



อาสาฬหสาร

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๖

ประจำเดือน มกราคม - เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙



วัดภักทันตะอาสาฬหาราม
พระครูภาวนาวิจิตร
พระครูภาวนาวิจิตร
๒๕๕๙

วัดภักทันตะอาสาฬหาราม
พระครูภาวนาวิจิตร
พระครูภาวนาวิจิตร
๒๕๕๙

พระครูภาวนาวิจิตร
พระครูภาวนาวิจิตร
๒๕๕๙



อสาฬาสาร

วารสารรายสี่เดือน

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๖
ประจำเดือน มกราคม - เมษายน
พ.ศ.๒๕๕๙

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เพื่อเผยแผ่กิจกรรมของวัด

ที่ปรึกษา :

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสโรโท)
พระมหาทองมัน สุทธิจิตโต
พระอำนาจ ขนุดิโก

บรรณาธิการ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวนา กิริติยดวงศ์

กองบรรณาธิการ

ฝ่ายสงฆ์ :

พระมหายงยุทธ กนุดาโภา
พระเอกชัย เอกภทโท

ฝ่ายฆราวาส :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชามญชุ์ ปุณโณทก
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์
คุณฉวีล ฉัตรสมสง่า
พญ.โลจนา ตันติยาทร
คุณณัฐกานต์ กิจประสงศ์

กราฟฟิคดีไซน์ :

นิธิ เอกปฐมศักดิ์

ภาพถ่ายกิจกรรม :

Ekkachai Ekkaphatto

พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์ ๘๗ ปริ๊นท์ จำกัด
๑๑๖/๑๐ หมู่ ๕ ถ.พัทธานาเกลือ อ.บางละมุง
จ.ชลบุรี ๒๐๑๕๐
www.87printpattaya.com

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์คัดลอกหรือตัดตอน หรือพิมพ์
จำหน่ายโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

สมาชิกสัมพันธ์ :

คุณดาวัลย์ แผ่อารยะ
คุณพรพิมล จิตต์จันทร์

ISBN :

สารจากบรรณาธิการ

วารสารฉบับนี้ เป็นฉบับแรกของปี 2559 ทุกการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ครั้งนี้ ผมได้มาเขียนบทบรรณาธิการแทนเป็นการชั่วคราว เหตุเพราะความไม่เที่ยงของสังขาร เพราะบรรณาธิการเจ็บป่วยในระหว่างการทำวารสารฉบับนี้ และในฉบับต่อไป ก็อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไรก็แล้วแต่เหตุ แล้วแต่ปัจจัยนั่นเอง

ปกหน้าของวารสารฉบับนี้เป็นภาพตอนวางพระประธาน พระพุทธรูปนา-ปฐมบรมลุข ซึ่งเป็นวันเดียวกับวันสุดท้ายที่โยคีร่วมปฏิบัติ อาจารย์ชูชาน นับเป็นกุศลต่อกุศล และภายในวารสารยังมีบทความอื่นๆ ครบทั้งหมดที่เคยมี ทั้งธรรมบรรยายของพระอาจารย์ นานาสาระจากพระอภิธรรม และในบทประสพการณ์ใครเอ่ย เป็นประสพการณ์ของผู้ที่ได้พาคณพ่อกุณแม่ ไปยังแดนพุทธภูมิร่วมกับพระอาจารย์ นี่ก็เป็นกุศลหลายต่ออีกเช่นกัน ฉบับนี้ จึงถือโอกาสเรียกว่า ฉบับ กุศล ต่อกุศล

ทางกองบรรณาธิการขอถือโอกาสนี้ ส่งกุศล ต่อกุศล เพื่อให้ผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติธรรมร่วมสร้างกุศลกรรมต่อเนื่องไปจนถึงที่สุดแห่งธรรมเกิด

กองบรรณาธิการ
1 มีนาคม 2559







WatBhaddantaAsanha_FB

Photo Ekkachai Ekkaphatto

สารบัญ

สารจากบรรณาธิการ	_____	๓
ประมวลภาพกิจกรรม	_____	๖
ธรรมบรรยาย โดยพระครูภาวนา วราลังการ วิ.	_____	๑๕
นานาสาระจากพระอภิธรรมปิฎก	_____	๒๑
สาระธรรมโดยย่อ โดยพระครูภาวนาวิหารธรรม วิ. (พระมหาเหล็ก จนทลีโล)	_____	๒๗
หลวงตาสูง...พระสูงวัย	_____	๓๑
The Preach for Graduate and Ph.D.Students Part II	_____	๓๓
ประสบการณ์...ใครเอ่ย	_____	๔๑
คุยกับหมอ	_____	๔๗
ไขข้อข้องใจ...วัยใส	_____	๔๙
ข่าวประชาสัมพันธ์ และกิจกรรมของวัด	_____	๕๓



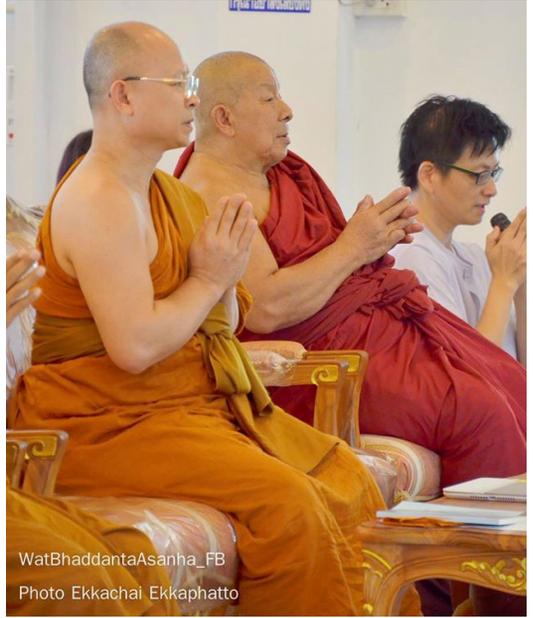
ประมวลภาพกิจกรรม

ในช่วงเดือนสิงหาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘

- ◆ มุทิตาอาจารย์ปฏิบัติบูชา พระครูภาวนาวราลังการ วิ. ในโอกาสเจริญอายุวัฒนะมงคล ๕๒ ปี ๓๒ พรรษา



◆ งานทำบุญเนื่องในวาระครบวันละสังขารหลวงปู่ใหญ่ ดร.ภักทันตะอาสาสมาหาเถระ



WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto



WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto



◆ อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุไว้ที่ฐานพระประธาน “พระพุทธภาวนาปฐมบรมสุข” ณ อุโบสถหลังใหม่



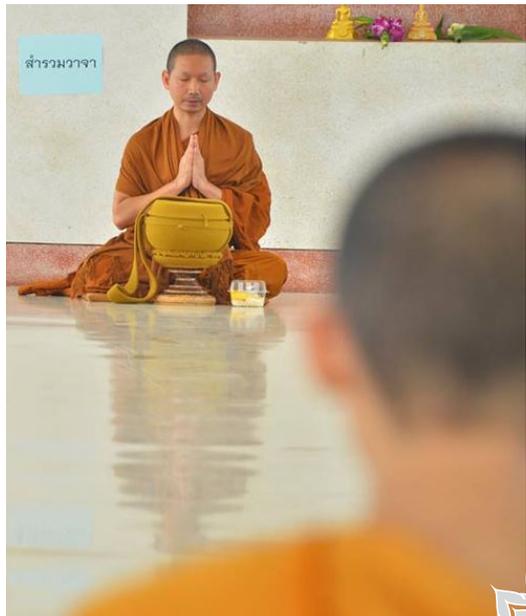
◆ ทอดกฐินสมทบทุนสร้างอุโบสถ



◆ พิธีกรรมบรยาย และประเพณีวันลอยกระทง



◆ พระนิสิตจาก มจร. ปฏิบัติธรรม ประจำปี ๒๕๕๘



พิธีกรรมบวชชาย สวดมนต์ข้ามปี และตักบาตรในโอกาสขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๙







ธรรมบรรยาย จิตคือเพราะยึดถือไม่ปล่อยวาง

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.
(สมศักดิ์ โสรโท)

การประพฤติปฏิบัติของพระโยคาวจรและญาติโยมโยคีผู้เข้ามาอยู่ปฏิบัติธรรมที่นี้ก็ดี ฝนจะตกไม่ตก ท้องฟ้าจะครึ้ม แดดจะร้อนไม่ร้อน ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบสัมผัสเป็นอย่างไร อารมณ์ไหนชัดเจน ก็เอาอารมณ์นั้นกำหนด สภาพแวดล้อมบางอย่างทำให้จิตใจของคนเราแปรปรวนไปบ้าง คือ ชอบ ชัง อึดอัดคับข้อง ซึ่งบางครั้งถ้าเราไม่ทันกับสภาพที่ดำเนินอยู่ เราก็จะอ้างเอาเหตุอันนั้นมาคิด มาปรุง มาแต่งไปเรื่อย บางคนปรุงแต่งแล้วรู้สึกมีความสุข เพลิดเพลินกับสิ่งที่คิด บางคนรู้สึกหดหู่ เหงา เศร้า โดดเดี่ยว ฉะนั้นถ้ารู้สึกอย่างไรก็กำหนดอย่างนั้น

อารมณ์หรือสภาพแวดล้อมเหล่านั้นมันเป็นเหตุให้จิตใจนำมาคิด นำมาปรุง ปรุงไปในทางดีหรือไม่ดี วนเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ บางครั้งอากาศอย่างนี้ก็นึกถึงเรื่องราวในอดีต หรือในอนาคต จิตใจของคนเราถ้าไม่มีสติเท่าทัน ก็หลงยึดถือสำคัญมั่นหมาย คิดร้ายมุ่งหมายไปในทางไม่ดี เช่น โทษสภาพแวดล้อม ผู้คน สิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิต แต่ไม่ได้ดูจิตใจตัวเอง จิตที่รู้แล้วไม่ได้ละวางความรู้ที่มี มักเอาอดีตมาคิดมายึดถือตามความคิดนั้น ๆ จนรู้สึกว่ามีแต่เรื่องเก่า ๆ วนเวียนในจิตใจตลอด บางครั้งก็เป็นเรื่องที่ยังไม่เกิดแต่ก็คิดไปเอง

สติเท่าทันความยึดมั่นจะลดลง

คนปกติจิตมักจะยึดมั่นถือมั่น เมื่อสติไม่ทันจะละวางความยึดถือในอารมณ์นั้นๆ

ก็ยาก แต่ถ้าสติเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น การละวางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็ง่าย ไม่ยุ่งยากอะไร เป็นปัจจุบันขณะ ขณะต่อไปก็ละวางได้อีก จิตที่ทำหน้าที่รู้ก็รู้ไปเรื่อย สติถ้าไม่ได้ระลึกรู้ก็จะเป็นของมันอยู่อย่างเดิม เหมือนคนที่แบกของหนัก บางครั้งก็ลืมนึกไปว่าแบกของหนัก แต่พอสติระลึกรู้ว่าแบกของหนักอยู่จะรู้สึกหนักขึ้นมาทันที สิ่งเหล่านั้นมันไม่ได้เกิดด้วยปัญญา แต่มันเป็นความหลง เป็นโมหะอย่างหนึ่ง ฉะนั้นสติต้องตามระลึกรู้ว่าหนักหรือไม่หนัก วางได้หรือไม่ได้ จิตก็ต้องรู้ ไม่อย่างนั้นจะหลงว่าเราละวางแล้ว หรือเป็นจิตที่รู้แต่อารมณ์ว่างเปล่า คนที่ไม่ได้ปฏิบัติตามความรู้สึกแบบนี้ บางครั้งอารมณ์ดี ปลอดภัยไปรุ่ง บางครั้งอารมณ์เสีย ขึ้นๆ ลงๆ อยู่อย่างนั้น สติตามจิตไม่ทัน ก็มีปัญหาลดลง เราจะไม่ทันจิต พอ

รู้ทัน เมื่อนั้นก็รู้สึกละวางความยึดมั่นถือมั่น หรือสิ่งที่แบกที่ถืออยู่ได้จริง ๆ

อย่าแบกเป็นคู้จงกำหนดรู้อย่างเท่าทัน

ปัจจุบันไม่แบกแต่อาจแบกอดีตหรืออนาคตมา พอสติทันกับปัจจุบันก็ละวางได้ พอเพลอกก็ไปอีก ละวางไม่ได้ก็ เป็นอย่างนี้ตลอด ถ้าเราไม่เท่าทันมันก็จะปรุงไปเรื่อย แต่ว่าบางครั้งละได้ บางครั้งละไม่ได้ จริงๆ แล้วมันเป็นสิ่งที่คู่กัน มันละได้กับละไม่ได้ วางได้กับวางไม่ได้ มีสติกับขาดสติ จะไปด้วยกัน แต่คนเราอยากจะทำให้เที่ยงแท้ ในเมื่อเรายังอยู่ในวัฏฏะ อยู่ภายใต้กฎเหล่านี้ ถ้ารู้ไม่ทัน เราก็จะขัดแย้งกับกฎแห่งความเป็นจริง เราก็จะทุกข์เพราะมันไม่เป็นไปตามความปรารถนา เช่น อากาศร้อนเราก็อยากให้เป็นเย็น มันก็ร้อนอยู่อย่างนั้น ปรารถนาให้ได้แบบนี้แต่ได้แบบนี้มันก็มี ไม่มีอะไรแน่นอน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทั้งในอดีตและในอนาคต เหมือนท้องฟ้าที่ไม่มีเมฆหมอก สักพักมีเมฆฝนลอยผ่านไปแต่ไม่ตก พอเมฆมาอีกชุดพาฝนมาด้วย จากท้องฟ้าที่แจ่มใสก็มีเมฆครึ้ม จากที่มีเมฆเฉยๆ ก็กลายเป็นเมฆฝน จากเมฆก็กลายเป็นฝน และพอฝนหยุด ท้องฟ้าก็กลับมาสว่างได้อีก

ยิ่งตื่นยิ่งรัด ยิ่งสลัดยิ่งไม่หลุด

จิตใจของคนเราบางครั้งเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา บางครั้งดี บางครั้งร้าย บางครั้งรัก บางครั้งชัง บางครั้งเฉย ถ้าเรารู้ไม่ทัน มันก็ลำบาก มันจะไปยึดถือกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เวลาที่เราชอบอารมณ์หรือความรู้สึกแบบนี้ เราจะยึดไว้ ถือไว้ เวลาที่ไม่ชอบก็พยายามจะสลัดมันทิ้ง แต่มันก็ทิ้งไม่ได้ สลัดแล้วสลัดอีก ก็ยิ่งลำบาก ยิ่งพยายามยิ่งทุกข์ อุปมาเหมือนสัตว์ที่ติดอยู่ในบ่วงที่คล้องอยู่ ยิ่งตื่น บ่วงยิ่งรัดคอ เหมือนพรานที่ดักสัตว์ใช้แล้ว ใช้บ่วง สัตว์ที่ฉลาด มันไม่ตื่น แกล้งตาย รอจนนายพรานมาปลดบ่วงแล้วจึง

หนีรอดไป สัตว์บางตัวคิดว่าตื่นแล้วจะหลุด แต่กลับรัดคอจนตายก็มี อย่างนี้เป็นต้น จิตของคนเรามีอารมณ์มาประกอบแล้วก็ดับไปแล้วก็เกิดใหม่ เหมือนเมฆเก่าที่ลอยผ่านไป แล้วก็เกิดใหม่ เหมือนเมฆเก่าที่ลอยผ่านไป อยากให้อากาศครึ้ม อยากให้ผ่านไปเสียที ถ้ามันไม่ผ่านไปเราก็อึดอัด แต่อีกคนหนึ่งมีอารมณ์แบบนี้ ก็เรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์นี้ให้ได้ คือ ฝึกเจริญสติ ฝึกการเผชิญ ฝึกการกำหนดเนื่อง ๆ ล้มลุกคลุกคลานไป แต่สุดท้ายมันก็จะเข้มแข็ง ไม่ทุกข์ เหมือนเมฆหมอกครึ้ม ๆ พัดผ่านมาเดี๋ยวก็ผ่านไป กลางวัน เป็นกลางวัน กลางคืนก็เป็นกลางคืน วันหมุนเวียนไปเป็นธรรมดา มีมืด มีสว่าง พอเราเข้าใจความจริงแล้ว ก็สบายใจ ไม่ขึ้นลงไปตามกระแสเหล่านั้น มันจะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย แต่ใจที่รู้สติเท่าทัน มันสามารถละวางความยึดถือกระแสเหล่านั้นได้ บางคนก็บอกว่า จิตอยู่เหนือกระแส ไม่ขึ้นลงไปตามกระแส

เรียกว่าจิตมีอิสระ จากเหตุปัจจัยเหล่านั้น เหมือนคนที่มองเห็นในลำธารที่ไหลผ่านไป มองเมฆที่ลอยผ่านไป ก็มองเฉยๆ ไม่ได้เข้าไปทำอะไรมัน มันมาแล้วมันก็ไป เหมือนมันอยู่ห่าง ไม่ได้รู้สึกยินดี ยินร้ายกับสิ่งเหล่านั้น บางครั้งอารมณ์ของคนเราแปรปรวนไปตามสภาพแวดล้อม ถ้าเราไม่ทันรูปไม่ทันนาม ก็จะเป็นไปอย่างนั้น อย่างนี้ บางครั้งเราก็รู้สึกว่าเป็นสุข เวทนา นี่คือทุกขเวทนา หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ได้กำหนด คนที่เจริญกรรมฐาน คนที่ฝึกสติปัญญา รู้แล้วก็กำหนด ไม่ใช่รู้เฉยๆ รู้แล้วต้องละความยึดมั่น ถือมั่นให้ได้ สำหรับผู้ปฏิบัติความรู้นั้น เป็นความรู้ที่ดับทุกข์ในใจได้ เป็นความรู้ที่ขจัดปิดเป่าความโหดร้ายที่ธรรมชาติกระทำกับเรา หรือบางคนมองว่าไม่ได้โหดร้าย มัน

“ยิ่งพยายาม
ยิ่งทุกข์ อุปมา
เหมือนสัตว์ที่
ติดอยู่ในบ่วงที่
คล้องอยู่ ยิ่งเดิน
บ่วงยิ่งรัดคอ”



เป็นเรื่องของธรรมชาติ คนที่ไม่ฝึกจิตจะคิดว่า มันเป็นเรื่องโหดร้ายที่ธรรมชาติกลั่นแกล้ง พระเจ้าลงโทษ อะไรแบบนี้ แต่คนที่มีสติเท่าทันจะรู้ว่ามันเป็นกฎของธรรมชาติ มันมีอยู่แล้ว เราเกิดมาในโลกนี้ มันต้องพบต้องเจอเป็นเรื่องปกติธรรมดา ถ้าเราไม่มีสติเท่าทันมันก็ยาก

ในพุทธศาสนาสุภาสิต กล่าวถึง การมีชีวิตต่อไปเรื่อยๆ เป็นเรื่องยาก ชีวิตแต่ละวันก็หมดไป การเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เป็นเรื่องยาก ถ้าเราดูแค่ชั่วขณะเดียวจะเห็นว่า ความเป็นมนุษย์ที่มีหิริโอตตัมปะ มันมีน้อยในหนึ่งวัน บางครั้งจิตก็ไปทางเสื่อม ไปอบาย ไปนรก ไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน แล้วแต่อาภรณ์มาประกอบ แต่บางครั้งจิตใจก็สูงส่ง มีหิริโอตตัมปะ ละอายชั่วกลัวบาป มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่บางครั้งไม่ใช่ บางคนมักจะท้วงติงว่ากล่าวธรรมชาติว่าทำให้ฉันต้องเป็นแบบนี้ แบบนี้ สิ่งเหล่านี้ไม่เหมือนกันในแต่ละวัน ถ้าเราไม่เท่าทันมัน จิตเราก็แปรเปลี่ยนไปเรื่อย เพราะไม่ค่อยได้กำหนด ก็เลยไหลไปตามกระแสของมัน บางครั้งการอยู่กับพองกับยุบ อยู่กับ

อาการเคลื่อนไหว มันยากเย็นแสนเข็ญเวลาเอาจริง แต่เวลาเล่นๆ ไม่ใส่ใจกำหนดบางทีกลับรู้สึกตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำลายผู้พากเพียรพยายาม เวลาเราไม่ทำอะไรมันก็มีอยู่อย่างนั้น แต่พอเราจะทำโน่นทำนี่ กลับมีเหตุการณ์มาบังคับ บางครั้งคิดว่าเป็นอุปสรรคข้อขัดข้อง แต่สำหรับผู้ที่เท่าทัน เขาจะเข้าใจได้ว่านี่คืออาภรณ์กรรมฐาน หน้าที่โยคี โยคาวจรเกิดขึ้นแล้ว มีงานต้องกำหนด ต้องระลึกทำงานแล้วใจสว่าง สะอาด สงบ ดับทุกข์ในใจเรา จิตสว่างขึ้นถ้ามีสติ แต่ถ้าเพลินมันก็จะเป็นอย่างนั้นซ้ำ

จิตไม่วุ่นวายเมื่อใจไม่ยึดถือ

ตราบใดที่เรายังเวียนวุ่นวายตายเกิด เรื่องราวมันดับไปแล้ว แต่มันอาจจะสกปรกวุ่นวาย เต็มไปด้วยโกรธ หลง รัก ชัง มีติดไปด้วยกิเลสหรือโมหะก็ได้ เหมือนก้อนเมฆหนาๆ ทำให้ฟ้ามีดทะมึนไปหมด แต่ถ้าเมฆบางก็ยังมีแสงสว่างอยู่เยอะ แต่โดยธรรมชาติมันก็อยู่ไม่นาน สักพักก็ผ่านไป จิตของคนเราก็เหมือนกัน มีเกิด มีดับ มีรู้ มีไม่รู้ บางช่วงดี บางช่วงร้าย มันเป็นแบบนี้ คนที่ไม่ปฏิบัติเขาไม่รู้หรอก แต่คนที่ปฏิบัติ

พอรู้แล้ว ถ้ายึดถือก็จะกลายเป็นทุกข์ซ้ำซ้อน แทนที่จะละเหตุกลับยึด เลยทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้นอีก ดังนั้นต้องพยายามกำหนด ถ้าเราทำไม่ค่อยต่อเนื่อง อารมณ์ก็จะแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย แต่ถ้าทำต่อเนื่องก็จะรู้สึกอารมณ์ดี สงบอยู่นานหลายนาที หรือนานเป็นวันก็มี แต่พอหลายวันเข้าก็ยึดถือกับความสงบ แต่ไม่ตระหนักถึงความไม่สงบบอจากกลับมาเยือน พอความไม่สงบมาเยือนก็ตีโพยตีพาย กำหนด นั่ง ยืน เดิน อิริยาบถย่อย ตา หู จมูก ลิ้น กายใจก็แล้ว แต่กลับวุ่นวายเหมือนเดิมทั้งๆ ที่ตา หู จมูก ลิ้น กายใจมันก็มีอยู่เหมือนเดิม อารมณ์มันก็เหมือนกับเมฆหมอกนั้นแหละ เดียวก็ลอยผ่านไป แต่เราเอาใจไปยึดเมฆหมอก จนเกิดความสงสัยว่า ทำไมเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราเท่าทันก็จะรู้ว่าสักพักเมฆหมอกก็จะผ่านไป มันเป็นเรื่องของรูปของนาม ของอารมณ์ที่มันเกิดๆ ดับๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนอาการพองยุบ มันก็ไม่เที่ยง สักพักก็ดับไป เดี๋ยวจงกรม เดี๋ยวละเอียดเห็นการเกิดดับเป็นขณะ แต่ถ้าเราเดินหยาบมันก็เห็นการเกิดดับเป็นขณะ

เหมือนกัน แต่เราอาจรู้หรือไม่รู้ ดูทันหรือไม่ทัน แล้วแต่เหตุปัจจัย บางครั้งเราก็กลิ้มตาไม่ลิ้มตา บางครั้งได้กลิ่น ไม่ได้กลิ่น หรือใจก็ไม่ได้ชอบ ไม่ได้ชังตลอด กายก็เช่นกัน ตึงร้อน อ่อน แฉง เปลี่ยนแปลงไปตลอด เป็นไปตามเหตุปัจจัย ถ้ารู้ทันก็จบในตัวเอง ถ้าโยคีไม่เข้าใจก็จะคิดว่า ปฏิบัติมานานแล้วยังไม่รู้สึกรู้ว่าผ่านเวทนา หรือได้ญาณโน้น ญาณนี้ หรือบรรลุนั่นโน้นนี้เสียที นั่นเป็นเพราะเราคิดไปไกลเกิน เราไม่รู้เท่าทันการเกิดดับ ถ้าเรารู้เท่าทันมันจะตอบคำถามบางคำถามที่เราสงสัยในใจได้ ตอบคำถามว่า ทำไมเราต้องทำเรื่อยๆ ไม่ทำไม่ได้หรือ

จะเฉยหรือนิ่งสรรพสิ่งล้วนเกิด-ดับ

บางครั้งเราไม่ปฏิบัติก็อยากนอนเฉยๆ พออยู่เฉยๆ กลับทุกข์อีก พอไม่มีงานทำก็อยากทำงานอีกแล้ว มันเป็นแบบนี้ ฟุ้งซ่านไปใหญ่ ถ้าเราไม่เท่าทันจิตตัวเอง มันจะไปเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดจบ ฉะนั้นเราจึงต้องพยายามพากเพียรไปเรื่อยๆ เอาใจใส่ ดูแลตัวเอง บางครั้งสิ่งที่เกิดมันก็ถูกใจ

“ถ้าเราละวาง
ความรู้สึกที่ยึดถือ
กับอย่างใดอย่าง
หนึ่งได้ เอาความ
จริงในปัจจุบันขณะ
เราจะรู้สึกสบาย
มาก”



BhaddantaAsanha_FB
to Ekkachai Ekkaphatto

บ้าง ไม่ถูกใจบ้าง มันเป็นธรรมดา สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ เกิดแล้วก็ดับไป ไม่คงอยู่อย่างนั้นตลอด เหมือนเมฆบางก้อน สีเทา สีดำ หนาบ้างไม่หนาบ้าง มีเมฆมีลม หรือ มีเมฆมีฝน แล้วแต่เหตุปัจจัย เหมือนเรากำหนดพองยุบอยู่ตุ้ๆ ก็มีอารมณ์นั้น อารมณ์นี้แทรกเข้ามา เราต้องละจากอารมณ์หลัก คือ พอง ยุบ ไปกำหนดอารมณ์ที่ชัดเจนกว่า ถ้าเราละวางความรู้สึกที่ยึดถือกับอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เอาความจริงในปัจจุบันขณะ เราจะรู้สึกสบายมาก จิตจะรู้สึกสงบจริง ไม่ใช่สงบชั่วคราว มันเป็นไปเพื่อความสงบถาวร เพราะมันไม่เดินรนไปกับสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตมันไม่ขึ้นลงตาม เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น รู้ตามจริง ความทุกข์ก็ลดลง บางครั้งเราเดินไปมีอารมณ์แทรก อยากให้อารมณ์นั้นหาย ก็ไปดู ไปฟัง ไปจ้องมัน บางครั้งนั่งสมาธิ ตั้งใจมากก็เครียด เพราะอยากสงบบ้าง ไม่

อยากให้มีอะไรมารบกวน ล้วนแต่รู้สึกว่าเป็นปัญหา แต่ผู้ที่มีปัญญาแล้ว เห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้นมา ก็รู้แล้วว่าคืออารมณ์กรรมฐาน จะรู้สึกต่างกัน จิตละวางความยึดถือในสิ่งเหล่านั้น ทำให้ใจสบาย ไม่ต้องถามหาความสุข มันมาเอง ไม่ได้เชื่อเชิญ เป็นผลพลอยได้ที่เกิดจากการมีสติเท่าทันปัจจุบัน ความสุขเหมือนเป็นรางวัลให้ผู้ที่ขยันพากเพียร สำหรับผู้ที่เดินทางในสังสารวัฏนานๆ ก็มีรางวัลให้เป็นความสุข ไม่ได้แห้งแล้งจนไม่มีอะไร ความจริงมันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นเราก็ต้องพยายาม ปฏิบัติต่อไป

ธรรมบรรยายวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2558





7



นานาสำระจากพระอภิธรรม เจตสิกฝ่ายไม่ดี (อกุศลเจตสิก ๑๔) วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ

อกุศลเจตสิก เป็นเจตสิกที่ชั่ว ที่บาป ที่หยาบ ที่ไม่งาม ที่ไม่ฉลาด อกุศลเจตสิกนี้ เมื่อเข้าประกอบกับจิตแล้ว ก็ทำให้จิตเศร้าหมอง เร่าร้อน และทำให้เสียศีลธรรม

อกุศลเจตสิก ประกอบด้วย อกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้น ไม่ประกอบกับจิตอย่างอื่นเลย ขณะที่อกุศลเจตสิกเข้าปรุงแต่งจิตใจจะทำให้จิตใจผู้นั้นเป็นคนใจบาป หยาบช้า ทำแต่ความชั่วทุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ สร้างความเดือดร้อนวุ่นวายแก่ตนเองและสังคม เมื่อตายลงย่อมไปสู่ทุคติ คือ อบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน

อกุศลเจตสิก แบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม คือ กลุ่มของความมัวเมาลุ่มหลง (ไม่รู้ความจริง) กลุ่มของความโลภ กลุ่มของความโกรธ กลุ่มของความหดหู่ ท้อถอย และกลุ่มของความลึกลับสงสัย

๑.กลุ่มของความมัวเมาลุ่มหลง (ไม่รู้ความจริง) เจตสิกกลุ่มนี้เมื่อได้ประกอบหรือสิ่งสู่จิตใจของผู้ใด จะทำให้ผู้นั้นขาดสติสัมปชัญญะ อะไรผิดพลาดไปหมด เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นชั้วกลายเป็นดี คิด ทำ พูดในสิ่งที่ชั่วร้าย มองโลกในแง่ร้าย หาความสุขไม่ได้ เมื่อตายลงย่อมเข้าถึง อบายภูมิทั้ง ๔ หรือเข้าถึงความเป็นเดรัจฉาน ได้แก่ ความหลงผิดไม่รู้ความจริง ความไม่ละเอียดรอบาป ความไม่เกรงกลัว

ต่อบาป และฟุ้งซ่านรำคาญใจในความชั่วที่ได้กระทำไปแล้ว และความดีที่ไม่ได้กระทำ ได้แก่

๑) โมหะเจตสิก คือ ความหลง ทำให้ไม่รู้ความจริงของสภาวะธรรม ไม่รู้เรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ เป็นต้น อหิริกเจตสิก คือ ความไม่ละเอียดรอบาป ไม่ละเอียดต่อการทำอกุศล เนื่องจากไม่เคารพในตนเอง ในวัย ในเพศ หรือในตระกูลของตน เป็นต้น จึงเกิดการชั่วโดยไม่ละเอียดรอบาป

๒) อนัตตตัปปเจตสิก คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่สะดุ้งกลัวต่อการทำอกุศลกรรม ไม่มีความเกลียดต่อบาป อันเนื่องมา

จากในจิตใจนั้นขาดความเคารพผู้อื่น ไม่มี
ความเกรงใจผู้อื่นจึงสร้างความเดือดร้อนให้
ผู้อื่นโดยง่าย

๓) *อุทฺธัจเจตสิก* คือ ความฟุ้งซ่าน
ไม่มีความสงบใจ คิดนึกไปในเรื่องราวต่างๆ
มากมาย จนทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจาก
ขาดความฉลาดที่จะผูกจิตใจของตนไว้กับ
ท่าทางการนอน หรือลมหายใจ หรือผูกไว้
กับการภาวนา พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก

๒. *กลุ่มของความโลภ* (ความอยากได้)
เป็นเรื่องของความอยากได้ เมื่อเจตสิกกลุ่ม
นี้ประกอบอยู่ในจิตของผู้ใด จะทำให้ผู้นั้น
เต็มไปด้วยความโลภ มีความอยากได้ไม่มีที่
สิ้นสุด ทำให้หนึ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะต้องกระเสือก
กระสนหาสิ่งที่มาสนองความต้องการทาง
ตาในสิ่งที่สวยงาม สนองความต้องการทาง
หู คือเสียงที่มีความไพเราะเสนาะหู กลิ่น
ที่ หอมๆ แม้จะต้องหามาด้วยราคาแพงก็
ไม่รู้เสียดาย สนองความต้องการทางลิ้น คือ
รสชาติที่เลอเลิศ แม้จะต้องเสียเวลาและ
เงินทองก็ลงทุนเดินทางไปเพื่อความอร่อย
เพียงมือเดียว หรือแสวงหาสัมผัสอันอ่อน
นุ่ม ถูกใจ ถ้าสังเกตดูจะพบว่าสิ่งเหล่านี้เป็น
เครื่องทำให้จิตใจมีความกระวนกระวาย
ความสงบเยือกเย็นก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ
เลย เมื่อผู้นั้นสะสมความต้องการไว้มาก ๆ
ตายไปย่อมเป็นเปรตหิวโหย มีความอยาก
ไม่มีที่สิ้นสุด เจตสิกกลุ่มนี้มี ๓ คือ

๑) *โลภเจตสิก* คือ ภาวะของจิตใจที่
เกิดความรัก ความอยากได้ ความติดใจของ
สวยๆ งามๆ เช่น ความรักของชายหนุ่ม
หญิงสาว มีความรักความพอใจในความ
สวยงามของเรือนร่าง ในน้ำเสียง เป็นต้น
โดยทั่วไป ได้แก่ ความยินดีพอใจในรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส นั่นเอง บางทีเราก็เรียก
ว่า ตัณหา (ความต้องการ) ราคะ (ความ

กำหนด) กามะ (ความใคร่) นันทะ (ความ
เพลิดเพลิน) เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นกิเลสทำให้
จิตใจและร่างกายกระวนกระวาย กระสับ
กระส่าย หาความสงบไม่ได้ เมื่อตายลงใน
ขณะที่มีความรู้สึกเช่นนี้ ก็ต้องไปเกิดเป็น
เปรต ตกอยู่ในภาวะอดอยาก หิวโหย

๒) *ทิฏฐิเจตสิก* คือ ภาวะของจิตใจที่
เห็นผิดไปจากความจริง เห็นว่าบุญบาปไม่มี
ทำบุญทำบาปไม่มีผล ไม่ต้องรับผล ไม่อยาก
พบเห็นแม้ท่านจะเป็นพระอรหันต์บุคคล *ทิฏฐิ*
*เจตสิก*นี้มีความละเอียดลอบมาก ปุถุชน
ทั่วไปมีความเห็นผิดจากความเป็นจริงทุก
คน โดยเข้าใจว่า เป็นตัวเป็นตน มีเรามีเขา
เรียกว่า *ทิฏฐิสามัญญ* นอกจากนี้ยังมีความหลง
ผิดพิเศษอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า *นิยตมิจฉา*
ทิฏฐิ เมื่อใครเห็นผิดและปฏิบัติตนเผยแผ่
ความเห็นผิดของตนแล้ว เมื่อตายไปต้องตก
นรกแน่นอน รายละเอียดเรื่อง *ทิฏฐิ* มีมากจะ
ได้ศึกษากันในโอกาสต่อไป

๓) *มานะเจตสิก* คือ ความถือตน ความ
ทะนงตน มักจะเอาตนเองเข้าไปเปรียบ
เทียบกับคนอื่นเสมอว่า ตนมีชาติ โครต สกุล
ทรัพย์ สมบัติ ศิลปวิทยา การงาน หรือความ
ฉลาดที่เหนือกว่าคนอื่นบ้าง เสมอกับคนอื่น
บ้าง หรือต่ำกว่าคนอื่นบ้าง ทำให้จิตใจว่าน

“*ความโกรธจึงเป็นสิ่งชั่ว
ร้ายที่เกิดทางจิตใจ ถ้าละ
ความโกรธได้ ก็จะมีชีวิตอยู่
ด้วยความผาสุก ผู้ใดสะสม
ความโกรธบ่อย จะทำให้ขาด
ความสุขในชีวิต เกิดโรคร้าย
ไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อตาย
ลงย่อมไปเสวยผลของความ
โกรธในนรก*”

ขาดความสงบ ไม่เป็นที่ตั้งของกุศล เมื่อเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ จะเกิดในตระกูลที่ต่ำต้อย เช่น ขอทาน จงรู้ได้เลยว่าในอดีตนั้นเขาเป็นคนเหยอหยิ่งทะนงตน ลบลู่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่นไว้ ไม่นึกถึงบุญคุณคนที่เคยช่วยเหลือมา จึงตกอยู่ในสภาพเช่นนี้

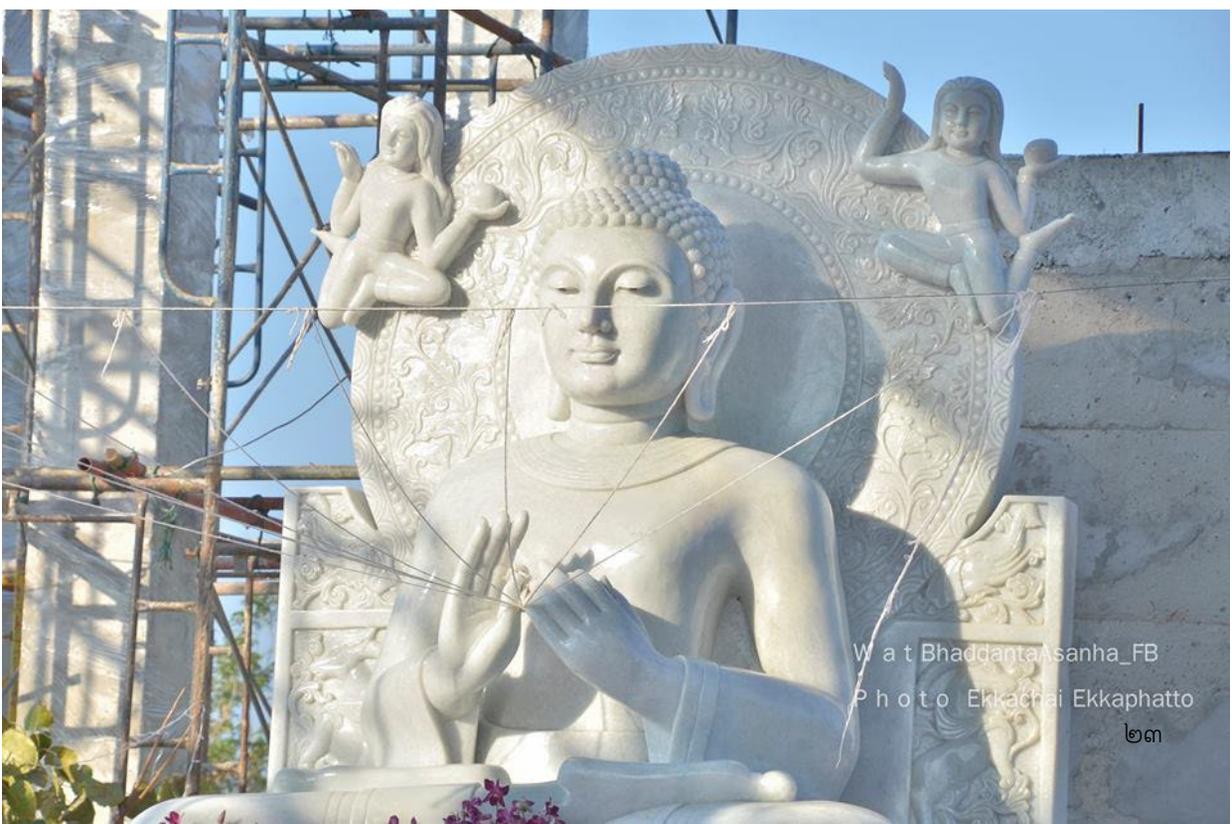
๓.กลุ่มของความโกรธ เจตสิกกลุ่มนี้มี ๔ คือ

๑) โทสเจตสิก คือ ความโกรธ ความไม่พอใจ ความคับแค้นใจ ที่อยู่ในจิตใจของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นครุษมีเงิน คนยากจน ใ้ญใจ หรือว่าจะอยู่ในฐานะอย่างไรก็ตาม เมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมจะกลายเป็นคนหยาบซ่า กักขะ ขาดความเมตตาปรานี มีความดุร้ายเหมือนอสรพิษ มีความกระสับกระส่ายเหมือนคนที่ถูกยาพิษ

เหตุที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นได้นี้มีหลายประการด้วยกัน เช่น นายดำและนายแดง เป็นพี่น้องกัน แต่มาขัดใจกันเพราะนายดำ

เป็นคนไม่ดี ชอบเล่นการพนัน และได้โกงมรดกส่วนแบ่งของนายแดงและน้องๆ ไปเป็นจำนวนมาก สุดท้ายก็หมดตัวเพราะการพนัน ญาติๆ กลับมาขอให้นายแดงช่วยเหลือก็ถูกนายดำเพราะเห็นแก่ความเป็นพี่น้อง ทำให้นายแดงพลอยโกรธญาติคนที่มาพูดขอให้ช่วยไปด้วย ซี้ให้เห็นว่า ความโกรธความไม่พอใจนั้น เกิดจากมีคนมาทำความเสื่อมเสียให้ กำลังทำความเสื่อมเสียให้ หรือจะทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา แก่คนที่รัก หรือเกื้อหนุนคนที่เราเกลียดหรือแม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น การเดินสะดุดขาเก้าอี้ก็เป็นเหตุให้เราโกรธได้เช่นกัน ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่ชั่วร้ายที่เกิดทางจิตใจ ถ้าละความโกรธได้ ก็จะมีชีวิตอยู่ด้วยความผาสุก ผู้ใดสะสมความโกรธบ่อย จะทำให้ขาดความสุขในชีวิต เกิดโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อตายลงย่อมไปเสวยผลของความโกรธในนรก

๒) อิศสาเจตสิก เป็นเจตสิกตัวที่ ๒ ในกลุ่มของความโกรธ เป็นเรื่องของจิตใจที่มีความริษยา ไม่ยินดีในการได้ลาภ ได้ยศของ



W a t Bhađđanta Asanha_FB
P h o t o Ekkachai Ekkaphatto
๒๓



**“มัจฉริยะเจตสิก
คือความตระหนี่
เหนียวแน่น
หวงแหนใน
ทรัพย์ และความ
ดีของตนไม่ยอม
สละให้แก่ผู้อื่น”**

WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto

คนอื่น เห็นคนอื่นเขาได้ดียิ่งร้อนใจที่เรียกว่า ไพรชยา นั่นแหละ ชีวิตจะขาดความสุข เป็นตัวผูกหรือเครื่องผูกสัตว์ที่เรียกว่า อิสสา สังโยชน์ ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภavn้อยภพใหญ่ในวิภวสงสารอีกนาน

๓) มัจฉริยะเจตสิก คือความตระหนี่เหนียวแน่น หวงแหนในทรัพย์ และความดีของตน ไม่ยอมสละให้แก่ผู้อื่น ซึ่งมีหลายอย่างด้วยกันคือ การตระหนี่หวงแหนที่อยู่อาศัย ที่หลับนอน เช่น ญาติเดินทางมาจากต่างจังหวัดขอพักอาศัยสัก ๒-๓ วัน ก็ไม่ให้อาศัย การหวงลาภที่ได้มาไม่ยอมแบ่งปัน เช่น วันปีใหม่บางคนได้ของขวัญมาเยอะ แต่เก็บไว้คนเดียวแทนที่จะแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง การตระหนี่ในตระกูลไม่ยอมให้คนอื่นมาร่วมใช้ กลัวคนอื่นจะทำให้ตระกูลตกต่ำไป การตระหนี่ในวรรณะ คือความงาม ต้องการให้ตนงามเพียงคนเดียว ไม่ยินดีในความงามของคนอื่น รวมถึงการตระหนี่ในธรรมด้วย โดยไม่ต้องการให้คนอื่นรู้ตามที่ตนรู้ ซึ่งล้วนแต่ทำให้จิตใจเร่าร้อน เพราะกลัวคนอื่นจะ

มาเบียดเบียนในทรัพย์และคุณความดีของตน แม้เป็นเศรษฐีร่ำรวยเงินทอง ก็ต้องขึ้นไปหุงข้าวมรุษายาสบนยอดปราสาท เพราะกลัวคนอื่นเห็นเข้าจะมาขอกิน

๔) กุกกุจจเจตสิก คือ ความเดือดร้อนใจในบาปที่ตนได้ทำไว้ และความดีที่คิดว่า จะทำแต่ยังไม่ได้ทำ รวมทั้งการคิดที่ว่า สิ่งนี้ควรทำแต่ไม่ทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำแต่ได้ทำไปแล้ว เหมือนกับคนที่บ่นไว้แล้วว่าจะบวช แต่ยังไม่มีโอกาสบวช จึงคิดเดือดร้อนใจกลัวภัยต่าง ๆ จะมาถึงตน เป็นต้น

๕. **กลุ่มของความหดหู่ที่ถ้อย** (ถี่ทุกเจตสิก) เจตสิกกลุ่มนี้มี ๒ คือ

๑) ถีนเจตสิก เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้จิตใจหดหู่ ฝ่อถ้อยไม่ยอมทำคุณงามความดี หรือเพียรพยายามต่อไป เวลาอ่านหนังสือหรือปฏิบัติธรรมอยู่จะเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา บอกไม่ถูกว่าเพราะอะไร เช่น บางคนตั้งใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

“**วิจิกิจฉาเจตสิก คือ ความสงสัย ความลังเลไม่แน่ใจ จนไม่กล้าตัดสินใจในสิ่งที่เผชิญหน้าอยู่ เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของคนเราแล้ว จะทำให้จิตใจเกิดความลังเลสงสัยว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชาตินี้ชาติหน้า จะมีจริงหรือ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำความดีทั้งหลาย**”

๑ สัปดาห์ แต่พอปฏิบัติได้เพียง ๓ วัน ก็เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย จนทนไม่ไหว ต้องออกจากกรรมฐาน เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้ เพราะถูกถิ่นเจตสิกเข้าปรุงแต่งจิตใจทำให้เกิดความท้อแท้ขึ้นมาั่นเอง

จะมีจริงหรือ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำความดีทั้งหลาย ทำให้ความดีที่กระทำอยู่เกิดความชะงักงัน ไม่ก้าวหน้าต่อไป จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรจะได้มีความรู้ ความเข้าใจในสภาพธรรมที่กำลังเกิดขึ้นนี้ให้ดีกว่า สิ่งนี้คือมารของความดี มารของมรรคผลนิพพาน

๒) **มิตฺตเจตสิก** คือ เจตสิกที่ทำให้จิตใจง่วงซึมท้อถอยจากความตั้งใจ อยากรที่จะนอนหรือนั่งสัปหงก โง่งงว่ง สมองไม่ปลอดโปร่ง คิดอะไรไม่ออก จึงเป็นสิ่งที่กั้นกัศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจเหมือนกับทำงานบกุน้ำไว้ ทำให้พืชไร่ไม่ได้รับความชุ่มชื้นจากน้ำ



๕. กลุ่มของความลังเลสงสัย เจตสิกกลุ่มนี้มี ๑ ดวง คือ

วิจิกิจฉาเจตสิก คือความสงสัย ความลังเลไม่แน่ใจ จนไม่กล้าตัดสินใจในสิ่งที่เผชิญหน้าอยู่ เป็นเจตสิกที่ไม่มีกลุ่มมีเพียงดวงเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของคนเราแล้วสามารถจะทำให้จิตใจเกิดความลังเลสงสัยว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชาตินี้ ชาติหน้า



โครงการจิตอาสา
เพื่อสังคม
มูลนิธิธรรมะธรรม
วัดสุทัศน์

พระครูภาวนาวิहारธรรม ว

ธรรมบรรยายพิเศษโดยย่อ ในโอกาสปฏิบัติธรรมเป็นอาจารย์หมู่
พระครูภาวนาวราลงการ จ.
ป (สมศักดิ์ ไสริท)
โดย
พระครูภาวนาวิหารธรรม วิ.
(พระมหาเหล็ก จันทสีโล)

ประวัติโดยสังเขป

การศึกษา

- นักธรรมเอก จากสำนักศาสนศึกษาวัดสุขสำราญ ต.ยายแยมวัฒนา อ.ละหารทราย จ.บุรีรัมย์
- เปรียญธรรมสามประโยค จากสำนักเรียนวัดหลวงปริชากุล จังหวัดปราจีนบุรี
- พุทธศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิชาเอกการสอนสังคมศึกษา

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

- เจ้าอาวาส วัดสุขสำราญ หมู่ 3 ต.ยายแยมวัฒนา อ.ละหารทราย จ.บุรีรัมย์
- เจ้าคณะอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์

การปฏิบัติ

- พ.ศ. ๒๕๓๒ - ๒๕๓๖ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับท่านอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ ณ สำนักวิเวกอาศรมอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี และได้รับการถ่ายทอดวิชาครูจากท่านอาจารย์ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระด้วย

“ สุตสูล์ ลภเตปณญ ” ฟังด้วยดียอมได้ปัญญา ”

จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

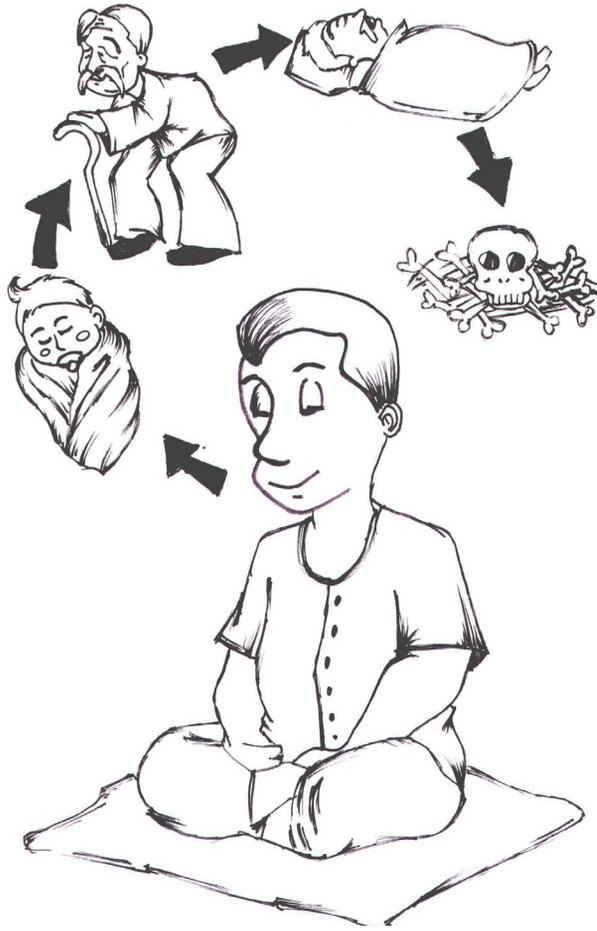
งานทางจิต มีจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน ธรรมชาติของจิตมันกวัดแกว่งไม่อยู่เฉย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เทียวในที่ไกลเทียวไป เกิดดับ ไม่มีสรีระร่างกาย ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน จับต้องไม่ได้ แต่อาศัยความรู้สึก ที่เรารู้ว่านั่นคือจิตผู้รู้ ถ้าคนตายแล้วไม่รู้ จะจับนั่งจับนอน ก็ไม่รู้อะไรทั้งนั้น จิตมันเกิดดับเร็วมากได้รับพร้อมกัน 3 อย่าง 4 อย่าง ตาก็เห็น หูก็ได้ยิน กลิ่นก็ได้รับ กายถูกต้องสัมผัส ปวดก็มี ชาก็มี มันไม่ได้เกิดพร้อมกันนะ แต่มันไวมาก เราก็เลือกอันไหนมันเด่นชัด ก็กำหนดเอา

หลักกายานุปัสสนาสติ ธรรมานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติ สติปฏิฐาน 4 ที่ตั้งของสติ ที่โคจรหรือที่ตั้งของจิต จิตนี้อาศัยเจตสิก เจตสิกก็อาศัยจิต คือ รู้ และรับอารมณ์พร้อมกัน ใจจริงๆ ใส่อยู่เหมือนน้ำ แต่เจตสิกปรุงแต่งแล้วก็เหมือนกับสี เมื่อใส่ไปในน้ำสะอาด น้ำก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามสี ฉะนั้นถ้าปฏิบัติจริงก็จะเห็นตามที่จิตเปลี่ยนแปลง กรรมฐาน กรรมคือการงาน การงานทั้งทางโลกและทางธรรม งานทางจิต มีจิตเป็นหัวหน้าเป็นผู้สั่งกาย ทุกอย่างรวมอยู่ที่จิต ฝึกจิตได้ก็ได้ทุกเรื่อง ถ้าจิตดีก็ดีทุกเรื่อง พุดก็ดี ทำก็ดี แต่ฝึกจิตก็ไม่ใช่ว่าฝึกง่าย เหมือนการปฏิบัติ นั่ง 30 นาที บางคนนั่งไม่ถึง ความอดทนเราไม่ถึง ก็เสียสัจจะกับตัวเอง

สติเครื่องกั้นความทุกข์

ความรักมันผูกพันเรามาตั้งแต่เกิด เมื่อต้องพลัดพรากจากกัน ความศรัทธาเสียใจก็จะตามมา เครื่องกั้นคือ สติ สติรักษาใจ ห้ามใจไว้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการได้กลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้องสัมผัส รับรู้ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจ เมื่อเกิดการกระทบก็จะมีการบันทึกเป็นสัญญา ในรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าใครทำกรรมดีทำด้วยกรรมฐานได้บุญมาก อำนาจของกรรมชั่วก็ไปทำอะไรไม่ได้

**“กรรมฐานแล้วไม่เข้าใจรูปนาม
กัณิพพานไม่ถึง ไม่ใช่มานั่งดูเฉยๆ
ต้องกำหนด กำหนดปวด ยิ่งปวด
เท่าไหยิ่งดี ยิ่งเห็นทุกข์เห็นโทษ”**

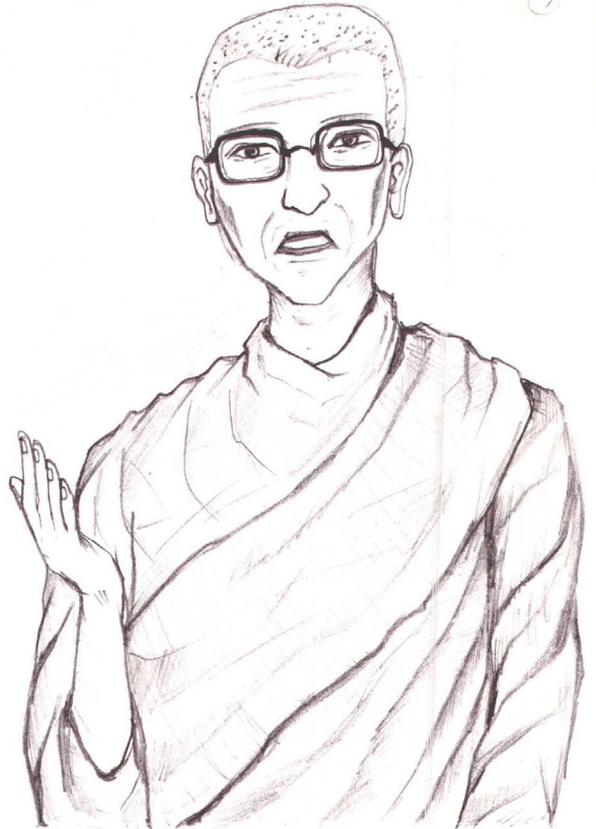


“นตถิ อตตสมิ เปมึ” ความรักเสมอด้วยตนไม่มี

ถ้าขึ้นชื่อว่ากรรมฐานแล้วไม่เข้าใจรูปนามก็นิพพานไม่ถึง ไม่ใช่มานั่งดูเฉย ๆ ต้องกำหนด กำหนดปวด ยิ่งปวดเท่าไรยิ่งดี ยิ่งเห็นทุกข์เห็นโทษ เช็ดหลาบ การกำหนดทำลายตัณหา ถ้าไม่กำหนดมันเพิ่มตัณหา อย่างไม่คิดถึงหน้าคนที่ศัตรูกัน ไม่สบายใจ ก็กำหนดไม่ชอบหนอ โทสะหนอ ถ้าชอบเป็นปิยะบุคคลเป็นลูก เป็นหลาน ก็เกิดความรัก ความพอใจขึ้นมาเป็นโลภะ ก็ต้องกำหนด ต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า “วิริเยน ทุกขมจเจติ” “คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” ผู้ที่อยู่ใกล้นิพพานมีความขยันขึ้นก่อน พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า “ขณฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา” ความอดทน อดกลั้นเป็นตะบะอย่างยิ่ง ในนิวรรณ์ทั้ง 5 ข้อที่ยากที่สุดคือ ข้อง่วงเหงาหาวนอน มานั่งกรรมฐานง่วงเหงาหาวนอนมากที่สุด ถ้าจะเอานิพพานนอน 4 ชั่วโมง มันมาทันทีเลย นั่งก็ง่วง เดินก็ง่วง เราก็ต้องไม่ยอมแพ้ มันจะเสียสัจจะ

ความรักเสมอด้วยตนไม่มี เมื่อเรารักตัวเราก็ต้องทำดีให้ตัวเอง เวลาใกล้ตาย ไม่มีใครช่วยเราได้ ช่วยเราป่วยไม่ได้ ช่วยเราแก่ไม่ได้ ฉะนั้นเมื่อเราอยากได้นิพพาน เราก็ต้องสู้





หลวงตาสูง...พระสูงวัย

เรื่องที่ ๑

ในพรรษามักมีพระใหม่มาขอคุยกับหลวงตาสูงบ่อยๆ บ้างมาขอคำปรึกษา บ้างมาถามปัญหาข้อธรรม หลวงตาก็ให้เวลากับเรื่องนี้เพราะเห็นว่าจะเป็นประโยชน์กับพระหนุ่มๆ ที่เข้ามาบวชระยะสั้นๆ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการให้ข้อคิดมุมมอง มากกว่าการตอบคำถามหรือสอนตรงๆ เช่น

อย่าเสียเวลาสงสัยก่อนการปฏิบัติ เพราะหลายอย่างปฏิบัติแล้วก็เข้าใจได้เอง

คำตอบข้อธรรมของใครก็ไม่มีค่าเท่าคำตอบที่ค้นพบเอง

ควรศึกษาธรรมะเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติเพื่อรู้ รู้แล้วจะเข้าใจ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ข้อธรรมทั้งหลายมีให้สังเกตจากธรรมชาติ ทั้งในกาย และนอกกาย ให้หมั่นสังเกตเอาไว้

อย่าท่องข้อธรรมไว้อวดกัน เพราะยิ่งอวดก็ยิ่งโง่ โง่ทั้งคนอวดและคนฟัง

พระไตรปิฎกเป็นบันทึก เป็นคู่มือ แต่การถึบจักรยาน หรือว่ายน้ำ นั้น ต้องลงมือลงแรง ทำจริง การเอาแต่นั่งอ่านคู่มือ โดยไม่ลงมือ เมื่อไรจะถึบเป็น ว่ายน้ำเป็น

คำของหลวงตามักสั้นกระชับ ท่านกล่าวกับข้าพเจ้าเสมอว่า “ผมเป็นนักเรียน ไม่ใช่นักเทศน์ ชอบฟังแล้วพิจารณา มากกว่าพูดโดยไม่ฟังใคร”

เรื่องที่ ๒

“พ่อแม่สร้างร่างกาย แต่ ‘ตัวตน’ นั้นสร้างจากหลายอย่าง ซึ่งในหลายอย่างนั้น มี ‘ตัวเรา’ เป็นสำคัญ...” หลวงตาสูงคุยกับพระบวชเข้าพรรษา

“ตัวตน นั้นเป็นภวณะบรรจุทุกข์ ยิ่งตัวตนใหญ่ ยิ่งใส่ทุกข์ได้มาก” สีหน้าพระใหม่ครุ่นคิด และถามอย่างไม่มั่นใจ

“เราควรมีตัวตนหรือเปล่าครับ”

“ต้องถามใหม่ ว่า...จะ ‘ไม่มี’ ได้อย่างไร...” หลวงตาแทรก

“เพราะหลายคนเมื่อตัวตนถูกระทบบก็จะทุกข์มาก เพราะไม่ได้เป็นอย่างที่เชื่อว่าเป็น บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย เพราะผิดหวัง ที่ไม่ได้เป็น...อย่างที่อยากเป็น” และที่สำคัญที่สุด...” หลวงตากล่าว

“การไม่มีตัวตนนั้น ต้องเกิดจากความเข้าใจมิใช่ ‘ความอยาก’ ที่จะไม่มี” พระใหม่กราบลาไปด้วยสีหน้าครุ่นคิด

หลวงตาจิบชาแล้ว ว่า “ตัวตนมักเข้าใจเรื่องไม่มีตัวตนได้ยาก แต่ทุกอย่างก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ..”





*The Preach for Graduate and Ph.D. Students of
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
at Mahachulaasom, Phayayen District,
Pakchong, Nakornrajasima Province, Thailand*

*By Venerable Phrakrue
Sassanakijwimol*

*(Translated by Dr. Poonsuk Masrungson, Ph.D. Class 5,
Buddhist Studies, MCU
- July 22, 2013)*

*December 11th, 2007
Part II*

We will see that there are always changes of Sankhara saying that it happens, remains and finishes which is called seeing the state of Dhamma in the Dhamma language; there are the existing, the remaining and the finishing those always change. According to these changes, at the moment we could comfortably sit in a day or two days but longer and longer than this, we start having Vedana. We then will see that it is painful because of sitting; we understand that it is like that when we sit to meditate. Talking in term of medicine, the doctors say that the blood circulation in our bodies is not working well when we sit like that while Dhamma language calls that it is the seeing the state of Sankhara. It is like that, not staying still; saying that there

will be changes and then Vedana follows. The Vedana in Vipassana-kammattthana practice will especially arises when we are sitting or walking. At the time of sitting, it will be clearly seen. It is wrong to say that it is because of the long sitting as it has to happen like this. We will have to see like this, not to see only when we are seeing now. Even in the Buddha's time, the Buddha himself saw it this way, too; so did his disciples. It is not the seeing through thinking but seeing by the rising of Dhamma statements or conditions called the seeing of Aniccata, Dukkahata and Anattata, seeing changes. It is like this and like this; we cannot determine to stop it because its state is like this. For this pain or that state, in the Buddha's Dhamma teaching, he

said that this is our seeing the state of Sankhara; it is Dukkha, not stable. It is like this Dukkha which was the reason why the Buddha seek the way to be out of it since he had not yet enlightened; because he knew that it was Dukkha. How to find that way to be out of birth, aging, sickness and death? During the Buddha's effort to find the way, he then saw and knew those conditions of course arose with such factors. It had been such a long time. The more we practice, the more it is more in details. At the beginning of our practice in a few days, it could be seen only a little except the ones who used to practice before in many places, they will see the states, conditions and emotions despite not being understood the reasons. We understood that Dhamma teaching is supposed to be better and more beautiful than this; not the sorrow, it should have been comfortable. In fact, there are both happiness and sorrow that the practitioners will certainly know themselves as Patjattang. If I talk another way, will there be any insaneness in practicing Vipassana-kammattthana? Well, there could be; there should be teachers to do the emotional test, give warnings and correct emotions not to let them attach to emotions. If they are attached to those emotions, they might face Dukkha; there might be other things come in between that make them think, and then it will really be, accordingly. In deep consideration, it is because of the thought of the practitioner's mind, so there will be.

But I do not think that there will be as the Dhamma teaching of the Buddha will not make people insane but vice versa by correcting the insane ones to be good; i.e., the case of Mrs. Patajara who went insane losing her consciousness as of the sadness and grumble about her son, husband and parents. She lost her mind but she could be recovered from being insane because of the power of the Buddha. He had such the power to correct that kind of person; therefore, many people hope or expect to be born in the Buddha time or some desire to be born in time of Phra Metteyya so to be pleased. This is the thought of us but in reality is not it. We, in fact were born in time of Phra Samana Kodom's, there is still a religion and so are Dhamma teachings, monks and novices as well as Upasakas and Upasikas. But if we do not ultimately practice, we will not see. Questioning that if there still be the existence of Phra-Sotapanna, Sakadagami and Anagami or not, the answer is as long as there is still Buddhism, the world is not without the Dhamma teachings, then still there are Phra:- Sotapanna, Sakadagami, Anagami and Arahanta. We are still practicing, determining, doing, having observance of precepts or the obligation in accordance with the Dhamma teachings, having Tipitaka and practitioners, this world will still not be the world without Buddhism. As this world is still not without Buddhism, the Dhamma teachings do also exist, and we will still practice to attain



Nibbana through Magga; we then do not need to see in the time of Phra Metteyya or need not desire to meet any future Buddha. Here we have already met. We have been born as a human, this is already been heavenly and we have come to practice Dhamma according to the Buddha's teaching to really know and see in accordance with the things that should be known and seen. That Dhamma will still appear; the way we practice determining on inflating and sinking in our stomach, then see the existence of the impermanence of Sankhara. There are the occurrence, remaining and ending of Sankhara. The changes of Sankhara exist but if we pay a little attention, we will see only a little. If we pay a lot attention, we then will see a lot without having fear of being crazy or insane despite someone

who might be, but not in accordance with the Dhamma teaching principle of the great Four Satipattthana. For the ones who might really be crazy it is because of self thinking, the cases those appeared a lot in our country which could not be doubted; for instance, when I evaluated some monk practitioners living in Surin province, they had various ways of practices, not the watching of abdominal inflating and sinking but with the repetition of "Bud-dho" in the wrong way of "Micchavijja" by differently determining in another way which cause pain and numbness. They have special wishing while doing that; this Vijja had been spread from Cambodia in that they would have no pain when making the wish. They could sit one or even two hours. That was the mixture of others exceeding than Bud-

dhism, not the direct Buddhism. The practice with the great Satipattthana does not yield that symptom or condition. Some made a wish in standing for hours, walking, sitting and sleeping but in our Satipattthana does not have this kind of practice while there are still some practitioners oddly doing it. I also used to see it before. Aside from that, there are also some old texts from Lao called the books of “Gom” putting various Vijjas with unknown sources of religions of which could have had existed before Buddhist Era. When one gets them, he memorizes and enters to the forest. In some books of which their teachers wrote, they said that some ascetics gave those Vijjas and that they brought them to practice, then they had supernatural powers such as walking onto the water, performing different supernatural rituals as same as Luangpor Kong in Ayutthaya did. It is understood that they used the same texts that they could make such spells to turn themselves as a bee, fog or smoke that people could not see and they could run far away; or even turn to a bird flying away from danger. These are false knowledge or Micchavijjas which are not brought to be free from Dukkha as in Buddhism. When dying they could go to both hell and heaven. There is still the cycle of death and birth in “Samsara” that they could be reborn as the one who had lots of supernatural powers but could not be free from Dukkha. In our Buddhism, we could attain the Dhamma by fol-

lowing Satipattthana according to the Buddha’s teachings. Accordingly, we can be free from Dukkha for sure.

Part II

เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของสังขารมีอยู่เสมอๆ คือมันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มันดับไป เรียกว่าภาษาธรรมะว่าเห็นสภาวะธรรม เห็นสภาวะของสังขาร มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอๆ เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไปรามาตั้งอยู่ที่นี่ ทำได้สบายๆ อยู่ วันหนึ่ง สองวัน แต่พอนานๆ เข้า เวทนาเกิดขึ้น เราก็มองว่ามันเจ็บมันปวดเพราะการนั่ง เราเข้าใจอย่างนั้นเข้าใจว่าเรานั่งสมาธิ พุทธตามภาษาของแพทย์ เขาบอกว่าร่างกายเลือดลมเดินไม่สะดวก ภาษาธรรมะท่านเรียกว่าเห็นสภาวะของสังขาร มันเป็นไปอย่างนั้น มันไม่ใช่ว่าอยู่เฉยๆ คือมันมีการเปลี่ยนแปลงไป แล้วก็จะมีเวทนาเกิดขึ้น เวทนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะขณะที่เรากำลังนั่งอยู่ก็มี ขณะที่เรากำลังเดินอยู่ก็มี ขณะที่เรานั่งอยู่ที่นี่จะเห็นได้ชัดเจน จะว่าเรานั่งนานเกินไปก็ไม่ถูก เพราะจะต้องเกิดอย่างนี้ จะต้องเห็นเป็นไปอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นเฉพาะที่เราเห็นขณะนี้ แม้สมัยครั้งพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็เห็นอย่างนี้ พระสาวกทั้งหลายท่านก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่ใช่เห็นด้วยการคิดเอานึกเอา เห็นด้วยการที่เกิดสภาวะธรรม เรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความเปลี่ยนแปลงไป มันเป็นอย่างนี้ๆ เราจะกำหนดให้มันหาย มันก็ไม่หาย เพราะว่าสภาวะของมันเป็นอย่างนี้ ที่นี้การเจ็บการปวดนี้ หรือในอาการที่มันเป็นอย่างนั้น ในหลักธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้า ท่านว่านี่เราเห็นสภาวะของสังขาร มันเป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้ ที่พระพุทธเจ้าท่านแสวงหาทางที่จะพ้นทุกข์แต่สมัยที่ยังไม่ได้ตรัสรู้ เพราะรู้ว่ามันเป็นทุกข์ แต่จะหาวิธีออกจากทุกข์ได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะไม่มี การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญไป เห็นไป รู้ไปสภาวะธรรมก็พึ่งเกิดขึ้น และเกิดขึ้นนั้นด้วยอะไรบางอย่าง มันยาวมากนะโยม มันยาวมาก คือมันทำไปเท่าไร มันก็ยิ่งละเอียดอ่อนเข้าไปเท่านั้น เพียงแค่เรามาปฏิบัติแรกๆ สองวัน สามวัน มันจะเห็นเพียงเล็กๆ น้อยๆ แต่บางคนอาจจะเคยปฏิบัติมาแล้วหลายๆ แห่ง ก็ไม่เห็นอาการเห็นสภาวะ เห็นอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น แต่เราไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าทำไมมันเป็นอย่างนั้น พระธรรมคำสั่งสอนนั้นน่าจะเป็นไปดีกว่านี้ นี่ตามความเข้าใจของเรา มันน่าจะสวยจะงามมากกว่านี้ มันไม่ใช่เป็นทุกข์ มันน่าจะไปได้ด้วยสบายๆ มันมีทั้งทุกข์ ทั้งสุข ทั้งโศกเศร้า พิโรธาพิน มีทั้งหมด เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงรู้พึงเห็นได้ ด้วยตนเอง เป็นปัจเจกตั้ง อาตมาพูดอีกแบบหนึ่งว่า ท้าวปีสสนากรรมฐานนี้จะมีวิปริตไหม ก็อาจจะเป็นได้ ต้องมีครูอาจารย์ที่คอยสอดบารมณ คอยตักเตือนครูอาจารย์ต้องคอยแก้กรรมไม่ให้เขาติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น ถ้าติดในอารมณ์เหล่านั้นก็อาจจะเป็นทุกข์ อาจจะมืออย่างอื่นเข้ามาแทรก วิปัสสนิกเข้ามาแทรก ก็ไปนั่งนึกนั่งคิดเอา ว่ามันจะเกิดอย่างนั้นๆ นี้ถ้าจะพิจารณาเข้าไปให้ลึกซึ้งแล้ว เพราะจิตใจของผู้ปฏิบัติไปนึกเอาอย่างนั้น มันก็จะเป็นไปอย่างนั้น แต่ถ้าอาตมาคิดว่าไม่เป็น เพราะ ว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น จะไม่ทำให้คนเป็นบ้า มีแต่ว่าจะแก้คนบ้า

“ เห็นสภาวะของสังขาร มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอๆ เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไปเรามา นั่งอยู่ที่นี่ ทำได้สบายๆ อยู่วันหนึ่ง สองวัน แต่พอนานๆ เข้า เวทนาเกิดขึ้น เราก็มองเห็นว่ามันเจ็บมันปวดเพราะการนั่ง เราเข้าใจอย่างนั้นเข้าใจว่าเรานั่งสมาธิ ”

ให้เป็นคนดี อย่างนางปฎาจารา เป็นบ้าเสียสติ เพราะความโศกเศร้าพิโรธาพินถึงบุตรสามีและบิดามารดา จึงไม่มีสติขยับยังอยู่ได้ แต่ที่นางได้หายจากโรคเหล่านั้นก็เพราะ อานุภาพของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์มีอานุภาพที่จะแก้ไขผู้ที่เป็นอย่างนั้น ฉะนั้นที่หลายๆ คนตั้งความหวังว่าอยาก จะเกิดทันพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือบางคนปรารถนาว่าอยากจะได้ให้ทันพระศรีอริยเมตไตรยแล้วท่านจะได้โปรดเอา นี่คือความนึกคิดที่เราคิด แต่ความเป็นจริงไม่ใช่อย่างนั้น นี่เราก็มืดทึบศาสนาของพระสมณโคดม ศาสนานั้นยังมีอยู่ พระธรรมคำสั่งสอน นั้นยังมีอยู่ พระภิกษุสงฆ์สามเณรนั้นยังมีอยู่ อุบาสกอุบาสิกา นั้นยังมีอยู่ แต่ที่เราไม่ได้ทำไม่ได้ปฏิบัติให้ถึงที่สุด เราก็มองไม่เห็น ถ้าจะพูดว่า พระโศดาบัน สกทาคามี อนาคามีนั้น มีอยู่หรือไม่ ก็พุทธศาสนานั้นยังมีอยู่ตราบไต่ โลกนี้ก็ยังไม่ได้ว่างจากพระธรรมคำสั่งสอน แล้วพระโศดาบัน สกทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ก็ยังมีอยู่ ที่เรายังปฏิบัติอยู่ ยัง



WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto

กำหนดอยู่ ยังทำอยู่ มีข้อวัตรปฏิบัติอยู่ ตามพระธรรมคำสั่งสอน พระไตรปิฎกของเรา ก็ยังมีอยู่ ผู้ปฏิบัติก็ยังมีอยู่ โลกนี้ก็ยังไม่ได้อ่างจากพระพุทธศาสนา เมื่อโลกนี้ยังไม่ห่างจากพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสั่งสอนนั้นก็ยังมีอยู่ แล้วเราจะปฏิบัติให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานนั้นก็ยังมีอยู่ ไม่ต้องไปพบเอาในสมัยของพระศรีอริยเมตไตรยหรือปรารถนาให้ไปพบพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง นี่เราพบแล้ว หนึ่ง เราเกิดมาเป็นมนุษย์ นี่ก็ประเสริฐแล้ว สองได้พบพระพุทธศาสนา แล้วเราก็ได้มาปฏิบัติธรรมตามพระธรรมคำสั่งสอนนั้น ให้รู้จริง เห็นจริง ตามสิ่งที่ควรรู้ควรเห็น ธรรมนั้นก็ยิ่งจะปรากฏอยู่ที่เราปฏิบัติมา ที่ทำพองหนอ ยุบหนอ

นั่น เราก็เห็นความไม่เที่ยงของสังขารนั้นมีอยู่ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสังขารนั้นมีอยู่ ความเปลี่ยนแปลงของสังขารนั้นมีอยู่ แต่ถ้าเราเอาใจใส่น้อย เราก็จะเห็นได้น้อย ถ้าเราเอาใจใส่มาก เราก็จะเห็นมาก ไม่ต้องกลัวว่า มันจะเป็นบ้ำใบ้เสียสติเป็นไปอย่างนั้น ผู้ที่จะเป็นไปอย่างนั้นมันมีอยู่ แต่ที่จริงตามหลักธรรมคำสั่งสอนตามมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นไม่เป็น ที่จะเป็นก็เพราะไปนึกเอาบ้าง แล้วก็มีมากมาย ในบ้านเราเมืองเรา เป็นหลายๆ อย่าง แล้วก็บอกไม่ถูกว่ามันเป็นไปในทำนองใด อย่างที่เคยสอบอารมณ์พระที่อยู่ทางจังหวัดสุรินทร์ เขาจะมีวิธีการปฏิบัติไปคนละอย่างกัน ไม่ใช่อาการพองหนอ ยุบหนอ เขาจะทำพุทโธนี้แหละ แต่

**“ เราก็มองเห็นความไม่เที่ยง
ของสังขารนั้นมียู่ การเกิด
ขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสังขาร
นั้นมียู่ ความเปลี่ยนแปลง
ของสังขารนั้นมียู่ แต่ถ้าเรา
เอาใจใส่น้อย เราก็มองเห็นได้
น้อย ถ้าเราเอาใจใส่มาก เรา
ก็จะเห็นมาก ”**

เป็นเดรัจฉานวิชา แล้วมีการกำหนดแหวก
แนวไปอีกอย่างหนึ่ง เวลานั้นแล้วมันเจ็บ
ปวดมีนชา เขามีคำอธิษฐานของเขาพิเศษ
วิชาตัวนี้มาจากทางเขมร เผยแผ่เข้ามา พอ
อธิษฐานเข้าไปแล้วก็ไม่เจ็บไม่ปวด เขาจะ
นั่งชั่วโมงหนึ่งหรือสองชั่วโมงเขาก็ทำได้ อัน
นี้มันก็ผสมผสานนอกจากพระพุทธศาสนา
ไม่ใช่พระพุทธศาสนาโดยตรง ที่มาจาก
มหาสติปัฏฐานนั้นไม่มีอาการอย่างนั้น ไม่มี
สภาวะอย่างนั้น บางคนก็มาอธิษฐานเอา
ในการยืน คือ ยืนเดินนั่งนอนนั้นก็อธิษฐาน
เอา ยืนเป็นชั่วโมงๆ แต่ในสติปัฏฐานของ
เราไม่ได้มีอย่างนี้ แต่คนที่ไปทำอุตรอย่างนี้
มียู่ ผมก็เคยพบมา นอกจากนั้นก็มิดำรา
เก่า ๆ มาจากประเทศลาว ที่เรียกว่าหนังสือ
ก้อม จะเอาวิชาต่างๆ บรรจุไว้ในนั้น แต่ไม่
ทราบว่าจะมาจากศาสนาใด อาจจะมีมาก่อน
พุทธกาลก็ได้ ได้มาแล้วก็ท่อง แล้วก็เข้าไป
อยู่ในป่า บางเล่มที่อาจารย์เขาเขียนเขาบอก
ว่า มาจากพวกฤๅษีให้มา เขาก็เอามาบำเพ็ญ
ก็มีอิทธิฤทธิ์ได้ เดินบนน้ำได้ ทำพิธีอิทธิฤทธิ์

ต่างๆ ได้ อย่างที่หลวงพ่อกงที่อยู่ชานที่ท่า
เข้าใจว่าเป็นตำราแบบเดียวกัน จะเสกเป่า
ให้เป็นแมลงผึ้งก็มี จะเสกเป่าให้เป็นหมอก
เป็นควัน คนไม่เห็น แล้วหนีไปให้ไกลได้ก็มี
จะเสกเป่าให้เป็นนก เป็นสัตว์บินหนีไปเพื่อ
ให้ออกจากอันตรายก็มี นี่เป็นพวกเดรัจฉาน
วิชา ตำราเหล่านี้ไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ใน
พระพุทธศาสนา คือตายไปแล้วอาจจะไป
ตกนรกก็ได้ ขึ้นสวรรค์ก็ได้ เวียนว่ายตาย
เกิดในวัฏฏสงสารนั้นยังมีอยู่ แล้วเขาอาจจะ
ไปเกิดเป็นอย่างนั้นก็ได้ มีอิทธิฤทธิ์หลายๆ
อย่างแต่ไม่พ้นทุกข์ ในพระพุทธศาสนาของ
เรานั้นทำตามสติปัฏฐานนี้จะได้บรรลुरुธรรม
ทำตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัม
พุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติอบรมสั่งสอนไว้ ถ้าเรา
ทำตามคำสอนนั้น ตามมหาสติปัฏฐานสูตร
นี้แหละ ก็จะได้พ้นทุกข์ พ้นทุกข์ขนาดไหน
ก็ทุกอย่างตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าทรงวางรากฐานพระศาสนาเอาไว้ เมื่อ
คนทั้งหลายปฏิบัติตามแนวทางที่พระองค์
ทรงวางไว้นั้น ก็จะได้บรรลुरुธรรมเหล่านี้





พามแม่ท่องแดนพุทธภูมิ

คู่

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ไปประเทศอินเดีย ดินแดนพุทธภูมิ กับญาติธรรม แห่งวัดภักทันทะอาสาฬหาราม ผู้ร่วมเดินทางมีจำนวนร่วม 80 กว่าชีวิต ประกอบด้วยอุบาสก อุบาสิกา พระครูภาวนาวราลังการ วิ. และพระที่ติดตามอีกจำนวนหนึ่ง การเดินทางครั้งนี้รู้สึกตื่นเต้นมาก เป็นความปรารถนาของผู้เขียนที่อยากไปต่างประเทศ และครั้งนี้เป็นการไปต่างประเทศเป็นครั้งที่ 2 และที่มีความพิเศษเพิ่มขึ้นไปอีกคือการเดินทางครั้งนี้ได้มีโอกาสพามแม่ไปด้วย โดยปกติผู้เขียนมักจะทะเลาะกับแม่บ่อย ๆ ด้วยความรักความเป็นห่วงแม่จึงมักมีเรื่องขัดแย้งกันอยู่เนือง ๆ โดยเฉพาะเรื่องการชวนแม่ปฏิบัติธรรม เพราะอยากให้แม่เข้าถึงธรรมะที่แท้จริง อยากให้สร้างบุญสร้างกุศลเป็นเสบียงไว้เลี้ยงตัวในภพหน้า ซึ่งแม่มักจะเป็นคนคือไม่ค่อยฟังสิ่งที่ลูกแนะนำ การเดินทางครั้งนี้จึงเป็นโอกาสอันดีที่แม่จะได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ได้สวดมนต์ ฟังธรรมอย่างเต็มที่

ระหว่างการเดินทางไปตามสังเวชนียสถานทั้ง 4 คือสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ ปรีชาญาณ และที่แสดงปฐมเทศนา ซึ่งแต่ละวันต้องใช้ชีวิตอยู่ในรถบัสเป็นเวลาอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงเพื่อเดินทางจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง กิจกรรมในรถจึงประกอบไปด้วยการสวดมนต์ และการฟังธรรมจากพระอาจารย์รูปต่างๆ ผลัดเปลี่ยนกันบรรยายพุทธประวัติ ความเป็นมา และความสำคัญของแต่ละสถานที่ในช่วงสมัยพุทธกาล และเกร็ดธรรมะที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อได้ฟังเรื่องราวต่างๆ ข้าพเจ้ารู้สึกเกิดปีติ และประทับใจในความเมตตาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ท่านได้เสียสละเพื่อลูกๆ อย่างพวกเรา มาก แต่ละเส้นทางที่เดินตามรอยพระบาทช่างยากลำบาก และห่างไกลกันมาก ท่านเดินไปได้อย่างไร ด้วยพระเมตตาอย่างหาที่สุดมิได้ ตลอดเส้นทางพระองค์ได้เผยแผ่ธรรมที่ท่านได้รู้ได้เห็นแล้วแก่มนุษย์ธรรมดาอย่างเราๆ เพื่อให้พวกเราได้รับรู้ตาม ได้เห็นตาม นับเนื่อง

กว่า 2600 ปี トラバจนถึงวันนี้ สังฆธรรมนั้นยังคงเป็นความจริงให้ผู้คนได้ฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อให้พ้นจากสังสารวัฏ ข้าพเจ้านึกไปถึงว่าถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ป่านนี้ไม่รู้ว่าจะข้าพเจ้าจะไปนับถืออะไร อาจฆ่าวัวเพื่อบูชายันต์หรือเป็นชีเปลือยอาบน้ำในแม่น้ำคงคาเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ของตนเอง นึกถึงแล้วก็ให้หวาดกลัวยิ่งนัก นับว่าข้าพเจ้าโชคที่ได้เกิดมาในประเทศไทย ดินแดนที่ยังมีพระพุทธศาสนาอยู่ ตลอดการเดินทางอย่างยาวนานในแต่ละวันมีเรื่องน่าประทับใจหลายเรื่อง ดังนี้

เรื่องประทับใจเรื่องแรกคือ ความประทับใจในครูบาอาจารย์ที่ได้เมตตาแสดงธรรมตลอดเส้นทางอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทำให้ข้าพเจ้าได้ความรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ ได้ความรู้อันลึกซึ้งมากกว่าที่เคยรู้มา ได้ความรู้ประวัติศาสตร์ในสมัยพุทธกาล ซึ่งในชีวิตนี้หาโอกาสไม่ได้ช้านัก ที่จะได้ให้เวลาตนเองเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมา จึงเป็นความทรง



จำที่ไม่รู้ลืมในการเดินทางในครั้งนี้

เรื่องประทับใจเรื่องที่สองคือ ความประทับใจในแม่ของข้าพเจ้า เป็นความปรารถนาของข้าพเจ้ามานานแล้วที่อยากให้แม่ได้มาปฏิบัติธรรม ได้เข้าถึงธรรมแท้ ในการเดินทางครั้งนี้ข้าพเจ้าได้เห็นมุมที่แม่ตั้งใจปฏิบัติและฟังธรรมตลอดเส้นทาง แม่ได้เรียนรู้การปฏิบัติที่แท้จริง ได้ธรรมะและความรู้ที่แม่เองไม่เคยรู้กลับไปเยอะมาก และแม่บอกว่ากลับไปบ้านจะเอาหนังสือสวดมนต์ไปหัดสวดมนต์เพื่อสวดให้ทันคนอื่น และถ้ามีโอกาสแม่จะมาอินเดียอีก ข้าพเจ้าหัวใจพองโต ปลื้มปิติที่แม่สนใจธรรมะ และอยากเรียนรู้ธรรมะโดยที่ไม่

ต้องเคี่ยวเข็ญ และทะเลาะกันอีก ถึงแม้จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

เรื่องประทับใจเรื่องที่สาม คือประทับใจในสถานที่ที่ได้ไปจาริกบุญจาริกธรรม ดังนี้ พุทธคยา สถานที่ที่ตรัสรู้ ครั้งนี้ได้ไปอยู่ 2 วัน ข้าพเจ้าได้แวะเวียนเข้าไปกราบพระพุทธรูปเมตตาถึง 3 ครั้ง รู้สึกจิตสงบ เป็นความรู้สึกที่ดีมาก และในครั้งนี้พระที่ดูแลสถานที่ได้นำบาตรที่อยู่หน้าองค์พระพุทธรูปเมตตาออกมาให้เราได้สัมผัส ข้าพเจ้าและแม่ได้สัมผัสบาตรนั้นด้วย ซึ่งคงหาโอกาสแบบนี้ไม่ได้อีกแน่ ๆ

ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ข้าพเจ้าและแม่กราบ



**“ตลอดเส้นทางยัง
ได้เห็นชีวิตความ
เป็นอยู่ของคน
อินเดีย มีความเป็น
ธรรมชาติมาก ใช้
ชีวิตร่วมกับสัตว์
เหมือนเป็นส่วน
หนึ่งในชีวิต”**

ไม่รู้กี่ครั้ง ได้เยี่ยมชมสถานที่ ๆ พระพุทธองค์
ทรงตรัสรู้ตลอดช่องรุกระจกได้ชัดเจนมาก
เดินวนเวียนอยู่ 3 รอบเพื่อดูและให้อยู่ใน
ความทรงจำให้ชัดเจนที่สุด รู้สึกอึ้งอึ้งและ
เบิกบานที่ได้มา ณ สถานที่แห่งนี้

สวนลุมพินีวัน สถานที่ที่ประสูติ ข้าพเจ้า
ได้เห็นรอยพระบาทที่ประทับลงบนพื้นดิน
อย่างชัดเจน ข้าพเจ้าได้เข้าไปชมถึง 2 รอบ
รอบแรกต่อแถวเข้าซึ่งเห็นไม่ชัด รอบสอง
พาแม่ไปดูได้เห็นชัดเจนเพราะมีคนไม่มาก
จึงมีเวลาพิจารณาพิจารณาได้นานๆ สถานที่
ปรินิพพาน เมืองกุสินารา มีคนจำนวนมาก
หมุนเวียนเข้ามาสักการะ



“เราควรใช้ชีวิตที่มีอยู่
ในชาตินี้ ปฏิบัติธรรมให้
มาก เพราะเรามีโอกาส
มากกว่าเขา ถ้าเราหลง
ผิดคิดชั่วคงน่าเสียดายที่
ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้
พบพุทธศาสนาแต่ไม่เข้า
ถึงความเป็นพุทธ ไม่
ใช้โอกาสที่ได้มาในการ
พัฒนาตนให้พ้นจาก
สังสารวัฏอันยาวไกล”

ป่าอสิปัตถมฤคทายวัน สถานที่แสดง
ปฐมเทศนา โดยรอบสถานที่มีความร่มรื่น
เป็นบริเวณกว้าง มีพระสถูปองค์ใหญ่
บริเวณนี้อากาศเย็นมาก ได้มีเวลาสัมผัสกับ
บรรยากาศในสถานที่แห่งนี้รู้สึกสงบและ
ประทับใจเช่นกัน

เมืองกบิลพัสดุ์ ได้รำลึกนึกถึงสมัยเจ้า
ชายสิทธัตถะประทับอยู่ในช่วงที่ยังไม่ได้ทรง
ออกผนวช

นอกจากนี้ตลอดเส้นทางยังได้เห็นชีวิต
ความเป็นอยู่ของคนอินเดีย มีความเป็น
ธรรมชาติมาก ใช้ชีวิตร่วมกับสัตว์เช่น วัว
แพะ เหมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต นึกถึง
เวลาที่คนอินเดียโดนยุ้งกักตุนจะเป็นอย่างไร
เพราะไม่มีอะไรป้องกันเลย และยุ้งก็ตัวใหญ่
มาก และเยอะมากๆ การขับถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะ ตามข้างทางพบได้ทั่วไป ขณะเดิน
ทางคณะทัวร์ของเราก็ได้ใช้บริการห้องน้ำ
ข้างรถทัวร์ หรือตามทุ่งหญ้าธรรมชาติ โดย
ไม่มีอายกันเลย ก็เป็นที่ครื้นเครง สนุกสนาน
กันดี ได้เห็นกันของเพื่อนร่วมทัวร์มากมาย
มีอยู่ช่วงนึงตอนลงไปถ่ายแล้วตรงข้างหน้า
มีลิงอยู่บนต้นไม้ รู้สึกโอ้อรรถชาติจริงหนอ



กลัวก็กลัวว่าลิงจะลงมาหา ถ่ายไปกลัวไป (ตลกดี)

วิถีชีวิตของคนอินเดียเท่าที่สังเกตเห็น เป็นคนที่กินน้อย เมื่อที่เราผ่านไปไม่มีห้างสรรพสินค้า ไม่มีสถานเริงรมณ์หรือสิ่งหรูหราฟุ่มเฟือย ใช้ชีวิตเรียบง่ายคล้ายประเทศเราเมื่อ 50 ปีก่อน (แต่รียังใช้ถ่านไฟอยู่เลย) แต่ก็มีความสุขในมุมที่เป็นแบบของเขา เราซึ่งเกิดมาเป็นคนไทยได้พบพุทธศาสนาช่างโชคดีมากเหลือเกิน เราควรใช้ชีวิตที่มีอยู่ในชาตินี้ปฏิบัติธรรมให้มาก เพราะเรามีโอกาสมากกว่าเขา ถ้าเราหลงผิดคิดชั่วคงน่าเสียดายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพุทธศาสนาแต่ไม่เข้าถึงความเป็นพุทธ ไม่ใช่โอกาสที่ได้มาในการพัฒนาดนให้พ้นจากสังสารวัฏอันยาวไกล กลับมาจากอินเดียในครั้งนี้ข้าพเจ้าตั้งใจจะต้องเร่งปฏิบัติธรรมและสะสมบุญให้มากขึ้นกว่าเดิม เพราะชีวิตเราน้อยนัก เรามีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว จึงไม่อยากเสียเวลาแม้แต่วินาทีเดียวโดยไม่เกิดบุญ ว่าแล้วก็อยู่กับปัจจุบันและบริการคน หอน ๆ อยู่ตลอดทุกขณะจิต

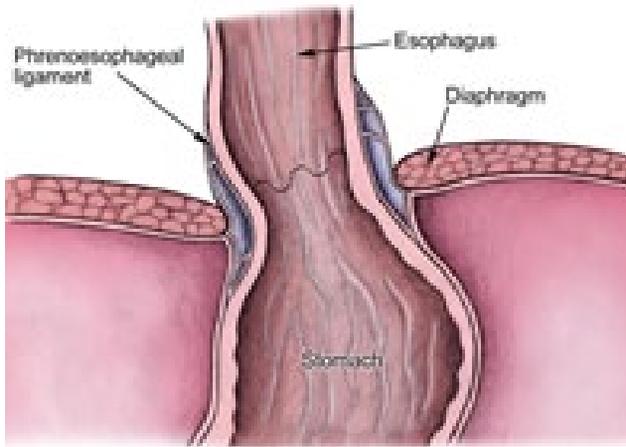
ภุมิในครั้งนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกรักแม่เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมมากๆ ด้วยอานิสงฆ์ของดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ ดินแดนที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น มีผลทำให้แม่เปลี่ยนไป มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น และอยากเรียนรู้การปฏิบัติธรรม จนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกผิดกับอดีตที่ผ่านมาที่คอยเคี่ยวเข็ญให้แม่หันมาสนใจธรรมะ ตั้งแต่กลับมาจากอินเดียครั้งนี้ ข้าพเจ้ากล้าที่จะบอกรักแม่ผ่านโทรศัพท์ และรักท่านเพิ่มมากขึ้นทุกวัน เข้าใจสิ่งที่ท่านเป็นมากขึ้น และยอมรับว่าบางครั้งเราไม่สามารถเปลี่ยนอะไรได้ในทันที แค่นี้ก็สุขใจ และเกินคุ้มแล้วที่ได้ท่องเที่ยวแดนพุทธภูมิในครั้งนี้



ท้ายที่สุดสิ่งที่ได้จากการท่องเที่ยวแดนพุทธ

คุยกับหมอ

สวัสดีค่ะ อาสภาสารณฉบับนี้จะนำความรู้ด้านสุขภาพที่พบเจอกันบ่อยในชีวิตประจำวัน วิธีป้องกัน และการรักษาโรคกรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux disease) หรือเรียกง่าย ๆ ว่า GERD



“เกิร์ด” หรือ โรคกรดไหลย้อน หมายถึงอะไร?

โรคกรดไหลย้อน หมายถึง ภาวะที่มีน้ำย่อยในกระเพาะอาหารซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่งผลให้มีอาการระคายบริเวณลำคอ และแสบอกหรือจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ รวมทั้งมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย คล้ายๆ กับอาการของโรคกระเพาะอาหาร ทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าเป็นโรคกระเพาะอาหาร และไปซื้อยาลดกรด ที่มีจำหน่ายตามท้องตลาดมารับประทานเพื่อบรรเทาอาการอยู่เรื่อยๆ ซึ่งเป็นการรักษาที่ไม่ตรงจุด

โรคกรดไหลย้อนมีสาเหตุมาจากอะไร

ในภาวะปกติ ร่างกายมีกลไกการป้องกันการไหลย้อนของน้ำย่อยจากกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหาร โดยการทำงานของหูรูดหลอดอาหารส่วนล่าง ซึ่งหูรูดนี้จะคลาย

ตัวขณะที่มีการกลืนอาหาร เพื่อให้อาหารผ่านลงสู่กระเพาะอาหาร และหดตัวปิดทันทีเพื่อไม่ให้อาหารและกรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหาร เมื่อประสิทธิภาพในการทำงานของกลไกการควบคุมนี้เสื่อมลงหรือบกพร่อง จึงเกิดโรคกรดไหลย้อน ซึ่งอาจเกิดเป็นครั้งคราว เป็นพักๆ หรือเกิดตลอดเวลา

- สาเหตุหลักของโรคนี้นี้เกี่ยวข้องกับความผิดปกติในการทำหน้าที่ของหูรูดหลอดอาหารส่วนล่าง เช่น มีการคลายตัวของหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างโดยที่ไม่มีการกลืน หรือความดันของหูรูด ของหลอดอาหารส่วนล่างลดลง ไม่สามารถต้านแรงดันในช่องท้อง และการบีบตัวของกระเพาะอาหารได้ โรคนี้นี้พบได้บ่อยในบุคคลทุกเพศทุกวัย หูรูดอาจเสื่อมตามอายุ หูรูดยังเจริญไม่เต็มที่ในเด็กทารก หรืออาจมีความผิดปกติที่เป็นมาแต่

กำเนิด นอกจากนี้อาจพบในสตรีมีครรภ์ ด้วยเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายมีผลต่อการทำงานของหูดหลอดอาหาร

- พบว่าโรคนี้มีความสัมพันธ์กับความอ้วน โรคเบาหวาน และโรคไส้เลื่อนกะบังลม ซึ่งมีกระเพาะอาหารบางส่วนไหลเลื่อนเข้าไปอยู่ในช่องอก ทำให้มีโอกาสเกิดการไหลย้อนของกรดจากกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น

- ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดโรคกรดไหลย้อน อาทิ พฤติกรรมการบริโภค และการปฏิบัติตน ได้แก่ การรับประทานอาหารอาหารรสจัด รสเผ็ด ไขมันสูง อาหารทอด ไขมันสูง กาแฟ น้ำอัดลม การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การนอนหรือเอนกายทันทีหลังรับประทานอาหาร ความเครียด ตลอดจนการสวมเสื้อผ้าคับ และรัดเข็มขัดแน่น เป็นต้น

นอกจากนี้ การใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขยายหลอดลม ยาลดความดันกลุ่มปิดกั้นเบตา และกลุ่มต้านแคลเซียม ยาต้านคอลิเนอร์จิก ตลอดจนฮอร์โมนโปรเจสโตโรน เป็นต้น จะมีผลกระตุ้นการคลายตัวของหูดหรือมีการหลังกรดมากขึ้น

อาการของโรคกรดไหลย้อน

- มีอาการแสบอกหรือจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ คล้ายอาหารไม่ย่อย เรอบ่อย และอาจมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย

- บางรายพบว่ามีภาวะเรอเปรี้ยว คือมีกรดซึ่งเป็นน้ำรสเปรี้ยว หรือน้ำดีซึ่งมีรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปากหรือคอ หรือหายใจมีกลิ่น

- บางรายอาจพบอาการผิดปกติของโรคหูด จมูก เช่น ไอเรื้อรัง เสียงแหบเรื้อรัง หรืออาการหอบหืดเป็นมากขึ้น เป็นต้น เนื่องจากมีการไหลย้อนของน้ำย่อยไประคายที่คอหอย กล่องเสียง และหลอดลม

**“แม้ว่าโรคกรดไหลย้อน
ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่
เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมี
ความทุกข์ทรมาน รวมทั้ง
ส่งผลกระทบต่อคุณภาพ
ชีวิตและประสิทธิภาพใน
การทำงาน”**

การรักษาโรคกรดไหลย้อน ทำอย่างไร

(1) การรักษาที่สำคัญอยู่ที่ผู้ป่วยเอง คือควรปฏิบัติตน ดังนี้

- พฤติกรรมการบริโภค

- ไม่ควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อในปริมาณมากเกินไป ควรรับประทานอาหารบ่อยครั้งๆ หน่อย

- หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ไขมันสูง อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด/เผ็ดจัด
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และการสูบบุหรี่

- พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

- ไม่ควรนอนหรือเอนกายทันทีหลังจากรับประทานอาหาร ควรเว้นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- รักษาน้ำหนักตัวให้พอเหมาะ ไม่อ้วนเกินไป
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- พักผ่อนพอเพียงและรักษาดนไม่ให้เครียด
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวมสบายตัว ไม่รัดเข็มขัดแน่น

2) การรักษาด้วยยา กรณีที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น จำเป็น



ต้องใช้ยาาร่วมด้วย ควรรับประทานยาตามกำหนดอย่างเคร่งครัด และถ้ามีข้อสงสัย ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ปัจจุบันยาที่ได้ผลดีที่สุด คือ ยาลดกรดในกลุ่มยับยั้งโปรตอนปั๊ม (Proton pump inhibitors) เช่น โอเมพราโซล โดยให้รับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลา 6 - 8 สัปดาห์ หรืออาจต้องใช้ยาเป็นระยะเวลานานหลายเดือนขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละราย เช่นกรณีที่เป็นมากหรือมีอาการมานาน ซึ่งอาจจะมีการปรับการรับประทานยาเป็นระยะ ๆ ตามอาการที่มี หรือรับประทานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน

3) การรักษาโดยการผ่าตัด ในรายที่ไข้ยาไม่ได้ผลหรือมีภาวะแทรกซ้อน อาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัดซ่อมแซมหูรูด ภาวะแทรกซ้อนของโรครดไหลย้อน เป็นอย่างไร

แม้ว่าโรครดไหลย้อน ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมาน รวมทั้งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้นกรณีที่ท่านมีอาการของโรคนี้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคต่อ

ไป เพราะถ้าละเลยไม่ยอมรักษา เมื่อเป็นเรื้อรัง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้แก่

- หลอดอาหารอักเสบ ซึ่งจะมีอาการเจ็บหน้าอกขณะกลืนอาหาร
- แผลหลอดอาหาร อาจมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหารส่วนบน เช่น อาเจียนเป็นเลือด หรือมีถ่ายดำ
- หลอดอาหารตีบตัน พบว่ามีอาการกลืนอาหารลำบาก อาเจียนบ่อย
- เกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อบุหลอดอาหาร ถ้าเป็นรุนแรงอาจเกิดมะเร็งของหลอดอาหาร ซึ่งจะมีอาการเจ็บขณะกลืนอาหาร กลืนลำบาก อาเจียนบ่อย และน้ำหนักลด



แหล่งอ้างอิง:

<https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/journal>



ไขข้อข้องใจวัยใส

คำถาม: ทำไมสัญลักษณ์ประจำวัดถึงเป็นกวางสี่ตัว แต่มีหัวเดียว

คำตอบ: ถ้าสังเกตเวลาเราเดิน นั่ง กิน นอน ตื่น คิด จะเน้นให้มีสติ สติก็เป็นหัว เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า เป็นประธาน ถ้าเป็นหลักทฤษฎี ก็หมายถึงสติปัญญา 4 กายก็มีสติ คู่เหยียด กัมเมย เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ชาเหน็บ เจ็บปวดก็ต้องมีสติ หรือเวลาใจคิดนึกก็ต้องมีสติ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัญญา หรือว่าสภาพธรรมะที่มาจากกาย เวทนา ลิน กาย ใจ ก็ต้องมีสติ เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัญญา สติคือหัวเดียว สื่อความหมายไปทางเดียวคือไปพระนิพพาน และสื่อความหมายไปอย่างเดียวที่จะทำให้สัตว์นั้นหลุดพ้นจากวัฏทุกข์ และเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ลายโลก โกรธ หลง รวมทั้งเป็นหน้าที่ของบุคคล ๆ เดียวที่จะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ฉะนั้นอันนี้ก็คือหัวเดียว แต่มี 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่หัวก็คือสติ

คำถาม: การระลึกชาติมีจริงหรือไม่ เพราะเหตุใดบางคนจึงระลึกชาติได้

คำตอบ: ก็มี เมื่อไม่กี่วันคนที่เป็นดาราฮอลลีวู้ดเขาบอกระลึกชาติได้ แต่ก็จะมีข้อจำกัดที่มันพิสูจน์ยาก เพราะเด็กพวกนี้โตขึ้นก็จะลืม แต่ในช่วงวัยนั้นเหมือนเขาพูดสิ่งที่จำได้อยู่ พูดออกมาแล้วก็ตรง เหมือนกรณีของเด็กคนนั้นพูดถึง ญาติพี่น้องที่มีอยู่จริง พูดถึงสิ่งของที่ยังไม่มีใครพบ ไปตามหากก็พบสิ่งของเหล่านั้น พูดถึงบ้านก็ถูกหมด เรียกว่าพูดถูก 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งไม่มีเหตุผลที่อธิบายได้นอกจากเราจะเชื่อว่าชาติที่แล้วยังมี ความจำก็ยังมีอยู่แต่บางคนในขณะที่

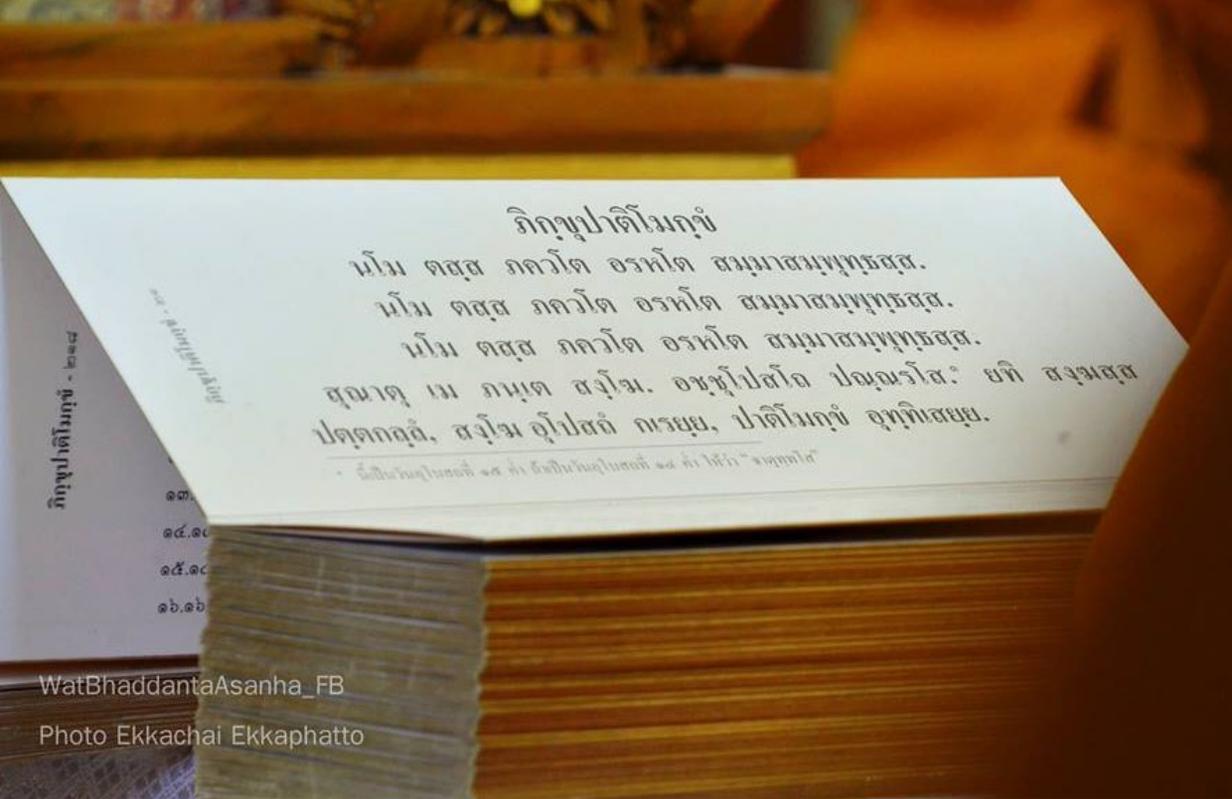
ตายมีโมหะ โลภะ โทสะ ก็จะไม่จำได้ ในคาถาธรรมบทก็มี อาฆาตกันไว้แล้วไปเกิด แต่ไม่รู้ว่าจะเกิดมาแล้วต้องมาฆ่ากัน พอในยุคพระพุทธเจ้าถึงได้รู้ว่า เคยฆ่ากันไปกันมาถึงได้มาฆ่ากัน ก็เป็นที่มาของคำว่าเวรระงับ ด้วยการไม่จองเวร ในหลักพระพุทธศาสนา พูดถึงเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด การระลึกชาติ ในคราวที่พระพุทธเจ้าปฏิบัติในญาณต้นๆ นี้ พระองค์บรรลุ บุปเพณิวาसानุสติญาณ คือ ญาณระลึกถึงที่มาแต่หนหลังของพระองค์ได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะร้อย ก็พัน ก็หมื่น ก็แสนชาติ ระลึกได้หมด

คำถาม: การค้นพบสุขนิมิตคืออะไร

คำตอบ: สุขนิมิต ก็คือตา นิมิตเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน อย่างเช่นเวลาเราเห็น ถ้าเราจะคิดให้มันใหญ่ก็ใหญ่ คิดจะให้เล็กก็เล็ก อย่างนี้เป็นต้น เป็นปฏิภาคนิมิต พอปฏิบัติได้แล้วมีผลทำให้บางคนรู้สึกดีใจ เป็นกำลังใจ ที่เราปฏิบัติก็มี นิมิตของผู้ปฏิบัติแบบสติปัญญา เราไม่ให้ความสำคัญกับนิมิต ให้กำหนด รู้ว่าจะเห็นหนอ ๆ อย่าไปติดยึด แต่ให้กำหนดรู้

คำถาม: เป็นเพศที่ 3 บวชได้ไหมครับ

คำตอบ: เป็นเพศที่ 3 มันเป็นอย่างไง ที่พระพุทธเจ้าห้ามไว้เรียกว่าเป็นประเภทคนมี ๒ เพศ อุกโตพยัญชนก เป็นผู้หญิงก็ได้ เป็นผู้ชายก็ได้ บางอารมณ์อาจจะเป็นผู้หญิง กระตุงกระตึง แต่บางอารมณ์เป็นผู้ชาย คนประเภทนี้ถูกห้ามบวช เหมือนกับว่าถ้าบวชแล้วอาจจะไม่เจริญในศาสนาเท่าที่ควร เป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนของศาสนาอื่นหลักเกณฑ์การบวชบางครั้งก็พิจารณาคัดเลือกพอ



WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto

สมควร อีกประเภทหนึ่งคนที่ เป็น บัณเฑาะว์ คือ รูปร่างหน้าตาเป็นชาย แต่จิตใจเป็นผู้หญิง บางคนเรียกว่าตุ๊ด ว่าแล้ว ในยุคสมัยนี้สังคมเปิดกว้างให้เขาเหล่านั้นมีโอกาสมากขึ้น แต่โดยภาวะจิตใจ เคยถามคนมาปฏิบัติ เขาบอกว่ามาปฏิบัตินี้ยาก เพราะจิตใจมันไม่ค่อยปกติ ความรู้สึกบางอย่างมันมากกว่าผู้หญิง บางครั้งก็มากกว่าผู้ชาย อย่างนี้เป็นต้น แต่ถามปฏิบัติได้ไหมก็ปฏิบัติได้ไม่ได้ไปกีดกันการปฏิบัติ แต่วาระการปฏิบัติหรืออารมณ์จะต้องเผชิญมากกว่าคนปกติ ฉะนั้นบางคนเหมือนจะดีแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มาเสียเพราะอารมณ์ตัวเอง ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงเหมือนว่าห้ามบวชไว้

คำถาม: หากฆ่าสัตว์โดยไม่ตั้งใจ จะบาปไหมคะ

คำตอบ: ถ้าเป็นพุทธศาสนาแบบเถรวาท จะถือตามทีพระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า เราไม่เห็น เราไม่ได้ยิน เราไม่ได้คิดว่าเขาฆ่าเพื่อพวกเรา อันนี้อาหารบริสุทธ์ แต่มีเนื้อสัตว์ที่ต้องห้ามก็คือ เนื้อมนุษย์ เสือ ช้าง จระเข้ งู เนื้อสัตว์ทั้งหลายที่เรากินเข้าไปในกสิณกาย

ภิกษุจะมีกลิ่นสัตว์พวกนี้ เวลาไปปฏิบัติในป่ามันจะทำร้าย บางคนถึงต้องทานอาหารมังสวิรัต ถ้าเจริญเมตตาแล้วมันจะดีกว่า เพราะมีกลิ่นพวกมันอยู่ด้วย มันก็จะรู้ด้วย สัญชาตญาณอันนี้เท่าที่ประสบการณ์นะ เคยเห็นบางคนบริโภคเนื้อสุนัข สุนัขเห็นมันเห่ามันหอน ไปทางไหนมันรับกันเป็นทอดๆไปเลย มันรู้สึกว่ามันได้กลิ่น ส่วนฝ่ายมหายานจะมีมุมมองที่ต่างไปจากเราคือ คนฆ่าก็บาปอยู่แล้ว คนที่ไปซื้อก็ไม่ต้องพูดถึง เขาพูดรวมว่า ถ้าเราไม่ซื้อคนฆ่าก็ไปทำอาชีพอื่น ถ้ามีคนซื้อเขาก็ทำอาชีพนั้นต่อไป แต่ในทางเถรวาทมองไปมุมกว้างกว่า ถึงเราจะฆ่าไม่ฆ่า มันมีลัทธิมีความเชื่อที่แตกต่างกันไป เขาก็ยังทำของเขาอยู่ ไม่ได้เกี่ยวกับเรา มหายานส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยง ถือว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้ศีลข้อที่ 1 ไม่บริสุทธ์ เพราะช่วงหนึ่งอาตมาก็เคยรู้สึกแบบนี้ว่าเขาพูดก็จริงนะ สมัยก่อนก็ไม่ฉันเนื้อสัตว์อยู่หลายปี แต่ก็ลำบาก มันมีข้อจำกัดเวลาไปไหน มันไม่ได้กินง่ายอยู่ง่ายนะลำบากคนอื่นด้วย ต่อมาเมื่อไรก็ฉันอันนั้นเราอยากกินผักก็เขี่ยเอาทั้งหมดเรื่อง ต่อมาก็



WatBhaddantaAsanha_FB
Photo Ekkachai Ekkaphatto

เลยเล็ก มีอะไรก็ฉันทันนั้นละ ทำตัวให้ง่าย

คำถาม: การที่ผิดศีล ถ้าไม่ได้กระทำ ไม่พูด แต่คิดนี่ถือว่าผิดศีลไหมคะ

คำตอบ: คิดยังไม่ผิดหรอก จะผิดก็คือไปพูดตามที่คิดแล้ว สมมุติว่าจะด่าเค้า แล้วคิดว่าจะด่าดีไหม เพื่อนทำให้หมั่นไส้จะด่ามันสักหน่อย คิดแล้วก็ลืมไปแล้ว มันเกิดในใจเพียงแต่เป็นมโนกรรมมันเกิดที่ใจและดับในใจ แต่ถ้าจะผิดศีลคือ มีเจตนาจะทำ หรือโกหกก็พูดออกมา พอพูดไปแล้วเพื่อนเชื่อสนิทเลย อันนั้นผิด

คำถาม: ทำไมทุกคนเกิดมาเพื่อมีคู่ครอง เราอยู่แบบตัวคนเดียวไม่ได้หรอกคะ ทำไมต้องไฝหาความรักกัน

คำตอบ: ในศาสนาฮินดูเชื่อว่าพระเจ้าสร้างมาให้คู่กัน เป็นเรื่องความเชื่อนะ ก่อนที่พระพุทธรศาสนาจะอุบัติขึ้น จะมีในเทวสถานต่างๆ อย่างนิกายไศวะ จะมีรูปศิวลึงค์ ที่ฐานเป็นรูปโยนี ส่วนไทยอยู่ในสถูป เช่น ปราสาทหินพนมรุ้ง ศิวลึงค์แทนด้วยอวัยวะของเพศชาย โยนีแทนด้วยอวัยวะของเพศหญิง ทั้ง

สองอย่างนี้สร้างมนุษย์ สัตว์ สิ่งโน้นสิ่งนี้ ขึ้นมา ฉะนั้นเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วเหมือนกลไกกลธรรมชาติบีบบังคับให้ต้องมี ถ้าไม่มีมันจะมีโรคภัยไข้เจ็บ ทั่วโลกเขาก็รับรองตรงกันว่า คนที่อยู่เป็นโสดอายุไม่ยืนและโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เหมือนธรรมชาติพยายามบีบทุกอย่างให้เรา มีคู่ให้ได้ ให้สืบพันธุ์ให้ได้ ทำนองนั้น แต่ถ้าเราฝืนเราก็อายุได้ ไม่ใช่อยูไม่ได้ ส่วนโรคภัยไข้เจ็บก็อีกเรื่องหนึ่ง เหมือนกรรมมันแต่งมาอย่างนี้ ถ้าเราจะอยู่ในโลกคนเดียวได้ไหม ได้ คนที่เค้าอยู่อย่างนี้ก็เยอะแยะไปที่ไม่ได้มีเรื่องพวกนี้ ที่ประพฤติพรหมจรรย์ เว้นเรื่องกามารมณ์พวกนี้ ไม่ใช่ว่าไม่มี แต่ว่าอายุยืนไหม มี แต่เปอร์เซ็นต์น้อยเท่านั้นเอง





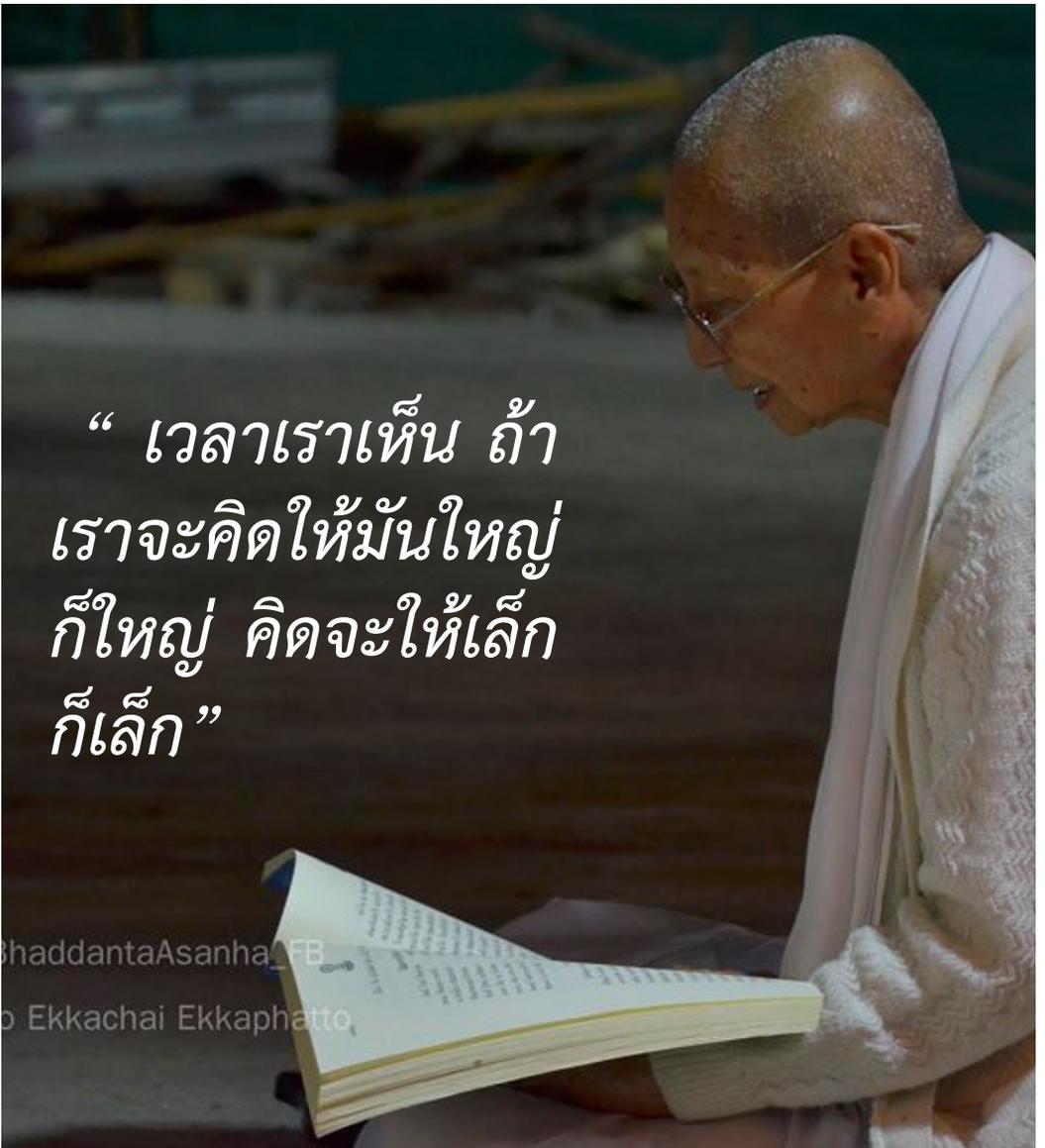
WatBhaddantaAsanha_FB

Photo Ekkachai Ekkaphatto



กิจกรรมปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษของวัด ประจำปี๒๕๕๕

วันที่	กิจกรรม
๑ มกราคม	ทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่
๒๒ กุมภาพันธ์	ปฏิบัติธรรมวันมาฆบูชา
๑ - ๓ เมษายน	โครงการจริยธรรมนำชีวิตด้วยการฝึกสติ รุ่นที่ ๑๐ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 167 คน
๑๓ - ๑๕ เมษายน	เทศกาลสงกรานต์
๒๐ พฤษภาคม	วันวิสาขบูชา ผ้าป่าสามัคคีสมทบทุนสร้างพระอุโบสถ
๑๙ กรกฎาคม	วันอาสาฬหบูชา
๒๐ กรกฎาคม	วันเข้าพรรษา
๑๒ สิงหาคม	วันแม่แห่งชาติ
๑๖ ตุลาคม	วันปวารณาออกพรรษา
๑๗ ตุลาคม	ตักบาตเทโวโรหณะ
๒๒-๒๙ ตุลาคม	๒๒ - ๒๙ ปฏิบัติธรรมเป็นอาจริยบูชา พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)
๒๓ ตุลาคม	กฐินสามัคคี สมทบทุนสร้างพระอุโบสถ
๒๙ ตุลาคม	มุทิตาสักการะแด่พระครูภาวนาวราลังการ วิ. และมอบทุนการศึกษา
๓ - ๑๔ พฤศจิกายน	ปฏิบัติธรรมที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย
๒๔ พฤศจิกายน	ทำบุญเนื่องในวาระครบรอบวันละสังขาร พระภัททันตะอาสาสมมหาเถระ (หลวงพ่อใหญ่)
๑ - ๑๑ ธันวาคม	จารีกบฏ จารีกรรมอินเดีย-เนปาล
๕ ธันวาคม	วันพ่อแห่งชาติ
๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ - ๔ มกราคม ๒๕๖๐	ส่งท้ายปีเก่า - ต้อนรับปีใหม่



ตัวกู - ตัวสุ

[โอวาทให้เฉพาะคน]

อันความจริง "ตัวกู" มิได้มี
แต่พอไร มีนาก็มี จันจนได้
พอหายไร "ตัวกู" ก็หายไป
หมด "ตัวกู" เสียได้ เป็นเรื่องดี
ในตบวงหน จงถอนซึ่ง "ตัวกู"
และถอนทั้ง "ตัวสุ" อย่างเต็มที่
ดวงใจแต่ มีบุญ และปราณี
หนักที่ใคร ทำได้ดี แทนใจอยู่

พ. อินท...

13 กย. 09



อาสาฬหมาสการ วารสารรายสี่เดือน
ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๖ ประจำเดือน
กรกฎาคม - เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

โดย สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำหินตะกั่วสารคาม ๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ.หนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๐๒๒๐
โทรศัพท์: ๐๓๘-๑๖๐-๕๑๒, ๐๘๐-๐๙๓-๐๗๖๔, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๕ โทรสาร: ๐๓๘-๑๖๐-๕๐๙
e-mail : wat_asabhadda@yahoo.com, S_soradda@hotmail.com, bhaddanta@gmail.com kachai Ekkaphatto
www.bhaddanta.com