาหารอย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมงเพื่อเข้ารับการตรวจน้ำตาลในโลหิตนั่นเองค่ะ หากพบว่ามีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวาน แพทย์จะทำการนัดตรวจอีก ๑ ปี และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวในกลุ่มเสี่ยง หากท่านได้รับวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานแล้ว จะต้องเข้ารับการรักษา และติดตามการรักษาที่โรงพยาบาลโดยแพทย์ต่อเนื่องตลอดชีวิต เนื่องจากโรคเบาหวานรักษาไม่หาย จะต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิดนั่นเองค่ะ

โรคเบาหวาน ไม่ได้ห่างไกลตัวท่านทั้งหลายอย่างที่คิด มีสติก่อนบริโภค มีความมุ่งมั่น การออกกำลังกาย จัดสาเหตุเสี่ยง ทุกท่านจะได้มีชีวิตที่ยืนยาวเพื่อที่จะได้มีเวลาปฏิบัติธรรม และไม่สร้างทุกข์แก่ผู้อื่นที่ต้องมาดูแลยามท่านเกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน สาธุค่ะ

Reference :

๑. <http://www.thaihealth.or.th/Content/20399-%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99.html>
๒. <https://www.dmtai.org/attachments/article/443/guideline-diabetes-care-2017.pdf>
๓. https://www.researchgate.net/figure/Diabetic-foot-infection-for-insensitive-repetitive-trauma-The-wound-is-close-to-deep_fig7_221920844

ปีใหม่ กินอย่างไรให้ไร้พุง ?

สำรวจอาหารรอบงาน



IDEA #1

IDEA!!!
ลดพุง

เลี่ยงของทอด/มัน/ขนมหวาน



IDEA #5

ดักอาหารปริมาณน้อย



IDEA #2

เลือกกินอาหารที่มีผัก/ผลไม้



IDEA #3

งดน้ำอัดลม/
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



IDEA #4



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ



02-5903963

www.thaincd.com





ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๒

มกราคม

๑ มกราคม

วันขึ้นปีใหม่

๑๙-๒๙ มกราคม

คอร์สปัญญาจุฬา

กุมภาพันธ์

๕ กุมภาพันธ์

วันตรุษจีน

๑๙ กุมภาพันธ์

วันมาฆบูชา

๑๙-๒๙ กุมภาพันธ์

คอร์สปัญญาจุฬา

มีนาคม

๒-๑๑ มีนาคม

จารีกบฏ จาริกธรรม ณ ประเทศอินเดีย

๑๙-๒๙ มีนาคม

คอร์สปัญญาจุฬา

เมษายน

๖ เมษายน

วันจักรี

๘ เมษายน

วันหยุดชดเชยวันจักรี

๑๓ เมษายน - ๑๖ เมษายน

วันสงกรานต์

๑๙-๒๙ เมษายน

คอร์สปัญญาจุฬา



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๒

พฤษภาคม

๑ พฤษภาคม	วันแรงงาน
๒-๑๖ พฤษภาคม	คอร์สปฏิสังขานุปัสสนา
๑๓ พฤษภาคม	วันพืชมงคล
๑๔ พฤษภาคม	วันวิสาขบูชา และผ้าป่าสามัคคี
๒๐ พฤษภาคม	วันหยุดชดเชยวันวิสาขบูชา

มิถุนายน

๑๔-๒๔ มิถุนายน	คอร์สปัญญาบูชา
๑๖ กรกฎาคม	วันอาสาฬหบูชา

กรกฎาคม

๑๗ กรกฎาคม	วันเข้าพรรษา
๑๘ กรกฎาคม - ๑๓ ตุลาคม	คอร์สปฏิสังขานุปัสสนา (คอร์ส ๓ เดือน)
๒๘ กรกฎาคม	วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

สิงหาคม

๑๒ สิงหาคม	วันแม่แห่งชาติ
------------	----------------



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๒

ตุลาคม

๑๓ ตุลาคม	วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันปวารณาออกพรรษา
14 ตุลาคม	วันตักบาตรเทโวโรหณะ
๒๐ ตุลาคม	กฐินสามัคคี
๒๒-๒๙ ตุลาคม	คอร์ส มูทิตาอาจริยปฏิบัติบูชา ประจำปี ๒๕๖๒
๒๓ ตุลาคม	วันปิยมหาราช

พฤศจิกายน

๔-๑๔ พฤศจิกายน	จาริกบุญ จาริกธรรม ณ เมืองคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย
๑๙-๒๙ พฤศจิกายน	คอร์สปฏิบัติบูชา เนื่องในวันครบรอบมรณะภาพ หลวงพ่อกัณฑ์ทันตะ อาสภมหาเถระ
๒๔ พฤศจิกายน	ครบรอบวันละสังขารหลวงพ่ไฉญ์

ธันวาคม - มกราคม ๒๕๖๓

๕ ธันวาคม	วันคล้ายวันพระราชสมภพ รัชกาลที่ ๙
๑๐ ธันวาคม	วันรัฐธรรมนูญ
๑๙-๒๙ ธันวาคม	คอร์สปัญญาบูชา
๓๑ ธันวาคม - ๒ มกราคม	ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่า



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

กองทุนอาศนาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนยิสสา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อบึงใหญ่)

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

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันตะอาสภาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันตะอาสภาราม
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันตะอาสภาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

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

โทร. ๐๘๖-๘๑๙๘๓๕๘, ๐๘๕-๖๗๘๗๑๖๐, ๐๓๔-๑๖๐๕๐๙

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com



กรุณาส่ง...

อาสาฬหมาส วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๔ ฉบับ ๔๔ ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๑
จัดทำโดย

วัดกัททันตะอาสาฬหการาม

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

