

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต
และ
ตายแล้วไปไหน

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต

และ

ตายแล้วไปไหน

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต และ ตายแล้วไปไหน

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : ๙๗๘-๖๑๑-๙๐๓๑๗-๑-๕

มูลนิธิ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบ
อื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ตัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มี
ลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

พิมพ์ที่บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐-๒๕๐๑-๙๕๐๑

ราคา ๑๐ บาท

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๑๐๐/๕๑๓ หมู่ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา

อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๐๐

โทร. ๐๘-๖๕๗๐-๗๔๑๒, ๐-๒๐๑๕-๐๗๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : dhamma.th@gmail.com

Website : www.thai.dhamma.org

ศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต



สหเพ สงขาราทิ ทุกชาติ
ยทา ปญญา ยปสสตี
อถ นิพพินทตี ทุกเช
เอส มคโค วิสุทธียา

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
เมื่อบุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
เขาย่อมหน่ายในทุกข์
นี่คือทางแห่งความบริสุทธิ์

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๓๐



คน เราทุกคนล้วนต้องการความสุข ความสงบ
ความเป็นมิตร แต่เพราะสภาพชีวิตปัจจุบันขาด
สิ่งเหล่านี้ ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความขุ่นมัว มีแต่ความฟุ้งซ่าน
รำคาญใจ ความขัดแย้งและความทุกข์ และเมื่อเรามีแต่ความ
ขุ่นมัว เราจะไม่เก็บสิ่งเหล่านี้ไว้คนเดียว แต่จะแจกจ่ายความ
ทุกข์เหล่านี้ให้ผู้อื่นที่อยู่รอบข้างด้วย บรรยากาศรอบตัวของ
คนที่มีความทุกข์จะเต็มไปด้วยความขัดเคือง และทุกคนที่
สัมผัสกับเขาจะต้องเกิดความขุ่นมัวตามไปด้วย ความเป็นอยู่
เช่นนี้ไม่ใช่การใช้ชีวิตที่ถูกต้องอย่างแน่นอน

เราควรจะต้องอย่างมีสันติกับตัวเราเองและกับผู้อื่น ทั้งนี้
เพราะคนเป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ต้อง
เกี่ยวข้องกัน แล้วเราจะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะมีสันติ ความ
สอดคล้องภายในตัวเรา ตลอดจนรักษาความสงบและกลมกลืน
รอบๆ ตัวเรา เพื่อให้ผู้อื่นจะได้อยู่อย่างสงบและสอดคล้องเช่น
เดียวกัน

เมื่อเราเกิดความขุ่นมัว เราจะทำให้มันหายไปได้อย่างไร ถ้าเราศึกษาปัญหา ก็จะพบว่า เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในใจ เราจะรู้สึกขัดเคือง กิเลสกับความสงบและความสอดคล้องไม่อาจจะอยู่ด้วยกันได้

แล้วกิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราศึกษาปัญหา ลึกลงไป จะพบว่า เราเป็นทุกข์ เมื่อใครคนหนึ่งกระทำสิ่งที่เราไม่ชอบ หรือเมื่อเราประสบกับสถานการณ์ที่ไม่ชอบ สิ่งที่เราไม่ชอบ เกิดขึ้น ทำให้เราสร้างความตึงเครียดในตัวเรา สิ่งที่เราต้องการไม่เกิดขึ้น อุปสรรคเข้ามาขวางกั้น เราก็สร้างความตึงเครียดในตัวเรา เราเริ่มผูกปมในตัวเราและตลอดชีวิตของเรา สิ่งที่ไม่ต้องการมักเกิดขึ้นเสมอ สิ่งที่ต้องการอาจจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้น และเราก็จะเฝ้าแต่ตอบโต้ สร้างความตึงเครียด ทำให้จิตใจและร่างกายของเราเต็มไปด้วยความตึงเครียด ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

แนวทางในการแก้ปัญหอย่างหนึ่งก็คือ เราจะต้องทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามต้องการ เราต้องเสริมสร้างอำนาจ หรือขอให้ผู้ที่มีอำนาจช่วยขจัดปัดเป่าสิ่งที่ไม่ต้องการ บันดาลให้เฉพาะแต่สิ่งที่ต้องการ ซึ่งนั่นไม่มีทางเป็นไปได้เลย ไม่มีใครในโลกที่จะสมหวังตามความต้องการทุกอย่าง สิ่งที่ไม่ปรารถนาย่อมเกิดขึ้นเสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะแก้ปัญหา

ได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะไม่ตอบโต้ ไม่สร้างความเครียด เมื่อสิ่งที่ไม่ปรารถนาเกิดขึ้น ทำอย่างไรจึงจะมีความสงบและความสมานฉันท์

นักปราชญ์ในอดีตได้ศึกษาปัญหานี้ ปัญหาในการดับทุกข์ของมนุษย์ ทางออกอย่างหนึ่งคือ เมื่อมีสิ่งที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น และเราเริ่มตอบโต้ด้วยความโกรธ ความกลัว หรือด้วยกิเลสอื่นๆ ก็ให้เราหันเหความสนใจไปที่อื่น เช่น ลุกขึ้นไปหาน้ำดื่ม ความโกรธก็จะไม่เพิ่มพูน เราจะค่อยๆ หายโกรธ หรือให้นับหนึ่งถึงสิบ หรือให้ท่องคาถา สวดมนต์ หรือท่องชื่อของเทพเจ้า และนักบุญที่เราศรัทธา จิตจะหันเหจากสิ่งที่โกรธ ทำให้เราหายโกรธได้ในระดับหนึ่ง

วิธีนี้ช่วยได้ เคยใช้ได้ดี และยังใช้ได้ดีอยู่ ถ้าฝึกทำเช่นนี้ จะรู้สึกว่จิตใจหายจากความขุ่นมัว แต่อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ได้ผลเพียงแค้ในระดับจิตสำนึกเท่านั้น แท้จริงแล้ว ในขณะที่เราหันเหความสนใจ เราได้เก็บความโกรธหรือกิเลสนั้นไว้ที่ส่วนลึกของจิต คือจิตไร้สำนึก และจิตไร้สำนึกนี้จะยังคงเพิ่มพูนกิเลสขึ้นเรื่อยๆ ที่ระดับพื้นผิวของจิตดูเหมือนจะถูกฉาบด้วยความสงบและความสอดคล้อง ทว่าในส่วนลึกลงไปนั้นมีภูเขาไฟที่คุกรุ่นอยู่ซ่อนอยู่ ซึ่งไม่ช้าก็เร็วจะต้องระเบิดออกมา

นักปราชญ์อื่นที่สำรวจเข้าไปภายในส่วนลึกของจิต ได้พบ



กับความเป็นจริงสูงสุดเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเอง จนกระทั่งได้รู้ว่า การหันเหความสนใจเป็นเพียงการวิ่งหนี ปัญหา เราไม่อาจแก้ปัญหาด้วยการวิ่งหนี แต่ต้องเผชิญหน้า กับมัน เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในใจ ก็เพียงแต่เฝ้าดูมัน เผชิญหน้า กับมัน ทันทันที่เราสังเกตดูกิเลสในใจ กิเลสนั้นก็ค่อยๆ อ่อนกำลังลง และสลายไปเอง

วิธีนี้นับเป็นวิธีที่ดี เป็นทางสายกลาง คือไม่เก็บกดกิเลส อันจะเป็นอันตรายต่อตนเอง หรือปล่อยให้มีมันระบายออกมา เป็นคำพูด หรือการกระทำที่ทำร้ายผู้อื่น เราเพียงแต่เฝ้า สังเกตดู แล้วมันก็จะค่อยๆ อ่อนกำลังลง และถูกขจัดไปในที่สุด จนเราเป็นอิสระจากกิเลสนั้น

วิธีนี้ฟังดูดีมาก แต่จะปฏิบัติได้หรือไม่ ปัญหาอยู่ที่ว่า คนทั่วไปจะสามารถเผชิญหน้ากับกิเลสได้อย่างเท่าทันหรือไม่ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น มันจะครอบงำเราอย่างรวดเร็วจนไม่ทัน สังเกต แล้วเราก็จะทำ หรือพูดในสิ่งที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น ครั้นพอหายโกรธ เรากลับเสียใจ สำนึกผิด และร้องขอ อภัยต่อคนๆ นั้น หรือต่อพระเจ้า แต่คราวต่อไป เมื่อเรา เผชิญกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันอีก เราก็ตอบได้ในลักษณะ เดิมอีก ความสำนึกผิดไม่สามารถจะช่วยเหลือเราได้เลย

ปัญหาอยู่ที่ว่า เราไม่รู้ว่ากิเลสเริ่มต้นขึ้นเมื่อใด กิเลสเกิด



ขึ้นที่ส่วนลึกของจิตไร้สำนึก และกว่าจะออกมาถึงระดับจิตสำนึก มันก็มีพลังแรงกล้าเข้าครอบงำเราโดยไม่รู้ตัว ถ้าเช่นนั้น เราต้องหาเลขานุการส่วนตัวไว้คอยเตือนตัวเองเมื่อเกิดความโกรธ และเนื่องจากความโกรธอาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เราจึงต้องมีเลขานุการคอยทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๓ กะ กะละ ๘ ชั่วโมง สมมติว่าเราสามารถจ้างเลขานุการไว้ช่วยเตือนได้ แต่เมื่อเราเกิดความโกรธ แล้วเลขานุการรีบเตือนว่า “ระวังครับท่าน ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว” ทว่าสิ่งแรกที่เรากลับทำก็คือ ตบหน้าเลขานุการ แล้วว่า “เจ้าโง่ ฉันไม่ได้จ้างแกมาสอนฉัน” ทั้งนี้เพราะความโกรธครอบงำเราอย่างหนัก คำแนะนำใดๆ ก็ไม่อาจช่วยเราได้ในเวลานั้น

และถึงแม้ว่าเราจะไม่ทำอะไรรุนแรงด้วยการตบหน้าเลขานุการ แต่กล่าวว่ “ชอบใจมากที่เตือน ฉันจะต้องนั่งลงและคอยเฝ้าดูความโกรธ” ทว่าเราจะสังเกตความโกรธอย่างไรทันทีที่หลับตาและสังเกตความโกรธ สิ่งที่ทำให้เราโกรธจะปรากฏขึ้นในใจ เราไม่ได้กำลังเฝ้าดูความโกรธ หากแต่กำลังสังเกตสิ่งกระตุ้นภายนอกเท่านั้น การทำเช่นนี้มีแต่จะเพิ่มพูนความโกรธ ไม่ใช่ทางแก้ปัญหาคือ เป็นการยากที่จะสังเกตความโกรธ ซึ่งเป็นนามธรรมแยกจากสิ่งภายนอกที่ทำให้เราโกรธ แต่ผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมอันสูงสุดได้พบทางออกที่เห็นผลจริงๆ



ท่านผู้นั้นพบว่าเมื่อเกิดกิเลสขึ้นในจิต จะมีปรากฏการณ์ทางกายเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ๒ อย่าง อย่างแรกคือ ลมหายใจจะผิดปกติ เราจะหายใจแรง เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในใจ ลมหายใจเป็นสิ่งที่สังเกตได้ง่าย ส่วนอย่างที่สองนั้นเกิดขึ้นในระดับที่ละเอียดกว่าคือ จะมีปฏิกิริยาทางชีวเคมีบางอย่างเกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งปรากฏออกมาเป็นความรู้สึก กิเลสทุกอย่างจะทำให้เกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

วิธีนี้สามารถปฏิบัติได้จริง คนทั่วไปไม่อาจจะสังเกตกิเลสซึ่งเป็นนามธรรม เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเคียด แต่สามารถสังเกตลมหายใจ หรือความรู้สึก หากได้ฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ลมหายใจและความรู้สึกทางกายจะช่วยให้เราได้ ๒ ทาง คือ คอยเตือนเราเหมือนเป็นเลขานุการส่วนตัว ทันทีที่กิเลสเกิดขึ้นในจิต ลมหายใจของเราจะผิดปกติ รวากับจะร้องบอกว่า “ระวัง! มีบางสิ่งผิดปกติ” เราไม่อาจทุบตีเลขานุการประเภทนี้ หากต้องยอมรับคำเตือน เช่นเดียวกับความรู้สึกทางกายของเราที่จะบอกว่ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น เมื่อเราได้รับการเตือน แล้วหันมาสังเกตลมหายใจหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะพบว่ากิเลสนั้นค่อยๆ สลายตัวไป

ปรากฏการณ์ทางจิตและกายนี้เปรียบเสมือนด้านทั้งสองของเหรียญอันเดียวกัน ด้านหนึ่งคือความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต ส่วนอีกด้านคือลมหายใจ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไม่ว่าจะเกิดความคิดหรืออารมณ์ขึ้นในจิตใจ ย่อมแสดงออกทางลมหายใจและความรู้สึกทางกายในขณะนั้นด้วย ดังนั้น การสังเกตลมหายใจหรือความรู้สึกทางกาย ก็คือการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต แทนที่จะเป็นการหนีปัญหา กลับเป็นการเผชิญหน้ากับความจริงที่กำลังเกิดขึ้น ถ้าเราสังเกตความจริงนี้ ก็จะพบว่ากิเลสอันอ่อนกำลังลงจนไม่สามารถครอบงำเราได้เหมือนก่อน และถ้าเราสังเกตต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เรายังคงรักษาความสงบเอาไว้ได้

การสังเกตตนเองทำให้เราเห็นความจริงทั้งสองแง่มุม คือความจริงภายนอก และความจริงภายใน เราเคยแต่มองออกไปข้างนอก ทำให้ไม่พบกับความจริงภายใน เรามองออกไปข้างนอกเพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เราเอาแต่โทษสิ่งภายนอก และพยายามแก้ไขสิ่งภายนอก โดยไม่รู้ถึงความจริงภายใน เราไม่เข้าใจว่า ความทุกข์ของตัวเองเกิดจากสาเหตุภายใน คือการปรุงแต่งตอบโต้ต่อความรู้สึกน่าพอใจและไม่น่าพอใจเพียงเท่านั้น



ถ้าเราฝึกอย่างถูกต้อง นับแต่นี้ไปก็จะสามารถแลเห็นอีกด้านหนึ่งของความจริง คือความจริงภายในตัวเรา สามารถรับรู้ถึงลมหายใจและความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเฝ้าสังเกตลมหายใจ หรือความรู้สึกทางกาย เราก็เรียนรู้ที่จะเฝ้าดูด้วยจิตที่ไม่หวั่นไหว ไม่ทำอะไรรที่เป็นการตอบโต้ ซึ่งจะเป็นการไปเพิ่มพูนความทุกข์ หากแต่จะปล่อยให้กิเลสที่แสดงตัวออกมาค่อยๆ หดกำลังลง และดับไป

ยิ่งถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติจนชำนาญมากขึ้น ก็จะพบว่ากิเลสถูกขจัดออกไปเร็วขึ้น จิตจะค่อยๆ หลุดพ้นจากกิเลส เป็นจิตที่บริสุทธิ์ขึ้น จิตที่บริสุทธิ์นี้จะเต็มไปด้วยความรักความเมตตาต่อทุกคน เต็มไปด้วยความกรุณาต่อผู้ทุกข์ยาก เต็มไปด้วยความยินดีต่อความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น และเต็มไปด้วยอุเบกขาในทุกๆ สถานการณ์

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นนี้ จะมีรูปแบบของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ไม่อาจจะกระทำการใดๆ ทางกายหรือวาจาที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น จิตที่สมดุลไม่เพียงแต่จะทำให้ตัวเองสงบสุข แต่ยังจะช่วยให้ผู้อื่นสงบสุขด้วย บรรยาภาศรอบๆ ตัวเขาจะเต็มไปด้วยความสงบและความกลมเกลียว ซึ่งจะทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างพลอยสงบสุขไปด้วย

การที่เราฝึกวางใจเป็นกลาง เมื่อเผชิญกับความรู้สึกทาง

กายที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราพัฒนาความไม่ยึดมั่นต่อสถานการณ์ต่างๆ ภายนอกด้วย แต่การไม่ยึดมั่นไม่ได้หมายความว่า เราไม่ใยดีต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้าง นักปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องห่วงใยในความทุกข์ยากของผู้อื่น และพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่ทำได้โดยไม่มีความรู้สึกขุ่นมัว ทว่าด้วยจิตใจที่เปี่ยมความรักความเมตตาและอุเบกขา เขาย่อมเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่ โดยที่ยังคงรักษาความสมดุลของจิตเอาไว้ตลอดเวลา นั่นคือเขาจะรักษาความสงบสุขในตัวเอง ขณะที่พยายามช่วยให้ผู้อื่นเกิดความสงบสุข

นี่คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เป็นศิลปะของการดำเนินชีวิต พระองค์ไม่ได้สอนหรือตั้งลัทธิขึ้นใหม่ ทรงไม่เคยบอกให้สาวกของพระองค์ทำพิธีกรรมใดๆ หรือทำตามรูปแบบใดๆ อย่างงมงาย พระองค์ทรงสอนวิธีสังเกตธรรมชาติภายในตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ เราเฝ้าแต่ตอบสนองความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ในทางที่เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่นด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เมื่อเรามีปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการสังเกตความจริงตามที่เป็น เราจะเลิกนิสัยตอบโต้นี้ เมื่อเราเลิกตอบโต้อย่างมีดบอด ก็จะสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยจิตที่สมดุล รู้และเข้าใจความจริง การกระทำเช่นนี้จะมีแต่ผลดี มีแต่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สิ่งที่สำคัญคือ เราต้อง “รู้จักตัวเอง” ดังที่นักปราชญ์ทั้งหลายแนะนำ เราต้องรู้จักตัวเอง ไม่ใช่เพียงผิวเผินในระดับเขาวนปัญญาหรือระดับทฤษฎี ไม่ใช่เพียงระดับศรัทธาหรือระดับอารมณ์ คือยอมรับอย่างมงายตามที่ได้ยินหรือได้อ่านมา ความรู้ในระดับนี้ไม่อาจช่วยเราได้จริง เราต้องรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองในระดับประสบการณ์ คือเราจะต้องพบกับความจริงนั้น ความจริงที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของเราด้วยตัวเราเองเท่านั้น จึงจะช่วยให้เราหลุดพ้นจากกิเลสความทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงภายในตัวเองในระดับประสบการณ์นี้เรียกว่า *วิปัสสนา* *ปัสสนา* แปลว่า การเห็นด้วยตา *วิปัสสนา* แปลว่า การเห็นสิ่งต่างๆ ตามอย่างที่มีมันเป็นอยู่ ไม่ใช่ตามที่ดูเหมือนจะเป็น เราต้องเจาะลึกลงไปในความจริงที่ผิวเผิน จนถึงความจริงอันสูงสุดของร่างกายและจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงความจริงนี้แล้ว เราก็ยอมเรียนรู้ที่จะหยุดการตอบโต้อย่างมีดบอด หยุดสร้างกิเลส และธรรมชาติก็จะทำหน้าที่ของมันเอง คือขจัดกิเลสเก่าๆ ออกไปอย่างถอนรากถอนโคน ทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ และประสบแต่ความสุข

การปฏิบัติวิปัสสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอนด้วยกัน ขั้นตอนแรกคือ การรักษาศีล เราจะต้องงดเว้นจากการกระทำทางกาย

หรือวาทะที่ทำลายความสงบสุขของผู้อื่น เราจะไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ ถ้ายังมีกายกรรมหรือวจีกรรมที่เป็นการเพิ่มพูนกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องรักษาศีลเป็นเบื้องต้น ได้แก่ ศีล ๕ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ใช้สารมึนเมา การงดเว้นจากการกระทำดังกล่าวจะช่วยให้จิตสงบลง จนพร้อมที่จะเข้าถึงความเป็นจริงในตัวเอง

ขั้นต่อมาคือ สมาธิ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิตที่ควบคุมได้ยาก ด้วยการฝึกให้จิตเพ่งความสนใจไปที่วัตถุอย่างเดียว คือลมหายใจ เราจะพยายามเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจให้นานที่สุด นี่ไม่ใช่การฝึกหายใจ ไม่ใช่การควบคุมลมหายใจ แต่เป็นการสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติที่มันเป็นอยู่ ทั้งในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก การกระทำเช่นนี้จะทำให้จิตสงบยิ่งขึ้น จิตจะปราศจากกิเลสที่รุนแรง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการทำให้จิตมีสมาธิแหลมคมพร้อมที่จะสำรวจความจริงในตัวเอง

ขั้นตอนทั้ง ๒ นี้ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นและมีประโยชน์โดยตัวมันเอง แต่จะนำไปสู่การเกิดกต นอกเสียจากว่าเราจะปฏิบัติขั้นตอนที่สามคือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส โดยพัฒนาปัญญาให้เห็นธรรมชาติของตนเอง นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนา

ซึ่งเป็นกรมองความจริงภายในร่างกายและจิตใจ จะมีการสังเกตอย่างเป็นระบบ ทำอย่างปล่อยวาง สังเกตเข้าไปในปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของกระบวนการนามรูป ซึ่งแสดงตัวออกมาเป็นความรู้สึกที่ร่างกาย นี่เป็นสาระสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการสังเกตตนเอง

วิธีนี้สามารถปฏิบัติได้ทุกคน เราทุกคนล้วนมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ความทุกข์เป็นโรคสากลที่เกิดในมนุษย์โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือลัทธิ ดังนั้น วิธีการแก้ทุกข์จึงต้องเป็นสากลด้วยเช่นกัน เมื่อเราเป็นทุกข์จากความโกรธ เราไม่เรียกความโกรธนั้นว่า ความโกรธแบบพุทธ แบบฮินดู หรือแบบคริสต์ ความโกรธก็คือความโกรธ เมื่อเราเกิดความขุ่นเคืองเนื่องจากความโกรธ ความขุ่นเคืองนั้นก็ไม่ใช่ความขุ่นเคืองของชาวคริสต์ ชาวฮินดู หรือชาวพุทธ ทุกข์เป็นของสากล ทางแก้ทุกข์จึงต้องเป็นวิธีสากลด้วย

วิปัสสนาเป็นวิธีสากล ไม่มีใครที่จะคัดค้านได้ว่า ศีล สมาธิ อันเป็นการพัฒนาความสามารถในการควบคุมจิต และการพัฒนาปัญญาให้แลเห็นความจริงภายในตนเอง อันจะช่วยให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดีงาม ไม่ถูกต้อง ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นเส้นทางที่เป็นสากล

การสังเกตความเป็นจริงภายในตนเองคือ การรู้จักตนเอง ในระดับที่เป็นจริงจากประสบการณ์ของตนเอง เมื่อฝึกปฏิบัติ ไปเรื่อยๆ เราก็จะค่อยๆ หลุดพ้นจากกิเลส เริ่มจากความจริง หยาบๆ ภายนอก ความจริงอย่างผิวเผิน จนเจาะลึกเข้าไปถึง ความจริงอันสูงสุดของนามและรูป แล้วข้ามพ้นความจริงของ นามรูป เข้าถึงความจริงที่อยู่เหนือนามรูป อยู่เหนือมิติของ กาลเวลาและสถานที่ อยู่เหนือขอบเขตของความสัมผัส เป็น ความจริงที่ปราศจากกิเลส ปราศจากความทุกข์ ไม่สำคัญว่า เราจะเรียกภาวะนี้อย่างไร แต่นั่นเป็นเป้าหมายของทุกคน

ขอให้ท่านทั้งหลายได้พบกับความจริงอันสูงสุดนี้ ขอให้ ทุกๆ ท่านจงหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ได้พบกับความ สุข ความสงบ และความสมานฉันท์ที่แท้จริง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขโดยทั่วหน้ากัน ♦

ตายแล้วไปไหน

อนิจจา วต สงฺขารธา

อุปปาทวอยธมฺมิโน

อุปปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ

เตสํ วุปฺสโม สุขิ

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้

แม้เกิดมาก็เสื่อมไปเป็นธรรมดา

เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

ความระงับ คือไม่ยึดถือสังขารเหล่านั้น

เป็นสุข

สุดต้นต. เล่ม ๒ ทิฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๑๔๖

อเนกชาติสํสาร์

สนฺธาวิสุสํ อนิพฺพิสํ

คหการํ คเวสนฺโต

ทุกฺขา ชาติ ปฺนปฺปฺนํ

คหการก ทิฏฺฐิโจสิ

ปฺนฺ เคหํ น กาทฺหิ

สพฺพธา เต ผาสูกา ภคฺคา

คทญฺญํ วิสฺขชตํ

วิสฺขชารคตํ จิตฺตํ

ตณฺหาหนํ ขยมชฺฌมคธา

เราเที่ยวเร่ร่อนไปในสังสารวัฏฏ์หลาย

แสนชาติ

เพื่อแสวงหานายช่าง

ผู้สร้างเรือน (คือร่างกายนี้) แต่ไม่พบ

ต้องทนทุกข์กับการเกิดแล้วเกิดอีก

นายช่างเอ๋ย บัดนี้เราพบท่านแล้ว

ท่านจะสร้างเรือนไม่ได้อีก

จันทัน (คือกิเลส) เราทำลายหมดแล้ว

อกไก่ (คืออวิชชา) เราก็รื้อหมดแล้ว

จิตของเราถึงธรรมอันปราศจากการ

ปรุงแต่ง

เพราะเราได้บรรลุธรรมที่สิ้นต้นตมหาแล้ว

สุดต้นต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๒๑

ก่อน ที่จะรู้ว่าตายแล้วไปไหน เราควรจะต้องเข้าใจ ว่าความตายคืออะไร

หากจะเปรียบเทียบกระแสชีวิตของสัตว์โลกเหมือนสายน้ำในทีความตายก็เปรียบเสมือนจุดโค้งตอนที่สายน้ำเปลี่ยนทิศทางการสำหรับผู้บรรลุนิพพานหรือพระอรหันต์ ความตายคือการสิ้นสุดลงอย่างแท้จริงของชีวิต เป็นการจบสิ้นการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนปุถุชนอย่างเรา กระแสชีวิตจะมีสืบเนื่องกันไปไม่มีวันสิ้นสุด ฉะนั้น ความตายจึงเท่ากับเป็นการยุติของกิจกรรมชีวิตในช่วงชีวิตหนึ่ง เพื่อจะตั้งต้นกิจกรรมชีวิตใหม่ในทันทีที่มีการเกิดใหม่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความตายคือจุดสุดท้ายของชีวิตนี้ และเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตต่อไปนั่นเอง โดยอาจเปรียบได้กับการที่พระอาทิตย์ตกและขึ้น ซึ่งแทบไม่มีช่วงของความมืดคั่นอยู่เลย และถ้าจะเปรียบกับหนังสือที่ว่าด้วยการอุบัติของสัตว์โลก ความตายก็เป็นตอนจบของบทหนึ่ง ในขณะที่บทต่อไปก็จะเริ่มต้นขึ้นใหม่ในทันทีทันใดนั่นเอง

แม้ว่าเราจะหาอุปมาอุปมัยที่ตรงตัวจริงๆ มากล่าวไม่ได้ แต่เราก็อาจเปรียบกระแสแห่งชีวิตเป็นดังรถไฟที่วิ่งไปบนราง เมื่อกำลังจะถึงสถานีแห่งความตาย มันจะชะลอความเร็วลง ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็เร่งความเร็วให้เหมือนเดิมต่อไป โดยไม่มีการหยุดแม้เพียงชั่วขณะเดียว สำหรับผู้ที่ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ความตายหาใช่สถานีปลายทางไม่ แต่จะเป็นดังสถานีชุมทาง ที่มีรางรถไฟถึง ๓๑ สายมาบรรจบกัน เมื่อรถไฟวิ่งมาถึงชุมทางนี้ ก็จะเปลี่ยนราง แล้วออกวิ่งต่อไปด้วยความเร็วเช่นเดิม เชื้อเพลิงที่ทำให้รถไฟแล่นไปได้โดยไม่หยุดนี้ ได้แก่ กระแสแห่งกรรม ซึ่งบุคคลแต่ละคนได้ประกอบไว้ในอดีตชาติที่ทับถมกันมา ทำให้เกิดการเดินทางที่ไม่มีวันสิ้นสุด

การเปลี่ยนรางเดินของรถไฟนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ประดุจดั่งการที่น้ำแข็งละลายเป็นน้ำ หรือน้ำกลายเป็นน้ำแข็ง อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ การถ่ายเทจากชีวิตหนึ่งไปสู่อีกชีวิตหนึ่งก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติเช่นกัน รถไฟแห่งชีวิตไม่เพียงแต่จะเปลี่ยนรางได้เอง แต่ยังสามารถกำหนดรางที่จะวิ่งต่อไปเองด้วย สำหรับรถไฟแห่งการเกิดนั้น สถานีแห่งความตาย ซึ่งเป็นชุมทางที่รถไฟจะต้องเปลี่ยนเส้นทางนี้มีความสำคัญยิ่ง ในขณะที่ชีวิตปัจจุบันกำลังจะสิ้นสุดลง และร่างกายกำลังจะถูกละทิ้งไปนั้น ชีวิตใหม่ก็ใกล้จะอุบัติขึ้น การเกิดจึงเป็นผลของ

ความตาย หรืออีกนัยหนึ่ง ความตายเป็นสิ่งที่กำหนดการเกิด ครั้งต่อไป ฉะนั้น ความตายจึงมิใช่เป็นเพียงความตาย หากแต่เป็นการเกิดด้วย ณ สถานีชุมทางนี้เองที่ชีวิตเปลี่ยนไปสู่ความตาย และความตายเปลี่ยนไปสู่การเกิด

เราจึงควรระลึกว่า ทุกๆ ชีวิตเป็นการเตรียมตัวเพื่อที่จะตาย ถ้าเราฉลาดพอ ก็จะต้องพยายามดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด และการตายที่ดีที่สุดก็คือการที่ไม่กลับมาเกิดอีก ซึ่งได้แก่การตายของพระอรหันต์ อันเป็นการไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแท้จริง เพราะไม่มีรางวัลให้รางวัลอีกต่อไปแล้ว เราจึงควรที่จะพยายามกำหนดการอุบัติขึ้นของชีวิตใหม่ให้ดีที่สุด เพื่อวันหนึ่งเราจะได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงเช่นนั้นบ้าง ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เราเป็นผู้กำหนดอนาคตของเรา เราเป็นผู้กำหนดความสุขและความทุกข์ ตลอดจนความหลุดพ้นของเราเอง

ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถจัดวางรางวัลเพื่อรองรับรางวัลที่วิ่งมาอย่างรวดเร็วได้ การที่จะตอบคำถามนี้ได้ เราต้องมีความเข้าใจในเรื่องของ "กรรม" เสียก่อน กรรมหรือการกระทำของเราเกิดจากเจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศล เจตนาที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ในใจของเราเป็นรากฐานของการกระทำ ไม่ว่าจะด้วยทางกาย วาจา หรือใจ โดยเริ่มจากการมีผัสสะ คือ

มีสิ่งมากระทบทวารใดทวารหนึ่งของเรา ทำให้เกิดวิญญาณ หรือการรับรู้ขึ้น แล้วสัญญาจะเป็นผู้ประเมินผลของผัสสะนั้น จากนั้นเวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะเกิดขึ้น ตามมาด้วยสังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่งการกระทำของเรา อันเกิดจากเจตนาซึ่งปรุงแต่งโต้ตอบต่อความรู้สึกทางกาย เจตนาในการกระทำนี้มีหลายแบบหลายชนิด เจตนาบางอย่างก็เปรียบเสมือนรอยขีดลงบนน้ำ บางอย่างก็เป็นดังรอยขีดบนพื้นทราย บางอย่างก็เป็นเสมือนรอยขีดบนหิน ถ้าเจตนาเป็นกุศล การกระทำก็จะเป็นกุศล ซึ่งจะยังให้เกิดผลที่เป็นกุศลด้วย หากเจตนาไม่บริสุทธิ์ การกระทำก็ย่อมจะเป็นไปในทางไม่ดี และก่อให้เกิดผลคือความทุกข์ความเดือดร้อน

ทั้งนี้มิได้หมายความว่า สังขารหรือการปรุงแต่งทั้งหลายนี้จะมีผลให้เกิดชีวิตใหม่เสมอไป การกระทำบางอย่างอาจจะบางเบาเกินกว่าที่จะก่อผลใดๆ การกระทำบางอย่างอาจจะหนักหรือรุนแรงกว่านั้นเล็กน้อย ซึ่งจะส่งผลในปัจจุบันชาติโดยไม่ต้องรอถึงชาติหน้า กรรมบางชนิดก็ให้ผลทั้งในปัจจุบันและยึดเยื้อไปจนชาติหน้า แม้จะไม่ถึงกับเป็นแรงส่งที่ทำให้ไปเกิดใหม่ แต่ก็มีกรรมหลายชนิดที่เรียกว่า *กรรมภพ* หรือ *สังขารภพ* ซึ่งเป็นตัวนำให้ไปเกิด กรรมประเภทนี้เองที่เป็นสาเหตุให้มีกระบวนการเกิดใหม่ขึ้นมา โดยพลังแม่เหล็กในตัวของมันจะ

ถูกดึงดูดให้เข้าไปร่วมกับกระแสสันสะเทือนของโลกภพที่มีคลื่นความถี่ขนาดเดียวกัน พลังความสันสะเทือนของภพทั้งสองจะดึงดูดเข้าหากันและกัน อันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

ในทันทีที่กรรมภพบังเกิดขึ้น รถไฟแห่งการอุบัติขึ้นก็จะถูกดึงดูดจากรางใดรางหนึ่งใน ๓๑ ราง ณ สถานีชุมทางดังกล่าว ราง ๓๑ รางนี้ก็คือภพทั้ง ๓๑ นั้นเอง ซึ่งประกอบไปด้วยกามภพ ๑๑ ภพ อันได้แก่ อบาย ๔ มนุษยโลก ๑ และกามาวจรสวรรค์อีก ๖ ภพของรูปพรหม ๑๖ (ซึ่งเป็นภพของพวกกายละเอียด ผู้เข้าถึงรูปฌาน) และภพของอรูปพรหมอีก ๔ (ซึ่งเป็นภพที่มีแต่จิต ไม่มีรูป เป็นภพของผู้ถึงอรูปฌาน)

ในวาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อกรรมภพหรือสังขารภพอุบัติขึ้น สังขารหรือกรรมนี้เองที่ทำให้เกิดชาติใหม่ โดยพลังกรรมนี้จะเชื่อมโยงเข้ากับพลังความสันสะเทือนของภพที่จะไปเกิด ในขณะที่ความตายมาถึงนั้น ภพทั้ง ๓๑ ภพจะเปิดออก สังขารหรือการปรุงแต่งในขณะนั้นจะเป็นผู้กำหนดว่า รถไฟจะแล่นไปตามรางไหนต่อไป โดยพลังแห่งกรรมจะผลักดันวิญญูญาณให้เข้าไปสู่กระแสชีวิตใหม่ ตัวอย่างเช่น ถ้าหากก่อนตาย มีความโกรธหรือความมุ้งร้ายต่างๆ ซึ่งเป็นลักษณะที่รุ่มร้อน กระวน-กระวาย กระแสกรรมก็จะถูกดึงดูดให้เข้าไปอยู่ในอบายภูมิทำนองเดียวกัน บุคคลที่มีความเมตตาเป็นอุปนิสัย ก็จะมีพลัง

สิ้นสะท้อนของพรหมโลก เป็นต้น นี่เป็นกฎธรรมชาติ และกฎเหล่านี้จะจัดตัวเองอย่างมีระเบียบโดยไม่ผิดพลาดเลย ฉะนั้น เราจึงต้องเข้าใจว่ารถไฟดังกล่าวไม่มีผู้โดยสาร แต่แล่นไปด้วยพลังของสังขาร คือกรรม หรือการปรุงแต่งที่สะสมไว้

ในขณะที่ความตายมาถึง กรรมที่แรงมักปรากฏขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นกุศลหรืออกุศลกรรมก็ได้ ตัวอย่างเช่น หากบุคคลใดเคยฆ่าบิดามารดาหรือผู้ทรงศีลมาแล้ว ความจำเกี่ยวกับการกระทำดังกล่าวจะมาปรากฏขึ้นอีกเมื่อใกล้สิ้นใจ ในทำนองเดียวกัน สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เสมอ จิตสุดท้ายจะสงบเยือกเย็นเช่นเดียวกับในขณะที่เคยปฏิบัติวิปัสสนา

หากไม่มีกรรมภพที่หนักหน่วงรุนแรงปรากฏขึ้น ก็จะเกิดกรรมภพอย่างอื่น ความจำใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจะปรากฏออกมา ตัวอย่างเช่น บางคนอาจจะนึกได้ถึงกรรมดีที่เคยถวายอาหารพระ หรือบางคนอาจนึกได้ว่าเคยฆ่าคน ความจำเกี่ยวกับพฤติกรรมในอดีตจะปรากฏขึ้นเสมอ บางคนอาจจะมองเห็นอาหารเต็มจานที่เคยใส่บาตร บางคนจะเห็นปิ่นที่ตนเคยใช้สังหารผู้อื่น สิ่งเหล่านี้คือ *กรรมนิมิต*

บางครั้งก็อาจมีนิมิตของชีวิตที่กำลังจะอุบัติขึ้นในอนาคต หรือที่เรียกว่า *คตินิมิต* (เครื่องหมายแสดงที่ไปเกิด) นิมิตเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโลกภพ ซึ่งมีกระแสดึงดูดให้ไปเกิด

เช่น อาจมีนิมิตเห็นสวรรค์ หรือเดรัจฉานภพก็ได้ บุคคลที่กำลังจะตายมักมีนิมิตเหล่านี้เหมือนเป็นการเตือนล่วงหน้า ทำนองเดียวกับรถไฟ ซึ่งจะมีไฟส่องให้เห็นทางอยู่ที่หัวรถพลังขับเคลื่อนของนิมิตดังกล่าว ย่อมจะเชื่อมโยงเข้ากับพลังขับเคลื่อนของโลกภพที่ชีวิตใหม่กำลังจะอุบัติขึ้น

นักวิปัสสนาที่ดีย่อมสามารถหลบลีกรางรถไฟที่จะพาไปสู่ภพภูมิที่ต่ำกว่า ฉะนั้น เราจึงจะต้องเข้าใจกฎธรรมชาตินี้ให้ดี และหมั่นปฏิบัติเพื่อเตรียมตัวเผชิญกับความตายอยู่ตลอดเวลา ยิ่งผู้สูงอายุยิ่งมีเหตุผลทุกประการที่จะต้องมีสติอยู่ทุกขณะ ถ้าเช่นนั้นเราจะต้องเตรียมตัวอย่างไร เราจะต้องปฏิบัติวิปัสสนา ฝึกความมีอุเบกขา ไม่ว่าจะมีความรู้สึกทางกายอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ มีเพียงการปฏิบัติเช่นนี้เท่านั้นที่สามารถขจัดนิสัยเก่าๆ เปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจที่เคยแต่จะก่อให้เกิดสังขารใหม่ๆ พัฒนาไปเป็นการรักษาใจให้เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ

ขณะใกล้ตาย คนส่วนมากจะมีความรู้สึกที่ไม่สบาย ความชรา โรคร้าย และความตายเป็นทุกข์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรง ถ้าบุคคลใดไม่เคยฝึกให้รู้จักสังเกตเวทนา หรือความรู้สึกทางกาย และฝึกทำใจให้เป็นอุเบกขาแล้ว ก็อาจจะมีความรู้สึกขุ่นเคือง โกรธแค้น หรือพยาบาลทมาตราภัย อันเป็น

โอกาสให้สังขารภที่มีกระแสตึงดูชนิดเดียวกันเกิดขึ้นได้ ส่วนผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจะสามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ปวดร้าวรุนแรง โดยการวางใจให้มีอุเบกขาเมื่อใกล้ตาย จนแม้แต่สังขารภที่ฝังแฝงอยู่ภายในจิตไร้สำนึกก็ไม่อาจครอบงำได้ สำหรับบุคคลธรรมดาทั่วไปนั้นมักจะกลัวความตายอย่างที่สุด ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สังขารภแห่งความกลัวปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักจะประดังกันขึ้นมา สังขารภที่สะสมไว้นั้นบึงของจิตใจ ก็จะผุดโผล่ขึ้นมาครอบงำจิตใจ ในขณะที่นักวิปัสสนาจะสามารถจับความรู้สึกเหล่านั้นได้ แล้ววางใจให้เป็นอุเบกขา ทำให้สังขารทั้งหลายไม่มีโอกาสรบกวนจิตใจเมื่อใกล้ตาย ฉะนั้น เราจะเตรียมตัวตายได้ ก็ด้วยการพยายามเจริญนิสัยให้รู้จักสังเกตความรู้สึก (เวทนา) ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และฝึกวางใจให้เป็นอุเบกขา โดยมีความเข้าใจในอนิจจังอย่างแท้จริง

ในขณะที่ใกล้สิ้นใจ จิตที่ได้รับการฝึกให้มีอุเบกขาอย่างมั่นคงแล้ว จะปล่อยวางได้โดยอัตโนมัติ รถไฟแห่งการอุปบัติขึ้นก็จะแล่นเข้าสู่รางที่จะอำนวยโอกาสให้บุคคลนั้นได้ปฏิบัติวิปัสสนาสืบต่อไปในชีวิตใหม่ ทำให้ปลอดภัยจากการต้องไปเกิดในภพที่ต่ำกว่า ข้อนี้สำคัญมาก เพราะในอบายภูมิหรือ

ภพที่ต่ำลงไปนั้น เราจะไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนาเลย

นักวิปัสสนาที่มีญาติมิตรนั่งปฏิบัติอยู่ด้วยใกล้ๆ ในยามที่ใกล้จะตายนั้น นับว่าโชคดี เพราะจะได้รับการปลงส่นสะท้อนของเมตตา อันจะช่วยให้ตายไปด้วยความสงบสุข ท่ามกลางบรรยากาศแห่งธรรมะที่ปราศจากความเศร้าโศกคร่ำครวญ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนานั้น บางครั้งก็อาจจะได้ประสบกับชีวิตใหม่ที่น่าพอใจจากผลของกรรมดีที่ได้กระทำมา เช่น ความเป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีศีลธรรม มีคุณธรรม แต่นักวิปัสสนาที่ปฏิบัติอย่างมั่นคงแล้วจะได้รับผลพิเศษกว่านั้น เพราะจะมีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนาอีกในชาติต่อไป อันจะทำให้การเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ของเขาสั้นลง และทำให้สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วขึ้น

การที่เราได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมะในชาตินี้ นั่น เป็นเพราะผลของกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้ในอดีตชาติ ฉะนั้นเราจึงต้องทำชีวิตปัจจุบันให้สมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อว่าเมื่อความตายมาเยือน เราจะได้สามารถเผชิญหน้ากับมันด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา อันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตภายหน้าต่อไป ♦

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาสิกา-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

(กรุณาติดต่อในเวลาาราชการ วันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 8.30-12.00 น. และ 13.00-17.00 น.)

ศูนย์ฯ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี

เลขที่ ๒๐๐ บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

โทร. ๐๘-๙๗๙๒-๙๑๘๐, ๐๘-๗๔๘๓-๖๖๐๕

โทรสาร ๐-๓๗๔๐-๓๘๗๕

อีเมล dhamma.kamala@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมอาภา จ.พิษณุโลก

เลขที่ ๑๓๘ บ้านห้วยพลู หมู่๓ ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก ๖๕๒๒๐

โทร. ๐๘-๑๖๐๕-๕๕๗๖, ๐๘-๗๑๓๕-๒๑๒๘

โทรสาร ๐-๒๙๐๓-๐๘๐๐ ต่อ ๒๒๑๓

อีเมล dhamma.abha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสุวรรณา จ.ขอนแก่น

เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๑ ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น ๔๐๒๔๐

โทร. ๐๘-๖๗๑๓-๕๖๑๗ Line ID: ๐๘๖๗๑๓๕๖

อีเมล dhamma.suvanna@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมธานี จ.กรุงเทพฯ

เลขที่ ๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี. การ์เด็นโฮม (ซอยนิมิตใหม่ ๔๐) ถนนนิมิตใหม่

ซอย ๔๐ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑, ๐๘-๗๓๑๔-๐๖๐๖ โทรสาร ๐-๒๙๙๓-๒๗๙๙

อีเมล dhamma.dhani@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมกาญจนา จ.กาญจนบุรี

เลขที่ ๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยาย ต.ปรั้งเพล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ๗๑๒๔๐
โทร. ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๕, ๐๘-๙๗๔๒-๘๔๙๐, ๐๘-๑๘๑๑-๖๑๙๖
โทรสาร ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๖
อีเมล dhamma.kancana@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสีมันตะ จ.ลำพูน

เลขที่ ๒๐๐ หมู่ ๑ บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน ๕๑๑๒๐
โทร. ๐๘-๖๔๓๑-๐๔๑๗, ๐๘-๖๔๒๓-๔๙๓๘
อีเมล dhamma.simanta@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมโปราโน จ.นครศรีธรรมราช

เลขที่ ๒๗๑ ม.๔ ถ.ทางขึ้นน้ำตกกะโรม ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา
จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๒๓๐
โทร. ๐-๗๕๓๐-๐๔๗๙, ๐๘-๑๕๓๕-๘๒๐๗
Line ID: ๐๘๑๕๓๕๘๒๐๗
อีเมล dhamma.porano@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมจันทปภา จ.จันทบุรี

เลขที่ ๕๑ ม.๑ ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี ๒๒๑๔๐
โทร. ๐๘-๘๒๕๓-๖๖๐๕
อีเมล dhamma.candapabha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมปุนети จ.อุตรธานี

เลขที่ ๑๖๑ ม.๘ บ้านนาสมบุรณ์ ต.โคกสะอาด อ.เมือง จ.อุตรธานี ๔๑๐๐๐
โทร. ๐๙-๓๓๘๙-๓๘๐๕, ๐๘-๒๑๐๗-๒๖๔๗
อีเมล dhamma.puneti@gmail.com

