



อาสาฬหมาส

วัดปากกั้นตะอาสภาราม

วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๕๒ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

๕๒





“

ชีวิตเราดูราวดังไอหมอก
เมื่อแดดออกทุกอย่างก็จางหาย
ชั่วชีวิตฉันรอนจนเกือบตาย
วันสุดท้ายก็ต้องพรากจากกันไป

”

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. โสโรโท ภิกขุ
เจ้าอาวาสวัดภักทันตะอาสาการาม จ.ชลบุรี



สารจากบรรณาธิการ

นมัสตมฺ รัตตะนตตะยัสสะ

ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับอาสภสาร วารสารรายสี่เดือนของ วัดภักทันทะอาสาฬาราม ฉบับที่ 5๒ ประจำปี พ.ศ.256๔ ในช่วงเมษายนที่ผ่านมาก็ยังอยู่ในช่วงที่โรคโควิด-1๙ ยังระบาดอยู่โดยนับเป็นการระบาดระลอกที่ ๓ ซึ่งมีผู้ป่วยติดเชื้อมากกว่าพันรายต่อวัน ทางวัดจึงได้จัดกิจกรรมในช่วงวันสงกรานต์เฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมภายในวัด และมีญาติโยมมาร่วมไม่มาก ภายในงานทางวัดมีแผนกคัดกรอง จัดให้มีการสวมหน้ากาก ใช้เจลแอลกอฮอล์ วัดอุณหภูมิ และเว้นระยะห่างตลอดเวลา ซึ่งในวันสงกรานต์ก็ได้จัดให้มีพิธีใส่บาตรข้าวสุกและทำบุญบั้งสุกอุทิศบุญให้ผู้วายชนม์ อาทิ หลวงพ่อใหญ่ ดร.ภักทันทอาสาฬะมหาเถระ แม่ชีขวัญบางกระสอ และในปีนี้ก็มิคุณแม่ชีลำจวน อติเรก ที่ได้ล่องล่ไปอีกท่านหนึ่ง เมื่อวันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ด้วยโรคชรา สิริอายุ ๘๘ ปี

สำหรับเนื้อหาในคอลัมน์นี้จะขอนำ ชีวิตประวัติ คุณแม่ชีลำจวน อติเรก มาแสดงไว้โดยสังเขป

คุณแม่ชีลำจวน อติเรก เกิดเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2476 ที่ ต.ป่าจั่ว อ.เมือง จ.อ่างทอง เป็นบุตรของนายจอง - นางพร้อม อติเรก มีพี่น้อง 7 คน ดังนี้

1. คุณแม่ชีลำจวน อติเรก (ผู้วายชนม์)
2. พลโทจุล อติเรก (ถึงแก่กรรม)
3. นายทองเจือ อติเรก (ถึงแก่กรรม)
4. นางบรรจง จันทโชติ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม
5. นางประภาจิตร อติเรก ข้าราชการบำนาญส่งเสริมการเกษตร
6. นางพรรัตน์ กลิ่นขจาย ข้าราชการบำนาญกรมส่งเสริมสหกรณ์
7. นางศศิธร อติเรก ประกอบธุรกิจส่วนตัว

การศึกษา จบชั้นประถม 4 โรงเรียนวัดไทรย์ ต.ป่าจั่ว อ.เมือง จ.อ่างทอง ต่อมาปี พ.ศ. 2506 ได้บวชเป็นแม่ชีที่วัดท่าช้าง อ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง ด้วยความใฝ่รู้ในการปฏิบัติธรรม และศึกษาเพิ่มเติมที่กรุงเทพมหานคร โดยพักอยู่ที่วัดอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย สอนธรรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุ ศึกษาแพทย์แผนโบราณจนสำเร็จหลักสูตร และได้รับประกาศนียบัตรแพทย์แผนโบราณของกระทรวงสาธารณสุข จบมัธยม 8 ธรรมศึกษาเอก อภิธรรมบัณฑิต สอนวิปัสสนากรรมฐาน

ได้เดินทางธุดงค์ไปในสถานที่ต่างๆ เพื่อฝึกฝน เพิ่มความรู้ และหาประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม เข้าร่วมกิจกรรม และรับการแต่งตั้งให้เป็นวิทยากรประจำสำนักยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ของคุณแม่สิริ กรินชัย จนเกษียณอายุ และได้รับเงินบำนาญเพื่อครองชีพจากยุวพุทธตลอดมาจนทุกวันนี้

ได้ริเริ่มบุกเบิกการก่อสร้างสถานปฏิบัติธรรม สมมิตรปราณี และโบสถ์หลังเก่า โดยการสนับสนุนการก่อสร้างของคุณสิทธิปัญญา ทวีรุจนะ

ท่านใช้ชีวิต ณ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ด้วยความภาคภูมิใจ และต่อมาสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ได้พัฒนาและเจริญรุ่งเรืองโดยพระครูภาวนาวราลังการ วิ. เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม

เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2563 หลานๆ ได้มาพักผ่อนที่บ้านเกิด เลขที่ 33 ต.ป่าจั่ว อ.เมือง จ.อ่างทอง ร่างกายท่านเริ่มถดถอย โดยทานอาหารได้น้อยลงจนไม่ทานอาหารเลย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ วันที่ 1 เม.ย. พ.ศ. 2564 น้องๆ และหลานๆ นำส่ง รพ. โพธิ์ทอง อ.โพธิ์ทอง จ.อ่างทอง และเสียชีวิตลงอย่างสงบ เมื่อวันที่ 6 เม.ย. พ.ศ. 2564 เวลา 14.16 น. สิริอายุ 88 ปี 58 พรรษา

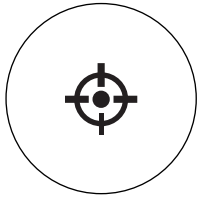
สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญแก่ ทีมงานกองบรรณาธิการ ผู้เขียนคอลัมน์ ทีมงานถ่ายภาพกิจกรรมและโสตทัศนูปกรณ์ ทีมงานถอดเทปธรรมะ ทีมงานสมาชิกสัมพันธ์ และผู้มีส่วนร่วมทุก ๆ ท่าน นิพพานัง ปัจจโย โหตุ ขอบานิสงส์ผลบุญนี้เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งพระนิพพาน

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรังกูร

บรรณาธิการ

๒๐ เมษายน ๒๕๖๔





วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท)
พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต
พระปลัดอำนาจ ขนดีโก

โสตทัศนูปกรณ์และภาพกิจกรรม

คุณณภัทรณีย์ นุตติพรรณ
ดร.นาฏนภาพค์ โพธิ์ไพจิตร

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พฤทธิ โกวิทวรารังกูร

ถอดเทปธรรมะ

พระมหากำจัด เอกจารีย์
ผศ.ดร.วราพร วีระพลากร

กองบรรณาธิการ

ดร. พระมหายงยุทธ กนฺตาโภ
ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

สมาชิกสัมพันธ์

คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

กราฟฟิคดีไซน์

คุณภูษณิศรา กฤตพลพิมาน
คุณกฤตพล กฤตพลพิมาน

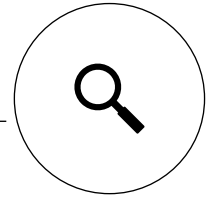
ขอบคุณรูปภาพจาก www.freepik.com

พิมพ์ที่ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์

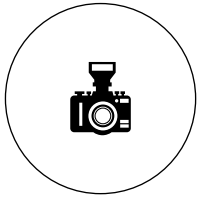
๑๐๕/๑๑๐-๑๑๒ ซอยประชาอุทิศ ๔๕ ถนนประชาอุทิศ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐
<https://www.thitiporn.com>

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

สารบัญ



สารจากบรรณาธิการ	๒
ประมวลภาพกิจกรรม	๖
ธรรมะจากพระอาจารย์	๑๐
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	๒๒
พระธรรมจากหลวงพ่อใหญ่	๓๒
ปกิณกะธรรม	๓๘
เรื่องเล่าจากพระสูตร	๔๘
ธรรมะน่ารู้	๕๖
English column	๖๔
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	๖๘
คุยกับหมอ	๗๔
ตารางกิจกรรม	๗๘



ประมวลภาพกิจกรรม

๑. ประกาศนียบัตรวิปัสสนากาวนา (ป.วน) มี.ค. และ เม.ย. ๖๔



๒. ปาฏิโมกข์และสังฆารมณ มีนาคม ๒๕๖๔



๓. ทำบุญวันสงกรานต์ ๒๕๖๔



๓. ทำบุญวันวิสาขบูชา ๒๕๖๔





ธรรมะจากพระอาจารย์

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)

ประตูกิ่ง ๖



พระโยคาวจร แม่ชี โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงต่อไปเป็นช่วงฟังธรรม เป็นช่วงปฏิบัติธรรมร่วมกัน ให้พวกเรานั่งสมาธิ มีสติในขณะฟังธรรมบรรยายตามไปด้วย วันนี้เป็นวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

ความอดทน

การประพฤติกปฏิบัติธรรมของโยคาวจรก็ดี โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ตาม การปฏิบัติจะต่อเนื่องไม่ต่อเนื่องก็ขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่ของพระโยคาวจรหรือโยคี บางคนก็เอาใจใส่ไม่มาก บางคนก็เอาใจใส่ในการประพฤติกปฏิบัติค่อนข้างมาก ซึ่งการขวนขวายในแต่ละอย่าง แต่ละครั้ง แต่ละคราวบางคนก็ขยันขันแข็งทำต่อเนื่องได้เป็นระยะเวลายาวนาน แต่บางคนก็ทำได้ต่อเนื่องบ้าง ขาดความต่อเนื่องบ้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้แต่ละคนก็อาจจะมีความอดทนที่แตกต่างกัน บางคนก็มีความอดทนค่อนข้างมาก บางคนก็อดทนไม่ค่อยมาก เมื่ออดทนไม่มากบางครั้งระยะเวลาในการทำก็อาจจะต่างกันไปอีกด้วย อย่างคนลำบากแค่วันแต่ก็ทน อากาศจะร้อนอบอ้าวขนาดไหนก็อดทนไหว ถึงจะเจ็บจะปวดหรือจะไม่ได้ตั้งใจยังงี้ก็มีความอดทน แต่บางคนก็ขาดความอดทน ทะเลาะกับคนอื่นถ้าไม่ได้ตั้งใจตัวเองก็มี นี่แหละเค้าเรียกว่า พอขาดสติ ความอดทนที่มิก็ไม่มี กรรมฐานที่เคยทำต่อเนื่องก็ขาดความต่อเนื่อง ที่ทำดีมาตลอดบางครั้งทำไม่ดีแค่ครั้งเดียวเหมือนมันหมดเกลี้ยงเลย เพราะเราขาดสติ

ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีเงื่อนไข

บางครั้งการที่โยคีไม่เข้าใจสภาพที่แท้จริงก็เลยไม่เท่าทันกับความเป็นจริง เมื่อไม่เท่าทันกับความเป็นจริงก็จะขึ้นๆ ลงๆ หรือลุ่มๆ ดอนๆ ตามอารมณ์หรือตามความรู้สึก อารมณ์ดีก็อย่างหนึ่งอารมณ์ร้ายก็อีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าโยคีเข้าถึงรูปถึงนามตามความเป็นจริงแล้วเนี่ยะก็จะไม่ขึ้นไม่ลง เค้าเรียกว่าจิตใจจะไม่ค่อยฟู ค่อยแฟบ คือไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันนี้จะเห็นได้ชัด พิสูจน์ได้ สำหรับผู้ที่เข้าใจความจริงแล้วมันเหมือนเรียนรู้ได้ตลอด ไม่มีสิ้น

สุด ไม่มีเงื่อนไขว่าเท่านั้นเท่านั้น เพราะเงื่อนไขต่างๆ เนี่ยจะถูกละวางหมดแล้ว แต่บางคนก็ชอบตั้งเงื่อนไข ชอบวางเงื่อนไข เสร็จแล้วพอทำไม่ได้ตั้งใจจะรู้สึกเป็นทุกข์กับสิ่งที่ทำ บางครั้งก็เหมือนกับวนไปวนมา วนไปแล้วก็วนมา ขึ้นๆ ลงๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้โยคีแต่ละคนก็จะเข้าใจดีว่าตัวเองปฏิบัติแล้วเป็นยังไงบ้าง ซึ่งอารมณ์หรือสภาวะของแต่ละคนเนี่ยะ อย่างบางคนก็อยู่กับอารมณ์หลักๆ ได้ดี อยู่กับอาการพองอาการยุบได้ดี ได้ชัดเจน คือจิตไม่ค่อยจะออกนอก ถึงไม่มีพองไม่มียุบก็ยังมันนิ่งมีถูก หรือบางคนถึงแม้มีเจ็บมีปวด มีขามีเหน็บก็จริง แต่ก็สามารถอยู่กับชา เหน็บ เจ็บปวด เหล่านั้นได้ ซึ่งอันนี้ก็ต่างกัน บางคนคิดหนอบ่อย แต่ก็ไม่เครียดกับความคิด สามารถปล่อยวางมันได้ จิตมันต้องคิดมันต้องทำหน้าที่ รู้สภาวะรู้อารมณ์ตามที่มันปรากฏขึ้นมา ซึ่งคนที่เข้าใจธรรมชาติของจิตได้ดีแล้วก็จะไม่ไขว่ไขว่ จิตก็จะไม่ไปซ้ายบ้างไปขวาบ้างหรือขึ้นบ้างลงบ้าง พอมันเห็นจริงมันก็มีค่าเดียว ไม่มีหลายค่าคือถ้ามีเกิดก็มักจะมีดับ พอมีสุขก็เหมือนกับไม่ได้ปฏิเสธว่ามันมีทุกข์ หรือมีทุกข์ก็ไม่ได้ปฏิเสธว่าสุข ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็มีเพราะมันมีเหตุอยู่ ถ้ามันไม่มีเหตุเนี่ยะ สุขทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็ไม่มี แต่นี่เวทนามันยังมีอยู่มันก็ต้องเสวยอารมณ์เป็นธรรมดา เมื่อเป็นอย่างนี้ถ้าเรายึดถือมันก็จะไปเป็นไปตามนั้น คือยึดไว้ถือไว้เมื่อมันไม่ได้ตั้งใจเรา เราก็จะทุกข์ อย่างบางคนยึดว่าฉันจะต้องไปก่อน ฉันจะต้องกินก่อน ฉันจะต้องถึงก่อนอย่างเนี่ยะบางคน ถ้าไปทีหลังก็อาจจะเป็นทุกข์ เนี่ยะมันก็มี อันนี้คนที่มิกิเลสเรื่องกิน คนที่มิกิเลสเรื่องอื่นๆ ก็มี บางคนเรื่องกินก็เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องไม่ได้กินเป็นเรื่องใหญ่ จะต้องได้กิน พอไม่ได้กินก็เหมือนไม่ได้ตั้งใจ ใครขวางก็เรียกว่าลุยอย่างเดียว บางคนจะเป็นอย่างนั้น จิตใจไม่รู้จักระงับยับยั้ง บางคนจะทำการกรรมฐานมาก็ปี จะเข้าคอร์สมาที่คอร์ส บางครั้งมันก็เอาไม่อยู่หรอก เงื่อนไขที่มันอึดจูงนั่งแต่เราไม่ได้ละวางเลย มันเหมือนกับมันหนักแล้ว มันก็จะโยนให้คนอื่น สิ่งที่เราเองชอบมาจะโยนให้คนอื่น แต่หารู้ไม่ว่ามันก็จะสะท้อนกลับมาหาเรา ไม่ไปไหนหรอก นั่นเค้าเรียกว่าวิธีวางไม่ถูก คือถ้าโยนไปอย่างนั้นมันจะย้อนกลับมา เหมือนโบราณที่เค้าบอกว่า ถ่มน้ำลายขึ้นฟ้าจะหล่นลงมารดหน้าเรา ถ้าไม่เห็นตามเป็นจริงเนี่ยะก็ใช้วิธีแบบนี้ มันก็จะกลับมาเรื่อยๆ ถ้ารู้เห็นสภาพพวกนี้ตามความเป็นจริง มันเกิดแล้วมันก็ดับ ถึงมันจะมีเหตุมันก็เกิดอีกดับอีก เกิดดับ อดทนดูมันไป เต็มมันก็จบ มันจบไปแต่ละครั้ง แต่ละครั้ง

ปฏิบัติแต่ไม่ขัดเกลา

บางครั้งเราขาดการเรียนรู้ที่แน่นหนา ขาดการกำหนด ก็เลยไม่ค่อยเท่าทัน เวลามีโอกาสการณ์ที่เราต้องเผชิญเนี่ยะบางครั้งก็แก้ปัญหาตรงนั้นไม่ได้ มันก็แก้ทุกซอกไม่ได้ หรือดับทุกข์ไม่ได้ ทั้งๆ ที่บางครั้งวิธีดับทุกข์เนี่ยะก็มีอยู่ แต่พอประมาทขาดสติก็ใช้ไม่ถูก ใช้ไม่เป็น แทนที่จะใช้วิธีดับทุกข์กลับใช้วิธีเพิ่มทุกข์ มันไม่ได้แก้มันก็ไม่หลุดไปเรื่อย เนี่ยะบางครั้งมันเหมือนกับ เอ! ทำไมกิเลสเรายังไม่หมด ตัวโยคีเองก็รู้ มันไม่หมดเพราะว่าเรายึดเราถือ สำคัญมันหมายถึงในเรื่องโน้นเรื่องนี้ แม้ม่าปฏิบัติบางครั้งก็ไม่ได้ขัดเกลานะ จะมาเอามากกว่า อย่างถ้าคนมาเอาความสะดวกสบายเนี่ยะก็มักจะทุกข์ตั้งแต่คิดแล้วละ แต่ถ้าบางคนคิดจะลด จะละ จะวาง ไม่มาเอาตั้งแต่แรก เสียสละ ก็จะไม่ทุกข์ตั้งแต่คิดแล้ว แล้วก็วิธีทำ ปัญหาหรือขวากหนามที่จะขวางกั้นเนี่ยะมันก็มีแล้ว เพราะอะไร เพราะว่าเวลาคิดก็คิดถูกแล้ว มันไม่คิดจะเอา บางคนเนี่ยะคิดจะเอา จะเอาให้ได้ บางคนเอาไม่ได้ก็ต้องไปหาเอาที่อื่น เนี่ยะเห็นมัยไปหาเอาที่อื่นนะ ถ้าที่อื่นเค้ามีให้ก็ต้องไปเอาที่อื่น ยกตัวอย่าง อย่างบางคนเนี่ยะปรารถนาอยากจะได้ญาณสืบทอดอย่างเนี่ยะ อยากจะเป็นพระโสดาบัน ทั้งๆ ที่จริงหรือเท็จก็ไม่รู้ละ เพราะว่าครูบาอาจารย์ก็ใช้จะรู้ทะลุทะลวงในเรื่องนั้นๆ มันเป็นเรื่องภายใน เราลด เราละ ไม่มีใครรับรองใครได้ เพราะว่าพระพุทธองค์ก็เหลือแต่คำเทศน์คำสอน บางครั้งสิ่งที่พระองค์เทศน์ พระองค์สอนไว้เนี่ยะบางคนก็ไม่ได้เอา ไม่นำพา เอาความคิดตัวเอง หรือบางครั้งก็เป็นนัยยะในรุ่นหลังที่แสดงความคิดความเห็นในเรื่องนั้นๆ ซึ่งบางครั้งก็ไม่ได้สอดคล้องกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนก็มี บางครั้งก็รู้ได้ยาก

ยุติธรรม

ถ้าเราไปดูในบทธรรมคุณ ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ รู้ได้เฉพาะตน ปฏิเสธไม่ได้เวลาเจออารมณ์ถูกใจ เวลาเจออารมณ์ไม่ถูกใจ มันเป็นอย่างเนี่ยะมันรู้ได้ทันที เจอถี่หรือนานๆ เจอที่อย่างเนี่ยะ ถ้านานๆ เจอที่บางครั้งมันก็อาจจะไม่มีปฏิกิริยาอะไรมา หรือบางครั้งถ้านานๆ เจอที่อาจจะมียุติธรรมตอบสนองมากก็ได้ หรือบางครั้งเจอบ่อยๆ อาจจะชินๆ แต่ไม่ได้หมายความว่ากิเลสพวกนั้นมันถูกลดละไปหมดแล้ว ไม่ใช่ บางครั้งมันก็ชินไปเองเฉยๆ ก็มี เหมือนบางคนที่อยู่สภาพแวดล้อมบางอย่างก็ปรับตัวเพื่อให้ตัวเองอยู่ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าหมดกิเลสแล้ว แต่มันพอทนได้แต่พอมากเกินกว่าจะรับเนี่ยะมันถึงจะแสดงออกมาก็มี อาศัยสิ่งเหล่านี้แหละจึงจะรู้ได้ แต่เราก็ต้องตรงไปตรงมาหรือยุติธรรม ต้องมีความยุติธรรมในใจคือยุติธรรมนั้นแหละที่เกิดดับอยู่ ณ ปัจจุบันขณะนั้นๆ เวลาเจอเข้ากับเหตุการณ์ ไม่ใช่เข้าข้างตัวเอง ถ้า

เราไม่เข้าข้างตัวเองนะ อารมณ์เหล่านั้นมันก็เหมือนกับเป็นเครื่องมือที่จะวัด หรือประเมิน หรือทดสอบ ว่าเราผ่านเกณฑ์นี้มั้ย เนี่ยเรื่องพื้นฐานทั้งนั้น แต่บางคนนะพื้นฐานเหล่านี้ยังไม่ผ่านเลยนะ ยังไม่ผ่านเลยแต่อยากจะไปบรรลุถึงขั้นโน้น สูงสุดแล้ว อย่างนี้ก็มี พื้นฐานยังทำไม่ได้ บางครั้งเหมือนกับการสร้างบ้าน สร้างเรือน สร้างตึก ถ้าไม่มีฐานที่มั่นคง บางครั้งมันก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน เวลาถูกกระแทกกระเทือนหน่อยนึง บางครั้งมันก็หัก มันก็โค่น มันก็ล้มลงมา อันนี้แหละบางครั้งโยคีก็ต้องพยายาม

วิธีละวาง

อารมณ์ทุกอารมณ์ที่เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ สิ่งที่มากระทบพวกนี้แหละเป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายาม วิธีดับทุกข์เรามีแล้วเราจะต้องทำอย่างไรจึงจะดับได้ ละสมุทัยคือเหตุ ทำอย่างไรจะละอุปาทาน ทำอย่างไรจะละความเห็นผิด เห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา จะเห็นเป็นเพียงแค่รูปกับนาม คือสภาพธรรมะที่มันเกิดดับอยู่เนี่ยะ จิตมันละมันวางได้เนี่ยะจะทำอย่างไร วิธีเนี่ยะก็บอกทุกวันแต่ว่าเวลากระทบแล้วเนี่ยะเราก็จะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ทนบ้างไม่ทนบ้าง รู้บ้างไม่รู้บ้าง หลงบ้างเผลอบ้าง เนี่ยะมีสติบ้างขาดสติบ้างอย่างเนี่ยะ เป็นอย่างนี้ตลอดในความเป็นจริงเนี่ยะโดยส่วนใหญ่ก็จะคล้ายๆ อย่างนี้ เราต้องยอมรับนะ เมื่อยอมรับก็ต้องพยายามฝึก ฝึกเรื่อยๆ นะ ฝึกเรื่อยๆ ทำบ่อยๆ ถึงแม้เราทำน้อยก็จริง แต่ทำต่อเนื่อง อย่างบางคนนะเดินได้ที่ละสามสิบนั้งได้ที่ละสามสิบ สลับกันไปเรื่อยๆ ส่วนบางคนก็เดินเป็นชั่วโมงนั้งเป็นชั่วโมง หรือบางคนจะเอาหลายๆ ชั่วโมง บางครั้งมันก็เหนื่อยล้าก็มี พอทำน้อยๆ แต่ต่อเนื่อง ช่องว่างช่องโหว่ไม่ค่อยมี อิริยาบถย่อยต่างๆ ก็เก็บได้เท่าที่ควร อย่างเนี่ยะ ถึงแม้จะบริหารไม่ได้ทุกๆ ขณะ อย่างน้อยที่สุดก็สามารถระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ กำลังคู้กำลังเหยียด กำลังก้มกำลังเงย กำลังปิดกวาดเช็ดถู เคี้ยวกลืน ปิดเปิดประตูต่างๆ ทำให้ดูมันเป็นธรรมชาติ แล้วก็มีสติใส่ใจ มนสิการในอาการนั้นๆเรื่อยๆ เราจะเป็นคนเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเราไปพยายามเพ่งจ้อง เหมือนเราจะไปจ้องจับ บางครั้งมันก็ทำให้เราเครียด บางครั้งก็ไม่เห็นสภาพที่แท้จริง เหมือนเราไปสะกดตัวเองไว้ ไปบังคับ บางครั้งก็ไม่เห็นจริงอีก มันมีจุดของความพอดีอยู่ ซึ่งโยคีก็ต้องค้นหาเอาเอง เวลาเราไปถึงตรงนั้นนะเราจะรู้สึกว้าว อ้อ! มันเป็นอย่างนี้หรือ มันเป็นอย่างนี้ พอมันมาลงล็อกตรงนี้มันจะเป็นทุกครั้ง แล้วมันก็จะสมไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมันมีทักษะนะ

หนอ คือสักแต่ว่า

บางครั้งเทคนิคจะมีเยอะแต่ว่าบางครั้งมันไม่เกิดทักษะนะ ถ้ามันมีทักษะเนี่ยะก็เหมือนกับว่ามีทักษะในการกำหนด บางคนกำหนดทางตา กำหนดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางอายตนะเนี่ยะได้ดี พอมีทักษะที่ดีเนี่ยะมันก็อ่านออกบอกได้แล้วก็ใช้เป็นเลย คือดับทุกข์ได้นั่นเอง มันสามารถดับได้ทันท่วงที กิเลสไม่เข้าแล้ว แต่บางคนเนี่ยะ โอ๊ย! เทคนิคอาจารย์นั้นว่าอย่างนี้ หลวงพ่อโน้นหลวงพ่อนี้เยอะไปหมด บางครั้งเทคนิคมากมายแต่ใช้ไม่ได้ซักอย่าง มีกิเลสเข้าอีก มัวแต่นึกถึงเทคนิค หรือบางครั้งก็พูดถึงแต่เทคนิคอย่างนั้นอย่างนี้แต่ไม่มีทักษะ เทคนิควิธีนั้นวิธีนี้หลากหลาย แต่หยิบมาใช้ไม่ได้ซักอย่างเลย เนี่ยะมันก็เหมือนกับเราไม่มีอะไรเลย แต่ถ้ามีทักษะเนี่ยะไม่ต้องเรียกใช้ เวลากระทบปั๊บมันจะเกิดขึ้นอัตโนมัติ เรียนรู้ได้ฉับไวเท่าทัน กระทบปั๊บมันตัดได้ หิริโอตตัปปะ ความละอายชั่วกลัวบาปเกิดขึ้น ความสำรวมระมัดระวังเกิดขึ้นนะ มันกลั่นจิตให้ห่างจากสิ่งที่ไม่ดี หรือกลั่นจิตไม่ให้ชอบหรือชัง หรือหลงอย่างทันท่วงที เนี่ยะถ้ามันมีทักษะจนเกิดเป็นนิสัยคือความชำนาญแล้วเนี่ยะ มันละใช้ได้ผล ใช้ได้ผลเวลาเจอสถานการณ์ต่างๆ มันก็จะอาศัยเรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ตัดขาดจากความยึดมั่นถือมั่นอย่างทันท่วงที เวลาที่กระทบถึงบอกเห็น ไม่ใช่เห็นหนอธรรมดาเนาะ มันเป็นอัศจรรย์ของการเห็น เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ มันเป็นอัศจรรย์ถ้าจบแค่หนอ แต่ถ้าเลยหนอไปบางครั้งก็เป็นเรื่อง กิเลสเข้าแล้ว แต่ถ้าจบแค่สักแต่ว่า ก็คือหนอเนี่ยะ มันก็ตัดไปแล้วละ ตัดสิ่งที่มันจะเชื่อมต่อกับวิญญูะ เรียกว่าถ้าเป็นตัณหาก็คือละสมุทัย คือละตัณหาได้ มันก็จบแค่เห็น จบแค่ได้ยิน จบแค่ได้กลิ่น จบแค่ลิ้มรส จบแค่ถูกต้องสัมผัส จบแค่ผัสสะนั่นเอง คือจบแค่ตรงนั้น ไม่ต่อให้ยึดยาว

นานาสังวาส

แต่ถ้ากิเลสมันแทรกเข้ามาได้เนี่ยะ ไม่ว่าชอบหรือชังหรือหลงมันก็จะยาวต่อไปเรื่อยๆ เวลาที่มันเกิดขึ้นมาเนี่ยะทำไมเราจึงไม่ทัน บางคนพอแรกๆ ก็ดี อยู่ในสถานการณ์แบบนี้ก็ เอ้อ! รู้สึกดี รู้สึกปลอดภัยไปรง พอสักพักเดียวมันก็เปลี่ยนไปอีกแล้วนะ มันก็เปลี่ยนไป พอมันเปลี่ยนไปเนี่ยะ อ้าว! ทำไมใจเราคิดอย่างนี้ ถ้าไม่สังเกตจะไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงนะ บางครั้งเราพูดออกไปอย่างนี้ เอ้! ทำไมเราทำออกไปอย่างนี้ แสดงกิริยาท่าทาง พอมานึกทีหลังก็เสียใจว่า เอ้! ทำไมพูดไปได้อย่างนี้ ทำไมเราทำไปได้อย่างนี้เนี่ยะ บางครั้งมันเหมือนกับถ้าสองสามครั้งเนี่ยะบางครั้งแล้วเราปรับเปลี่ยนได้มันก็ดี แต่ถ้าหลายๆ ครั้งมันก็เหมือนกับ เอ้อ! ช้าชากนะ มันเหมือนถ้าเป็นคนก็ คนที่ทำผิดบ่อยๆ เนี่ยะ คนที่ให้ภัย ให้อโหสิกรรมเนี่ยะก็ขี้เกียจ ขี้เกียจให้อภัยแล้วอย่างเนี่ยะ มันเยอะ มันบ่อย มันเหมือนกับว่าไม่ได้ตั้งใจที่จะทำหรือเปลี่ยนแปลงเลย อย่างเนี่ยะ ก็เลยทำจนเคยชินเป็นปกติ ถ้าเป็นภิกษุเนี่ยะในทางพระพุทธศาสนา ในทางพระวินัยท่านเรียกว่า เป็นภิกษุที่มากด้วยอาบัติ เป็นนานาสังวาส สังวาสที่ไม่เสมอกับภิกษุปกตินะ อย่างเนี่ยะ ต้องอาบัติแล้ว ต้องอาบัติอีกอยู่อย่างนั้นนะ มันก็ลำบากนะ อยู่ร่วมกับภิกษุผู้มีศีลก็ยากก็เดือดร้อนนะ เพราะตัวเองไม่มีสังวาสเสมอกัน บางครั้งความอาฆาต ความร่ำเริงก็ไม่มี ต้องหลบๆ นะ ไม่แกล้งกล้านะ เพราะมีความอ่อนด้อยเรื่องพวกนี้ ก็มักจะหลบ

โทษทุกอย่าง แต่ไม่กำหนด

โยคีเองก็เหมือนกันบางครั้งเนี่ยะไม่กล้าเผชิญกับความจริง ก็หลบไปตรงโน้น หลบไปตรงนี้ หลบไปไหนได้ ไม่ใช่เราหลบแล้วกิเลสมันจะไปอยู่อีกฝั่งหนึ่ง แล้วเราหลบมาฝั่งนี้ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่ใช่ กิเลสมันอยู่ในใจเนี่ยะ เรียกว่าไม่มีอะไรขวางมันได้ ถ้าชอบ หรือชัง หรือหลงเมื่อไหร่เนี่ยะ จะอยู่ไหนมันก็ได้หมดนะ มันละมันเข้าไปได้หมดนั่นแหละ มันอยู่ในใจหรือนั่งหลับตาปฏิเสธการเห็น หรืออุดหูไว้ อย่างเนี่ยะ พอเอาเข้าจริงๆ เนี่ยะใจมันก็ยังคิดถึงนะ ไปนึกถึงรูปารมณ์ สัทธารมณ์ ที่เคยเสพที่เคยคุ้น เราก็มารุ่งมาแต่งจนเกิดโลก เกิดโกรธ เกิดหลงขึ้นมา สังเกตจากเรานั่งกรรมฐานเนี่ยะ บางครั้งก็ เอ้! เราไม่ได้ไปนั่งรับอารมณ์กรรมฐานที่ไหน เราก็ดีนอยู่ในห้องกรรมฐาน อย่างดีก็เห็นเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกัน ก็เดินไปแค่โรงทานก็เห็นแค่เพื่อนปฏิบัติ มาห้องกรรมฐานเข้ากุฏิ วันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้ใส่ใจก็แทบจะไม่มีอะไรเลย แต่

เวลาเรานั่งกรรมฐานทำไม เอ! มันคิดอะไรอย่างนี้ มันเอาอะไรมาคิด เนี่ยบางคนพอรู้จักตำหนิตัวเอง บางคนพอหลงก็ผสมโรงไปเลย คิดไปยาว กลายเป็นฟุ้งซ่าน พอรู้ตัวก็โทษว่า เอ! ทำไมเรากำหนดไม่ได้ ทำไมเราชอบเป็นแบบนี้ หรือเราไม่มีบุญ อย่างเนี่ยะ หรือมีบุญมาแค่นี้ อย่างเนี่ยะ บางครั้งก็คิดไปแล้วแต่ หรือบางคนก็โทษ ใช้วิธีโทษ โทษผู้อื่นนะ หรือโทษสิ่งอื่น มันก็มีหลายแบบนะคนเรา อย่างบางคนเนี่ยะโทษตัวเอง ว่าตัวเองคิดเยอะ ว่าตัวเองฟุ้ง ว่าตัวเองชอบเก็บเรื่องโน้นเรื่องนี้มาคิด ทั้งๆ ที่เรื่องไม่มีสาระ อันนี้โทษตัวเอง โทษว่าตัวเองละวางไม่ได้บ้าง อย่างเนี่ยะ นั่นละ แต่บางคนไม่ใช่ เป็นเพราะคนนี้แหละ มาพูดอย่างนี้ มาทำอย่างนี้ ทำให้เราเสียสมาธิ ทำให้เรากำหนดไม่ได้ หรือบางคนก็โทษว่าเป็นเพราะความร้อน เป็นเพราะฝนตก เป็นเพราะเทวดาแกล้ง เป็นเพราะโดนของ ว่าไปอีก เป็นเพราะถูกผีหลอก อะไรก็แล้วแต่ โอ้! เยอะแยะไปหมดเลย สารพัดที่จะโทษนะ บางคนนี่ก็ใช้วิธีโทษคนอื่น โทษสิ่งอื่น บางคนก็โทษตัวเอง แต่ไม่ได้กำหนดนะ นี่แหละโยคีมักจะลืมหำหนด บางครั้งพอเจอสถานการณ์อย่างนี้ก็เผลอไป ไม่ได้คิดหนอ ไม่ได้ฟังหนอ ไม่ได้ปรุ้งแต่งหนอแล้ว ไม่ได้กำหนด ไม่ได้ระลึกรู้แล้ว มนสิการไม่เป็นซะแล้ว บอกให้แยกคายก็แยกคายไม่ทันแล้ว ไหลไปตามชอบหรือชัง สิ่งที่เราชอบบางครั้งก็คือสิ่งที่เราไม่ชอบ เพราะหลงจึงไปเล่นกับมัน พอไปเล่นกับมันก็มาโทษตัวเอง หรือบางคนก็ไปโทษคนอื่นสิ่งอื่น อย่างเนี่ยะ ทั้งๆ ที่มันเกิดจากเหตุนะ ถ้าเราไม่ละเหตุพวกนี้มันก็ต้องวนมาเป็นอย่างนี้อีก เนี่ยะเค้าเรียกว่าทุกขีในวัฏฏะเหมือนกัน กัวนมาทุกข์ วนมา มันอยู่ในใจแล้ว ถึงบางครั้งบุคคลสถานที่ที่เกี่ยวข้องเนี่ยะ มันอาจจะเกี่ยวข้องแล้วมันก็จบไปแล้ว ณ ปัจจุบันไม่มีแล้ว แต่มันเป็นความคิดที่เราคิดขึ้นมา ปรุ้งขึ้นมาชั่วขณะนั้นนะ เสร็จแล้วมันก็หายไปอีก ถ้าคิดอีก มันก็ปรุ้งไปอีก มันก็เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอด ความจริงมันมีอยู่แค่นี้เอง เกิดแล้วก็เสื่อมไป พอมีสังขารแล้วสังขารนั้นก็เสื่อมสลายไป คือหายไปแล้วก็เกิดมาใหม่ นับไม่ถ้วน แต่โยคีไม่รู้ไม่เห็นเมื่อไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงเนี่ยะก็จะไม่เป็นอย่างที่เรารู้สึกได้ยังไง

ความจริงอยู่ที่ไหน

เมื่อมันมีเหตุมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น มีเหตุมีผลนะ มีเหตุก็ต้องมีผลอย่างนี้ ถ้าเหตุมันเปลี่ยนไปเมื่อไหร่ เมื่อนั้นเราก็จะรู้ว่าทำไมนะ ทำไมเราไม่โกรธ ทำไมเราถึงไม่โลภ ทำไมเราถึงไม่หลงยึดหลงถือกับสิ่งเหล่านั้น มันบอกได้ในภายในนะ บางคนนั้นแหละพอไม่รู้ความจริงก็ต้องพยายามวิ่ง ต้องพยายามแสวงหา เค้าเรียกว่าพยายามแสวงหาความจริง ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้า

ว่าความจริงมันอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม หรืออยู่ที่รูปที่นาม ความจริงอยู่ที่นี้ อยู่ที่กายที่ใจ ที่กำลังเกิดดับอยู่ชั่วขณะนี้แหละ แต่บางคนก็คิดว่าความจริงอยู่ที่อื่น อยู่ที่อื่นนะ ความจริงอยู่ที่ไหน อ้าว! อยู่ที่สถานที่ก็ไปแสวงหาสถานที่ ความจริงอยู่ที่คนก็ไปแสวงหาบุคคล ก็มีให้เห็นความจริงอยู่ที่อาหารก็ไปแสวงหาอาหาร บางครั้งก็โทษโน่นโทษนี่ไปเรื่อย แต่ไม่ได้ดูว่า เอ๊ะ! สาเหตุหลักๆ มันไม่ได้อยู่ที่ตรงนั้นเสมอไป อันนั้นเป็นเหตุปัจจัยซึ่งมันอาจจะมีส่วนบ้าง แต่ส่วนที่สำคัญที่สุดเนี่ยะคือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นๆ มันมีเหตุ มีอุปาทาน มันจึงมีจึงเป็น จึงเกิดความทุกข์แบบนี้ เมื่อเรากำจัดตัวความไม่รู้ได้แล้ว เกิดความรู้ขึ้นมาสิ่งนั้นก็อันตรายเกินไปทันทีนะ อันตรายไปในขณะนั้นเหมือนกันนะ ไม่ต้องรอ ไม่ต้องรอว่าพรุ่งนี้ มะรืนนี้ ชาติหน้าหรือชาติต่อไป เหตุปัจจัยเปลี่ยนมันก็เปลี่ยนทันที เหตุมันเปลี่ยนผลมันก็เปลี่ยนทันที มันเย็นเราเข้าใกล้มันก็จะค่อยๆ เย็นลง แต่ถ้าเราเข้าใกล้ความร้อนเนี่ยะมันก็จะร้อน จุดที่มันพอดีเนี่ยะ บางคนเวลาหนาวๆ ชอบนั่งใกล้ๆ เตาผิงหรือกองไฟเพื่อให้ความอบอุ่นนะ เราสามารถนั่งอยู่อย่างนั้นได้นาน ได้เป็นคืน เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี นั่งได้อยู่ได้ แต่ถ้าเราขยับเข้าไปใกล้กว่านั้นก็อยู่ไม่ได้ เพราะมันจะไม่ให้แค่ความอบอุ่นแล้ว มันจะให้ความร้อนซึ่งเราจะทนต่อไปไม่ได้ นั่นก็คือไม่พอดีแล้ว หรือความเย็นเนี่ยะถ้ามันเย็นมากกว่านั้นเราก็ออยู่ไม่ได้อีก มันต้องเย็นพอที่เราจะอยู่ได้ ความพอดี หรือบางครั้งถ้าเราไม่รู้เท่าทันนะ มันก็จะกลายเป็นเกินบ้างขาดบ้าง แล้วแต่เหตุปัจจัย ถ้ารู้ไม่ทัน ถ้ารู้ทันปั๊บ อ้าว! มันก็ดับ ตรงนั้นลงไปได้ ก็ดูดี ๆ นะ ดูดี ๆ เวลาที่เรามาปฏิบัติ บางคนมาใหม่เนี่ยะใจมันยังไม่ค่อยจะอยู่กับที่กับทาง เราก็กดอดทนนะ อดทน อย่าไปตีตนไปก่อนไข้ นะ ตีตนไปก่อนไข้เนี่ยะบางครั้ง เอ้อ! เรายังไม่ได้เจ็บได้ไข้เลย ไปคิดว่าตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วยซะแล้ว ยังไม่ได้ลงมือทำเลยคิดว่าตัวเองคงทำไม่ได้แล้ว ก็ไม่ใช่ซะนะ ต้องลงมือทำซะก่อน คิดซะก่อน พูดซะก่อน ทำซะก่อน ในสิ่งที่มันถูกต้องนะ ต้องทำซะก่อน ถ้าไม่นั้นเราจะรู้ได้ยังไง บางครั้งเรามาวັນสองวัน บางคนก็กำลังคิดกำลังฟุ้ง กำลังปวดกำลังเมื่อย จิตใจที่มันรับอารมณ์มาหลายปีติดกันนะ ไม่เคยมานั่ง ไม่เคยมาเดินจงกรม ไม่เคยมาสวดมนต์ไหว้พระ ไม่เคยมาอยู่กับตัวเองแบบนี้ก็มี แล้วจู่ๆ มานั่งมาเดินเนี่ยะมันก็ยังไม่สมเหตุสมผลนะ มันจะหยุดนิ่งเหมือนพระพุทธรูปไม่ไหวไม่ติง เป็นไปไม่ได้เพราะคำว่าตัวเราเนี่ยะมันมีทั้งรูปทั้งนาม รูปนะไม่เป็นไร หรอกก็เหมือนพระพุทธรูป ไม่รู้อารมณ์อะไร แต่ตัวเราเนี่ยะมันมีรูป รูปนะมันไม่รู้หรอก แต่นามเนี่ยะมันรู้ พอมันรู้ขึ้นมาเนี่ยะ โอ้! นี่เย็น นี่ร้อน นี่อ่อน นี่แข็ง นี่ติง นี่หย่อน นี่เจ็บ นี่ปวด

อ้าว! นี่คิด เอาไปแล้ว พอมีนามเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่รูปกับนามก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน แต่รูปกับนามเองก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานะ อย่าไปยึดเข้าเชียว เรียนรู้แล้วอยู่กับเขาให้ได้ มีอิสระจากเขาแล้วใจเราก็จะอยู่เหนือสุขเหนือทุกข์เหนือความเป็นลบเป็นบวก เพราะว่าจิตไม่ไปมีอุปาทานในเรื่องพวกนั้น ความรู้สึกอันนั้นโยคีจะสัมผัสได้เองเมื่อปฏิบัติไปถึง ณ จุดๆ นั้น เหมือนบางครั้งเรามาส่ง มาสอบอารมณ์ มาสอบถามครูบาอาจารย์ก็เพื่อความมั่นใจเท่านั้นเอง แต่สิ่งที่เรารู้สิ่งที่เราเห็นเนี่ยะ ถ้ามันประจักษ์แจ้งแล้วเนี่ยะมันก็จริงอยู่อย่างนั้น

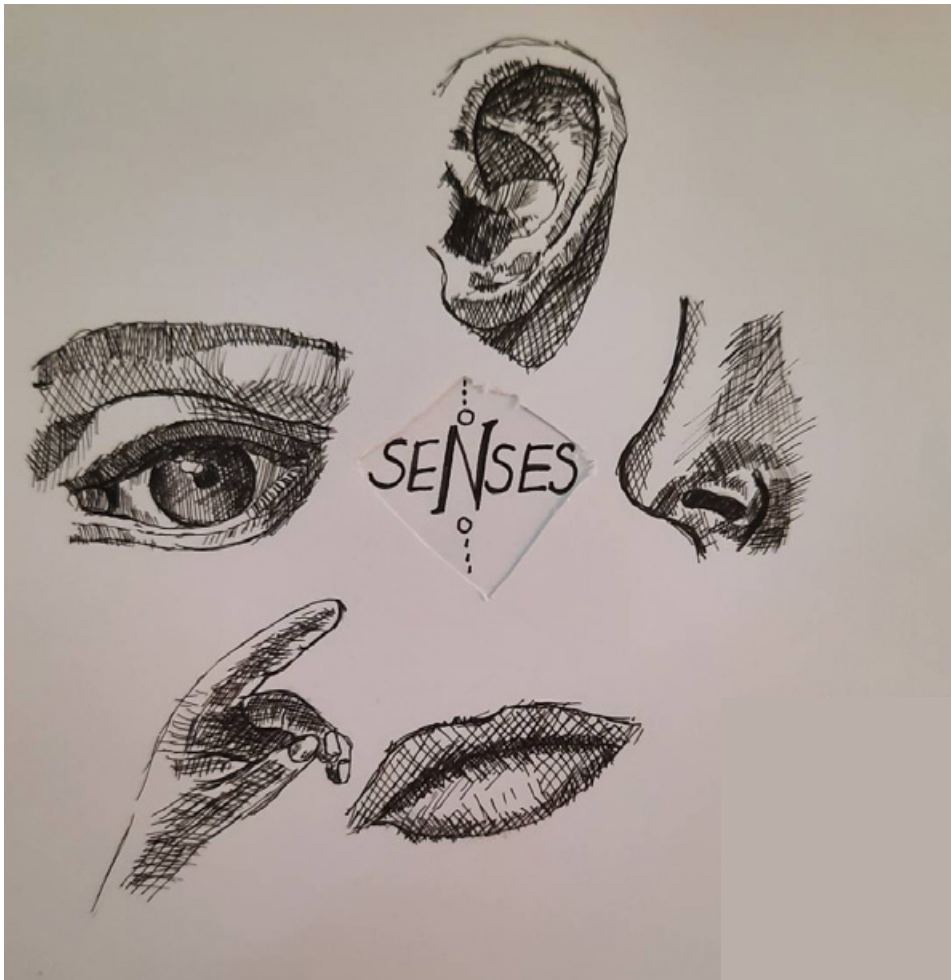
สมมุติบัญญัติ

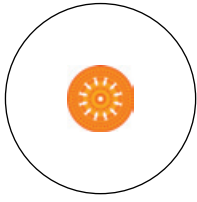
ความจริงก็คือความจริงไม่มีใครไปเปลี่ยนมันได้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสเรื่องความจริง ความจริงเป็นยังงี้ก็เป็นอย่างนั้น จะสองพันหกร้อยปีผ่านมาแล้วความจริงในเรื่องนี้ก็ยังคงอยู่ ความจริงที่สรรพสิ่งเกิดแล้วดับเนี่ยะ ก็เป็นความจริงอยู่อย่างนั้น ถ้ามีเกิดก็มีดับเป็นของคู่กัน มันก็ยังเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นตัวเราหรือโลกที่เราอาศัยอยู่ โลกคือตัวเรา คือภายในเนี่ยะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือที่เราเรียกรูป เรียกนามเนี่ยะ ที่สมมุติกันว่าเป็นตัวเรา สมมุติเนี่ยะมันมีเยอะ ตั้งชื่อให้แล้วยังมียศ มีตำแหน่งอีก ให้เรียกอีกเยอะเยอะนะ มันซับซ้อนมาก สมมุติบัญญัติ บางครั้งสิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เราหลงเรายึด จริงๆ แล้วมีแต่ดินแต่น้ำแต่ลม แต่ไฟ แต่ธาตุ แต่ขันธ มันอาศัยกันและกันเป็นอยู่ ถึงเวลามันก็ต้องจากกันไปนะ มันไม่อยู่หรอก มาจากดินก็ไปเป็นดิน มาจากน้ำก็ไปเป็นน้ำ ในส่วนมหาภูตรูป มาจากลมก็ไปเป็นลม มาจากไฟก็ไปเป็นไฟ อย่างเวลาที่เรตายไปเค้าเอาไปเผา เห็นมัยเหลืออยู่นิดเดียว เหลือแต่ขี้เถ้ามีกระดูกอยู่ไม่กี่ชิ้น บางครั้งเถ้าก็กวาดๆ เก็บๆ เอาไปหว่านไปโปรย ลงแม่น้ำลงทะเลอีกต่างหาก คินสู่ธรรมชาติไป แต่ตอนที่มันมีชีวิตอยู่นี้ดูมันอะไรต่อมิอะไรมากมายเหลือเกิน แต่ในความเป็นจริงแล้วเนี่ยะ ถ้าเราพูดแบบที่เรามองเห็นเนี่ยะ ตอนแรกมันเหมือนกับยังไม่มีนะ เหมือนกับยังไม่มี แต่พอเรามีเสร็จแล้วก็ไปสู่ความไม่มีอีกนะ ตอนแรกเรายังไม่รู้นะ ไม่มีเลย นายโน้นนายนี้ยังไม่มี แต่พอเรามีปุ๊บเนี่ยะ อ้าว! สุดท้ายก็ไปสู่ความไม่มี ก็เหลือแต่ชื่อ บางครั้งมีคนจดจำได้มีคนบันทึกไว้ยังไม่เสื่อมไปหมด เค้าก็อาจจะมาอ่าน หรือคนจดจำก็ เอ้อ! เหตุการณ์เรื่องราวก็อาจจะมึนปรางอยู่ แต่มันก็ไม่ใช่ มันก็เป็นเพียงสิ่งสมมุติเท่านั้น สมมุติที่ไม่มีอยู่จริงนะ ไม่มีอยู่จริง บางครั้งก็สมมุติที่มีอยู่จริง ที่เราเรียก แต่ทุกอย่างมันก็มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าเราไปยึดไปถือ ไปสำคัญมันหมายมากเท่าไรหรือทุกข์เท่านั้น ยึดเท่าไรหรือทุกข์เท่านั้น

ประตู่ทั้งหก

แม้แต่เรื่องปฏิบัตินะ ถ้าปฏิบัติไม่ได้ดังใจก็ทุกชั้นะ ไม่ใช่ไม่ทุกชั้น หรือทำแล้วมีข้อขัดข้อง แทนที่จะแก้ทุกชั้นหรือดับทุกชั้นจากข้อขัดข้องนั้นได้ ก็อาจจะไปโทษผู้อื่น อย่างนั้นก็ได้ โทษสิ่งอื่นก็ได้นะ บางครั้ง เพราะมันไม่ได้เกิดอยู่ตลอด แต่สิ่งที่มันเกิดอยู่ตลอดเวลาก็คืออะไร ก็คือจิตที่มันเกิดดับ กับอารมณ์ มันเกิดอยู่ตลอดทุกๆ ขณะ ไอ้ที่ดับไปเราก็เลยไม่รู้ เข้าภวังค์ไปแล้ว จิตที่ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่มันรับรู้ทางทวารทั้งหกเนี่ยะมันก็ปิดไปด้วย แต่พอเกิดมาปั๊บเนี่ยะมันก็เกิดรับใหม่ะ รับผู้คนที่จะมา ประตู่ทั้งหกเนี่ยะมีทั้งคนดี คนไม่ดี มีทั้งคนที่เราชอบ คนที่เราไม่ชอบก็ได้ ถ้ามองเป็นคนนะ จะเข้ามาทั้งหกประตู่เนี่ยะถ้าใครเท่าทันหรือดูแลดีก็จะไม่มามีปัญหาภายใน ไม่มีภายในก็คือ จิตนคร ก็คือจิตเรานี้แหละมันจะไม่มีควมวุ่นวายนะ ไม่มีควมวุ่นวาย แต่ถ้าเราไม่เท่าทันอารมณ์หรือสภาพธรรมที่มันเกิดขึ้นผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เนี่ยะ ทั้งรูปสวຍ เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย การสัมผัสที่นุ่มนวล ธรรมารมณ์ที่เป็นที่พอใจ หรือรูปขี้เหวระนะ ไม่เป็นที่พอใจก็ได้ รูปขี้เหวระ เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสหยาบกระด้าง ธรรมารมณ์ที่ใช้ไม่ได้อย่างเนี่ยะ นี่ถ้าดูไม่ดีปั๊บเนี่ยะสิ่งเหล่านี้้อาจจะเข้ามาป่วน ป่วนที่ไหน ป่วนที่จิตนี้ จิตนครก็จะวุ่นวาย คนก็จะคอยไปชมไปปราบ ไปกตเอาไว้ เหมือนหินทับหญ้าเนี่ยะเห็นมัย ถ้าไม่รู้เท่าทันความจริงมันก็แค่กดไว้ บังคับไว้เท่านั้นแหละ แต่สุดท้ายมันก็วุ่นวายเหมือนเดิมะ แต่ถ้ารู้เท่าทันความจริงแล้ว ถึงมันวุ่นวายก็จริงแต่มันก็เกิด มันดับ พอรู้ความจริงแล้วเนี่ยะ อ้อ! เราก็อ่ล่อยวางได้ อย่าให้กิเลสมันเข้าไปประกอบเท่านั้นเองนะ ต้องเอามันออก ถ้ามันเข้ามาวุ่นวาย เราอย่าให้มันเสริม เราต้องระวัง ระวังไว้ เอามันออก แล้วก็ต้องทำให้ต่อเนื่อง ภาวนาแล้วก็ต้องรักษา ถ้าอย่างเนี่ยะมันมีแต่จะเบาบางไปเรื่อยละ กิเลสมันแอบมานะ มันแอบมากับรูป ลำพังรูปนะมันไม่ใช่กิเลสนะ มันมากับรูป มันแอบมาเพราะควมไม่รู้ รูปก็คือรูป มันไม่รู้อะไรแต่นามเนี่ยะมันรู้ แต่สังขารโผล่มา อ้าว! มาปรุงต่ออีก เนี่ยะมันเกิดขันธ์ห้าขึ้นมาทันที เกิดมาแล้วก็เสื่อมไปอีก ถ้าเรารู้ทันมันก็ไม่ได้มีอะไรนะ มันก็หมด แต่ถ้าเรายึดไว้มันก็ต่ออีก ก็ปรุงไปเรื่อย มันก็ไม่จบ เกิดแล้วดับอีกดับแล้วเกิดอีก จากสิ่งที่ไม่มีก็ไปสู่สิ่งที่มี คือมันไม่มีมาก่อน เมื่อมันมีแล้วก็ไปสู่สิ่งที่ไม่มี แต่บางครั้งมันก็กลับมา มี แล้วก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่อีก เนี่ยะมันมานั้นไปอยู่อย่างนี้ต้องรู้ให้ทันนะ ต้องรู้ให้ทัน ถ้ามันไม่มีจริงๆ มันก็จะไม่กลับมาอีก แต่ถ้ามันมีมันก็จะกลับมาอีกนะ อันไหนที่เรา

มีอุปาทานเนี่ยะมันจะกลับมาอยู่เรื่อยๆ มันก็จะทุกข์กับสิ่งนั้นเรื่อยๆ แต่ถ้าอันไหนเราหมดอุปาทานแล้วเนี่ยะเราจะรู้สึกเหมือนคนหมดหนี้แล้ว ก็จะรู้สึกอีกแบบหนึ่ง เหมือนคนหมดกังวลเรื่องลูก เรื่องแฟน เรื่องใครต่อใคร มันเหมือนกับ เอ้อ! มันหายไปไหน ความวิตก ความกังวล ความทุกข์ร้อนในเรื่องนี้ มันไม่โผล่นะ มันพิสูจน์ได้ด้วยตัวเราเองนะ ถ้าทำถูก พยายามต่อไปนะ ต่อไปให้พวกเรานั่งสมาธิต่อไปสักเล็กน้อย กลับไปที่อารมณ์หลักไปที่อารมณ์เดิม ก่อนที่จะแผ่เมตตา เอ้า! ตั้งใจนะ





วงศ์พรรณ.โอ

นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก

การปรากฏแห่งความตาย (ตอนที่ ๒)



สวัสดิ์ค่ะท่านผู้อ่านที่เคารพรักทุกท่าน ฉบับที่แล้ว เราได้ไปทำความรู้จักกับเรื่องของกรรมนิมิตกันไปพอสมควรแล้ว ฉบับนี้เราจะมาต่อกันด้วยเรื่องของคตินิมิตอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากๆ เพราะเป็นเรื่องของตัวเราเองว่า จะได้ไปเกิดเป็นอะไรในภพชาติหน้า มาติดตามกันเลยกันนะคะ

คตินิมิต หมายถึง อารมณ์ของภพชาติหน้าที่จะพึงถึง ได้แก่อารมณ์ของภพชาติที่จะได้เสวยในภพหน้า คตินิมิตนี้ ได้แก่อารมณ์ ๖ แต่อารมณ์ ๖ ที่เป็นคตินิมิตนี้ หาใช่เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวกับภพนี้ไม่ แต่เป็นอารมณ์ ๖ ที่พึงจะได้พบ ได้เห็น ได้เสวย ในภพหน้าส่วนเดียว คตินิมิตนี้ มี ๒ อย่าง คือ

๑. อุปลักคิตัพพคตินิมิต หมายความว่า อารมณ์ ๖ ของภพชาติที่จะพึงเห็น
๒. อุปโลกคตินิมิต หมายความว่า อารมณ์ ๖ ของภพชาติที่จะพึงเสวย

เมื่อจำแนกตามคตินิมิต ๒ อย่างนี้แล้ว จะได้ดังนี้

อุปลักคิตัพพคตินิมิต อุปโลกคตินิมิต ผู้ที่จะไปเกิดในพรหมโลก คตินิมิตทั้ง ๒ อย่างดังกล่าวนั้น ย่อมไม่มี มีแต่บัญญัติกรรมนิมิตและมหัคคตกรรมนิมิตเท่านั้น

ผู้ที่จะไปเกิดในเทวโลก ถ้าเห็นราชาธ วิมาน เทพบุตร เทพธิดา เครื่องประดับ สวรรค์ เหล่านี้ จัดเป็น อุปลักคิตัพพคตินิมิต แต่ถ้ามีความรู้สึกว่าตนเองได้นั่งอยู่บนราชาธกัฏฐิ กำลังเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ด้วยความสนุกสนานเบิกบานใจก็ดี ได้บริโภคน้ำทิพย์ธรรมาภรณ์ร่วมกับ เทพบุตรเทพธิดา สวมใส่เครื่องอาภรณ์ก็ดี เหล่านี้เป็น อุปโลกคตินิมิต

ผู้ที่จะไปเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าได้เห็นครุฑมารดา เห็นบ้านเรือน หมู่บ้าน ผู้คน ยานพาหนะ และ เครื่องใช้สอยภายในบ้านเรือน เหล่านี้ จัดเป็น อุปลักคิตัพพคตินิมิต แต่ถ้ามีความรู้สึกว่า ตนเองกำลัง อยู่ในสถานที่นั้นๆ กำลังสนทนาปราศรัยกับผู้ใดผู้หนึ่งอยู่ ประกอบการทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดอยู่ก็ดี หรือคล้ายกับตนได้ถือปฏิสนธิในครรภ์ก็ดี เหล่านี้จัดเป็น อุปโลกคตินิมิต

ผู้ที่จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เห็นสัตว์ต่างๆ เช่น สุนัข เป็ด ไก่ นก ปลา ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น หรือสถานที่ๆ สัตว์อาศัย เช่น ห้วย หนอง คลอง บึง คอก กรง พุ่มไม้ ป่า ไม้ เป็นต้น เป็น อุปลักคิตัพพคตินิมิต

ผู้ที่เกิดเป็นเปรตและอสุรกาย เห็นป่า เหว แม่น้ำ ทะเล ภูเขา ที่สงบสงัดเยือกเย็น เป็นที่ น่าหวาดเสียว เห็นเปรต อสุรกาย เหล่านี้ เป็น อุปภิตัพพคตินิมิต ถ้ารู้สึกวาทนกำลัง เดินเล่นอยู่ในสถานที่ต่างๆ ดังกล่าวแล้วก็ดี รู้สึกว่าร่างกายของตนน่าเกลียด น่ากลัว หรือกำลัง ออดอยากหิวโหย กำลังเสาะหาน้ำ และอาหารบริโภคอยู่ด้วยความกระหาย เหล่านี้ เป็น อุปโภคคตินิมิต

ผู้ที่จะไปเกิดในนิริยภูมิ เห็นเครื่องประหาร สุนัข แร้ง กา พระยายม นายนิรยบาล สัตว์นรก และสถานที่อยู่ของสัตว์เหล่านั้น เป็น อุปภิตัพพคตินิมิต ถ้ารู้สึกวาทนกำลังถูกขูด คร่า ถูกทำร้ายทรมาน ถูกสุนัขบ้ากัด ถูกแร้งกา จิกตี ถูกจองจำด้วยเครื่องพันธนาการต่างๆ ก็ ดี รู้สึกว่าร่างกายเจ็บปวดบอบช้ำอยู่ก็ดี เหล่านี้ เป็น อุปโภคคตินิมิต

ถ้าจะมีคำถามว่า การปรากฏแห่งนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เกิดมาจากเหตุอันใด ก็ ไม่ต้องไปหาคำตอบจากที่ไหนค่ะ เพราะเป็นไปด้วยอำนาจของกรรมที่ได้โอกาสส่งผลปฏิสนธิ ในภพหน้านั้นเองค่ะ

กรรมที่ได้มีโอกาสส่งผลในภพชาติหน้านี้นี้ เป็นอาจิณกรรมก็มี อาสันนกรรมก็มี หรือ ภูตตาทกรรมก็มี ด้วยเหตุนี้ กรรมต่างๆ ที่ตนได้เคยทำไว้มาปรากฏให้เห็นเหมือนว่า ตนกำลัง กระทำอยู่ จนถึงกับกล่าววาจาเพ้อออกมาบ้าง แสดงกิริยาอาการต่างๆ บ้าง อันเป็นกรรม อารมณ์ ตลอดจนปรากฏเป็นอารมณ์ที่จะให้เข้าถึงภพชาติหน้า อันเป็นคตินิมิตอารมณ์ เหล่านี้ เกิดขึ้นด้วยอำนาจของกรรมทั้งสิ้น

นิมิตที่เป็นกรรมนิมิตอารมณ์ และคตินิมิตอารมณ์ ทั้งสองอย่างนี้ จะมาปรากฏทาง ใด ต้องแล้วแต่สภาพของนิมิตนั้นๆ ถ้าเป็นปัจจุบันรูปารมณ (รูปต่างๆ) ก็ปรากฏทางจักขุ ทวารและมโนทวาร ถ้าเป็นอดีตรูปารมณ ก็จะปรากฏทางมโนทวารอย่างเดียว สัททวารมณ จนถึงโณภูมิจัปปารมณ (เสียง กลิ่น รส สัมผัส) ก็จะปรากฏโดยทำนองเดียวกัน แต่สำหรับนิมิต ธรรมารมณ ย่อมปรากฏทางมโนทวารเพียงอย่างเดียว

อนึ่ง คตินิมิตอารมณ์นั้น แม้จะได้อารมณ์ทั้ง ๖ ก็จริง แต่ส่วนมากที่ปรากฏย่อมเป็น รูปารมณ และบัญญัติธรรมารมณที่เกี่ยวกับรูปารมณนั้นๆ ฉะนั้น ในบรรดาทวารทั้ง ๖ นี้ คติ นิมิตอารมณ์ ย่อมปรากฏทางจักขุทวาร และมโนทวารเป็นส่วนมาก

ต่อไปจะได้นำเรื่องกระแสดิจเมื่อใกล้จะตายมาเล่าสู่กันฟังนะคะ

หลังจากที่มีกรรม กรรมนิमित และคตินิमित เหล่านี้มาปรากฏแล้ว อาศัยอารมณ์ที่มาปรากฏตามอาการนั้นๆนั่นเอง กระแสดิจจะบริสุทธิ์ หรือเศร้าหมองก็ตาม แล้วแต่กรรมที่จะส่งผล และมีการเป็นไปคล้ายกับว่า น้อมไปในภพชาติที่จะพึงเกิด แล้วแต่ภพชาติที่จะได้ไปเกิดนั้นๆ ย่อมเกิดขึ้นเนื่องๆ เป็นส่วนมาก

อุปมาเหมือนกระแสดิจของผู้ที่กำลังผูกพันอยู่กับการเล่นหรือกำลังดูมหรสพ เช่น กำลังเล่นไพ่ เล่นหมากรุก หรือกำลังฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เหล่านี้ ด้วยจิตใจอันจ่อจ้องอยู่กับภาพหรือเสียงที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า หาได้คิดนึกไปในเรื่องราวอย่างอื่นไม่ แม้ว่าจะมีคนมาพูดจาไต่ถาม หรือใช้สอยบ้าง ก็ไม่ได้สนใจสักแต่พูดไป ทำไปอย่างนั้นเอง ส่วนจิตใจหาได้เลิกละติดตามอารมณ์ที่ตนสนใจต่อไปไม่ คงจ่อจ้องอยู่กับภาพที่กำลังดูหรือเสียงที่กำลังฟังอยู่เท่านั้น อุปมานี้ฉันใด กระแสดิจของผู้ใกล้จะตาย แม้ว่าร่างกายจะทรมาณด้วยอาการเจ็บปวด หรือมีผู้มาพูดจาแนะอารมณ์ที่ดีให้ประการใดก็ตาม กระแสดิจของผู้นั้น ก็ยังคงยึดอยู่ในนิมิตอารมณ์ที่มาปรากฏอยู่เป็นระยะๆ สืบต่อกันเรื่อยไป

หมายความว่า กรรมที่จะส่งผลให้ปฏิสนธิ์นั้น ถ้าเป็นกุศลกรรมแล้ว กระแสดิจย่อมผ่องใสเยือกเย็น แต่ถ้าเป็นอกุศลกรรม กระแสดิจย่อมขุ่นมัวเศร้าหมอง ความเป็นไปของกระแสดิจเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นเนื่องๆ กระแสดิจที่เกิดขึ้นเนื่องๆ เหล่านี้ ถ้ากระแสดิจของผู้ใกล้จะตายผ่องใสแล้ว แม้ร่างกายจะถูกเบียดเบียนทรมาณด้วยโรครภัยไข้เจ็บอย่างไร หรือมีผู้อื่นมาพูดเรื่องราวที่ไม่ดี มีการโต้เถียง แ่งแย่งสมบัติของผู้ใกล้จะตายอยู่ใกล้ๆ ก็ตาม จิตใจของผู้ใกล้จะตายนั้น เพียงเศร้าหมองไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็กลับผ่องใสขึ้นมาตามเดิม ฉะนั้นกล่าวได้ว่า เวลาใกล้จะตาย กระแสดิจบริสุทธิ์เกิดขึ้นเนื่องๆ

ถ้ากระแสดิจขุ่นมัวเศร้าหมองเกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตาย แม้ร่างกายจะไม่มีโรครภัยไข้เจ็บทรมาณอยู่ก็ตาม ทั้งบุตรธิดา ญาติพี่น้อง คอยเฝ้าปรนนิบัติอยู่อย่างดี มิได้พูดถึงเรื่องราวไม่ดีให้เป็นที่น่ารำคาญใจ มีแต่พูดจาปราศรัยกันแต่เรื่องดีๆ ทั้งสิ้นก็ตาม เพียงแต่ทำให้จิตใจบรรเทาความเศร้าหมองได้ชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น กระแสดิจอื่นๆ นอกนั้นก็กลับขุ่นมัวเศร้าหมองดังเดิม

แต่ถ้าผู้นั้นจะไปเกิดในอบายภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่ง ก็จะมีน้อมไปในภูมินั้นๆ อุปมาเหมือนผู้จะเดินทางไปยังสถานที่อีกแห่งหนึ่ง แม้นยังไม่ทันจะเดินทางไปถึง กายยังวุ่นอยู่กับการจัด

ธุระการงานอยู่ก็จริง แต่ใจคือกระแสดิจนั้น ย่อมโน้มหนักถึงสถานที่ที่จะเดินทางไปเสมอๆ

แต่สำหรับพระอรหันต์ เมื่อใกล้จะปรินิพพานนั้น แม้จะมีอารมณ์เป็นโลกียอารมณ์ บัญญัติอารมณ์ หรือโลกุตตรอารมณ์บ้างก็ตาม กระแสดิจเมื่อใกล้จะปรินิพพานนั้น ย่อมโน้มไปในพระนิพพานอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะภพชาติที่จะต้องเกิดอีกไม่มีแล้ว

ที่กล่าวว่ากระแสดิจเกิดขึ้นเนื่องๆ เป็นส่วนมาก หมายความว่า กระแสดิจนั้น เป็นไปต่างๆ ด้วยความบริสุทธิ์ หรือ เศร้าหมอง และโน้มไปในภพชาติที่จะเกิดนั้น มิใช่เป็นไปโดยสม่ำเสมอ กล่าวคือ ถ้าผู้ตาย ตายด้วยอาการเจ็บป่วยมากเป็นเวลานานๆ หลายนาทิตี่ หลายชั่วโมง หลายวัน เหล่านี้เป็นต้น กระแสดิจย่อมเกิดขึ้นเนื่องๆ ด้วยความเศร้าหมอง หรือ บริสุทธิ์ แต่ส่วนผู้ตายโดยกะทันหัน อาการเป็นไปต่างๆ ของกระแสดิจดังกล่าวนั้นหาไม่มี เช่น ประสพอุบัติเหตุตายทันที มีการถูกยิง ถูกระเบิดโดยไม่รู้ตัว จึงต้องยกเว้นกระแสดิจของผู้ตายด้วยอาการดังกล่าวนี้

ในฉบับที่แล้ว ได้เกริ่นเรื่อง การปรากฏแห่งกรรมอารมณ์ที่เป็น *อภิมุขิภูต* ไว้เล็กน้อย จะขอขยายความเพิ่มเติมนะค่ะว่า เป็นการปรากฏด้วยอำนาจแห่ง *บุพเพกตสัณญา* คือ *จำความรู้สึกของจิตใจที่เป็นไปแล้วในกาลก่อน* เช่น เคยมีปีติโสมนัสในขณะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เมื่อ ๕-๖ ปีที่ผ่านมาแล้ว และมาบัดนี้ก็ยังระลึกนึกจำปีติโสมนัส อันเกิดแต่กุศลนั้นได้อยู่ หรือเคยเศร้าโศกเสียใจจากพยสนะ ๕ ประการ เช่น ถูกไฟไหม้บ้าน สูญเสียญาติผู้มีพระคุณ ถูกโกง หรือทะเลาะวิวาท ฟ้องร้องกับผู้ใดผู้หนึ่งในกาลก่อน ๕-๑๐ ปีล่วงมาแล้ว ครั้นเวลาใกล้จะตาย ก็หวนระลึกจดจำความเศร้าโศก เสียใจ หรือความโกรธแค้นเหล่านั้นได้ อุปมาเหมือนคนชราที่ระลึกนึกเทียบเคียงจิตใจของตนในวัยชรา กับเมื่อยังเยาว์วัย เป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ มีความเบิกบานสนุกสนานในชีวิตอย่างไร ก็ยังจดจำความเบิกบานนั้นๆ ได้ การปรากฏแห่งกรรมอารมณ์ตามบุพเพกตสัณญาที่เป็น *อภิมุขิภูต* ก็ฉนั้นแหละ

มีการปรากฏแห่งกรรมอารมณ์อีกแบบหนึ่งที่เรียกว่า *อภินวกรรมวเสน* เป็นการปรากฏด้วยอำนาจ *สัมปตติกตสัณญา* คือ *จำความรู้สึกของจิตใจภายในตน* เป็นไปคล้ายๆ กับว่าได้กระทำอยู่ในขณะนั้น เช่น เคยมีความปีติโสมนัสในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือเคยเศร้าโศกเสียใจในขณะที่ประสบพยสนะ ๕ ประการ เช่น ถูกไฟไหม้ ถูกโกง หรือโกรธแค้นผู้หนึ่งผู้ใด ล่วงมาเป็นเวลานานหลายปี มาบัดนี้เมื่อครั้งถึงเวลาใกล้จะตาย ความปีติโสมนัสก็เกิดขึ้น คล้ายๆ กับว่าตนกำลังทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาอยู่ หรือเศร้าโศกเสียใจคล้ายกับว่าตนกำลังถูกไฟไหม้ ถูกโกง ถูกปล้น หรือทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกับคนใดคนหนึ่ง อุปมา

เหมือนความสนุกสนานเกิดขึ้นในใจของผู้ที่กำลังฝัน อันเนื่องมาจากการที่ได้ไปดูหนัง ดูละครมาแล้ว การปรากฏแห่งกรรมอารมณ์ตามสัมปตักตสัญญา ที่เป็น อภินวกรรมเสน ก็ฉนั้นนั้น ถ้าจะให้คำจำกัดความสั้นๆ

อภิมุขิภูต = แสดงตัวให้เด่นชัด
อภินวกรรมเสน = ทำตนให้เหมือนกับเกิดขึ้นใหม่ๆ

บุคคลที่ใกล้จะตาย เมื่อจิตจืดดับลงในที่สุด โดยไม่มีระหว่างคั่นนั่นเอง จิตที่ชื่อว่า ปฏิสนธิจิตก็เกิดขึ้น ด้วยการสืบทอดชาติใหม่และชาติเก่าทั้งสองต่อกัน มีสังขาร ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอวิชชาและตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานเป็นรากฐานตามสมควรแก่สังขารที่เป็นกุศลและอกุศล ได้จัดแจงให้เกิดขึ้น ถือเอาอารมณ์ที่ชื่อว่า กรรม กรรมนิमित คตินิमित ที่รับเอามาในเวลาใกล้จะตาย ตามอาการที่ปรากฏในทวารใด ทวารหนึ่ง ในบรรดา ทวารทั้ง ๖ จะมีวัตถุที่อาศัยหรือไม่มีวัตถุที่อาศัยก็ตาม ทั้งเป็นประธานและเป็นที่ตั้งอยู่ในภพใหม่ ขณะที่ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นนั่นเอง

ความสำคัญนั้นอยู่ที่ว่า เมื่อจิตจืดดับลงแล้ว ในลำดับแห่งจิตจืดโดยไม่มีระหว่างคั่นนั้นแหละที่ปฏิสนธิจิตก็ตั้งขึ้นในภพใหม่ทันที คือ ในขณะที่เกิดขึ้นนั่นเองซึ่งเป็นการทำลายความเห็นผิดชนิดอันตรายภูมิของบุคคลที่เห็นว่า ระหว่างจิตกับปฏิสนธิ หรือระหว่างภพเก่ากับภพใหม่นั้น มีภพชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่พักชั่วคราวของสัตว์ทั้งหลายที่ตายลง จะต้องไปเกิดพักอยู่ที่ภพนี้ก่อนเพื่อรอคอยผู้ที่จะเป็นมารดา บิดา ได้สมสู่อยู่ร่วมกัน และในระหว่างที่พักอยู่ในภพชั่วคราวนั้น สามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างปกติ คือ มีการเห็น ได้ยิน ไปในสถานที่ต่างๆ ได้ แสดงตัวให้ปรากฏและหายตัวได้ คล้ายผู้ที่ได้อภิญญา ความเห็นเหล่านี้ชื่อว่า อันตรภาวภูมิ เป็นความเห็นผิดจากความเป็นจริงทั้งสิ้น ซึ่งเหตุจูงใจให้เข้าใจผิดมีอยู่ด้วยกัน ๒ ประการคือ

๑. ผู้ที่ตายไปแล้ว มาแสดงตัวให้ผู้อื่นเห็นได้ โดยรูปร่างสัณฐาน กิริยาอาการ หรือเครื่องแต่งกายคล้ายกับเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งความจริง ผู้ที่ตายไปแล้วนั้น ได้ไปเกิดเป็นโอปปาติกะกำเนิด เป็นเปรตอยู่หมู่บ้าน หรือเป็นวินิปาติกเทวดา คือ พวกเทวดาชั้นต่ำ ซึ่งมีความยึดมั่นอยู่ด้วยอำนาจอุปาทาน ๓ ประการ มี กามอุปาทาน ทิฏฐูปาทาน และอัตตวาทุอุปาทาน และมีโอกาสมาแสดงตัวให้เห็นได้

๒. ผู้ที่ได้ยิน ได้ฟัง คำว่า สัมภเวสี ที่มีมาในบทสวดมนต์เจ็ดตำนานฉบับหลวง ซึ่งแปลว่า “สัตว์ที่กำลังเร่ร่อนแสวงหาที่เกิด” เลยเข้าใจว่าสัตว์ที่ตายแล้วยังแสวงหาภพใหม่ โดยยังไม่ได้ผุดได้เกิดก็มี

ความจริง สัตว์ที่ชื่อว่า สัมภเวสี นั้น หมายถึง ผู้ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ตายแล้วเกิดทันที ได้แก่ ปุณชน ๔ จำพวก และพระเสกขบุคคล ๓ จำพวก เพราะยังละภวสังโยชน์ไม่ได้ บุคคลเหล่านี้ มีความเกิดยังไม่สิ้นสุด ต้องแสวงหาภพชาติต่อไปอีก ด้วยอำนาจแห่งกรรมของตนเอง



มาดูเรื่องของปฏิสนธิจิตกันให้ละเอียดสักหน่อยนะคะ

ปฏิสนธิจิตที่เกิดในภพใหม่นี้ มีอารมณ์เป็นอันเดียวกันกับ อารมณ์ของจิตใน *มรณาสันนชวันะ* (ชวันะใกล้ตาย) ที่เกิดในภวก่อน ถ้าอารมณ์ของมรณาสันนชวันะเป็นกรรม อารมณ์ อารมณ์ของปฏิสนธิก็เป็นกรรมอารมณ์ด้วย ถ้าอารมณ์ของมรณาสันนชวันะเป็นกรรม นิमित หรือคตินิमित ปฏิสนธิก็มีอารมณ์เป็นอย่างนั้นด้วย ส่วนจุติจิตในภพเก่า ก็คงมีอารมณ์เป็นอันเดียวกันกับอารมณ์ของปฏิสนธิในภพเก่านั่นเอง

ฉะนั้นการเปลี่ยนอารมณ์หรือการเปลี่ยนแปลงภพเก่ากับภพใหม่นั้น ก็เปลี่ยนกันตรงที่ปฏิสนธิจิตนั่นเอง ปฏิสนธิจิตที่มีวัตถุเป็นที่อาศัยนั้น ชื่อว่า *สวตถุภ* เป็นปฏิสนธิจิตที่เกิดในปัญจโวการภูมิ (ภูมิที่มีชั้น ๕) มีหทัยวัตถุรูป (หัวใจ) เป็นที่อาศัย ส่วนปฏิสนธิจิตที่ไม่มีหทัยวัตถุรูปเป็นที่อาศัย ชื่อว่า *อวตถุภ* เป็นปฏิสนธิจิตที่เกิดในจุตโวการภูมิ (ภูมิที่มีชั้น ๔ คือไม่มีรูป มีแต่นามซึ่งจะได้แสดงในเรื่องของภพภูมิ ในฉบับต่อไปค่ะ)

ปฏิสนธิจิตนั้น มีสังขาร ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอวิชชาที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน เรียกว่า อวิชขานุสัย เป็นผู้ครอบครอง และมีตัณหานุสัย ตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน เป็นรากฐานจัดการให้เกิดขึ้น หมายความว่า การกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ของสัตว์ทั้งหลาย ที่สำเร็จเป็นบุญเป็นบาป อันสังขารทำการจัดแจงให้ปฏิสนธิเกิดในภพใหม่ได้นั้น จะต้องใช้อวิชชาเกี่ยวเนื่องด้วยเสมอไป ถ้าการงานต่างๆ ไม่มีอวิชชาเกี่ยวข้องด้วย การงานนั้นๆ จะสำเร็จเป็นบุญเป็นบาปไม่ได้ เป็นแต่กิริยาที่กระทำให้สำเร็จลงเฉพาะหน้าเท่านั้น

อุปมาเหมือนสตรีที่ยังมีระดู เมื่ออยู่ร่วมกับสามีแล้ว ย่อมทำให้มีบุตร ธิดา ปรากฏขึ้นได้ แต่ครั้นระดูหมดไปแล้ว ถึงอยู่ร่วมกันก็ไม่ทำให้มีบุตร ธิดา ปรากฏขึ้นได้ฉันใด การกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ของผู้ที่ยังมีอวิชขานุสัย ที่ทำให้สำเร็จเป็นบุญเป็นบาป และการกระทำของผู้ที่ไม่มีอวิชขานุสัย ที่ไม่ให้เป็นบุญเป็นบาป ก็ฉันนั้น

สังขาร ๓ อย่าง *ปุญญาภิสังขาร* *อปุญญาภิสังขาร* และ *อาเนญชาภิสังขาร* อย่างใดอย่างหนึ่งที่มีตัณหาเป็นรากฐานนั้น หมายถึง การกระทำการงานด้วยกาย วาจา ใจ ของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะกระทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ย่อมมีการหวังผลตอบแทนด้วยอำนาจของตัณหาอยู่เสมอเป็นส่วนมาก จนอาจกล่าวได้ว่า ถ้าไม่มีตัณหาเป็นตัวการหวังผลตอบแทนแล้ว การงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจการส่วนตัวหรือส่วนรวม และแม้การงานทางธรรมที่ยังเกี่ยวข้องกับทางโลกจะต้องหยุดชะงักไป เพราะไม่มีตัณหาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จะยังคงดำเนินไปได้ก็

แต่เฉพาะงานทางธรรมที่ไม่เกี่ยวกับทางโลก เช่น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานของปุถุชนบางท่าน และของพระอริยบุคคล ตลอดจนการพิจารณา มรรค ผล นิพพาน ก็เลสเตละแล้ว หรือที่ยังเหลืออยู่ การเข้าผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติเท่านั้น หากโลกมีแต่งานทางธรรมที่ไม่เกี่ยวกับทางโลกดังนี้แล้ว โลกจะเหี้ยมเหงา แห้งแล้ง เปลาเปลี่ยน ไม่สนุกครีกครื้น

อุปมาเหมือนสายลมที่พัดอยู่เป็นประจำธรรมดาทั่วทุกทิศ มีอันเป็นต้องหยุดพัดระงับไปประมาณครึ่งชั่วโมง สัตว์ทั้งหลายก็จะพากันล้มตายเป็นอันมาก จะคงเหลือแต่สัตว์ที่อาศัยอยู่ใต้พื้นดินและใต้พื้นน้ำเท่านั้น และถ้าสายลมแรงพัดจัดเป็นพายุ ก็ย่อมนำความพินาศหายนะมาสู่หมู่สัตว์เช่นกัน ข้ออุปมานี้ฉันใด อำนาจของต้นหากก็ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์อย่างใหญ่หลวงแก่สัตว์โลก เหมือนสายลมที่พัดอยู่เป็นประจำธรรมดาทั่วทิศ และถ้าอำนาจของต้นหากำลังมากเกินไป ก็เหมือนสายลมแรงพายุจัด ย่อมนำความวิบัติหายนะมาสู่หมู่สัตว์ทั้งหลายฉันนั้น

ส่วนจิตในเวลาใกล้จะตายนั้น จะมีวิถิจิตเกิดขึ้น ที่เรียกว่า *มรณสันนวิถิ* คือ วิถิจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตาย ซึ่งวิถิจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้จะตายนี้ จะมีกำลังลดน้อยลง เพราะกระแสจิตมีกำลังอ่อน ทั้งหทัยวัตถุ (หัวใจ) อันเป็นที่อาศัยของจิต เจตสิกทั้งหลาย ก็มีกำลังลดน้อยลง เมื่อหทัยวัตถุมีกำลังอ่อนลงแล้ว จิต เจตสิก ที่อาศัยหทัยวัตถุเกิด ย่อมมีกำลังอ่อนตามลงไปด้วย อุปมาเหมือน ขบวนรถไฟที่วิ่งไปบนรางที่ชำรุด ย่อมต้องลดกำลังความเร็วลง กระแสจิตที่มีกำลังอ่อนลง มิได้เกี่ยวกับอายุ แต่เกี่ยวกับหทัยวัตถุและกาลเวลาแห่งการเกิดขึ้นของจิต ถ้าเกิดใน *มรณสันนกาล* (เวลาใกล้จะตาย) *อดีตฤณกาล* (ในเวลาทีคลอดออกจากกรรมมารดาใหม่ๆ) *มัจฉากาล* (ในเวลาทีหลง) *วิสัยญญิตกาล* (ในเวลาทีสลบ) กระแสจิตก็มีกำลังอ่อน แต่ถ้ากระแสจิตเมื่อยามปกติ ที่นอกจากกาลดังกล่าวนี้ กระแสจิตก็มีกำลังเข้มแข็ง อุปมาเหมือนความร้อนแห่งดวงอาทิตย์เมื่อยามเช้าตรู่และยามเย็น กับเวลากลางวัน ย่อมมีกำลังความร้อนที่แตกต่างกัน คือเวลากลางวันย่อมร้อนแรงกว่าเวลาเช้าตรู่ และยามเย็น ฉะนั้น การที่กระแสจิตมีกำลังอ่อนลง จึงเนื่องจากหทัยวัตถุ และเวลาแห่งการเกิดขึ้นของจิตนั่นเอง

เหตุที่หทัยวัตถุมีกำลังอ่อนลงนั้นมีหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น เพราะเป็นอดีตฤณกาล หมายความว่า ทารกที่หยั่งลงสู่ครรภ์มารดา ยังมีอวัยวะเกิดขึ้นไม่ครบ เวลานั้นร่างกายมีสภาพอ่อนมาก ฉะนั้น หทัยวัตถุ จึงมีกำลังอ่อนด้วย

ถ้าหทัยวัตถุพิการ เช่นเป็นโรคหัวใจ วางยาสลบ ก็เป็นสาเหตุให้หทัยวัตถุมีกำลังอ่อนได้

หทัยวัตถุมีกำลังอ่อนในเวลาใกล้จะตายนั้น ตามธรรมดาก็มชรูปย่อมเกิดขึ้นทุกๆ ขณะ

จิต แต่เวลาใกล้จะตาย กัมมชรูปจะไม่มีเกิดเพิ่มอีก คงมีแต่กัมมชรูปที่กำลังดับลงเท่านั้น กัมมชรูปจึงมีน้อยลง และจะดับหมดพร้อมกับจุติจิต ฉะนั้นในเวลาใกล้จะตาย หทัยวัตถุจึงมีกำลังอ่อนลง จิต เจตสิก ที่อาศัยหทัยวัตถุเกิด จึงมีกำลังอ่อนลงตามไปด้วย

และในวิถีจิตธรรมดา กามขณะที่จะให้สำเร็จเป็นการทำ พุด คตินี้ก็ได้ขึ้น ๗ ขณะ เว้นแต่ผู้มีปัญญาบารมีมาก เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอัครสาวก ขณะจิตเกิดเพียง ๔-๕ ขณะ ก็สำเร็จการงานได้ แต่เป็นการงานพิเศษ โดยมีสติเป็นประธาน ส่วนขณะ ๕ ขณะ ย่อมมีแก่ผู้ใกล้จะตายโดยทั่วไป และขณะนั้นไม่มีการเคลื่อนไหวกาย วาจา หรือแม้แต่นึกคิด คืออยู่ในสภาพหมดความรู้สึกนั่นเอง

ได้นำเสนอเรื่องของคตินิมิตและจิตในขณะใกล้จะตาย ให้ท่านได้ทราบพอเป็นความรู้ ความเข้าใจกันบ้างแล้วนะค่ะ ฉบับหน้าเราจะพาท่านไปรู้จักกับปฏิสนธิจิตที่ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ค่ะ ขอความสวัสดี มีสุขภาพแข็งแรง และความเจริญในธรรม จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ

หมายเหตุ: เรียบเรียงจากคู่มือการศึกษา พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕

วิถีมุตตสังคหวิภาค โดย นายวรรณสิทธิ ไวยยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์

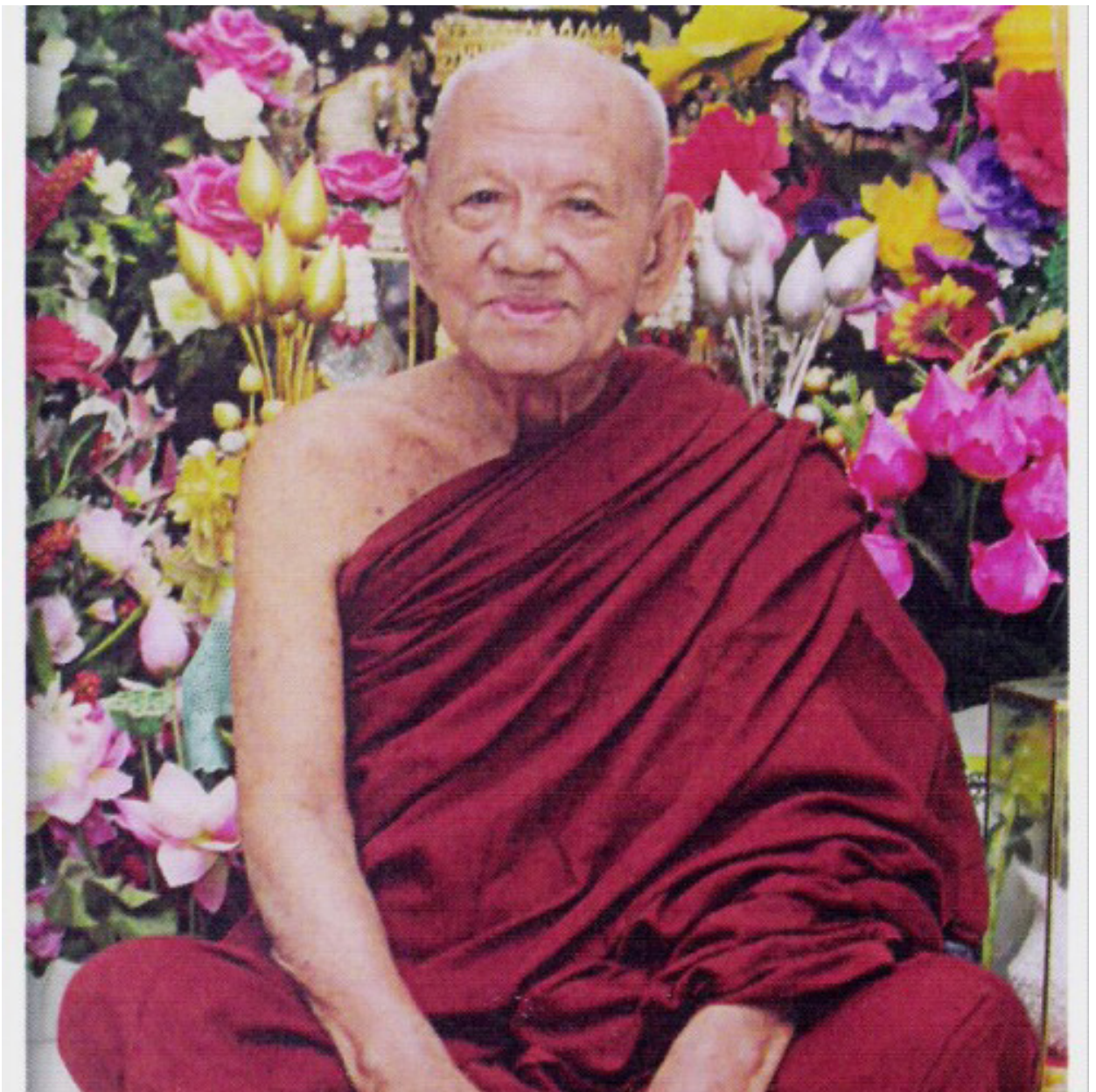


พระธรรมจากหลวงปู่ใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ

วิปัสสนาที่ปณีฎีกา (ตอนที่ ๒)

จากหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา โดย หลวงปู่ใหญ่ฯ ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ



กัมมัฏฐานปริจเฉทที่ ๔ ในอิทธิมัตถสังคหอรรถกถา

(ต่อจาก วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา ตอนที่ ๑ ใน อาสภสาร ฉบับที่ 51)

(๕) มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺธิ

สัมมสนญาณ ญาณที่ไตร่ตรองในลักษณะทั้ง ๓ ของรูปนาม และอุทฺทปฺพญาณเบื้องต้น คือ ปัญญาที่เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูป-นาม แต่ยังไม่พ้นอยู่ในระหว่างนั้นเป็น มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺธิ เพราะว่าวิปัสสนาญาณทั้งสองนี้ชำระใจให้พ้นจากคาหะทั้ง ๓ คือ ความยึดมั่นโดยตัณหา มานะ ทิฏฐิ ในอุปกิเลส ๑๐ อย่างซึ่งเป็นหนทางผิดเสียได้ ฉะนั้น เมื่ออุทฺทปฺพญาณเบื้องต้น (อย่างอ่อน) ของโยคีที่เห็นความเกิดดับของรูป-นามนั้น เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างไม่ขาดสายโดยสะดวกสบาย แม้ว่าจะมีอุปกิเลส ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนขัดข้องอยู่ก็ตาม ใจก็ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวยุ่งอยู่กับอุปกิเลส ๑๐ นี้แต่ประการใด คงเห็นอยู่แต่ความเกิดดับของรูป-นามต่อไปอย่างไม่หยุดหย่อนเวลานั้นแลได้ชื่อว่า มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺธิ

(๖) ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทฺธิ

วิปัสสนาญาณทั้ง ๔ มีอุทฺทปฺพญาณเบื้องต้น (อย่างแก่) ที่ผ่านพ้นจากอุปกิเลส ๑๐ อย่างเป็นต้นจนถึงอนุโลมญาณ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ทั้งหมดนี้เรียกว่า ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทฺธิ เพราะว่าวิปัสสนาญาณทั้ง ๔ นี้ ชำระใจให้พ้นจากความสำคัญผิดทั้ง ๓ มินิจจสัญญา, สุขสัญญา, อัตตสัญญาเสียได้ จึงได้ชื่อว่า ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทฺธิ

(๗) ญาณทสฺสนวิสุทฺธิ

มรรคญาณทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น เชื่อว่า ญาณทสฺสนวิสุทฺธิ เพราะชำระใจให้พ้นจากมลทินคือ โมหะ ความหลง ความไม่รู้ในเรื่อง ๘ อย่างเสียได้

เรื่อง ๘ อย่างนั้น คือ :-

๑. ไม่รู้ว่ากายใจนั้นเป็นตัวทุกข์
๒. ไม่รู้ว่าความยินดีพอใจนั้นเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด
๓. ไม่รู้ว่าพระนิพพานนั้นเป็นธรรมที่ดับทุกข์

๔. ไม่รู้องค์มรรค ๘ นั้นเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งพระนิพพาน
๕. ไม่รู้ในภพชาติที่เคยมีมา หมายถึง ไม่มีความเชื่อในภพก่อนๆ (แต่ไม่รู้ในภพชาติที่จะมีต่อไป)
๖. ไม่รู้ในภพชาติที่จะมีในข้างหน้า หมายถึง ไม่เชื่อในการที่จะเกิดต่อไป (แต่ไม่รู้ในภพชาติที่เคยมีมา)
๗. ไม่รู้ในภพชาติที่เคยมีมาและจะมีต่อไป หมายถึง ไม่มีความเชื่อทั้งภพก่อนและภพหน้า คงเชื่ออยู่แต่ในปัจจุบันภพนี้ว่า มีการกำเนิดขึ้นมาจากบิดามารดา เมื่อตายแล้วก็หมดเรื่องกัน
๘. ไม่รู้ในความเป็นไปแห่งสัตว์ทั้งหลายว่า ได้แก่ ธรรมที่เป็นเหตุและเป็นผลมีวิชา, ตัณหาเป็นที่อาศัยและเกิดขึ้นติดต่อกันเนื่องกัน ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงพระนิพพานนั้นว่า ไม่ใช่ธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลแต่อย่างใด คงเกิดขึ้นและเป็นไปตามอำนาจของพระเจ้าที่ได้จัดสร้างขึ้น

เปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง ๗

ผู้ที่มุ่งหวังจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วเข้าสู่พระนิพพานนั้น พึงทราบความสำคัญแห่งวิสุทธิทั้ง ๗ ว่า เบื้องต้นแห่งการปฏิบัติจะต้องมีศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งสองนี้เป็นรากฐานแห่งการปฏิบัติเสียก่อน ญาณวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิจึงจะสำเร็จลงได้ตามลำดับ ต่อแต่นั้นญาณทัสสนวิสุทธิอันเป็นวิสุทธิที่สำคัญยิ่งก็จะสำเร็จต่อไป ถ้าการปฏิบัติขาดศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งสองนี้เสียแล้ว ญาณวิสุทธิเป็นต้น จนถึงปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิก็มิขึ้นไม่ได้ เมื่อวิสุทธิทั้ง ๔ นี้ขึ้นไม่ได้ ญาณทัสสนวิสุทธิอันเป็นวิสุทธิสุดท้ายก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ดังนั้น จึงเปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง ๗ ประการนี้เสมือนหนึ่งการสร้างพระสอุปเจตีย์หรือร่างกายของคน

เปรียบเทียบกับการสร้างพระสอุปเจตีย์นั้น คือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ ทั้งสองเปรียบเสมือนหนึ่งรากฐานขององค์พระสอุปเจตีย์ที่ได้จัดสร้างขึ้นไว้ภายในพื้นดินอันแข็งแรงเป็นอย่างดี เพื่อเป็นที่รองรับองค์พระสอุปเจตีย์ ซึ่งจะได้สร้างขึ้นต่อไปอย่างใหญ่ยิ่งให้ตั้งอยู่อย่างมั่นคงถาวร ญาณวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิทั้ง ๔ นี้ เปรียบเหมือนกับองค์พระสอุปเจตีย์ ญาณทัสสนวิสุทธิ เปรียบเหมือนกับฉัตรทองที่ประดับโดยรัตนะ ซึ่งเป็นยอดสุดขององค์พระสอุปเจตีย์

เปรียบเหมือนร่างกายของคนนั้น คือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งสองนี้เปรียบเหมือนขา

ทิวฐิวิสุทธีเป็นต้นจนถึงปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธีทั้ง ๔ นี้ เปรียบเหมือนตัว ญาณทัสสนวิสุทธี เปรียบเหมือนศีรษะ ฉะนั้น

จบวิสุทธี ๗ โดยย่อ

๒. แสดงลักษณะ ๓ ตามอภิธัมมัตถสังคหบาลี

อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนตตลกขณณเจติ ตีณิ ลักษณะานิ

ลักษณะมี ๓ คือ

- | | |
|----------------|---------------------|
| ๑. อนิจจลักษณะ | ลักษณะที่ไม่เที่ยง |
| ๒. ทุกขลักษณะ | ลักษณะที่เป็นทุกข์ |
| ๓. อนตตลกขณณ | ลักษณะที่เป็นอนัตตา |

อธิบายบาลีข้อที่ ๒ ที่แสดงถึงลักษณะ ๓

คำว่า ลักษณะ หมายความว่า เป็นเครื่องหมายของสังขารธรรม ดังนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลกไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตทั้งภายในและภายนอกนั้น ถ้าได้พิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้มีเครื่องหมายทั้ง ๓ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ก็จะตัดสินใจได้ทันทีว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสังขารธรรมทั้งสิ้น คือ ธรรมที่ปรากฏขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

“

ลกขณฺติ ลกฺขิตพฺพํ อนเณนาคี = ลกฺขณํ

บัณฑิตทั้งหลายย่อมกำหนดรู้ธรรมที่ควรรู้ (ว่าเป็นสังขตะ) โดยเครื่องหมายนั้น ฉะนั้นเครื่องหมาย (อันเป็นเหตุแห่งการรู้จำธรรมที่ควรรู้ว่าเป็นสังขตะ) นั้น ชื่อว่า ลักษณะ

”

๑. อนิจจสส ลกขณ = อนิจจลกขณ

เครื่องหมายของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงชื่อว่าอนิจจลักษณะ ได้แก่ ความสิ้นไปดับไป ดังที่แสดงว่า อนิจจํ ขยฺภูญฺเฐน ชื่อว่าเป็น อนิจจะ โดยอรรถว่า สิ้นไปดับไป นั่นเอง อีกนัยหนึ่ง อนิจจสส ภาโว = อนิจจตา/ อนิจจตาเยว ลกขณ = อนิจจลกขณ



ความเป็นอยู่คือ สั้นไปดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกัน ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยง ชื่อว่า อนิจจตา หรือความเป็นอยู่คือ สั้นไปดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกัน ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงนั้นแหละ เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ ชื่อว่า อนิจจลักษณะ

๒. ทุกขสส ลกขณ = ทุกขลกขณ

เครื่องหมายของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์ ชื่อว่าทุกขลักษณะ ได้แก่ ความทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไป ตามที่แสดงว่า ทุกข์ ภัยฐาน ชื่อว่า เป็นทุกข์ โดยอรรถว่าเป็นภัยที่น่ากลัวนั่นเอง อีกนัยหนึ่ง ทุกขสส ภาโว = ทุกขตา/ ทุกขตาเยว ลกขณ = ทุกขลกขณ

ความอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกันของสังขตธรรม ชื่อว่า ทุกขตา หรือความทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปอยู่เรื่อยๆ ติดต่อกัน ของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์นั้นแหละเป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ ได้ชื่อว่า ทุกขลักษณะ



๓. อนตตสฺส ลกฺขณํ = อนตตลกฺขณํ

เครื่องหมายของธรรมทั้งปวงที่ไม่ใช่อัตตะ ชื่อว่า อนัตตลักษณะ ได้แก่ความไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการ ดังที่แสดงว่า อนตตาสารกฎฐเน ชื่อว่าเป็น อนัตตา เพราะอรรถว่า ไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการนั่นเอง

อีกนัยหนึ่ง อนตตสฺส ภาโว = อนตตตา/ อนตตตาเยว ลกฺขณํ = อนตตลกฺขณํ ความไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของธรรมทั้งปวง ชื่อว่า อนัตตตา หรือความไม่มีแก่นสาร ปราศจากเราเขาที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของธรรมทั้งปวงนั้นแหละ เป็นเครื่องหมายให้รู้จำได้ ชื่อว่า อนัตตลักษณะ

(* โปรดติดตาม วิปัสสนาทีปนีฎีกา ตอนที่ ๒ ใน อาสภสสาร ฉบับที่ ๕๓)



Kantabho Bhikkhu

ปภินนกะธรรม

เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการสร้าง
สันติภาพขององค์กรและนักสันติภาพโลก (ตอนที่ ๒)

KEY PERFORMANCE INDICATORS RELATED TO PEACE BUILDING PROCESS OF ORGANIZATIONS AND WORLD PEACE MAKERS

ดร.พูนสุข มาศรีรังสรรค์, ดร.บพ. บสพต ต้นธีรวงศ์

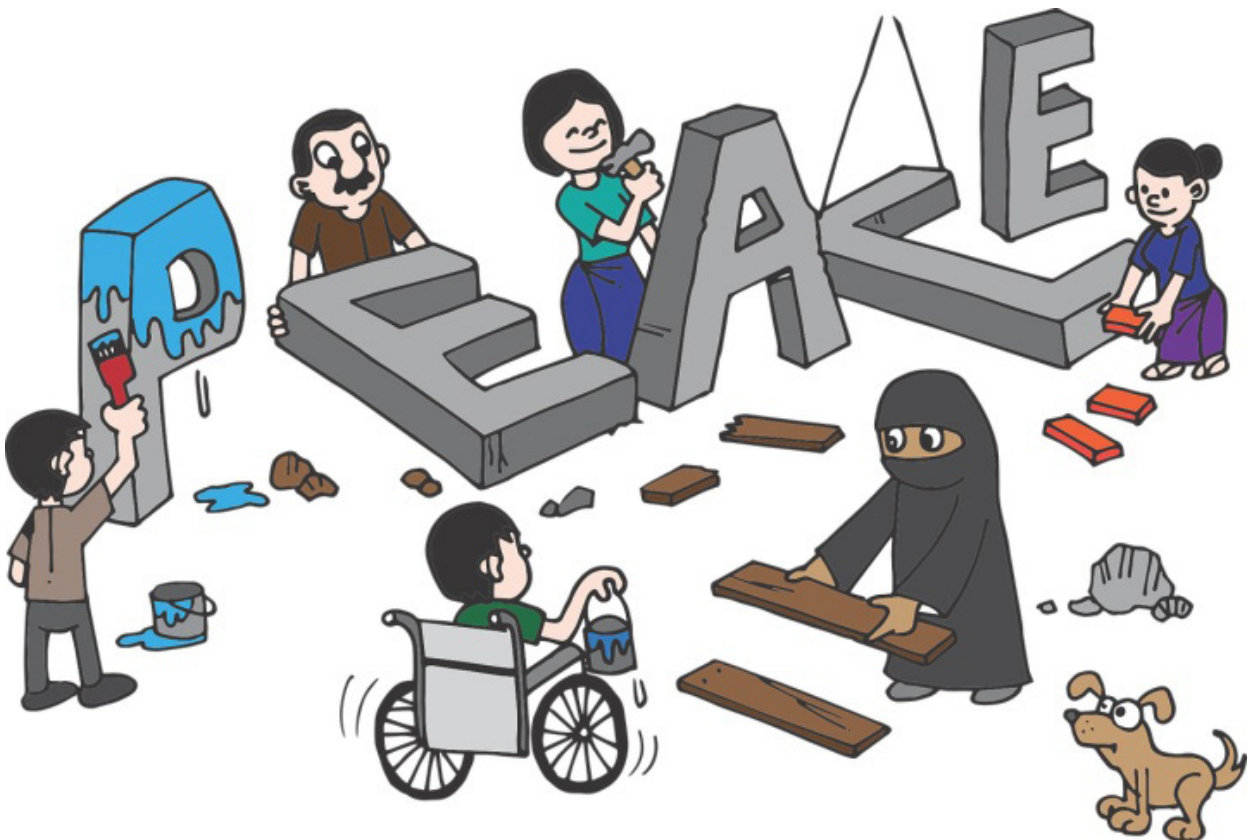
ดร. ขันทอง วัฒนประดิษฐ์, Dr. Poonsuk Masrungson

Dr. Banpot Thontiravong, Dr. Khantong Wattanapradith

สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Corresponding Author. Email: poonsuk2500@gmail.com*



2) กระบวนการสร้างสันติภาพของนักสันติภาพโลก

ผลการวิจัยนักสันติภาพโลก ได้แก่ มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi) เนลสัน แมนเดลา (Nelson Mandela) มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King Jr.) คุณแม่เทเรซา (Mother Teresa) แห่ง กัลกัตตา ดาไลลามะองค์ที่ 14 เทนซิน เกียตโซ พบว่า เบื้องหลังการสร้างสันติภาพของนักสันติภาพโลกเหล่านี้ที่มีหลักคิดไปสู่การปฏิบัติและได้ผลเป็นเกณฑ์สำคัญเชิงคุณภาพในการชีวิตหรือบ่งชี้ถึงความสำเร็จในกระบวนการที่นำไปสู่สันติภาพทั้งมิติสันติภาพภายในและภายนอกที่ได้จากนักสันติภาพโลกผู้เป็นบุคคลหรือนักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชนในทางสันติวิธี ปราศจากการใช้ความรุนแรง หรือผู้ที่ได้รับการยกย่อง หรือได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในฐานะผู้ขับเคลื่อน และมีบทบาทสำคัญในการสร้างสันติภาพ สนับสนุนการใช้สันติวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในบริบทต่างๆ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่เข้าใจในกระบวนการสร้างสันติภาพภายใต้กรอบแห่งความจริง 4 ประการ (อริยสัจ 4) (Phra Dhampitaka, B.E. 2545)
2. ลดความเบียดเบียนกันด้วยหลัก “อหิงสา” คือการไม่ใช้ความรุนแรงต่อชีวิตในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
3. ต้องทำความเข้าใจกันระหว่างศาสนา ด้วยการเริ่มจากปัจเจกฯ ที่ต้องเข้าถึงหัวใจแห่งศาสนาของตน ใจกว้างในหลักต่างศาสนาที่ต่างก็เน้นให้รักเพื่อนมนุษย์เช่นรักตนเอง และเน้นการสร้างสันติภายในด้วยหลักเหมือนการรักสันติภาพที่ปราศจากความรุนแรง
4. ต้องกำจัดความต้องการเอาชนะ การเพ่งโทษต่อผู้อื่น ด้วยการ พัฒนาความกรุณาให้มากกว่าพัฒนาสมอง
5. ต้องมีความเพียร 4 ด้าน ได้แก่ การระงับเหตุแห่งความขัดแย้ง การขจัดความขัดแย้งอันจะลุกลามไปสู่ความรุนแรง การป้องกันความขัดแย้ง และการรักษาพัฒนาให้เกิดความสงบสันติสุขอย่างยั่งยืน (ปธาน 4) (Phra Bhramakunabhorn, B.E. 2551) โดยใช้หลักพุทธธรรมอื่นๆ และหลักคำสอนในพหุศาสนา มาร่วมเป็น “พลังทางศาสนา” ซึ่งเมื่อนำมาบูรณาการร่วมกันก็จะเป็นเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพสู่ความสัมฤทธิ์ผลต่อกระบวนการสร้างสันติภาพ โดยจะสามารถแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งรุนแรง (violent-conflict transformation) มาเป็นบรรยากาศแห่งความปรองดอง ความสมานฉันท์ต่อกันในสังคม รู้จักแบ่งปัน “ลมหายใจแห่งสันติภาพ” (Sharing Breath of Peace) ด้วยคติพจน์ “จากขันธ์และสติ สู่สันติอย่างยั่งยืน” (Phramaha Hansa, Assoc. Prof., Dr., B.E. 2547)

6. มีเป้าหมาย 2 ทาง คือ การสร้างสันติภาพด้วยการควบคุมความขัดแย้งที่นำสู่ความรุนแรงให้ได้เป็นเบื้องต้น (Peace Keeping) จากนั้นคือยุติความขัดแย้งที่นำสู่ความรุนแรง (Peace Making) การจัดการความขัดแย้งด้วยสันติวิธีในมุมมองของนักสันติวิธีมิได้เป็นหลักประกันว่าทุกกรณีจะต้องสำเร็จ หรือทุกวิธีจะสามารถสร้างสันติภาพภายนอกให้เกิดในสังคมได้ ขณะที่บางกรณีสันติวิธีก็อาจใช้ไม่ได้เลย นักสร้างสันติภาพต้องมีวิธีการจัดการความขัดแย้งใน 2 มิติหลักๆ คือ มิติของความขัดแย้งด้านในในเชิงปัจเจกฯ และมิติของการจัดการความขัดแย้งด้านนอกในเชิงสังคม 7. ในกระบวนการสร้างสันติภาพเพื่อความปรองดอง สมานฉันท์ ต้องยึดหลักการทำงานแบบมีส่วนร่วม (participation) อย่างเต็มที่ และเข้าถึงชุมชนและสมาชิกในสังคม การมีส่วนร่วมภายใต้การสื่อสารอย่าง “กระจ่างชัดด้วยสันติ” เป็นส่วนสำคัญของปฏิบัติการร่วมสร้างสันติภาพ

3) แนวทางการชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสันติภาพขององค์กรสันติภาพและนักสันติภาพโลก ผลการวิจัยพบว่า

(1) มิติศาสนา

1. พลังศาสนาเป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการสร้างสันติภาพ เพราะศาสนาทุกศาสนามีคุณค่าในการใช้ “ขันติ” นำสู่ “สติ” และ “สันติ”

2. กระบวนการสร้างสันติภาพต้องประกอบด้วยมิติของศาสนาเพื่อชักนำกันให้หลุดพ้นจากความขัดแย้งอันจะนำสู่ความรุนแรง นำคำสอนของศาสนามาช่วยกันพัฒนาการสร้างสันติภาพ

3. ทุกศาสนาล้วนมีนัยยะที่มุ่งเน้นให้ศาสนิกในหมู่วมลมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบและสันติด้วยกันอย่างยั่งยืนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นพุทธที่เน้นการอยู่ร่วมกันด้วยการร่วมวิเคราะห์เหตุแห่งปัญหาอันเป็นอุปสรรคแห่งการสร้างสันติภาพ หาหนทาง วิธีการหรือเครื่องมือที่จะสามารถขจัดปัญหาเหล่านั้นในทางสันติ (อริยสัจ 4) คริสต์ที่เน้นการรักผู้อื่นเฉกเช่นการรักตนเอง มีพิธีกรรมทางศาสนาต่างๆ ที่ส่งเสริมสันติภาพ อิสลามที่เน้นหลักของความยุติธรรม การให้เกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มุ่งสู่สันติสุข อินดูที่เน้นการสร้างสันติภายในด้วยหลักของการรักสันติภาพ ไม่ใช่ความรุนแรง หลักพระธรรมศาสตร์ที่เน้นความอดทนอดกลั้น ระงับจิต

ยิดส์จะ ไมโครธ อันเป็นหนทางสู่สันติภาพ และซิกซ์ที่เน้นการก้าวสู่สุขนิรันดร์ ซึ่งในขั้นตอนต่างๆ นับเป็นก้าวอย่างของศาสนิกสู่สันติสุขภายใน (Phramaha Duangden, Dr. and Team, B.E. 2559) อันจะสามารถขยายออกสู่ภายนอกในการอยู่ร่วมกันกับพหุชนโดยไม่เบียดเบียนกันได้เป็นอย่างดี

(2) หลักการสำคัญของนักสันติภาพโลก

1. สังคมระดับจุลภาค: สถาบันครอบครัวหน่วยย่อยสำคัญของสังคมระดับมหัพภาค: แม่ซีเทเรซาแห่งกัลกัตตา ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักสันติภาพโลกในสายสังคมสงเคราะห์ที่เน้นในเรื่องของ “ความรักอันบริสุทธิ์” ว่าเริ่มต้นจากที่บ้าน แต่ทุกวันนี้ปัญหาครอบครัวเกิดจากการขาดการแบ่งปัน ไร้สุขในการรับใช้กันและกัน หาใช่ความยากจนไม่ (Mother Teresa, 2004) มโนทัศน์ของคุณแม่เทเรซามีความลึกซึ้งกลมกลืนในหลักคำสอนของพุทธศาสนา เพราะความรักอันบริสุทธิ์จะเกิดไม่ได้หากผู้สร้างครอบครัวร่วมกันไม่พยายามสร้างสันติภายในตนเองให้เกิดขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก

2. สังคมระดับมหัพภาค: สถาบันการเมืองและการปกครอง:



1) มหาตมะ คานธี นักสันติภาพโลกในแนวทางการไม่ใช้ความรุนแรง (Non-violence) เป็นผู้ที่ได้เสนอวิธีการเพื่อการสร้างสันติภาพในรูปแบบ 3 แนวคิดหลักๆ ได้แก่ สัตย์อหิงสา และสัตยาเคราะห์ (Mahatma, 1948) ซึ่งสิ่งที่เป็นข้อมูลยืนยันแนวคิดดังกล่าวก็คือสถานการณ์การต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย



2) ดาไลลามะองค์ที่ 14 เทนซิน เกียตโซ นักสันติภาพโลกในแนวคิด “จิตเดิมแท้ของมนุษย์คือความกรุณา” ได้ยืนยันว่าจิตเดิมแท้ของมนุษย์เรานั้นมีความอ่อนโยน แต่ความก้าวร้าวรุนแรงเกิดจากการพัฒนาสมองที่ไม่ได้สมดุล จึงนำไปสู่การทำลายและความวิฤติ (Dalai Lama the 14th & Howard, 2006) สิ่งที่จะช่วยให้มนุษย์กลับมามีความกรุณาต่อกันได้ คือ การส่งเสริมในทุกองคาพยพของสังคมทุกระดับให้บ่มเพาะการเจริญ “ภาวนา 4” (Phra Bhramakunabhorn, B.E. 2551) ซึ่งจะสามารถนำพาสันติสุขให้เกิดภายในบุคคล และสามารถส่งออกสู่สังคมภายนอกได้เป็นอย่างดี



3) เนลสัน แมนเดลา เป็นผู้ที่อดทน อุทิศเวลาทั้งชีวิตเสียสละตนเองในการต่อสู้เพื่อประชาชนในประเทศแอฟริกาใต้ที่ต้องการความเท่าเทียมกันแม้จะต้องโทษอยู่ในเรือนจำนานถึง 27 ปี จนกระทั่งพ้นโทษและได้รับการเลือกตั้งเข้าดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีของประเทศแอฟริกาใต้ด้วยสภาวะของความเป็นผู้นำที่โดดเด่นทั้งจิตภายในและภายนอก สามารถนำพาประเทศแอฟริกาใต้เข้าสู่ยุคใหม่แห่งการอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองของคนพื้นเมือง 2 กลุ่ม ที่ต่างทั้งผิวพรรณและภาษา เขาสามารถนำพาประเทศไปสู่การเปลี่ยนผ่านทางการเมือง

(Political Transformation) โดยมิต้องเผชิญกับความรุนแรงจากการต่อสู้ทางการเมืองและผ่านไปได้อย่างสงบจนถึงปัจจุบัน แม้จะเสียชีวิตไปแล้ว แมนเดลา ก็ยังเป็นแรงบันดาลใจแก่นักสันติภาพทั่วโลกโดยยกย่องผลงานการเป็นผู้นำของเขาว่า “รูปแบบเนลสัน” (Nelson’s Model) หากนำหลักพุทธสันติวิธีไปวิเคราะห์ จะพบว่าเครื่องมือในการสร้างสันติภาพของเขาตรงกับหลัก “สังคหวัตถุ 4” (Thai Tipitaka, 1996, 21/32/37) อันเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถยกระดับคุณค่าทางจิตใจของผู้คน ทำให้มีแต่สันติสุขร่วมกัน (Narongrit, B.E. 2558)



4) มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักต่อสู้เพื่อสิทธิมนุษยชน (Civil Right) เขาเป็นผู้นำขบวนการเรียกร้องสิทธิเสมอภาคของชาวผิวดำ ในสหรัฐอเมริกา ด้วยนโยบายและแนวทางต่อต้านที่ใช้ความนุ่มนวลตามหลัก “อหิงสา” ของ คานธี และแมนเดลา รวมถึงทักษะการพูดต่อสาธารณะที่เป็นที่เลื่องลือ คิง ได้รับรางวัลสันติภาพเคเนดี้ รางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ความสำเร็จสูงสุดของเขา คือ การทำลายอำนาจของกฎหมายแบ่งแยกผิวในภาคใต้ของสหรัฐอเมริกา นโยบายสำคัญที่เห็นเด่นชัดในการต่อสู้ของเขาคือความเสมอภาค และความยุติธรรมในมวลมนุษย

(3) สรุปเกณฑ์ชีวิตความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสันติภาพ

(3.1) เกณฑ์ชีวิตความสำเร็จในประเด็นที่ 1: การระมัดระวังตนเอง ประกอบด้วย 2 ตัวชี้วัด:

1. การระมัดระวังพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย วาจา: มีศีล (Kachaporn, 10/7/16; Dr. Meechai, 31/7/16; Dr. Pawarut, 21/8/16) อุดหนุน อุดหนุน เป็นกลาง เป็นศาสนิกชนที่ดี สื่อสารทำความเข้าใจผู้อื่นในด้านต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ (Chalat, 10/7/16)

2. การระมัดระวังความคิด: ใช้คติธรรมคนดี คิด-รู้สึก-พยายามทำความเข้าใจความหลากหลายของผู้คน ชุมชน สังคม วัฒนธรรม เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และชุมชน ให้โอกาสคน มีมุมมองการสร้างและการเปลี่ยนแปลงเชิงสังคม (Nantha, 19/7/16; Patteera, 23/7/16; Areena, 30/8/16) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของคนต่างศาสนา สร้างสันติภาพให้เกิดในใจตนก่อนด้วยวิปัสสนาสมาธิ (Suwannee, 1/8/16;)

(3.2) เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จฯ ในประเด็นที่ 2: การขจัดความขัดแย้งหรือความรุนแรงที่เกิดขึ้นแล้ว ประกอบด้วย 3 ตัวชี้วัด:

1. ท่าทีการแสดงออกอย่างสันติ: อดทน อดกลั้นในความแตกต่าง พยายามเพื่อหยุดความรุนแรงตรงหน้าให้ได้และหาทางควบคุมมิให้ความรุนแรงขยายวงกว้างขึ้นจากเดิม (Patteera, 23/7/16) ใช้หลักมรรคมืองค์ (Chalhong, 21/8/16) 8 พรหมวิหาร 4 (Anunt, 21/7/16) เพื่อหลบเลี่ยงมิให้เกิดความขัดแย้ง เสียสละละความต้องการของตนเอง หรือประนีประนอมคนละครึ่งทาง (Dr. Pawarut, 21/8/16)

2. ปรับทัศนคติอย่างเข้าใจ: ยอมรับว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ศึกษาเรียนรู้ให้มากเพื่อสามารถเดินหน้ากันต่อไปได้อย่างสันติ (Chalat, 10/7/16)

3. สื่อสารอย่างสันติ: โกล่เกลี่ยกรณีที่มีความขัดแย้งยังไม่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม จัดทำเวทีสาธารณะ สื่อสารกันแบบตัวต่อตัวอย่างสันติ ดีกว่าการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา (Chalat, 10/7/16; Nantha, 19/7/16)

(3.3) เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จฯ ในประเด็นที่ 3: การพัฒนาสันติภาพให้เจริญงอกงาม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด:

1. กฎแห่งความสัมพันธ: ให้ความสำคัญแก่สถาบันครอบครัวอันมีระบบเครือญาติและชุมชนเกื้อกูลกัน ไว้วางใจ มีคติวิธีในสังคมคือปฏิบัติการ “ไร้ความรุนแรง” (non-violent operations) ส่งเสริมความเข้าใจอันดีของบุคคลในองค์กรด้วยเป้าหมาย-เป้าประสงค์ตรงกัน (Chokechai, 1/9/16) แบ่งปันกัน นำหลักสังคหวัตถุ 4 มาใช้ Kachaporn, 10/7/16; Dr. Kongchit, 18/8/16)

2. กฎแห่งความเสมอภาคและการให้เกียรติ: ละเอียดย่อนในเรื่องความแตกต่างทางเพศ รู้คุณค่าในตนเองและผู้อื่น ร่วมแก้ปัญหาโครงสร้างที่จะทำให้สังคมมีความเป็นธรรมที่สุด สร้างความตระหนักถึงความจำเป็นในความรักสามัคคี ร่วมกันสร้างความสงบสุขในชุมชน-พื้นที่ต่างๆ ส่งเสริมหลักเสมอภาคสากล (Mahatma, 1948) คือใส่ใจในคุณค่าความ

เป็นมนุษย์ในคนทุกคน

3. กฎแห่งการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้: ใช้ความพยายาม-ความอดทนในการแก้ปัญหา ให้การเรียนรู้แก่คนในระดับต่างๆ เปิดพื้นที่ให้ประชาชนมีการเสวนาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น-นำเสนอทิศทางการดำเนินงานต่อผู้มีอำนาจ ต้องส่งเสริมความรู้ด้านสันติศึกษาเพื่อความรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งจะสามารถนำไปพัฒนาตน องค์กรและสังคมได้ (Chalat, 10/7/16; Muhummet, 30/8/16) 4. กฎแห่งการเยียวยา: กระตุ้นและค้นหาศักยภาพในการเป็นผู้ร่วมสร้างสันติภาพของผู้ได้รับผลกระทบหรือผู้อยู่ในเหตุการณ์ความรุนแรง (Nantha, 19/7/16)

(3.4) เกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จฯ ในประเด็นที่ 4: การอนุรักษ์รักษาสันติภาพให้ยาวนาน: ประกอบด้วย 5 ตัวชี้วัด:

1. กฎแห่งจิตสำนึกและความใส่ใจ: ปลุกฝังจิตสำนึกในคนรุ่นต่อไปให้ตระหนักในความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ (Col. Kittipong, 10/7/16) ต้องสร้างสำนึกร่วมในสังคมให้เข้าใจในไตรลักษณ์ที่ว่าสรรพสิ่งย่อมผันแปรไปตามกาล (Patteera, 23/7/16)

2. กฎแห่งการบำรุงรักษาสัมพันธ์: ละเอียดอ่อน-รอบคอบ-ตรวจสอบ-เฝ้าสังเกตการณ์ ลงสู่ภาคปฏิบัติที่ยั่งยืน (Jariya, 7/7/16) แก้ปัญหาเฉพาะหน้าก่อนเมื่อเกิดปัญหาความรุนแรง ใช้หลักสาราณียธรรม 6 เพื่อการระลึกถึงกัน (Kachaporn, 10/7/16) และสงเคราะห์กันด้วยหลักมรรชาธรรม 4 (Anunt, 21/7/16)

3. กฎแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต: มีความเข้าใจ-มองภาพกว้างในเรื่องสันติภาพ ต้องหยุดการใช้อาวุธ-มีวิธีปฏิบัติการใช้ความรุนแรง มีความกังวลถึงระบบที่ผิดพลาดมากกว่าที่จะกังวลเรื่องสันติภาพ (Dr. Suneet, 20/9/16) พยายามให้ความรู้แก่ผู้คนเรื่องความสำคัญของการมีสันติภาพโดยประชาสัมพันธ์ถึงผลดีแห่งการร่วมมือกัน สร้างสัญลักษณ์ความสงบสุข (Thongchai, 6/10/16)

4. กฎแห่งพื้นที่แสดงความเห็น: แสวงจุดร่วม-สงวนจุดต่าง หารือ-แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (Nantha, 19/7/16)

5. กฎแห่งการแบ่งปันผลประโยชน์ด้วยหลักธรรมาภิบาล: สร้าง-ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและสิทธิที่เท่าเทียมกันตามหลักธรรมาภิบาล (Dr. Suneet, 20/9/16)



กระบวนการสร้างสันติภาพ



แผนภาพแสดงเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จในกระบวนการสร้างสันติภาพใน 4 ประเด็น
(เปรียบเป็นบันได 4 ขั้น)

อภิปรายผล

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้เกี่ยวกับเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสันติภาพที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้ สามารถอธิบายความเชื่อมโยงและความสอดคล้องในกระบวนการสร้างสันติภาพขององค์กรสันติภาพและนักสันติภาพโลก คือ หลักคิดที่ว่า การพัฒนางานด้านสันติภาพมีจุดเริ่มต้นแรกเป็นเรื่องของสันติภาพในตัวบุคคล ดังข้อความขององค์การสหประชาชาติที่ว่า “สงครามเริ่มต้นที่จิตใจของมนุษย์ฉันใด ความหวงแหนสันติภาพก็ต้องสร้างขึ้นในจิตใจของมนุษย์ด้วยฉันนั้น” ซึ่งสอดคล้องจากการศึกษานักสันติภาพโลกแต่ละท่านก็เริ่มต้นจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเองก่อนที่จะไปจัดการความขัดแย้งและสร้างสังคมให้เกิดสันติภาพอย่างยั่งยืนได้ โดยเปรียบได้กับบันไดในการจัดการ 4 ขั้น ดังที่แสดงไว้ในแผนภาพข้างต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ให้มีการนำเกณฑ์ชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสันติภาพขององค์กรสันติภาพและนักสันติภาพโลกที่ได้จากงานวิจัยนี้ไปต่อยอดในการพัฒนางานวิจัยอื่นๆ เพื่อพัฒนาการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคมพหุศาสนา วัฒนธรรมและประเพณี
- 2) ให้มีการศึกษาวิจัยในเชิงนวัตกรรมการสร้างและการรักษาสันติภาพอย่างยั่งยืนในยุคดิจิทัล

2. ข้อเสนอแนะเพื่อนโยบายและการปฏิบัติ

ให้มีการบรรจุเนื้อหาจากผลการวิจัยนี้ไว้ในหลักสูตรทางการศึกษาในรายวิชาของสันติศึกษา รัฐศาสตร์ สังคมศาสตร์โดยเฉพาะในรายวิชาสังคมพหุวัฒนธรรม และจริยศาสตร์ ในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งของภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นพื้นฐานการสร้างสังคมสันติสุขในโลกยุคดิจิทัล



เรื่องเล่าจากพระสูตร

กนฺตาโก ภิกขุ

ภิกษุผู้ทำให้ปางาม



ขอให้ญาติโยมทุกท่านจงผ่านพ้นจากโรคร้ายทั้งปวง ปราศจากความเดือดร้อนทั้งหลาย จงพ้นจากคู่เวรทั้งปวง ขอให้ทุกท่านถึงความดับทุกข์มีความสุขกันทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขณะเขียนบทความเรื่องนี้ ผู้เขียนอยู่บนหุบเขาในป่าสน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ได้นำพระสงฆ์จำนวน ๑๓๐ รูป ที่สอบผ่านเข้ารับการฝึกอบรมเป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๒๗ ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปิตวาจา ถือนุตถกวัตร พักปกกลดอยู่ในป่า เป็นระยะเวลา ๓๐ วัน เป็นการเข้าคอร์สกรรมฐานที่เข้มตามหลักสูตร ซึ่งเดินทางไปแคมป์สนตั้งแต่วันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๔ เมื่อไปถึงเป็นช่วงพายุเข้าพอดีจึงมีฝนตกหนักติดต่อกันหลายวัน ทำให้การเตรียมพื้นที่ปกกลดเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากดินบนเขาเป็นดินที่โดนน้ำแล้วเหนียวติดเท้า ต้องลุยกันทำกิจกรรมแบบทุลักทุเลพอควร จากนั้นพระผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทำกิจกรรมสารธารณูปการ สืบสวนซ่อมแซมกุฏิ และสร้างกุฏิหลังใหม่ขึ้น ๑ หลังเพื่อเป็นอนุสรณ์ประจำรุ่น จนถึงวันที่ ๑๗ เมษายน จึงขึ้นพระกรรมฐาน และปฏิบัติพระกรรมฐานไปจนถึงวันที่ ๑๗ เดือนพฤษภาคม จะครบ ๓๐ วัน เมื่อออกจากกรรมฐานแล้วจะเป็นภาควิชาการต่อไป

ดังนั้น เมื่อมาอยู่ในป่า ทำให้หวนระลึกนึกถึงพระสงฆ์สมัยพุทธกาลว่าท่านอยู่ในป่ากันอย่างไร สมัยก่อนพระท่านก็อาศัยป่า แต่น่าจะไม่ใช้ป่าดงดิบหนาทึบ มีสัตว์ร้าย หรือไม่มีแสงแดดส่องประมาณนั้น ในความหมายของป่าก็คือ ชายป่า ป่าละเมาะ ป่าไม้ชายทุ่ง หรือป่าที่พอมีหมู่บ้านคนอาศัยอยู่บ้าง การอยู่ป่าทำให้มีประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งสภาพแวดล้อม พันธุ์พืช ต้นไม้ชนิดต่าง ๆ และพระที่อยู่ป่าทำให้ป่ามีคุณค่า เพราะพระสงฆ์จะช่วยรักษาป่า คือไม่ทำลายป่าตามพระวินัยบัญญัติไว้ จึงทำให้ป่าเกิดความเจริญงอกงาม ป่างามเพราะพระสงฆ์ท่านอยู่ แต่ปัจจุบันไล่พระออกจากป่าเพื่อจะเข้าไปจัดสรรเอาผลประโยชน์จากป่าซึ่งมันกลับกัน ในพระสูตร ๆ หนึ่ง ชื่อว่า “มหาโคสิงคสูตร” เป็นป่าสาละชื่อว่าโคสิงคะซึ่งเป็นสูตรใหญ่ พระสงฆ์ท่านได้ไปอาศัยพัก และยกปัญหาขึ้นมาถามกันเรื่องความงดงามของป่ามีใจความว่า

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ป่าสาละชื่อว่าโคสิงคะ พร้อมด้วยพระเถระผู้เป็นสาวกที่มีชื่อเสียงหลายรูป เช่น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระอนุรุธะ ท่านพระเรวตะ ท่านพระอานนท์ และพระสาวกที่มีชื่อเสียงรูปอื่น ๆ อีกหลายรูป

วันหนึ่งท่านพระมหาโมคคัลลานะ ได้ออกจากที่หลีกเร้น (ในที่นี้หมายถึงผลสมาบัติขั้นสูงสุด) ในเวลาเย็น ได้เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่ แล้วได้ชวนท่านพระมหากัสสปะไปหาท่านพระสารีบุตรด้วยกันเพื่อฟังธรรม และยังได้ชวนท่านพระอนุรุธะไปด้วย ส่วนท่านพระเรวตะกับท่านพระอานนท์ ก็ไปพบพระสารีบุตรเช่นกันเพื่อฟังธรรม

พระสารีบุตรท่านมองเห็นพระเรวตะและพระอานนท์กำลังเดินมาแต่ไกล จึงได้กล่าวนิมนต์ท่านอานนท์ด้วยอินทียว่า “นิมนต์ ๆ ท่านอานนท์ผู้เป็นพระอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ใกล้พระผู้มีพระภาค ท่านมาดีแล้ว ป่าโคสิงคสาละ เป็นสถานที่น่ารื่นรมย์ กลางคืนก็แจ่มกระจ่าง ไม้สาละก็บานสะพรั่งทั่วทุกต้น ส่งกลิ่นหอมตลบอบอวลดุจกลิ่นทิพย์ฟุ้งกระจายไปแล้วได้ถามท่านอานนท์ว่า ป่าโคสิงคสาละ จะฟังงามด้วยภิกษุเช่นไรหรือ”

พระอริยบุคคลย่อมมีพรรณณะที่แตกต่างกันได้:

พรรณณะของท่านพระอานนท์ ได้ตอบพระสารีบุตรไปว่า “พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สัมสมสุตะ (พหูสูต หมายถึงได้ศึกษาเล่าเรียนนวัคคตฤคศาสตร์ คือคำสอนของพระศาสดามิองค์ ๙ มาครบถ้วนโดยบาลี และอนุสนธิ ทรงสุตะ หมายถึงสามารถทรงจำนวัคคตฤคศาสตร์นั้นไว้ได้แม่นยำ แม้เวลาผ่านไป ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็ไม่ลืมเลือน เมื่อถูกถามก็สามารถตอบได้ สัมสมสุตะ หมายถึงจดจำนวัคคตฤคศาสตร์นั้นไว้ได้จนขึ้นใจดุจรอยขีดที่หิน คงอยู่ไม่ลบเลือน ฉะนั้น) เป็นผู้ได้ฟังธรรมมาก มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในที่สุด พร้อมทั้งคำอธิบายและการย่อความ ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ และแทงตลอดดีด้วยพรรณณะ ภิกษุนั้นแสดงธรรมแก่บริษัท ๔ ด้วยบทและพยัญชนะที่เรียบง่ายและต่อเนื่องไม่ ขาดสายเพื่องอนอนุสัย

สรุปท่านพระอานนท์ท่านตอบพระสารีบุตร ว่าป่าโคสิงคสาละจะฟังงามด้วยพระภิกษุที่เป็นพหูสูต เหมือนท่านกล่าวถึงคุณของพระสารีบุตร เพราะท่านพระสารีบุตรได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระอัครสาวกผู้มีปัญญามาก แม้ตัวท่านพระอานนท์เองท่านก็เป็นพหูสูตจำพระสูตรต่าง ๆ ได้ไม่ลืมเลือนเหมือนรอยขีดบนหินเช่นกัน นั่นคือท่านกล่าวยกย่องคุณลักษณะของพระภิกษุที่ฟังทำให้ป่าโคสิงคสาละงดงาม คือองดงามด้วยสมณธรรมของพระสงฆ์

ทรรศนะของพระเรวตะ ต่อจากนั้นท่านพระสารีบุตรได้ถามท่านเรวตะในคำถามเดียวกัน ท่านพระเรวตะตอบว่า “ท่านสารีบุตร พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีความหลักเร้นเป็นที่มา ยินดี ยินดีแล้วในความหลักเร้น หมั่นประกอบกรรมเครื่องระงับใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน (หมายถึงเจริญสมาธิระงับนิวรณ์อยู่เสมอ ๆ) ประกอบด้วยวิปัสสนา (หมายถึงอนุปัสสนา ๗ ประการ คือ

- (๑) อนิจจานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- (๒) ทุกขานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- (๓) อนัตตานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
- (๔) นิพพิทานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- (๕) วิราคานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
- (๖) นิโรธานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความดับกิเลส

(๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา: พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลสได้) เพิ่มพูนเรื่อนว่าง ในที่นี้หมายถึงการเรียนกัมมัฏฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา เข้าไปสู่เรื่อนว่างแล้วนั่งพิจารณาอยู่ตลอดคืนและวัน และบำเพ็ญอธิจิตตสิกขาด้วยสมถกัมมัฏฐาน บำเพ็ญอธิปัญญาสิกขาด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สรุปท่านพระเรวตะตอบพระสารีบุตรว่า “พระภิกษุที่เจริญสมถะและวิปัสสนาอยู่ตลอดวันและคืน(คือมีความเพียรและสันโดษ) ทำให้ป่าโคสิงคสาละงดงาม

ทรรศนะของพระอนรุทธะ: จากนั้นท่านพระสารีบุตรได้ถามท่านอนรุทธะว่า “ป่าโคสิงคสาละจะพืงามด้วยภิกษุเช่นไร” ท่านพระอนรุทธะตอบว่า “พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมตรวจดูโลกธาตุ (หมายถึงโลกธาตุขนาดเล็กที่เรียกว่า สหัสสีโลกธาตุ ประกอบด้วยจักรวาล ๑,๐๐๐ จักรวาล) ๑,๐๐๐ โลกธาตุด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ เหมือนบุรุษผู้มีตาดีขึ้นปราสาทอันโอ่อ่าชั้นบน จะพืงมอดูวงกลมแห่งกงล้อจำนวน ๑,๐๐๐ ได้ฉับนั้น

สรุปว่าทรรศนะของพระอนรุทธะท่านยกย่องพระภิกษุผู้มีตาทิพย์เหนือมนุษย์ จึงตอบท่านสารีบุตรว่า พระภิกษุเช่นนี้จะทำให้ป่าโคสิงคสาละงดงาม

ทรงสนะของพระมหากัสสปะ: ท่านพระสารีบุตรได้ถามท่านพระมหากัสสปะ และพระมหากัสสปะ ตอบว่า “ท่านสารีบุตร พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตนเองอยู่ป่าเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ตนเองเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ตนเองถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ตนเองถือไตรจีวรเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ถือไตรจีวรเป็นวัตร ตนเองเป็นผู้มีก้น้อย, และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้มีก้น้อย ตนเองเป็นผู้สันโดษ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สันโดษ, ตนเองเป็นผู้สงัด, และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สงัด ตนเองเป็นผู้ไม่คลุกคลี และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ไม่คลุกคลี ตนเองเป็นผู้ปรารภความเพียร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ปรารภความเพียร ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติ ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ

สรุปทรงสนะของพระมหากัสสปะ ท่านตอบพระสารีบุตรว่า ป่าโคสิงคสาละพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้ คืองามด้วยองค์คุณคือการถือธุดงค์วัตร ที่เป็นการฝึกหัด ขัดเกลาตนเองจนได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปตามลำดับนั่นเอง

ทรงสนะของพระมหาโมคคัลลานะ: จากนั้นท่านพระสารีบุตรได้ถามท่านพระมหาโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ป่าโคสิงคสาละ เป็นสถานที่น่ารื่นรมย์ ราตรีแจ่มกระจ่าง ไม้สาละบานสะพรั่งทั่วทุกต้น มีกลิ่นดุดกกลิ่นทิพย์ย้อมฟุ้งกระจายไป ป่าโคสิงคสาละนี้ จะพึงงามด้วยพระภิกษุเช่นไรหนอ” ท่านพระมหาโมคคัลลานะตอบว่า ท่านสารีบุตร ภิกษุ ๒ รูปในพระธรรมวินัยนี้ ท่านกล่าวอธิธรรมกถากัน เธอทั้ง ๒ รูปนั้น ถ้ามปัญหาพระอธิธรรมกถากันและกันแล้ว แก่กันเองอย่างไม่หยุด และธรรมิกถาของเธอทั้ง ๒ นั้นก็ดำเนินต่อไป ทำให้ป่าโคสิงคสาละพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้ คือพระมหาโมคคัลลานะท่านยกย่องภิกษุผู้ทรงพระอธิธรรม

พรรณชนะของพระสารีบุตร: จากนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะได้ถามกลับต่อท่านพระสารีบุตรว่า “ท่านละ เห็นว่าปาโคสิงคสาละ จะพึงงดงามด้วยภิกษุเช่นไรหรือ” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านโมคคัลลานะ พระภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำจิตให้อยู่ในอำนาจ(ของตน),และไม่ยอมอยู่ในอำนาจของจิต เธอหวังจะอยู่ด้วยวิหารสมบัติใดในเวลาเช้า ก็อยู่ด้วยวิหารสมบัตินั้นในเวลาเช้า, หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมบัติใดในเวลาเที่ยง ก็อยู่ด้วยวิหารสมบัตินั้นในเวลาเที่ยง, หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมบัติใดในเวลาเย็น ก็อยู่ด้วยวิหารสมบัตินั้นในเวลาเย็น เหมือนหีบผ้าของพระราชาหรือราชมหากษัตริย์ซึ่งเต็มไปด้วยผ้าที่ย้อมแล้วเป็นสีต่าง ๆ เมื่อพระราชาหรือราชมหากษัตริย์นั้น หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเช้า ก็ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเช้า หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเที่ยง ก็ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเที่ยง หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเย็น ก็ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเย็น ฉะนั้น

สรุปว่าพรรณชนะของท่านพระสารีบุตร ท่านยกย่องพระภิกษุผู้ฝึกจิตของตน จนทำจิตให้อยู่ในอำนาจ ของตนได้ และไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อำนาจของจิตหรือความรู้สึกนึกคิดอีกต่อไป มีสติเหนืออารมณ์อยู่เสมอ และฝึกจิตได้จนชำนาญในการกำหนดจิต เข้า-ออก ในธรรมารมณ์ ภายในที่ท่านใช้คำว่า “สมบัติ” หมายถึงสมบัติที่เป็นเครื่องอยู่ทั้งที่เป็นโลกียะ และเป็นโลกุตระ ท่านพระสารีบุตรจึงสรรเสริญพระภิกษุเช่นนี้ว่า ทำให้ปาโคสิงคสาละ งดงาม

เมื่อพระมหาเถระท่านได้แสดงพรรณชนะตามอัธยาศัยและปฏิภาณของท่านแล้ว ท่านพระสารีบุตรได้ชวนพระมหาเถระทั้งหมดไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อถามถึงความถูกต้องของพรรณชนะต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร แล้วจะจาริกจดจำความนั้นไว้ต่อไป ฉะนั้นเชิญทุกท่านมาฟังพระพรรณชนะขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ว่าพระองค์จะทรงมีพรรณชนะว่าอย่างไร

เมื่อพระมหาเถระทั้งหลายเข้าไปเฝ้ายังที่ประทับแล้วได้กราบทูลเรื่องที่เป็นไปเป็นมาเรียบร้อย พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงปฏิเสธพรรณชนะต่าง ๆ ของพระเถระเหล่านั้นเลย ทรงรับรองพรรณชนะของพระเถระทั้งหมดว่าถูกต้องดีงาม และเป็นสุภาสิต แล้วตรัสว่า “ดีละ ดีละ”

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “เธอทั้งหลายจงฟังคำตอบของเรา หากมีคำถามว่า ‘ปาโคสิงคสาละ จะพึงงามด้วยภิกษุเช่นไร’ เราจะตอบว่า ‘ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ว่า ‘จิตของเรา ยังไม่หมดความถื้อมัน (และ) ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์

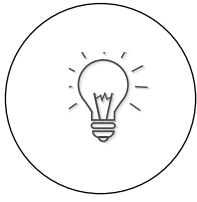
นี้เพียงนั้น’ สารีบุตร ปาโคสิงคสาละ พึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้แหละ”เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้
ภาชิตนี้แล้ว ท่านพระเถระเหล่านั้นก็มีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้
แล

สรุปว่าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเคารพในคุณธรรมของพระเถระสาวกที่ได้
แสดงออกมาตามความถนัดของตน และทรงรับรองว่าถูกต้อง เป็นภาชิต ไม่ผิดเพี้ยนหากปฏิบัติ
ตามนั้น แล้วพระองค์ได้สรุปว่า หากต้องการจะไปถึงจุดนั้นได้ จะต้องอาศัยหลักธรรมใดจึงจะ
รวบรัดสู่เป้าหมายนั้นได้ จึงตรัสสรรเสริญภิกษุผู้มีความเพียรในการชำระจิตของตน เพื่อลดละ
ความยึดมั่น ถือนั่นให้หมดไป จนจิตหลุดพ้นอยู่เหนือโลกธรรมทั้งปวง สมกับพุทธภาชิตว่า
“วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ: บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร” เมื่อหลุดพ้นได้แล้วลักษณะ
ของใจของผู้หลุดพ้นจะวางอยู่อย่างไร สมกับพระพุทธานุภาชิตว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสา
ยะ : ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือนั่น” นั่นเอง

ดังนั้น ขอความเป็นผู้รู้แจ้ง เห็นจริงในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จงบังเกิดมีแก่ทุกท่าน เทอญ...



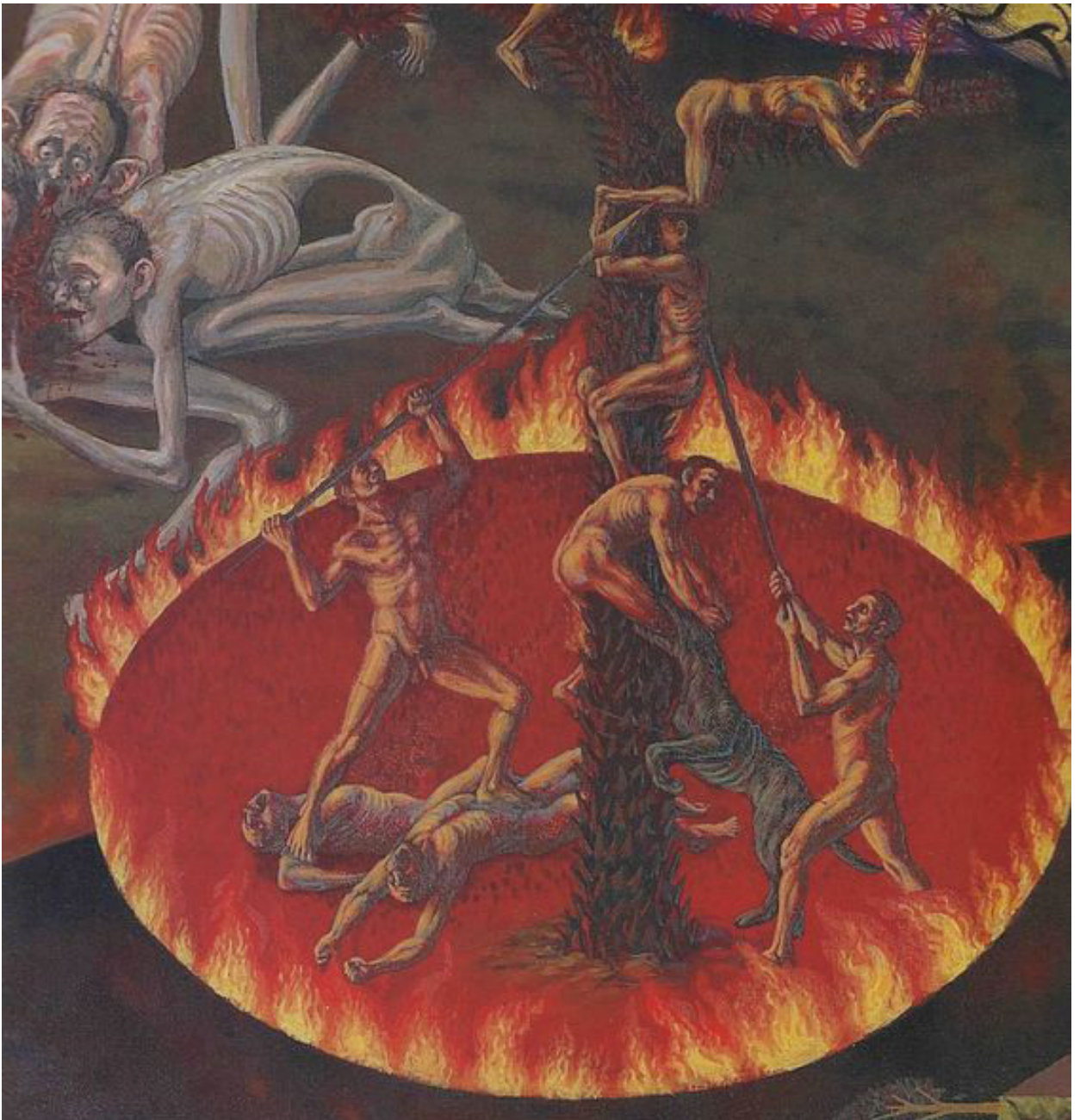
วิริเยนะ ทุกขมัจเจติ
บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร
เมื่อหลุดพ้นได้แล้วลักษณะของใจ
ของผู้หลุดพ้นจะวางอยู่อย่างไร
สมกับพระพุทธภาษิตว่า
ลัพเพ รัมมา นาลัง อภินิเวสายะ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น



ธรรมะน่ารู้

(ที่มา: ปรมัตถโชติกะ มหาอภิชัมมัตถสังคหฎีกา วิถีมุตตสังคหะ)

ภพภูมิ ๓๑ (ตอนที่ ๘ นรกภูมิ ตอนที่ ๔)



มหาสมุทร ๘ ขุม

วณัตถะและคำอธิบายโดยพิสดาร มหานรค ๘ ขุม โดยลำดับ

๑

สัตตชีวนุส

สํ ปุณฺณปุณฺํ ชีวนฺติ เอตถาติ สยชีโว

“สัตว์นรกทั้งหลาย ย่อมเป็นอยู่ในนรคนั้นบ่อยๆ เหตุนั้น นรคนั้น เรียกว่า สัตตชีวะ”

ชลิตาวุธหตฺเถหิ ขณฺขิตาปี เนรยิกา

ชีวนฺตา ยมฺหิ ปุณฺาปี สยชีโวติ ปวฺจจเต.

ในนรกใด นายนิรยบาลผู้มีมือถืออาวุธอันมีแสง ฟันสัตว์นรกทั้งหลาย สัตว์นรกเหล่านั้นถึงถูกฟันจนตายแล้วก็กลับฟื้นคืนชีพได้อีก นรคนั้น เรียกว่า สัตตชีวะ

๒

กาฬสุตตานุส

กาฬสุตฺตํ ฐเปณฺติ เอตถาติ กาฬตฺโต

“นายนิรยบาลทั้งหลายใช้เชือกดำตีเส้นแล้วก็ลากหรือเลื่อยตัดสัตว์ที่เกิดในนรคนั้น เหตุนั้น นรคนั้น เรียกว่า กาฬสุตตะ

อีกนัยหนึ่งตั้งวณัตถะว่า

กาฬสุตฺตานิ ปาเตตฺวา วาสิปฺรสุกฺขาทริอาทึหิ

ตจฺจนฺติ เอตถ นิพฺพตฺเต สตฺเตติ กาฬสุตฺโต

“นายนิรยบาลทั้งหลายใช้เชือกดำตีเส้นแล้วก็ลากหรือเลื่อยสัตว์ที่เกิดในนรคนั้น ด้วยเครื่องประหาร มีมีดขวานจอบ เลื่อย เป็นต้น เหตุนั้น นรคนั้น เรียกว่า กาฬสุตตะ”

กาฬสฤตเตน ตจฺจนฺติ ยมฺหิ นิริยปาลกา
 อนุพฺนธา ปตฺตนเต กาฬสฤตโต ปวฺจฺจเต.
 ในนรกใด นายนิรยบาลทั้งหลายใช้เชือกดำตีเส้น แล้วติดตามลากหรือเลื้อย
 ซึ่งสัตว์นรกที่กำลังหกล้มอยู่ นรกรนั้นเรียกว่า กาฬสฤตตะ

๓

สังฆาตฺตสฺส

สํฆาณฺติ เอตฺถาติ สํฆาโต
 “ภูเขาเหล็กย่อมบดซึ่งสัตว์ที่เกิดในนรกรนั้นอย่างแรง(อยู่ในนรกใด)
 เหตุนั้น นรกรนั้น เรียกว่า สังฆาตะ”

อีกนัยหนึ่ง ตั้งฉนวนัตถะว่า
 มหฺนฺตา ชลิตา อโยปพฺพตา สํฆาณฺติ จุณฺณวิจุณฺณํ กโรนฺติ เอตฺถ นิพฺพตฺเต สตฺเตติ สํฆาโต
 “ภูเขาเหล็กที่สูงใหญ่มีแสงไฟอันลุกโพล่ง ย่อมบดซึ่งสัตว์ที่เกิดในนรกรนั้น
 ให้ละเอียดเป็นจุณไป(อยู่ในนรกใด) เหตุนั้น นรกรนั้น เรียกว่า สังฆาตะ”

อโยมยปถพฺยํ กฺกฺกิมตฺตํ ปเวสิเต
 อโยเสลา สํฆาณฺติ สํฆาโตติ ปวฺจฺจเต.
 ในนรกใด ๓ เขาเหล็กที่มีเปลวไฟบดสัตว์นรกทั้งหลายที่กำลังจมลงไปแผ่นดินเหล็ก
 ลึกถึงสะเอว นรกรนั้น เรียกว่า สังฆาตะ



โรธูชนก (ธุมโรธวะหรืออุพโรธวะ)

หารวํ รวนฺติ เอตฺถาติ โรธูโว

“สัตว์นรกทั้งหลายร้องไห้ด้วยเสียงอันดังในนรกใด เหตุนั้น นรคนั้น เรียกว่า โรธวะ”

อีกนัยหนึ่ง ตั้งฉนวนัตถะว่า

มหนฺเตหิ สทฺเทหิ นิจุกาลํ รวนฺติ เอตฺถ นิพฺพตฺตา สตฺตาติ โรธูโว

“สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในนรกนั้น ย่อมพากันร้องไห้ด้วยเสียงอันดังอยู่ตลอดเวลา เหตุนั้น นรคนั้นเรียกว่าโรธวะ”

ธูเมหิ ปวิสิตฺวาน เสทฺมานา ทยวาทํ

มหารวํ รวนฺเตตฺถ วุจฺจเต ธุมโรธูโว.

ในนรกใด สัตว์นรกทั้งหลายถูกคว้นไฟเข้าไปสู่ทางทวารทั้ง ๙ อบให้เราร้อน
แผดร้องด้วยเสียงอันดังน่าสงสาร นรคนั้นเรียกว่า ธุมโรธวะ



มหาโรธูชนก (ชาลโรธวะ)

มหนฺโต โรธูโว มหารรฺธูโว

“นรกที่มีการร้องไห้เสียงดังกว่าจุฬโรธูชนก เรียกว่า มหาโรธูชนก”

ชาลาหิ ปวิสิตฺวาน ทฺยฺหฺมานา ทยวาทํ

มหารวํ รวนฺเตตฺถ วุจฺจเต ชาลโรธูโว.

สัตว์นรกทั้งหลายถูกเปลวไฟเข้ามาทางทวาร ๙ ใหม้อยู่ แผดร้องด้วยเสียงอันดังน่าสงสาร
อยู่ในนรกใด นรคนั้นเรียกว่า ชาลโรธวะ หรือ มหาโรธวะ

๖

ตาปนุส (จุพตาปนะ)

ตาเปตติ ตาปโน

“นรกที่แผดเผาสัตว์ทั้งหลายให้เราร้อนอยู่ เหตุนั้น นรานั้นเรียกว่า ตาปนะ”

อีกนัยหนึ่ง ตั้งว่าดังนี้ว่า

นิจุเล สดเต ตาเปติ เอตถาติ ตาปโน

“ไฟนรกย่อมไหม้ซึ่งสัตว์ทั้งหลายที่ถูกตรึงอยู่ในนรานั้น เหตุนั้น นรานั้น เรียกว่า ตาปนะ”

ชลิตะ อยสุลุมหิ นิจุลํ นิลิตาปีเต

ตาเปติ ปาปเก ปาณ ตาปโนติ ปุจฺจเต.

นรกใดยังสัตว์ทั้งหลายผู้ลามก ให้รั้งตรึงติดอยู่ในหลาวเหล็กอันร้อนแดงแล้วให้ไฟไหม้อยู่ เหตุ
นั้น นรานั้น เรียกว่า ตาปนะ

๗

มหาตาปนุส (ปตาปนะ)

อติวีย ตาเปตติ มหาตาปโน

“นรกที่แผดเผาสัตว์ทั้งหลายให้เราร้อนเหลือประมาณ เหตุนั้น นรานั้น

จึงเรียกว่า มหาตาปนะ

อีกนัยหนึ่ง ตั้งว่าดังนี้ว่า

มหนฺโต ตาปโนติ มหาตาปโน

“นรกที่ยังสัตว์ ทั้งหลายให้เราร้อนยิ่งกว่าจุพตาปนรก เหตุนั้น

นรานั้น เรียกว่า มหาตาปนะ”

อยเสลํ อโรเปตฺวา เภฏฐา สุลํ ปตฺตปิย

ปาปเก โย ปตฺตาเปติ ปตฺตาปโนติ วุจฺจเต.

นรกใด ยังสัตว์ทั้งหลายผู้ลามกให้ขึ้นสู่ภูเขาเหล็กที่กำลังร้อนแล้วตกลงไปสู่หลาวที่อยู่ข้างล่าง ด้วยอำนาจของลมและไฟไหม้อยู่ เหตุนั้น นรกล้วนเรียกว่า ปตฺตาปนะ หรือมหาตปนะ

๘

อวิจิฏก

นตฺถิ วิจิ เอตฺถาติ อวิจิ

“ช่องว่างแห่งเปลวไฟสัตว์นรกและความทุกข์ ไม่มีในนรกล้วน เหตุนั้น นรกล้วน เรียกว่า อวิจิ”

อีกนัยหนึ่ง ตั้งฉันทะว่า

สตฺตตานํ วา อคฺคิชาลानํ วา ทุกฺขเวทนนานํ วา นตฺถิ วิจิ อนนฺตรํ เอตฺถาติ อวิจิ

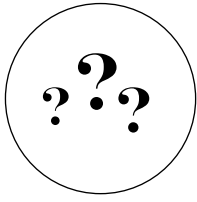
“ระหว่าง แห่งสัตว์ทั้งหลายและเปลวไฟ การเสวยทุกข์ไม่มีว่าง เลยในนรกล้วน เหตุนั้น นรกล้วนจึงเรียกว่า อวิจิ”

ชาลานํ สตฺตตานํ ยตฺถ นตฺถิ ทุกฺขสฺส อนนฺตรํ

พาลานํ นิวาโส โส หิ อวิจิติ ปวฺจฺจเต.

ช่องว่างแห่งเปลวไฟ สัตว์นรกทั้งหลายและความทุกข์
ไม่มีในนรกใด เหตุนั้น นรกอันเป็นที่อยู่แห่งสัตว์พาลทั้งหลาย
เสมอฉันั้น เรียกว่า อวิจิ

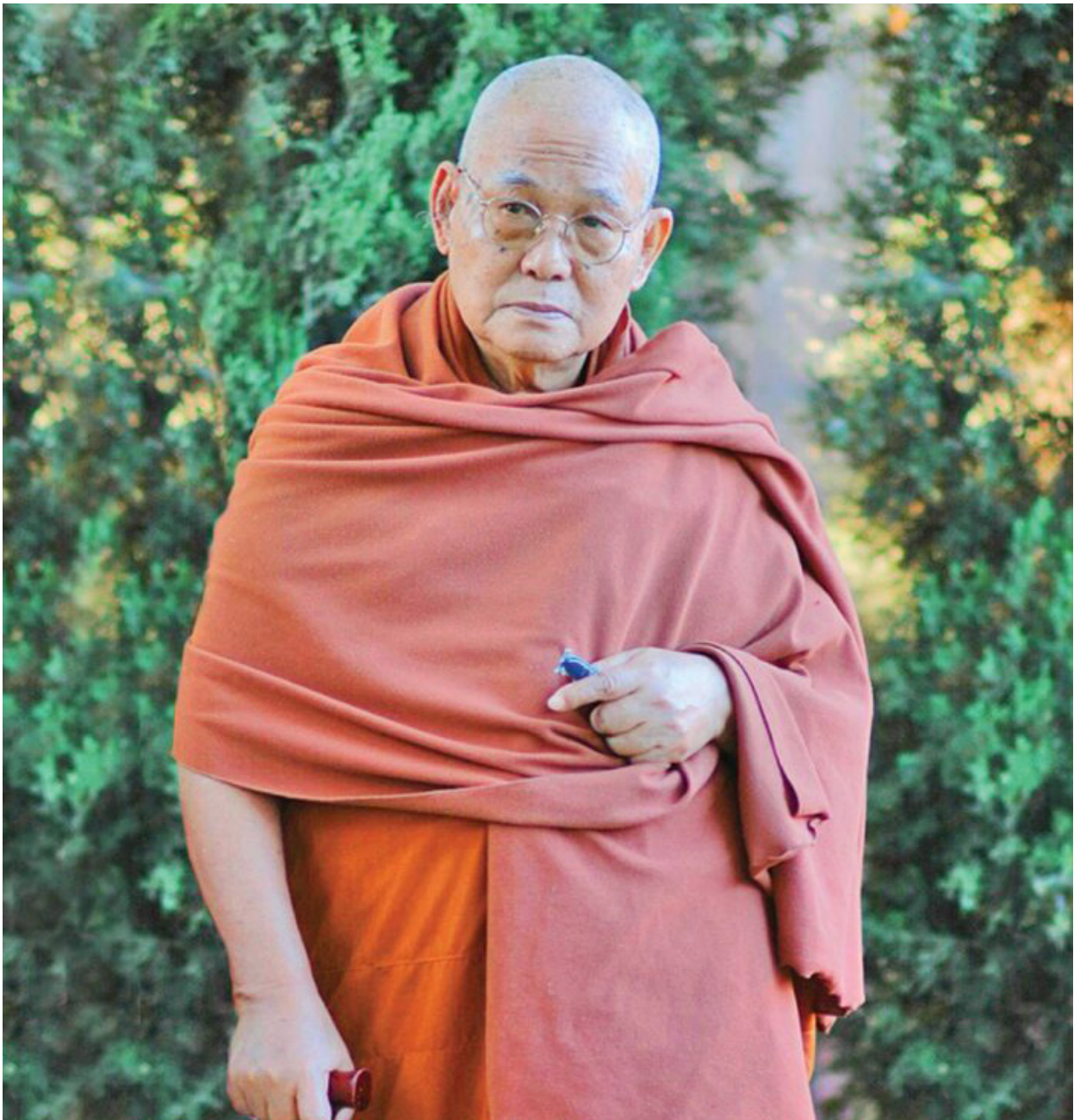
มหานรกกั ๘ ชุม จบ



English column

Sayadaw U Pandita

The Seven Factors of Enlightenment (Part VIII)



COURAGEOUS EFFORT: THIRD FACTOR OF ENLIGHTENMENT (continued...)

Persistence

For effort to develop to the point of being a factor of enlightenment, it must have the quality of persistence. This means that energy doesn't drop or stagnate. Rather, it continually increases. With persistent effort, the mind is protected from wrong thoughts. There is so much energy that sloth and torpor cannot arise. Yogis feel a sort of durability of precepts, as well as of concentration and insight. They experience the benefit of effort, a mind that is bright and clear and full of strength, active and energetic.

Understanding about good effort is clear just after one has enjoyed a major success in meditation. Perhaps one has watched extremely painful sensations and penetrated them without reacting or becoming oppressed by them. The mind feels a great satisfaction and heroism in its own accomplishment. The yogi realizes for himself or herself that, thanks to effort, the mind has not succumbed to difficulty but has gone beyond it and has emerged victorious.

Wise Attention is the Cause of Energy

The Buddha was brief in describing how effort or energy arises. It is caused by wise attention, he said, wise reflection on being committed to arousing the three elements of effort.

Stages of Energy: Leaving the Field of the Kilesas

The Buddha's three elements of effort are launching effort, liberating effort, and persistent effort.

Launching effort is needed at the beginning of a period of practice, particularly on a retreat. At first the mind is overwhelmed by the new situation, and may long for all the things left behind. To get moving on the path of meditation, you reflect on the benefits of your task and then start really putting in the effort to be mindful. When a yogi first starts to practice, only very basic objects are prescribed. You are directed just to watch the primary object and only to attend to other objects when they become distracting. This simple yet fundamental endeavor comprises the first kind of effort, launching effort. It is like the first stage of a rocket which gets the rocket off the ground.

Once you can be mindful of the primary object for some time, you still do not always have smooth sailing. Hindrances come up, or painful sensations, or sleepiness. You find yourself an innocent victim of pain, impatience, greed, drowsiness and doubt. Perhaps you

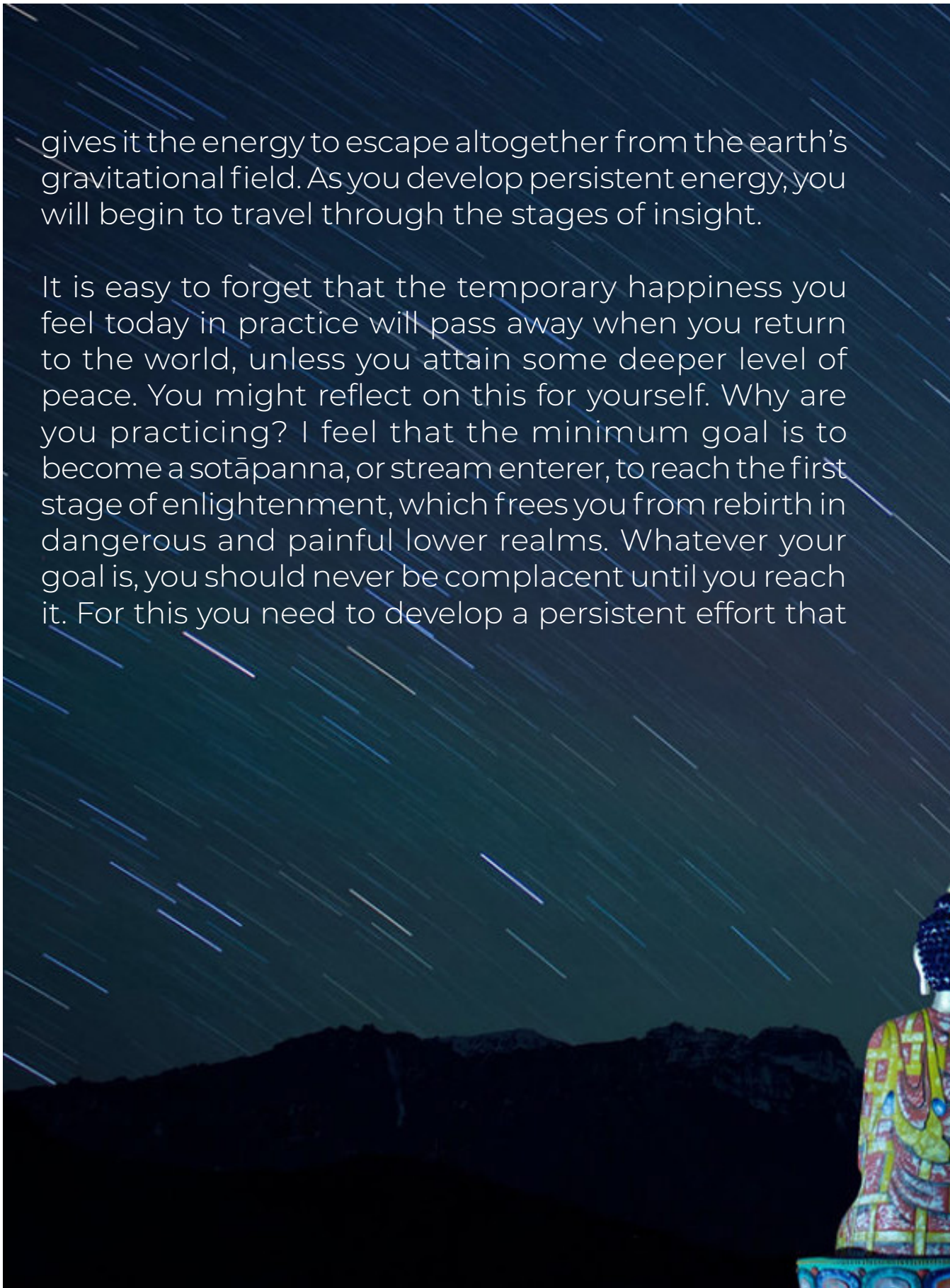
have been enjoying some degree of calm and comfort because you have been able to stay with the primary object, but suddenly difficult objects assault you. At this time the mind has a tendency to become discouraged and lazy. Launching effort is no longer enough. You need an extra boost to face pain and sleepiness, to get above the hindrances.

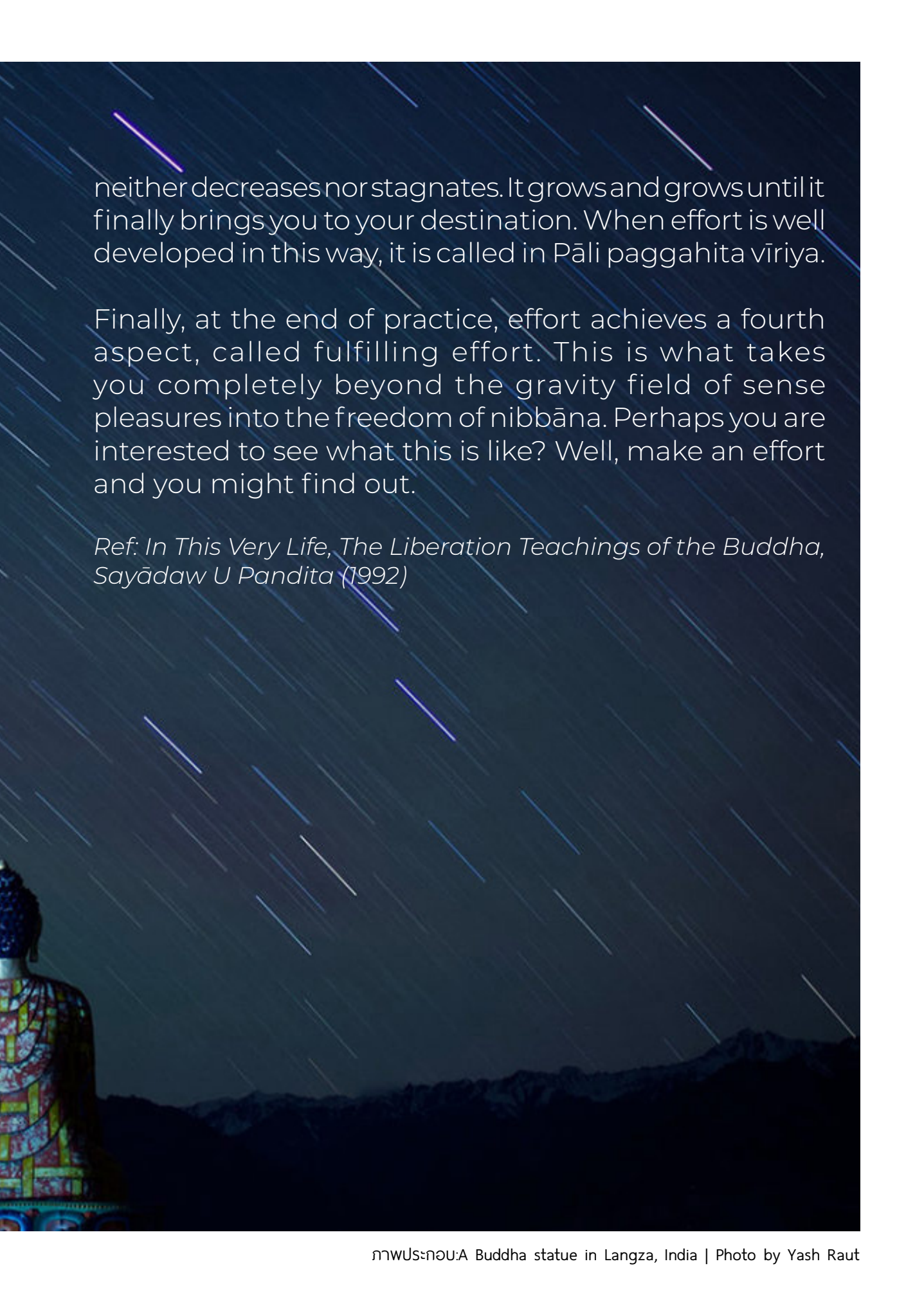
The second stage of energy, liberating energy, is like the second stage of a rocket which pushes through the earth's atmosphere. Encouragement from a teacher might help here, or you can reflect for yourself on the good reasons to arouse liberating energy. Armed with internal and external encouragements, you now make a concerted effort to observe the pain. If you are able to overcome your difficulty, you will feel very exhilarated; your energy will surge. You will be ready to go for anything that comes into your field of awareness. Perhaps you overcome a back pain, or you look into an attack of drowsiness and see that it vanishes like a little wisp of cloud. The mind grows refreshed, bright and clear. You may feel an energy high. This is the direct experience of liberating energy.

After this the practice may go smoothly, and the mind may feel satisfied. Do not be surprised if the teacher suddenly assigns you extra homework, such as asking you to pay attention to several touch points on the body. This guidance is to encourage persistent energy, the third kind of energy. Persistent energy is necessary to keep deepening your practice, drawing you toward your goal. It is like the third stage of a rocket which

gives it the energy to escape altogether from the earth's gravitational field. As you develop persistent energy, you will begin to travel through the stages of insight.

It is easy to forget that the temporary happiness you feel today in practice will pass away when you return to the world, unless you attain some deeper level of peace. You might reflect on this for yourself. Why are you practicing? I feel that the minimum goal is to become a sotāpanna, or stream enterer, to reach the first stage of enlightenment, which frees you from rebirth in dangerous and painful lower realms. Whatever your goal is, you should never be complacent until you reach it. For this you need to develop a persistent effort that



A Buddha statue is visible in the bottom left corner, its head and shoulders partially shown. The statue is adorned with colorful patterns. The background is a dark night sky filled with numerous long-exposure light trails from stars, creating a sense of movement and depth. The trails are in various colors, including white, blue, and purple. In the distance, a range of dark, silhouetted mountains is visible against the horizon.

neither decreases nor stagnates. It grows and grows until it finally brings you to your destination. When effort is well developed in this way, it is called in Pāli *paggahita vīriya*.

Finally, at the end of practice, effort achieves a fourth aspect, called fulfilling effort. This is what takes you completely beyond the gravity field of sense pleasures into the freedom of *nibbāna*. Perhaps you are interested to see what this is like? Well, make an effort and you might find out.

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



ประสบการณ์ใคร่อย

มรดกธรรมอันล้ำค่า



ตอนแรกที่ได้รับการติดต่อจากทางวัดภักทันตะอาศาราม ให้แบ่งปันประสบการณ์ ก็ลังเลใจเพราะไม่คิดว่าตัวเองมีประสบการณ์ที่พิเศษ พิสดาร น่าอัศจรรย์อะไร เป็นเพียงนักปฏิบัติธรรมดาคนหนึ่ง แต่ที่ตัดสินใจเล่าเพื่อแสดงมุทิตาจิตต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตาอบรมพร่ำสอน และแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติเพื่อเป็นธรรมทานแด่เพื่อนๆ โยคีและกัลยาณมิตรทุกท่านที่สนใจการปฏิบัติ พิมโชคดีมาก ๆ ที่ได้มีโอกาสได้ประพาสปฏิบัติธรรมกับคณะวิปัสณาจารย์หลายรูป แต่ละรูปจะมีเทคนิคที่ดีแตกต่างกัน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับจริตของเรา

พิมเริ่มสนใจการปฏิบัติเพราะเห็นคุณแม่เตรียมทำกับข้าว เก็บล้าง ซักผ้า รีดผ้า วนอยู่อย่างนี้ทั้งวัน เดือน ปี จึงเกิดคำถามผุดขึ้นในใจว่า ชีวิตเราเกิดมาทำไม? เกิดมาเพื่อจำทำสิ่งนี้แล้วก็ตายไปหรือ? จึงเริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่รู้จะไปที่ไหนดี จนหลวงพ่อกาเทศน์ที่ธนาคารแห่งประเทศไทย และได้ไปกราบเรียนถามท่านจึงทราบว่า วัดท่านอยู่ที่ชลบุรี บ้านเกิดพิมเอง ขอให้คุณพ่อขับรถมาส่งจึงได้มีโอกาสมาปฏิบัติที่วัด 7 วัน มาครั้งแรกยังจำได้ดีนี่แหละ ก็อดขำไม่ได้บอกท่านว่าอยากเป็นพระอรหันต์ แยกความอยากมาเติมกระbungแต่ไม่รู้ตัว ท่านก็ไม่ได้ว่าอะไร พิมตั้งใจปฏิบัติเพราะนิสัยเป็นคนจริงจัง ขยัน ทุ่มเท อุตุน จากนั้นก็เพียรมาปฏิบัติ ศุภร์ เสาร์ อาทิตย์ จนกระทั่งได้มีโอกาสไปเข้าคอร์สเข้มที่เชียงใหม่ 30 วัน บ้าง 15 วัน บ้าง 7 วัน บ้าง 3 วัน บ้าง เรียกว่าวันหยุดพักผ่อนไม่เคยใช้ไปเที่ยวไหน หวงไว้สำหรับลาไปปฏิบัติธรรมและรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่ได้ให้ของขวัญกับตัวเอง จึงพาพ่อแม่ พี่น้องในครอบครัวไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมด้วยกัน

ความฉลาดในทางธรรมแตกต่างจากทางโลกมากนัก พิมเป็นนักเรียนทุน ธนาคารแห่งประเทศไทย ตรี โท ต่างประเทศ จิตนิสัยเป็นคนชอบวิเคราะห์ ตั้งคำถาม หาเหตุ หาผล แต่ในทางธรรม พิมไม่ค่อยอ่านหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติเพราะกลัวจะทำให้จดจำและสับสนระหว่างวิปัสสนากับวิปัสสะนิก จึงไม่ค่อยรู้คำศัพท์ เวลาส่งอารมณ์ก็เล่าแบบลูกทุ่งตามที่เห็น

ที่เกิดกับเรา ตอนแรกก็รู้สึกอายมากๆ เพราะโยคีท่านอื่นเค้าพูดเก่งจัง เราไม่มีศัพท์แสงหรูๆ ทางวิชาการอะไร ตอนนั้นก็ไม่ได้กลับมาดูใจเราที่คิดเปรียบเทียบและน้อยเนื้อต่ำใจ แต่ก็ไม่คิดไปอ่านนภีธรรมเพราะกลัวมากด้วยความเป็นคนหัวดี จำเก่งกลัวจะจดจำสภาวะธรรมในตำรามาเป็นของเรา หลังจากใช้ทุนเสร็จ พิมลาออกจากงานที่มีเกียรติเป็นองค์กรที่มีแต่คนคนอยากเข้า โดยไม่รู้สึกเสียตายอะไร คิดแต่เพียงว่าจะได้มีเวลาทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ พิมเพียรเข้าคอร์สเข้ม 1 เดือนบ้าง 15 วันบ้าง ตื่นตั้งแต่เที่ยงคืน ขยัน ทุ่มเท ตั้งใจมาก ตั้งใจทำอะไรเลยียดจะเก็บให้ได้ทุกขณะ ไม่ให้ตกหล่น ก่อนไปเข้าคอร์สจะทบทวนอิริยาบถย่อยและฝึกซ้อม ไม่ให้มีช่องว่าง ช่องโหว่ให้กิเลสเข้าได้ และหลังจากกลับจากคอร์สก็ทบทวนข้อบกพร่องและตั้งใจว่าในคอร์สต่อไปจะต้องอุดรอยรั่วให้หมดตั้งแต่ต้นจนถึงหลับ แต่ก็ยังไม่บรรลุธรรมรู้สึกทุกข์มาก เพราะมันไม่เหมือนอย่างทางโลก ที่เราขยันทุ่มเท แล้วเราจะสมหวัง แต่ยิ่งหวังก็ผิดหวัง ยิ่งอยาก ยิ่งไกล จนคิดอยากจะเลิกการปฏิบัติ คิดว่าเราพยายามและทุ่มเทมากขนาดนี้แล้วเรายังไม่มีวาสนาที่จะได้บรรลุธรรม กิเลสก็มากระชิบให้ออกมาให้ทาน รักษาศีล มาสร้างบารมีก่อน แต่ลึกๆในใจก็ยังโหยหาการปฏิบัติและมั่นใจว่าเป็นสิ่งสูงค่าที่สุดในชีวิตมากกว่าความสำเร็จในโลกใดๆ กิเลสก็แอบมากระชิบหรือว่าการปฏิบัติที่นี่จะไม่เหมาะกับเราต้องเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ใหม่ที่เหมาะกับจริตนิสัยเรา จึงมีโอกาสดำเนินไปเข้าปฏิบัติที่หนึ่งที่เค้ารับรองว่าพิมสำเร็จเป็นพระโสดาบันตอนนั้นดีใจมากที่สุดของความพยายามและแล้ววันนี้ที่รอคอยก็มาถึง แต่เอ๊ะลึกๆในใจก็รู้ว่าจิตใจเรายังไม่เปลี่ยนแปลง ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่สามารถเปลี่ยนจิตใจคนแต่ทำไมเรายังรู้สึกเหมือนเดิม เรายังหนาแน่นเต็มไปด้วยกิเลสที่เกาะเต็มหัวใจ จึงได้กราบเรียนถามหลวงพ่อกับทั้ง 2 รูปที่เคารพยิ่ง ท่านก็เมตตาบอกว่าไม่ใช่ ความรู้สึกตอนนั้นแวบแรกก็เสียใจ แต่ลึกๆแล้วกลับดีใจที่ธรรมะของสมเด็จพระพุทธเจ้าต้องสามารถถอนความเป็นเราได้จริง ละโลก โกรธหลง ไม่ใช่อย่างที่เราเป็นอยู่ตอนนี้ ไม่มีความรู้สึกว่ากิเลสเราเบาบางเลย

จนได้กลับมาปฏิบัติที่วัดฯ อีกครั้ง ต้องปรับตัวมาก เพราะแบกมานะ ความเป็นเรา มาเต็มที่ คนอื่นเดินไม่ช้า ทำอะไรละเอียดเท่าเรา เรานี้ดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา แต่ก็ยังทุกข์อยู่ จึงเกิดอะไรใจ ที่เรารู้ คงรู้ไม่ถูก เพราะยังทุกข์ในสิ่งที่รู้ ถ้ารู้จักจริงรู้ถูก คงไม่ทุกข์อย่างที่เราเป็นอยู่ตอนนี้ เราแค่เข้าใจแต่ไม่เคยเข้าถึงธรรมะที่แท้จริง ที่ปราศจากความเป็นเรา เงื่อนไขต่างๆ ที่เรากำหนดไว้ตั้งไว้ ต้องเป็นแบบนี้ถึงจะถูกถึงจะดีใจไม่มีอิสระ ไม่ผ่องใส ไม่เป็นกลาง ต้องใช้เวลาปรับตัวปรับใจ อยู่หลายปีจึงค่อยๆ เริ่มดีขึ้น โชคดีที่สุดที่ได้รับความเมตตาคำแนะนำของหลวงพ่อกับท่านมีความสามารถในการสอนธรรมตามจริตนิสัยของลูกศิษย์แต่ละคน ท่านรู้จักพิมมากกว่าที่พิมรู้

จักตัวเอง ท่านช่วยถอดสลัก คลายปมเงื่อนไขต่างๆ หลายครั้งที่ไม่ได้ไปส่งอารมณ์ แต่ฟังเทศน์ ท่านเหมือนช่วยหายใจที่คว่ำอยู่ เป็นแสงธรรมส่องใจ ช่วยแก้ไขสภาวะธรรมที่เราติดขัด ทำให้มีความเข้าใจมากขึ้นประกอบกับพื้นฐานดี ที่คณะวิปัสสนาจารย์ได้เมตตาพร่ำสอนตอนพิมพ์ทำในรูปแบบมาถึง 15 ปี จึงสามารถมาต่อยอดทำนอกรูปแบบสลับในรูปแบบได้ เรียนรู้ธรรมะก็คือธรรมชาติ ปฏิบัติ เหมือนไม่ปฏิบัติ มีแต่ความเพียร แต่ไม่มีเราเพียร เมื่อเข้าใจอะไรมากขึ้น จิตผ่องใสและเป็นอิสระจากเงื่อนไขที่เราผูกไว้เอง เมื่อเข้าใจตัวเอง ก็เข้าใจคนอื่น เพราะกิเลสเรากับเขามันก็ไม่ต่างกัน ทำให้การกลับมาใช้ชีวิตก็มีความสุขมากขึ้น ทุกข์น้อยลง และมีความสุขในปัจจุบันทุกขณะที่เดินทางสู่พระนิพพาน ไม่ต้องรอให้ถึงจุดหมายจึงจะมีความสุข เป็นความสุขที่เต็มมาจากข้างใน ไม่ต้องอาศัยสิ่งของหรือคนอื่นที่จะทำให้เรามีความสุข จัดใจเราให้เข้าใจคนอื่น ไม่ใช่จัดการ เจ้าก็เจ้าการ คนอื่นให้ถูกใจเรา เลิกนิสัยคิดแทนคนอื่น คิดวนเกิดเหตุการณ์อะไรจะดูที่ใจเราก่อน แก้ไขที่ใจเราก่อนไปแก้ไขข้างนอกตัวหรือคนอื่น จริงๆในชีวิตประจำวันก็มีอารมณ์มากระทบตลอดทั้งวันทั้งอายตนะ 6 สังเกตใจว่าเราฟู แสบ ขึ้นลงอย่างไรได้ทดสอบใจว่าเรามีธรรมะมากเพียงใด ไม่ต้องให้ใครมาบอกว่าเราสำเร็จหรือยังเพราะตัวเราเองรู้ดีที่สุดว่าเรามีกิเลสเล็กน้อยแค่ไหน ถ้าเราไม่รู้จักหน้าตาของกิเลส เราจะประหารกิเลสในใจเราได้อย่างไร เวลาอารมณ์มากระทบธรรมเรากระเทือน ประทุษระ สติเราเท่าทันแค่ไหน ทุกวันนี้ ทันบ้างไม่ทันบ้างเพราะสติก็เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อปากเพียรระลึกรู้บ่อยๆ สติก็จะเท่าทันปัจจุบันมากขึ้นเอง พิมพ์ได้ประโยชน์และได้นำปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมาใช้ได้จริง เช่น เหตุการณ์ไฟไหม้ 3 ครั้งและ น้ำท่วมห้างสรรพสินค้าที่สามิพิมประกอบธุรกิจ พิษเศรษฐกิจจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา การเจ็บป่วย การพลัดพรากสูญเสียจากคนที่เรารัก ถ้าไม่ได้ปฏิบัติก็คงไม่เข้าใจว่าทุกอย่างสำเร็จมาจากเหตุ ไม่ได้คิดว่าคนดีเช่นเราทำไมถึงมาเจอเหตุการณ์แบบนี้ ซึ่งการปฏิบัติธรรมไม่ได้มีอันสงส์เกราะป้องกันภัยไม่เกิดไฟไหม้ แต่เป็นเกราะป้องกันใจไม่ให้ทุกข์ใจเมื่อเกิดเรื่องร้ายใดๆ นี่คือการอัครจริยในคำสอนขององค์สมเด็จพระป่อนของล้าค่ามากกว่าสิ่งใดในโลกคือพระรัตนตรัย

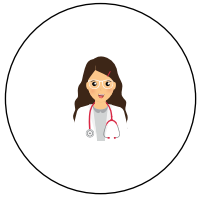
ความภาคภูมิใจที่ได้พาทั้งครอบครัวได้เข้าสู่เส้นทางธรรม ทุกวันนี้ทุกคนในครอบครัวก็ประพฤติปฏิบัติธรรม สลับกันมาวัดถ้าไม่ได้มาวัด ทุกครั้งที่ได้กลับมาที่วัด เหมือนได้พาใจกลับบ้านที่แท้จริง ได้มาชำระแบตเตอร์ใจเต็ม บรรยาภาสที่วัตรมรึ้น สงบ สบายยะ ควรแก่การปฏิบัติที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง จนพิมพ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ยึดติดที่ต้องมาปฏิบัติแต่ที่วัด ที่บ้านก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะมีกาย เวทนา จิต ธรรม ที่ไหนที่กำหนดรู้ ก็อยู่ใน



สติปัฏฐาน 4 จะในรูปแบบหรือนอกรูปแบบ กำหนดตอนไหนก็เป็นกรรมฐานเมื่อนั้น ถ้าตอนไหนที่พินิจพิจารณาถึงไม่สามารถมาวัดได้ก็เปลี่ยนบ้านให้เป็นวัด ทุกวันพระคุณพ่อและคุณแม่จะถือศีล 8 ทุกเย็นก็จะฟังเทศน์หลวงพ่อกับทำวัตรพร้อมกัน เป็นกิจกรรมสำคัญที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะทำร่วมกันทุกวัน พิมและสามีก็ทำวัตรเย็นพร้อมกัน ครอบครัวไหนที่ปฏิบัติจะเป็นครอบครัวที่มีความสุข พากันทำ ทาน รักษา ศีล เจริญภาวนา ต่างกันก็ต่างขัดเกลาจิตใจของตนและเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ทุกวันนี้ทุกคนต่างนับถอยหลังและใช้เวลาที่เหลืออยู่กับชีวิตที่เป็นของน้อยสะสมอริยทรัพย์ พิมดีใจที่สุดที่ได้เห็นคุณพ่อ คุณแม่ก็มีความสุขมากขึ้นเพราะได้พาท่านเข้าสู่เส้นทางธรรม ท่านมีรอยยิ้ม แววตาเปี่ยมสุขที่เกิดมาจากความสุขภายในที่แท้จริง พิมกล้ายืนยันเพราะความสุขในทางโลกที่ว่าเลิศก็ได้ลิ้มรสมากมาย เช่นการท่องเที่ยว



เที่ยวทั่วโลก ทานอาหารมิชลินสตาร์ พักโรงแรม 5-6 ดาว ใช้เสื้อผ้า กระเป๋าแบรนด์เนม รถ
หรู ทุกอย่างเป็นความสุขชั่วคราวเหมือนสิ่งเสพติดต้องหามาเพิ่ม มาเติมเท่าไรก็ไม่อึด ไม่พอ ไม่
เต็ม ต่างจากความสุขที่ได้จากการปฏิบัติมันสุขเต็ม เต็มมาจากข้างในและไม่ต้องการอะมิสสุข
จากภายนอก จึงอยากเชิญชวนทุกท่านอย่าพลาดโอกาสทองที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธ
ศาสนา มีโอกาสปฏิบัติธรรม มีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์ มีสถานที่สัปปายะ มี
ทุกอย่างพร้อม รอทุกคนมารับมรดกธรรมอันล้ำค่าที่องค์สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระธรรม พระสงฆ์ รับมรดกกันนะค่ะ ด้วยกันลงมือประพาศปฏิบัติธรรมค่ะ มรดกอัน
ล้ำค่า..รอทุกท่านอยู่ค่ะ



หมอพิมพ์

คุยกับหมอ

โรคกรดไหลย้อน เป็นแล้วหายได้มั๊ย?



สวัสดีค่ะชาวอาสาสมัครทุกท่าน คอลัม “คุยกับหมอ” วันนี้ มีสาระดีๆ มาฝากทุกท่านกันอีกแล้ว นะคะ เชื่อว่าหลายท่านคงจะเคยมีอาการกลืนลำบาก จุกแน่น แสบร้อนบริเวณหน้าอก หรือ บางท่านอาจจะรู้สึกเหมือนหัวใจถูกเผา (heart burn) และมักจะเป็นหลังรับประทานอาหาร ไม่นาน หรือ เป็นช่วงที่เวลารับประทานอาหารผิดเวลา ภาวะดังกล่าวมักเกี่ยวข้องกับ “โรคกรดไหลย้อน” นั่นเองค่ะ วันนี้จึงนำความรู้ดีๆ มาแนะนำให้ทุกท่านรู้จักปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคนี้ การป้องกัน และการรักษากันนั่นเอง

โรคกรดไหลย้อนคืออะไร

โรคกรดไหลย้อน หรือชื่อภาษาอังกฤษเรียกว่า Gastroesophageal reflux disease (GERD) หรือที่บางท่านติดปากเรียกว่าโรคเกิร์ด (GERD) เป็นโรคที่เกิดจากการไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหารเข้าสู่หลอดอาหารซึ่งเป็นอวัยวะที่เป็นทางผ่านของอาหารในช่องอก ก่อนเปิดเข้าสู่กระเพาะอาหารในช่องท้อง โดยปกติแล้วนั้น หลอดอาหารและกระเพาะอาหารจะมีหูรูดเพื่อป้องกันการไหลย้อนของกรดในกระเพาะอาหารเข้าสู่หลอดอาหาร และมีการบีบตัวของหลอดอาหารเพื่อไล่อาหารลงไปในกระเพาะอาหาร แต่เมื่อใดก็ตามที่มีปัจจัยกระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ภาวะเครียด หรือเนื้องอกในกระเพาะอาหารบางชนิด ปริมาณกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น เช่น จากการรับประทานอาหารปริมาณมาก โรคอ้วน รับประทานแล้วนอนภายใน 3 ชั่วโมง หรือการทำงานของหูรูดหรือการบีบตัวของหลอดอาหารผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดภาวะนี้ได้ นั่นเองค่ะ

อาการของโรคกรดไหลย้อน

อาการที่พบได้บ่อยมีได้ตั้งแต่ แสบ หรือจุกแน่นหน้าอก กลืนลำบาก หรืออาการที่อาจพบได้ก็ตั้งแต่ ไอ หรือหายใจมีเสียงวี๊ด เสียงแหบ เจ็บคอ หูชั้นกลางอักเสบ เจ็บหน้าอกชนิดที่ไม่สัมพันธ์กับโรคหัวใจ หรือฟันผุเรื้อรัง บางท่านอาจเคยสัมผัสอาการของกรดไหลย้อน เดือนละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง หรือทุกวันขึ้นอยู่กับปัจจัยกระตุ้นข้างต้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรสัมผัส หากหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นดังกล่าวได้ อาการของกรดไหลย้อนก็มักจะดีขึ้นเองโดยไม่ต้องรับประทานยาลดกรด หรือผ่าตัด แต่ในบางท่านหากเป็นกลุ่มผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจขาดเลือด เช่น มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่คุมไม่ดี โรคหัวใจขาดเลือดเดิม อายุเกิน 45-60 ปีขึ้นไป หากมีอาการคล้ายกับกรดไหลย้อน แต่อาการเป็นรุนแรงทันที เวลาผ่านไป 1-2 ชั่วโมง

ไม่ดีขึ้น มีเหื่อแตก หรือใจสั่นร่วมด้วย ก็ควรพึงระวังว่าจะเป็นอาการของภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ซึ่งหากมีอาการควรเข้าตรวจที่ห้องฉุกเฉินและรับการประเมินคลื่นไฟฟ้าหัวใจทันที

การรักษาโรคกรดไหลย้อน

อย่างที่กล่าวไปข้างต้น มีหลากหลายปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดกรดไหลย้อน หากเป็นผู้ที่ชอบสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มชา กาแฟ ก็ควรหลีกเลี่ยง หากมีโรคอ้วนก็ควรลดความอ้วน โดยคุมอาหารไม่รับประทานอาหารที่มีแป้ง หรือไขมันที่เป็นส่วนประกอบมากจนเกินไป ลดหวาน ลดเค็ม ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หรือหลังทานอาหารไม่ควรนอนราบทันที ต้องนั่งหัวสูงอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนจึงค่อยนอนราบได้ หากมีภาวะเครียด ควรทำการฝึกสติ ปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่เรา ๆ ได้ทำหรืออาจหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อผ่อนคลาย และหากแก้ไขภาวะดังกล่าวทั้งหมดอย่างเคร่งครัดแล้วอาการยังไม่หายไป อาจรักษาด้วยการรับประทานยาลดกรดหรือยาเคลือบกระเพาะ (กลุ่ม antacids, H2 receptor antagonists, proton pump inhibitors หรือ prokinetic agents) ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป โดยทั่วไปแล้วไม่แนะนำให้รับประทานยาลดกรดติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน หากมีอาการกรดไหลย้อนนานเกิน 1-2 เดือน หรือมีน้ำหนักลด กลืนลำบากมากขึ้น ทั้งของแข็งและ/หรือของเหลว ควรเข้ารับการตรวจกับแพทย์ในโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ประเมินว่ามีข้อบ่งชี้ที่ต้องทำการตรวจเพิ่มเติมหรือไม่ เช่น การส่องกล้องเข้าไปในหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร (esophagogastroduodenoscopy) การรักษาด้วยยาอื่น ๆ หากมีการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร หรือหากมีเนื้องอก หรือมีการเคลื่อนของหลอดกระเพาะอาหารส่วนต้นเข้าสู่ทรวงอก อาจจะมีการรักษาด้วยการผ่าตัด ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนั่นเองค่ะ

กล่าวโดยสรุป โรคกรดไหลย้อนอยู่ใกล้ตัวเรามาก หากเรารู้ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อน และหลีกเลี่ยงได้ โรคนี้ก็จะมักจะไม่นำให้เราทรมานใจ หรือหากเรามีปัจจัยเสี่ยงต่อหัวใจขาดเลือด ดังที่กล่าวข้างต้นก็ควรเฝ้าระวังว่าจะอาจไม่ใช่อาการของกรดไหลย้อนธรรมดา อาจเป็นภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ก็ควรพบแพทย์ทันทีที่มีอาการ นั่นเองค่ะ

อ้างอิงจาก

- <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/กรดไหลย้อน-รักษาอย่างไร/>
- <https://emedicine.medscape.com/article/176595-medication>
- <https://tulsagastro.com/conditions-symptoms-faq/what-is-gerd/>



กรดไหลย้อน

รักษาอย่างไรให้หายขาด

สาเหตุและปัจจัยกระตุ้น เช่น



ความผิดปกติ
ของหูรูดหลอดอาหาร



แอลกอฮอล์
บุหรี่



ความเครียด



กินแล้วนอน
ภายใน 3 ชม.



น้ำหนักเกิน



อาหาร เช่น ชา กาแฟ
น้ำอัดลม อาหารรสจัด

รักษาอย่างไร ?

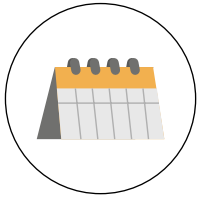
- ปรับพฤติกรรม หลีกเลี่ยงสาเหตุที่เป็นปัจจัยกระตุ้น
- รักษาหลักด้วยยาลดกรด
- ผ่าตัดเสริมความแข็งแรงให้หลอดอาหาร

โรคนี้สามารถเป็นแล้วหายได้ แต่สามารถกลับมาเป็นซ้ำได้
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปรับพฤติกรรมและโรคที่เป็นสาเหตุ

ข้อมูลโดย: อ. พญ.บวรรัตน์ อภิรักษ์กิตติกุล

ภาควิชาโรค สอ มาสติกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

- อาการที่พบได้บ่อยมีได้ตั้งแต่ แสบ หรือจุกแน่นหน้าอก กลืนลำบาก
- อาการอาจคล้ายโรคกรดไหลย้อน แต่ควรพึงระวังว่าจะเป็นอาการของ ภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หากเป็นกลุ่มผู้มีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดหัวใจขาดเลือด
- ไม่แนะนำให้รับประทานยาลดกรดติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน หากมีอาการนานเกิน 1-2 เดือนควรพบแพทย์เพื่อประเมินหาสาเหตุอื่นๆ



ตารางกิจกรรม ประจำปี ๒๕๖๔

มกราคม

๑ มกราคม (วันศุกร์)

วันขึ้นปีใหม่

กุมภาพันธ์

๒๖ กุมภาพันธ์ (วันศุกร์)

วันมาฆบูชา

๒๒ - ๒๘ กุมภาพันธ์ (วันจันทร์-วันอาทิตย์)

คอร์สสมาธิภาวนา

เมษายน

๖ เมษายน (วันอังคาร)

วันจักรี

๑๓ - ๑๕ เมษายน (วันอังคาร-วันพฤหัสบดี)

วันสงกรานต์

พฤษภาคม

๑ พฤษภาคม (วันเสาร์)

วันแรงงาน

๔ พฤษภาคม (วันอังคาร)

วันฉัตรมงคล

๑๐ พฤษภาคม (วันจันทร์)

วันพืชมงคล

๒๑ - ๒๘ พฤษภาคม (วันศุกร์-วันศุกร์)

คอร์สวิชาภาวนา

๒๖ พฤษภาคม (วันพุธ)

วันวิสาขบูชา และผ้าป่าสามัคคี

มิถุนายน

๓ มิถุนายน (วันพฤหัสบดี)

วันอัฐมีบูชา และ

วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระ

พระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ

พระบรมราชินี

กรกฎาคม

๒๓ กรกฎาคม - ๒๐ ตุลาคม (วันศุกร์-วันพุธ)

คอร์สสั่งงานปัสนา (คอร์ส ๓ เดือน)

๒๔ กรกฎาคม (วันเสาร์)

วันอาสาฬหบูชา

๒๕ กรกฎาคม (วันอาทิตย์)

วันเข้าพรรษา

๒๘ กรกฎาคม (วันพุธ)

วันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระ

พระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลง

กรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

สิงหาคม

๑๒ สิงหาคม (วันพฤหัสบดี)

วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า
สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี
พันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ

ตุลาคม

๑๓ ตุลาคม (วันพุธ)

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรม
ชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร

๒๑ ตุลาคม (วันพฤหัสบดี)

วันออกพรรษา

๒๒ ตุลาคม (วันพุธ)

วันตักบาตรเทโวโรหณะ

๒๒ - ๒๙ ตุลาคม (วันอังคาร-วันอังคาร)

คอร์สมูทิตาอาจารย์ปฏิบัติบูชา ครั้งที่ ๘

๒๓ ตุลาคม (วันเสาร์)

วันปิยมหาราช

๒๔ ตุลาคม (วันอาทิตย์)

กฐินสามัคคี

พฤศจิกายน

๑๙ พฤศจิกายน (วันศุกร์)

วันลอยกระทง

๒๓ - ๓๐ พฤศจิกายน (วันอังคาร-วันอังคาร)

คอร์สอาจารย์อาสาปฏิบัติบูชา

๒๔ พฤศจิกายน (วันพุธ)

ครบรอบวันละสังขารหลวงปู่ใหญ่

ธันวาคม

๕ ธันวาคม (วันอาทิตย์)

วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาท

สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลย
เดชมหาราช บรมนาถบพิตร (วันพ่อแห่งชาติ)

๑๐ ธันวาคม (วันศุกร์)

วันรัฐธรรมนูญ

๓๑ ธันวาคม (วันศุกร์)

วันสิ้นปี



การสนับสนุนกิจกรรมของวัด

ญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาที่ไม่สะดวกเดินทางมาที่วัดภักทันทะอาสาฬหารามด้วยตนเอง สามารถบริจาคปัจจัยช่วยเหลือค่าใช้จ่ายและสนับสนุนกิจการต่างๆ ภายในวัด โดยทางวัดมีบัญชีที่สามารถรับปัจจัยสนับสนุนผ่านธนาคาร ดังต่อไปนี้

กองทุนกลาง (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป เช่น ค่าบำรุงยานพาหนะค่าน้ำมัน ค่าน้ำ-ไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด และใช้เบิกจ่ายสมทบบัญชีอื่นๆ ทุกประเภท

๑. ธ.กสิกรไทย สาขาบ้านบึง บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 117-2-64875-0

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนกลาง)

กองทุนภัตตาหาร (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณรในยามจำเป็นและเป็นค่าอาหารสำหรับโยคีบุคคลผู้มาอยู่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในวัด

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนภัตตาหาร)

กองทุนอุโบสถ (มีสองบัญชี)

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการพัฒนาและงานที่เกี่ยวข้องกับอุโบสถของวัด

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม (อุโบสถ)

กองทุนเผยแพร่

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดเผยแพร่ธรรมะ เช่น ค่าพิมพ์ ค่าจัดทำหนังสือ และค่าเครื่องมือวัสดุ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่จำเป็น

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนสงฆ์อาพาธ

เพื่อเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาโรค ในคราวจำเป็นสำหรับพระภิกษุ สามเณร และผู้ปฏิบัติธรรม

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนที่ดิน

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อที่ดิน

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

กองทุนอาสภาคาร

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอาคาร ศาสนนิยสภา (ที่ตั้งรูปปั้นหลวงพ่อใหญ่ๆ)

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

ชื่อบัญชี ภักทันทะอาสภาคาร

กองทุนก่อสร้าง

เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ รวมทั้งซ่อมแซมอาคารสถานที่ซึ่งชำรุดเสีย

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

ชื่อบัญชี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

สูตรปั๊มน้ำ

การถึงสติกำหนดพิจารณา

สังกัหลายตามความเป็นจริง

๑

กายาบุปัสสवासติปัฏฐาน

บัสติรู้ชัดสละหายใจ อธิยาบท การ
เคลื่อนไหว พิจารณาเห็นร่างกายเป็น
ของไม่สะอาด เป็นธาตุ เป็นซากศพ

๓

จิตตาบุปัสสवासติปัฏฐาน

บัสติรู้ชัดจิตของคนที่มีราคะ ไม่มีราคะ
มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้า
หมองหรือผ่องแผ้ว พุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ
ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ



๒

เวกนาบุปัสสवासติปัฏฐาน

บัสติรู้ชัดเวกนาอาบเป็นสุขทุกที ทุกทีดี
เรื่อยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสาบิธ และเป็นนิราบิธ
ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔

ธัมมาบุปัสสवासติปัฏฐาน

บัสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 พันธ
5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคือ
อะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น
เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ทำบุญตักบาตรที่วัดอย่างไร ให้ห่างไกล COVID-19

ข้อปฏิบัติสำหรับวัด

1. พระภิกษุสงฆ์ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง

2. จัดทำอ่างล้างมือ สบู่ ผ้าเช็ดมือ
พร้อมภาพแนะนำการล้างมือ 7 ขั้นตอน

3. เตรียมโต๊ะสำหรับวางของใส่บาตร

4. กำหนดจุดที่นั่งห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร

5. ประชาสัมพันธ์ การสวมหน้ากาก การล้างมือ

6. จัดชุดภาດพร้อมถ้วยใส่อาหาร
เท่ากับจำนวนพระ (1 ภาต / รูป)

7. จัดปันโตเตรียมสำหรับมือเพล รูปละ 1 ชุด

8. กำหนดเส้นทางเดินไปใส่บาตร
ให้เดินทางเดียว เว้นระยะห่าง 2 เมตร

ข้อปฏิบัติสำหรับญาติโยม

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
ออกนอกบ้านและไปทำบุญที่วัด

2. เมื่อมาถึงวัด วางของ
ที่จะใส่บาตรบนโต๊ะที่จัดไว้

3. ล้างมือด้วยสบู่ตามขั้นตอน
เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือที่เตรียมไว้

4. เดินตามเส้นทางที่กำหนด
(เดินทางเดียว)
เว้นระยะห่าง 2 เมตร

5. จัดเตรียมอาหารตักบาตร
ให้พอดีสำหรับฉัน 1 มื้อ

6. นั่งตามจุดที่กำหนด

7. ล้างมือด้วยสบู่ตามขั้นตอนก่อนกลับบ้าน



ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธา

ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ ๓ ชั้น

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี



สามารถติดต่อร่วมบุญได้ที่ สำนักงานวัดภักทันทะอาสาฬหาราม
หรือโอนเงินเข้าบัญชีวัดภักทันทะอาสาฬหาราม (กองทุนอุโบสถ)

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

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

โทร. 086-8198358, 085-6787160, 034-160509

e-mail: bhaddanta@gmail.com

ID Line @watbhaddanta.com





ขอเรียนเชิญร่วมทำบุญ

กองทุนบูชาพระธรรม 84,000 พระธรรมชั้นร์
เพื่ออุโบสถและห้องปฏิบัติธรรมวัดกัททันตะอาศาราม
กองทุนละ 1,000 บาท จำนวน 84,000 กอง



ร่วมบุญได้ที่ ธนาคารกสิกรไทย

กองทุน 84,000 พระธรรมชั้นร์ สาขาหนองปรือ
เลขที่บัญชี 102 174 8745

ร่วมบุญแล้ว ให้สแกน QR CODE กรอกรายละเอียด
เพื่อรับลำดับเลขพระธรรมชั้นร์และซองที่ระลึก

หรือติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแจ้งความประสงค์ร่วมบุญ
ที่เบอร์โทร 086 819 8358, 094 553 4431



สแกนที่นี่

กรุณาส่ง...

เอกสาร วารสารรายสี่เดือน ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๕๒ ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘
จัดทำโดย

วัดกัททันตะอาสาราม

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

