

ประกายสองใจ



พระคันธसारากวีวงศ์



ประกายสองใจ

พระคันธसारากวีวงศ์

ประกายส่องใจ

ชื่อผู้เรียบเรียง พระคันธसारากิจัง
๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐



ISBN xxxxxxxxxxxx

จัดพิมพ์ขึ้นตามโครงการจัดหาทุน
เพื่อบำรุงกองทุนวิปัสสนา
โดย ศูนย์วิปัสสนาวัดท่ามะโอ

พิมพ์ครั้งที่ :

จำนวน เล่ม

พิมพ์ที่ :

คำนำ

หลักธรรมในศาสนาพุทธเปรียบดั่งรัตนะทองคำ แม้
นำมาแจกจ่ายแก่ชาวโลกนับร้อยนับพันครั้ง ก็ไม่หมดสิ้นไป
หนังสือธรรมะจึงมีหลากหลายทั้งในด้านความคิดของผู้เขียน
การนำเสนอ และรูปแบบของการนำเสนอ

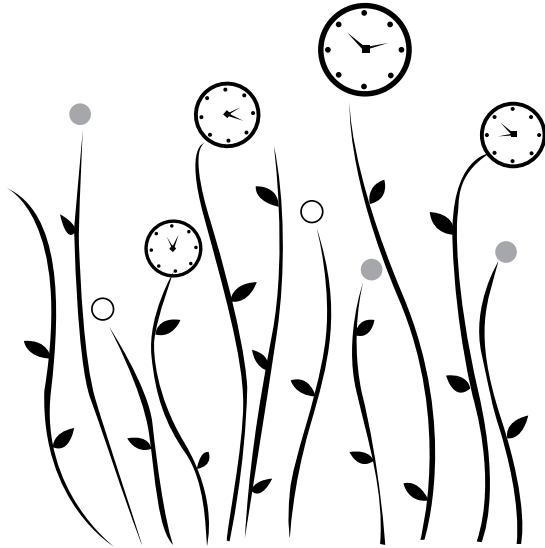
หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้เป็นคำสอนอันเกื้อกูลแก่
การปฏิบัติธรรมเป็นหลัก โดยมุ่งให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม
และเสริมความเข้าใจที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติ ดังนั้น
จึงเหมาะกับผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ และผู้ที่สนใจจะลงมือ
ปฏิบัติด้วยตนเอง

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา
ผู้ช่วยเรียบเรียงหัวข้อเรื่องและเนื้อหาให้อ่านง่ายกว่าเดิม และ
คุณอรพิมล จินดาเวช ผู้ช่วยจัดเกลาสำนวนภาษาในหนังสือ
เล่มนี้ให้สละสลวย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกาย
ปัญญาที่พาใจของผู้ปฏิบัติธรรมให้สะอาด สว่าง สงบ
ตลอดไป

พระคันธसारากิจัง

บุคคลพลิกกลับกินกาลเวลา



กาลเวลาที่เราทั้งหลายต้องประสบพบอยู่ตลอดเวลา มีทั้งคุณและโทษ โดยขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง เหมือนกระจกเงาที่มี ๒ หน้า หน้าที่หนึ่งใส สะท้อนภาพได้ อีกหน้าที่หนึ่งทึบ กาลเวลาก็เช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์สำหรับผู้รู้จักคุณค่า และบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนาภาวนาซึ่งเหมือนกับเป็นการเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งมรรคผลต่อไป

ส่วนคนที่ปล่อยกาลเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ มิได้บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน กาลเวลาก็เปรียบเสมือนพญาคมรที่คอยกินเขาไปทุกๆ ขณะ วินาทีกินนาที่ นาที่กินชั่วโมง ชั่วโมงกินวัน วันกินเดือน เดือนกินปี บุคคลที่หลุดพ้นจากการกลืนกินของกาลเวลาได้ มีเพียงพระอรหันต์เท่านั้น ผู้กระทำกิจสำเร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่พึงกระทำเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ท่านจึงหลุดพ้นจากข้อจำกัดของกาลเวลา พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์ชาดก (ขุ. ชา. ๒๗.๑๙๐.๗๑) ว่า

กาลโธ บสตี ภูตานิ สพฺพพานว สหตฺตนา
โย จ กาลปฺโส ภูโต ส ภูตปจฺฉี ปจฺ.

กาลเวลาย่อมกลืนกินเหล่าสัตว์ พร้อมทั้งตนเองโดยแท้ บุคคลใดเป็นผู้กลืนกินกาลเวลา บุคคลนั้นได้เฝ้าต้นมหาที่เบียดเบียนเหล่าสัตว์ได้แล้ว

ในสมัยหนึ่งมีสองสามีภรรยาต้องการจะเดินทางไปเยี่ยมญาติในต่างหมู่บ้าน จึงออกจากบ้านเดินทางไป พวกเขามีได้นำเสบียงกัณฑ์ติดตัวไปเพราะคิดว่า จะเดินทางไปถึงในเวลาเช้า ในระหว่างทางพบทางสองแพร่ง จึงเดินทางไปทางแยกด้านซ้ายมือ พวกเขาเดิน

ทางผิดอย่างนี้จึงหลงทางอยู่ในป่า ทั้งหิวกระหายทั้ง
เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า สักครู่หนึ่งพบต้นไม้จึงไปนั่งพัก
บังเอิญผลไม้หล่นมา พวกเขาไม่รู้ว่าต้นไม้นี้ชื่ออะไร
ผลไม้เป็นอย่างไร คิดว่าจะเอาผลไม้เป็นเสบียงใน
ระหว่างทาง พอพักหายเมื่อยแล้วจึงออกเดินทางต่อ
คนหนึ่งเอาผลไม้ทูนหัวเดินไป คนหนึ่งแบกขึ้นบ่าไป
เมื่อเดินสักระยะหนึ่งก็หิว จึงทุบผ่าผลไม้ แต่พบเพียง
เปลือกหนา ไม่มีเนื้อหรือน้ำเลย ยิ่งเดินไปเรื่อยๆ แดด
ร้อนมากขึ้น พวกเขาเห็นพยับแดดก็สำคัญว่าเป็นน้ำ
เมื่อวิ่งไปหากก็ไม่พบอะไร ตกค่ำลงได้ยินเสียงคำราม
พวกเขาไม่ทราบว่าเป็นสัตว์อะไร ก็พบว่าเป็นเสือร้าย
ในที่สุดทั้งสองคนถูกเสือกิน ไม่สามารถเดินทางไปถึง
จุดหมายได้สำเร็จ

ผู้ที่เดินทางอยู่ในสังสารวัฏบางคนก็เหมือนกับ
สามภิกษุรูปนี้ คือ ไม่ได้สะสมเสบียงคือทานในการ
เดินทางไกลอย่างเพียงพอ และเดินทางผิดที่เหมือนกับการ
ไม่ประพฤติศีลอย่างหมดจด การไปพักใต้ต้นไม้ที่
ไม่รู้จักชื่อ ก็เหมือนการเกิดในภพที่ตนเองไม่รู้จัก ไม่รู้
คุณค่าของภพที่สั่งสมบารมีได้ ผลไม้ที่มีแต่เปลือกที่
สามภิกษุรูปนี้ทั้งแบกทั้งหามเป็นเวลานานเหมือนทรัพย์
สมบัติและเกียรติคุณที่ชาวโลกยกย่องให้ความสำคัญ

เมื่อถึงเวลาใกล้ตายจึงรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แก่นสารใน
ชีวิตของเรา เพราะติดตามไปสู่ภพหน้าไม่ได้ ส่วนการ
พบกับเสือร้ายเหมือนกับการตกไปในอบายภูมิอัน
ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ได้รับความ
ทุกข์ทรมานในภพเหล่านั้นเพราะการไม่ให้ทาน
ไม่รักษาศีล และสำคัญสิ่งที่ไม่ใช่แก่นสารว่ามีแก่นสาร

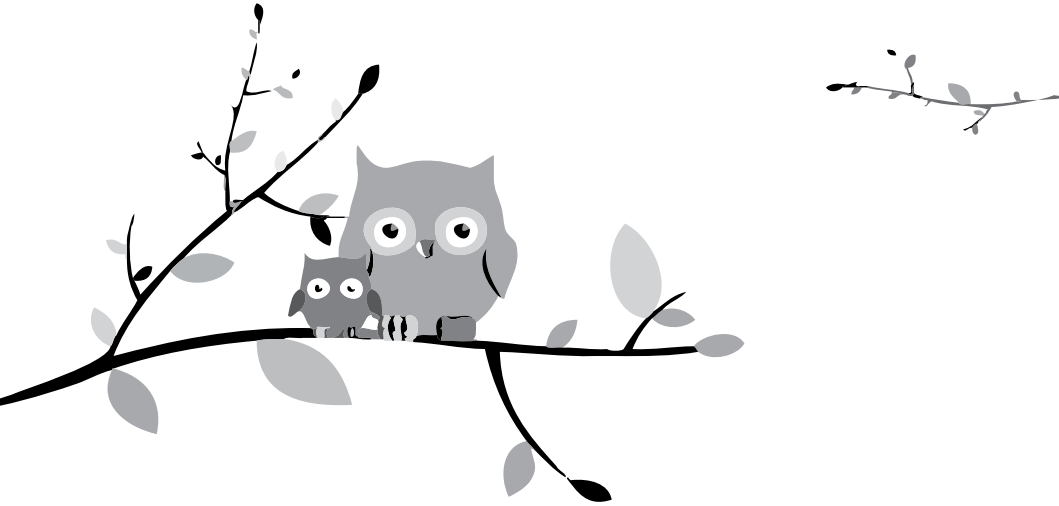
จะเห็นได้ว่าการเกิดเป็นมนุษย์ได้พบกับ
พระพุทธศาสนามีคุณค่าเป็นอันมาก ทำให้เรามีสติ
รู้จักคุณประโยชน์ของกาลเวลา และสามารถประพฤติ
ปฏิบัติธรรม คือ ทาน ศีล และภาวนา อันเปรียบเหมือน
ร่มใหญ่ที่กางกันน้ำฝนในฤดูฝน ทำให้ไม่เปียกน้ำได้รับความ
ความทุกข์ในขณะฝนตก

ธมฺโม ทเว รกฺขติ ธมฺมจารี
ฉตฺตํ มนุสฺสํ ยถ วสฺสกาเล
เอสาณิสฺสํ ธมฺเม สจฺจญฺเณ
น กุณฺณคฺติ กจฺจติ ธมฺมจารี.

(เนตติ. หน้า ๔๕)

ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม จุจรมใหญ่
ในฤดูฝน ข้อนี้เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ประพฤติดีแล้ว
ผู้ประพฤติธรรม ย่อมไม่ไปสู่ทุกข์

เบื้องต้นของกุศลธรรม



ศีลเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐาน บุคคลที่จะเจริญสัมมปปธาน เบื้องแรกต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน คือมีศีลที่บริสุทธิ์ มีกายวาจาที่บริสุทธิ์เสียก่อน เพราะเมื่อกายวาจาบริสุทธิ์แล้ว จะรู้สึกได้ว่าตัวเรานั้นเป็นบุคคลที่ดำเนินตัวเองไม่ได้ ความรู้สึกเช่นนี้ก็จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้ ในสัมมปปธานสังยุตต์ (ส. มหา. ๑๙. ๖๗๓.๒๑๖) นั้น พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบว่า กิจกรรมงานทุกอย่างซึ่งอาศัยกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการทำนาหรือทำสวนก็ตาม จะต้องอาศัยพื้น

ปฐพีนี้ ถ้าไม่มีพื้นปฐพี กิจกรรมงานซึ่งอาศัยพลังกำลัง ไม่ว่าจะเป็นการทำนาหรือทำสวนก็ตาม จะเป็นไปไม่ได้เลย บุคคลที่เจริญสติปัฏฐานและสัมมปปธานก็เช่นเดียวกัน จะต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้วจึงเจริญสติปัฏฐานและสัมมปปธาน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ย่อมจะบรรลุถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้เคยทราบมาแล้วว่า ศีลเป็นธรรมะขั้นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา บุคคลผู้ไม่มีศีล ย่อมจะไม่สามารถอบรมจิตให้เกิดสมาธิ ไม่สามารถอบรมจิตให้เกิดปัญญาได้เลย

สมัยหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระอุตติยะ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค และทูลถามพระพุทธองค์ว่า

“ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงพระธรรมซึ่งเมื่อข้าพระองค์ดับแล้ว จะอยู่เพียงผู้เดียว หลีกเร้นจากหมู่คณะ ปฏิบัติธรรมได้ มีความแน่วแน่ในอารมณ์กรรมฐาน ไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติธรรม”

ในขณะนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย อุตติยสูตร (ส. มหา. ๑๙.๓๘๒.๑๔๔) ว่า

ตสุมาทิห ตุवं อุตติย อาภิเมว วิโสธสิ

กุสเลสุ ธมฺเมสุ.

ดูกรอุตติยะ ถ้าอย่างนั้น เธอพึงชำระเบื้องต้น
ของกุศลธรรมก่อน

โก จาถิ กุสลาณํ ธมฺมานํ.

อะไรคือเบื้องต้นของกุศลธรรม

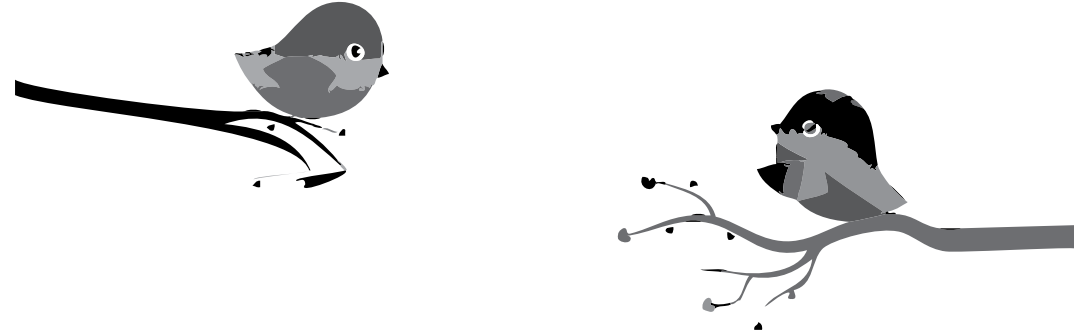
สีลนฺจ สุปริสุทฺธํ, กิญฺจ อฺยุกา.

เบื้องต้นของกุศลธรรม คือศีลที่บริสุทธิ์ และ
ความเห็นที่ถูกต้อง

เบื้องต้นกุศลธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน
ในอุตติยสูตรนี้มี ๒ ประการ ประการแรกก็คือศีล ศีล
ที่บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล
๒๒๗ ก็ตาม ประการที่สองคือสัมมาทิฐิ ความเห็น
ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับความเชื่อเรื่องของกรรมและผลกรรม
เชื่อว่าการกรรมมีจริง เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง

พระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปว่า “ดูกรอุตติยะ
เมื่อเธอชำระเบื้องต้น ๒ อย่างของกุศลธรรมนั้นแล้ว
ก็พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔” ดังนั้น ศีลและสัมมาทิฐิ
คือความเห็นชอบซึ่งได้แก่ความเห็นถูกในเรื่องกรรม
และผลของกรรม จึงเป็นธรรมะที่สำคัญยิ่งในการ
ปฏิบัติธรรม

การบำเพ็ญบุญ



การบำเพ็ญบุญในพระศาสนานี้มี ๓ ประการ คือ

๑. ทาน การให้วัตถุสิ่งของหรือวิชาความรู้
๒. ศีล การงดเว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
ด้วยการสำรวม กายและวาจา
๓. ภาวนา การอบรมจิตเพื่อก่อให้เกิดสมาธิและพัฒนาปัญญา

การให้ทานนั้นสามารถละกิเลสคือความตระหนี่ที่เป็นมลทินทาง
ใจ การรักษาศีลสามารถละกิเลสชั้นวิติกมมะ คือ กิเลสที่ลวงละเมิดทาง
กายหรือวาจา เพราะการรักษาศีลเป็นการสำรวมกายและวาจาเพื่อมิให้
เบียดเบียนผู้อื่น ส่วนการเจริญภาวนาสามารถละกิเลสชั้นปริยภูฐาน คือ
กิเลสที่ฟุ้งขึ้นมาในกระแสจิตด้วยกำลังของวิปัสสนาที่ละกิเลสได้ชั่วขณะ

เป็นตทั้งคปหาน และสามารถละกิเลสชั้นอนุสัย คือ
กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในกระแสจิต ด้วยมรรคญาณที่
บรรลุตตามลำดับวิปัสสนาญาณ ดังนั้น การเจริญภาวนา
จึงเป็นกุศลบารมีที่สูงสุดของชาวพุทธ

ในระยะที่มาปฏิบัติธรรม นับว่ามาบวชใจ ได้
ละเว้นกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส
อีกทั้งยังได้อบรมจิตเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน
ล้วนๆ ทุกๆ ขณะทีเจริญสติอยู่นี้ กุศลจิตที่ประกอบด้วย
สติ สมภาิ และปัญญา ย่อมเกิดขึ้นตลอดเวลา สมมติว่า
เราเจริญสติได้ ๑ ครั้งใน ๑ วินาที ก็จะได้เจริญสติได้ ๖๐
ครั้งใน ๑ นาที และเจริญสติได้ ๓,๖๐๐ ครั้งต่อ ๑ ชม.
ถ้าเราตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันวันละ ๑๐ ชม. ก็จัดว่า
ได้เจริญสติ ๓๖,๐๐๐ ครั้ง

กุศลบารมีที่เราได้สั่งสมไว้ในกระแสจิตนี้ จะเป็น
เมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาที่ก่อให้เกิดผลคือการบรรลุ
มรรคผลนิพพานต่อไป นอกจากนี้ เราสามารถอุทิศ
ส่วนบุญอันสูงสุดนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่าตายาย
ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ และ
สรรพสัตว์โดยทั่วไป เมื่อท่านเหล่านั้นได้รับรู้และ
อนุโมทนาส่วนบุญที่เราอุทิศให้ ก็จะได้รับความสุขใน
สัมปรายภพตามสมควรแก่ภูมิของตน

กิเลสเกิดจากใจ ละได้ด้วยใจ

กิเลสเกิดจากใจของเราที่คิดปรุงแต่งด้วย
ความพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าเราปรุงแต่งด้วยความ
พอใจ ความโลภย่อมเกิดขึ้น ถ้าเราปรุงแต่งด้วยความ
ไม่พอใจ ความโกรธย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้ามีอารมณ์มา
กระทบแล้วเราสามารถรักษาความเป็นกลาง ไม่ยินดี
ยินร้ายต่อสิ่งที่รับรู้ โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” หรือ
“ได้ยินหนอ” นั่นคือการเจริญสติอย่างแท้จริง

แม้กิเลสจะเกิดจากใจของเรา ก็เป็นสิ่งที่ละได้
ด้วยใจของเราเอง เปรียบเสมือนตมเกิดจากน้ำ ย่อมถูก
ล้างให้สะอาดด้วยน้ำ ดังข้อความที่โบราณจารย์กล่าวว่า

ชลน กวติ ปงก์

ชลนว วิสุขณติ

จิตเตน กวติ ปาปี

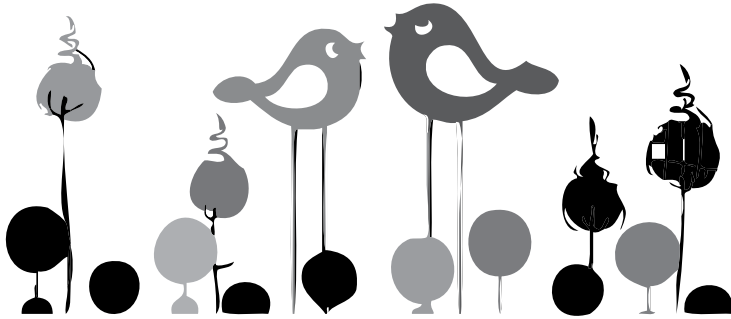
จิตเตนว วิสุขณติ.

(มณิทีป. หน้า ๓๖)

ตมเกิดจากน้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉัณใด บาบ
เกิดจากจิต ย่อมสะอาดด้วยจิต ฉัณนั้น



อบรมกายและจิต



ในสังยุตตนิกาย ภารทวาชสูตร (ส. ส. ๑๔.๑๒๗.๑๐๗) พระพุทธ-
องค์ตรัสถึงการอบรมกายและจิตควบคู่กัน ๔ ประการ คือ

๑. ภาวิตกายา คือ อบรมกายเป็นอย่างดี
๒. ภาวิตศีลา คือ อบรมศีลเป็นอย่างดี
๓. ภาวิตจิตตา คือ อบรมจิตเป็นอย่างดี
๔. ภาวิตปัญญา คือ อบรมปัญญาเป็นอย่างดี

การอบรมกายเป็นอย่างดี คือ การสำรวมกายโดยไม่พูดคุยกัน
ไม่สบตากัน รับประทานอาหารพอประมาณ และพักผ่อนอย่างเหมาะสม

การอบรมกายนี้เป็นปัจจัยให้การอบรมศีลก้าวหน้า
ต่อไป เพราะผู้ที่อบรมกายย่อมไม่ประพฤติดีศีลใดๆ

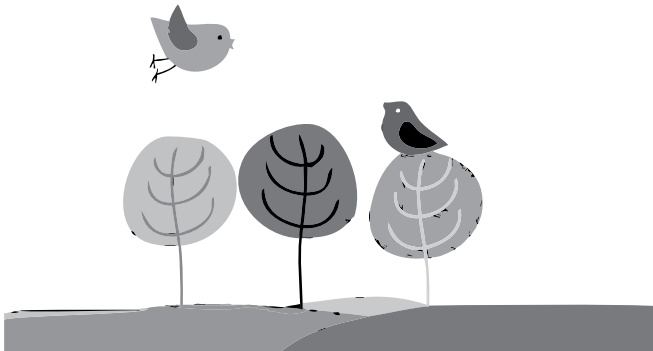
การอบรมศีลเป็นอย่างดี คือ การรักษาศีล ๕
หรือศีล ๘ ตามที่สมาทนไว้ เพื่อไม่ให้เกิดความขุ่นใจ
เมื่อคิดถึงความผิดที่เกิดจากการผิดศีลในขณะที่ปฏิบัติ
ธรรมอยู่ การอบรมศีลนี้เป็นปัจจัยให้การอบรมจิต
ก้าวหน้าต่อไป เพราะศีลเหมือนรั้วกันไว้ไม่ให้สัตว์
อื่นเข้ามากินต้นไม้ที่เพาะปลูกไว้ได้

การอบรมจิตเป็นอย่างดี คือ การเจริญสติอยู่ใน
กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็สมถภาวนา
หรือวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่าย อย่างไร
ก็ตาม การเจริญสมถภาวนามีมาแต่ก่อนพุทธกาล
ชาวพุทธจึงควรเน้นการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อเพาะ
เมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาอันจะส่งผลให้เกิดมรรคผล
การอบรมจิตนี้เป็นปัจจัยให้การอบรมปัญญาก้าวหน้า
ต่อไป เพราะจิตที่ตั้งมั่นย่อมก่อให้เกิดปัญญาอย่าง
แท้จริง การอบรมปัญญาเป็นอย่างดี คือ การหยั่งเห็น
สภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า รูปนามทั้งหมดอยู่ใน
วนเวียนแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
และไม่ใช่อัตถน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมอบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต และอบรมปัญญาอย่างนี้ ย่อมประสบความสำเร็จ ในการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว ดังพระพุทธดำรัสใน ทีฆนิกาย มหาวรรค (ที. มหา. ๑๐.๑๖๒.๘๙) ว่า

สีลปริภาวโต สมานิ มหบุพฺผโล โหติ มหานิสฺสโร.
สมานิปริภาวตา ปณฺญา มหบุพฺผลา โหติ มหานิสฺสา.
ปณฺญาปริภาวโต จิตฺตํ สมฺมทฺเว วิมฺบุจฺจติ เสยฺยติกํ
กามาสวา กวาสวา อวิชฺชาสวา.

สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์
มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์
มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ
โดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ



ในร่างกายที่กว้างศอกยาววาหาคืบ



ในขณะปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเจริญสติอยู่ตลอดเวลา การ
เจริญสติพื้นฐานเหมือนเดินมุ่งหน้าไปสู่พระนิพพานที่ละก้าว ทุกขณะที่เรา
ย่างเท้าด้วยสติ เราได้มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพานอยู่เสมอ ดังนั้น การเจริญ
สติจึงไม่มีการพักหยุดกำหนด อย่างไรก็ตาม การอนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรม
พักผ่อนในเวลา ๕ โมงเย็น มีประโยชน์เพื่อให้ทำอริยาบถย่อยแทนการเดิน
และนั่งตลอด ๓ ชั่วโมงในช่วงบ่าย มิฉะนั้นแล้วจะรู้สึกเหนื่อยจนเกินไป
อย่างไรก็ตาม แม้ในเวลาพักผ่อนดื่มน้ำปานะและอาบน้ำ ก็ต้องเจริญสติตามรู้
สภาวะธรรมปัจจุบันตลอดเวลา

การเจริญสติเป็นการรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ภายในร่างกายที่กว้างสอก ยาววา หนาคืบ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใส่ใจต่อการกระทำของบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ อารมณักรมฐาน ในสมัยก่อนมีพระเถระรูปหนึ่งนำไป ไปเชี่ยอุจจาระของท่าน ไม่ทราบว่าคุณหาอะไรอยู่ โยมอุปัฏฐากถามว่า “ท่านอาจารย์ทำอะไรอยู่” ท่านตอบว่า “อาตมากำลังแสวงหาความเกิดดับในสิ่งนี้อยู่” ความจริงความเป็นเกิดดับซึ่งเป็นไตรลักษณ์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนให้แสวงหาในร่างกายที่ยาววาหนาคืบ กว้างสอกนี้ ไม่ใช่ไปแสวงหาภายนอกร่างกาย เพราะ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เกิดขึ้น ภายในร่างกายที่ยาววาหนาคืบกว้างสอกนี้ ไม่ได้เกิด ภายนอกร่างกายของเรา กล่าวคือ

๑. **ทุกข์** สภาวะที่ไร้แก่นสาร คือ ชันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้

๒. **ทุกข์สมุทัย** เหตุเกิดของทุกข์ คือ ตัณหา ที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นความพอใจเพติดเพลินติดใจ ในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖

๓. **ทุกข์นิโรธ** ความดับทุกข์ คือ ความดับ แห่งสภาวะธรรมทางกายและใจทั้งหมด กล่าวคือ ตราบใดที่หนึ่งกรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรับรู้สภาวะ

ตั้งหย่อนของท้อง หรือรับรู้สภาวะเบา ผลัดัน และหนัก ในขณะที่เดินจงกรมก่อน ต่อมาสภาวะธรรมทางกายและใจ ทั้งหมดได้ถึงความดับสูญ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับรู้ถึงความดับสูญนั้น การรับรู้เช่นนี้เป็นทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้เช่นเดียวกัน

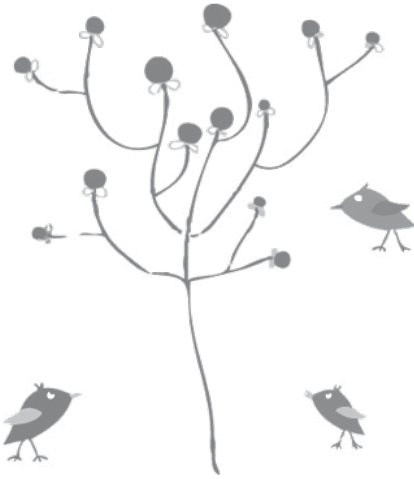
๔. **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** ทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นภายในร่างกายนี้ เพราะเราจะต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา โดยเจริญ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นต้น ภายในร่างกายนี้เท่านั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบใดที่บุคคลยังไม่ อาจหยั่งรู้อริยสัจ ตราบนั้นเขาจะต้องเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในสังสารวัฏนี้ ดังพระพุทธดำรัสในสังยุตตนิกาย มหาวรรค (ส. มหา. ๑๙.๑๐๙๑.๓๗๖) ว่า

จตุณฺณ อริยสจฺจานํ อนุโพธา อပ္ปฏิวธา
เอวมิทํ กิบบุธานํ สบฺบาวิตฺตํ สํสริตฺตํ มมฺมฺเบจ
ตฺตมฺหากฺกฺกฺจ.

ระยะทางอันยาวไกลอย่างนี้ อันเราและท่าน
เร่ร้อนไปแล้ว ท้องเที่ยวไปแล้ว เพราะมิได้รู้แจ้ง
ทางตลอดอริยสัจ ๔

ราชรถคู่พระนิพพาน



การปฏิบัติธรรมจัดเป็นการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเรียกว่า มรรคสังคห คือ ทางแห่งความดับทุกข์ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เปรียบดังราชรถ ที่มุ่งหน้าไปสู่อมตมหานครคือพระนิพพาน ในอรรถาสูตรมีเรื่องเล่าว่า พระภิกษุรูปหนึ่งพากเพียรปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเสียชีวิตในขณะที่เดิน จงกรม ท่านไปเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แต่ยังไม่รู้ว่าเสียชีวิต แล้ว นางอัปสรได้นำกระจกมาให้ส่งดู ท่านเห็นแล้วเสียใจว่าตนปฏิบัติ ธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เพื่อเกิดในสวรรค์ จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกับนางอัปสรทันทีแล้วกราบทูลว่า

อจฺจราคนสงฆนฺธํ ปิสาจคนเสวิตํ.
วนนฺตํ โหมนํ นาม กถํ ยาทฺธา กวิสฺสตี.

อุทยานชวนหลงอันกลุ่มนางอัปสรระโคม
ขับร้อง มีหมู่ปิศาจสิงอยู่แล้ว ทำไฉนจึงจะหนีไปได้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

อุชฺโถ นาม โส มคฺโค อกฺขา นาม สา กิสา
สโร อญฺชโน นาม สมฺมจกฺกหิ สยฺยโต.

ทางตรงเป็นทางอริยมรรคนั้น ทิศไม่มีภัยเป็น
พระนิพพานนั้น รถที่ไม่มีเสียงดัง (คืออริยมรรคมีองค์ ๘)
ประกอบด้วยกงล้อแห่งธรรม (คือความเพียร)

หริํ ๓สฺส อปาลมฺโพ สตฺยสฺส ปริวารณํ
สมฺมาหํ สารถิ พฺรหฺม สมฺมาภิฏฺฐิบุรชฺว.

หิริเป็นพนักพิงของรถ สติเป็นตัวถ่วงของรถ
เรากล่าว (โลกุตตร) ธรรมมีสัมมาภิฏฐิ (คือวิปัสสนา)
นำหน้าว่าเป็นสารถิ

ยสฺส เอตํ กิํ ยานํ อิตฺถิยา บุริสสฺส วา
ส เอ เตน ยานน นิพฺพานสฺสว สนฺติณ.
(สํ. ส. ๑๕.๔๖.๓๗)

ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เขาย่อมไปสู่พระนิพพานด้วยยานนี้แหละ

ในเรื่องนี้เทพบุตรกล่าวเปรียบว่านั่นวันอุทยานในสวรรค์ดาวดึงส์ชื่อว่า โมหะ คือ อุทยานชวนหลง มีกลุ่มนางอัปสรที่เหมือนหมู่ปีศาจประโคมขับร้องให้หลงระเริงในกามคุณ ทำอย่างไรจึงจะหนีพ้นไปได้ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่เขาว่า

- ทางตรงในการออกจากอุทยานชวนหลง คือ ทางอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เธอได้ดำเนินไปแล้วในขณะที่เป็นภิกษุ

- ทิศที่ไม่มีภัยอันเป็นจุดมุ่งหมายของการพ้นไป คือ พระนิพพานที่เธอได้มุ่งหวังไว้

- รถที่จะนำออกจากอุทยานชวนหลง ไม่มีเสียงดัง แม้คนจำนวนมากขึ้นนั่งก็ไม่ส่งเสียง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

- กงล้อของรถ คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม

- พนักพิงของรถ คือ หิริโอตตปปะ หมายถึงความละอายต่อบาปและความเกรงกลัวผลบาปเมื่อเกิดกิเลสในขณะขาดสติระลึกภูมิจิตใจปัจจุบันเหมือนพนักพิงที่ป้องกันไม่ให้คนนั่งตกไปจากรถ

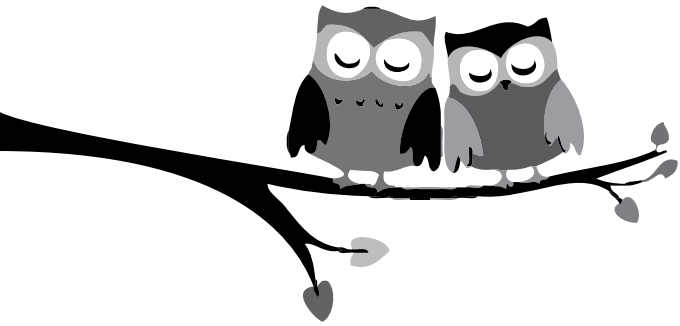
- ตัวถังรถ คือ สติที่ป้องกันไม่ให้กุศลเกิดขึ้นในจิต เปรียบได้กับตัวถังรถที่ป้องกันอาวุธจากภายนอก

- สารถี คือ สัมมาทิฐิอันได้แก่ วิปัสสนา เพราะวิปัสสนาเป็นธรรมนำหน้าโลกุตตรธรรม เหมือนสารถีขับรถไปก่อนเพื่อเบิกทางนำหน้ารถพระที่นั่งอันเปรียบเหมือนโลกุตตรธรรม

ยานพาหนะมีประโยชน์เพื่อนำให้ผู้ขับไปถึงจุดหมายปลายทาง ความเข้าใจเรื่องยานพาหนะอย่างเดียวโดยมิได้ขึ้นขับขี่ไม่อาจทำให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ ในกรณีเดียวกัน ความเข้าใจปริยัติก็เหมือนการศึกษาวิธีขับขี่ แต่การปฏิบัติธรรมเหมือนการลงมือขับขี่เองบุคคลใดผู้เป็นหญิงหรือชายก็ตามได้ขับขี่ยานคืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เขาย่อมไปสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน



ธรรมเป็นเครื่องอนุเคราะห์ ๕ ประการ



สัมมาทิฐิคือปัญญาที่ได้รับอนุเคราะห์จากธรรม ๕ ประการ
ย่อมมีผลเป็นเจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางใจ อันได้แก่สมาธิใน
อรหัตตผล และปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางปัญญา อันได้แก่
ปัญญาในอรหัตตผล ธรรมเหล่านี้ชื่อว่า อนุคคหิตธรรม คือ ธรรมเป็น
เครื่องอนุเคราะห์ ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย อนุคคหิตสูตร (อง. ปญจก.
๒๒.๒๕.๑๘) มี ๕ ประการ คือ

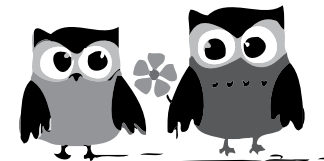
๑. **ศีล** การสำรวมกายและวาจาเพื่อมิให้
เบียดเบียนตนและผู้อื่น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีใจ
ผ่องใสไม่เศร้าหมองด้วยการผิดศีล เหมือนรั้วกันไม่ให้
สัตว์เข้ามากินเมล็ดพืชในไร่

๒. **การสดับ** ส่งผลให้เข้าใจหลักการปฏิบัติ
เหมือนการรดน้ำต้นไม้เพื่อให้ต้นไม้ดูดซึมสารอาหาร
ไปเลี้ยงลำต้นและส่วนอื่นๆ

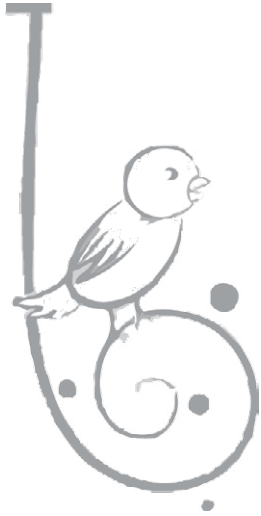
๓. **สักกัจฉา** คือ การสนทนาธรรม การสอบ
อารมณ์ ส่งผลให้ขจัดความสงสัยและเกิดกำลังใจใน
การปฏิบัติ เหมือนการพรวนดิน

๔. **สมณะ** คือ การทำใจให้สงบ ส่งผลให้จิตมี
สมาธิที่เกื้อหนุนให้วิปัสสนาก้าวหน้าได้เร็ว เหมือนการ
กำจัดศัตรูพืชคือนิรณ

๕. **วิปัสสนา** คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมรูป
นาม ส่งผลให้เกิดปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ตามความ
เป็นจริง เหมือนการปิดกวาดหยากไยของต้นไม้ ทำให้
ต้นไม้ได้รับแสงแดดและอากาศเต็มที่เพื่อการเติบโต
ต่อไป



ละกิเลส ดินพอกหางหมู



การเจริญสติปัฏฐานเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คือ ระบุนามตามความเป็นจริง โดยสังเกตดูว่ามีสภาวะธรรมใดปรากฏในปัจจุบัน ขณะ วิธีเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นแนวทางในการรับรู้สิ่งที่พบอยู่คืออะไร ไม่ใช่การรู้ว่าเหตุใดจึงมีสิ่งนั้นปรากฏขึ้น

โดยทั่วไปเมื่อบุคคลรับรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส กระแทบสัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ เขามักตอบสนองด้วยความยึดมั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา ที่กำลังเห็นหรือ

ได้ยินสิ่งเหล่านั้นอยู่ อีกทั้งพยายามควบคุมให้เป็นไปตามใจของตน มีความพอใจสิ่งที่ชอบ และไม่ยอมรับสิ่งที่ไม่ชอบ การตอบสนองด้วยความยึดมั่นนี้ทำให้กิเลสเพิ่มพูนมากขึ้นเหมือนดินพอกหางหมู แต่การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีละความยึดมั่นในตัวตนเมื่อพบกับสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ

วิธีเจริญสตินี้ไม่ใช่ความคิดด้วยการเรียนรู้ แต่เป็นการรู้จากโลกทัศน์ภายในของตน ไม่ใช่การเรียนรู้จากโลกทัศน์ภายนอก อีกทั้งไม่ใช่การคิดรู้ที่พิจารณาไตร่ตรอง ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่ ความจริงแล้วการรู้เห็นโดยประจักษ์นี้ต้องมาจากประสบการณ์ของตนเท่านั้น เหมือนการไปดูสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ผู้ดูต้องไปดูด้วยตนเอง จึงจะเห็นประจักษ์ได้ ถ้าฟังการอ่านหนังสือหรือคิดถึงสถานที่นั้น ไม่อาจทำให้ผู้ดูเห็นประจักษ์อย่างแท้จริง



หมั่นสืบทอดให้เกิดเปลวไฟ



การเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันด้วยการเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน และตามรู้อิริยาบถย่อย มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เรารับรู้สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยวางใจเป็นกลางปราศจากการปรุงแต่งหรือคิดถึงอดีตอนาคต เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมภาวคือความตั้งมั่นในสภาวะธรรมก็จะปรากฏขึ้น แล้วปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง เหมือนการสืบทอดสืบทอดอย่างต่อเนือง จะเกิดความร้อนและเปลวไฟ การสืบทอดไม่เหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมภาว และเปลวไฟเหมือนปัญญา

ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนักรุนแรง ปัญญาขั้นแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้นจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ นั่นคือเราได้สั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

การเจริญสตินั้นเหมือนการเดินบนสะพานแคบๆ กว้างเพียงหนึ่งฝ่ามือ ถ้าคนเดินไม่ระมัดระวังก็อาจเดินตกสะพานได้ ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนคนเดินบนสะพาน ถ้าขาดสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันก็จะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำจิตทันที เมื่อใด จิตประกอบด้วยสติ เมื่อนั้นกิเลสจะเกิดขึ้นรบกวนจิตไม่ได้ เพราะจิตมีสภาวะรับรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียว เหมือนเมื่อปรากฏแสงสว่าง ความมืดก็จะปรากฏขึ้นไม่ได้

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ อันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน คือการเหยียด คู้ ขึ้น ลง เป็นต้น เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้อิริยาบถย่อยน้อย ก็จะส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น และผู้ปฏิบัติธรรมจะพบกับตัวเองอยู่เสมอ ความฟุ้งซ่านนี้เปรียบเสมือนน้ำที่รั่วเข้ามาใน

เรือ ผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนคนที่พายเรือไปด้วย วนน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือไปด้วย ส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะการทำอริยาบถย่อยดีย่อมส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ การเดินจงกรมที่มีคุณภาพย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพ แล้วการนั่งที่มีคุณภาพก็ส่งผลให้การทำอริยาบถย่อยมีคุณภาพไปด้วยเช่นเดียวกัน

ความจริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นการอบรมจิต จัดว่าเป็นการฝึกฝนตนเพื่อสำรวจตัวเราเองอย่างแท้จริง เมื่อเรารู้จักตัวเราแล้วก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นจนเกินพอดี และเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส ไม่เห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน

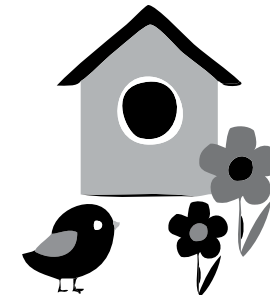
อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติธรรมเป็นการทวนกระแสกิเลสที่ไหลลงกับอารมณ์ที่ดีที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจึงต้องอดทน แล้วฝึกตนที่ฝึกได้ยาก ดังพระพุทธดำรัสในคัมภีร์ธรรมบท (พ. ธ. ๒๕.๑๕๙.๔๕) ว่า **อตฺตา หิ กิร ทฺพฺทโม** (ตัวเองฝึกได้ยากโดยแท้) นอกจากนี้เราต้องอดทนกับการกำหนดความพึง شأنโดยไม่หงุดหงิด อดทนต่อการกำหนดทุกขเวทนาด้วยความรู้สึกที่ไม่อยากให้นายหรือไม่อยากให้เกิดขึ้น เพื่อให้

ได้รับที่พึงซึ่งได้รับโดยยาก คือ พระนิพพาน ดังสาวกภาสิตในคัมภีร์เถรคาถา (พ. เถร. ๒๖.๑๑๗๔.๔๒๒) ว่า

นยิกํ สกิลมาสพฺก นยิกํ อปฺปเสน ทามสา
นิพฺพานมธฺกนฺตพฺพํ สพฺพคณฺณปโมจนํ.

พระนิพพานที่ปลดปล่อยเครื่องร้อยรัดทุกอย่างนี้ จะบรรลุด้วยความเพียรที่ย่อหย่อน ด้วยความบากบั่นเพียงเล็กน้อย หาได้ไม่

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีบุรุษคนหนึ่งถูกหอก ๓๐๐ เล่มแทงร่างกายตลอด ๑๐๐ ปี ถ้าเขาอดทนต่อความทุกข์ในการโดนหอกแทง แล้วบรรลุพระนิพพานได้ การอดทนของเขานับว่าคุ้มค่า เพราะจะสังสารวัฏน่ากลัวและเป็นทุกข์มากกว่าการถูกหอก ๓๐๐ เล่มแทงตลอด ๑๐๐ ปี



จะทำอย่างไรกับความฟุ้งซ่าน



การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การรับรู้ว่ามีอะไรที่เราได้คิดไปถึง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ การงาน ฯลฯ ก็ตาม ขอให้ ผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ถึงความฟุ้งซ่านได้ปรากฏขึ้นแล้วผ่านไป ไม่สนใจต่อ เรื่องที่คิดว่าคิดถึงใครหรือเรื่องอะไร บริกรรมว่า คิดหนอๆ ก็ถือว่าใช้ได้ แล้ว ข้อนี้เหมือนการถ่ายรูปที่กดปุ่มแล้วจบ ไม่เกี่ยวข้องกับมันอีก

ผู้ปฏิบัติธรรมมีวิธีการกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ

๑. ก่อนเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน ให้อธิษฐานก่อนว่า ภายใน ๑ ชม.นี้ ข้าพเจ้าจะไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคต จะอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

การอธิษฐานในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมคิด ฟุ้งซ่านน้อยลง เพราะเป็นการตัดฉันท์ที่ต้องการจะคิด ฟุ้งซ่าน เมื่อเราไม่มีฉันท์ที่อยากจะคิด ความฟุ้งซ่านก็ เกิดขึ้นไม่ได้

๒. กำหนดตามอาการว่า “ชอบหนอๆ” เมื่อ รู้สึกชอบ “โกรธหนอๆ” เมื่อรู้สึกโกรธ หรือ “ห่วงหนอๆ” เมื่อรู้สึกห่วง เพราะความชอบ(โลภะ) หรือความไม่ชอบ (โทสะ) เป็นประธานในขณะที่เราคิดด้วยความชอบ หรือไม่ชอบ จึงควรกำหนดสิ่งที่เป็นหลักสำคัญว่า “ชอบหนอๆ” หรือ “โกรธหนอๆ” ไม่ควรกำหนดว่า “คิด หนอๆ” เพราะความฟุ้งซ่านไม่ใช่หลักสำคัญในกรณีนี้

๓. หลับตาขณะกำหนดความฟุ้งซ่าน

๔. หยุดเคลื่อนไหวในขณะที่เดินหรือทำอิริยาบถ ย่อยเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

ถ้าในขณะที่เดินคิดฟุ้งซ่าน ให้หยุดเดินในขณะที่ ยกและเหยียบ กำหนดว่า “คิดหนอๆ” ทันที แต่ในเวลา ย่าง ให้ย่างไปด้วย และกำหนดว่า “คิดหนอๆ” ไปด้วย แล้วไปหยุดค้างไว้ในตอนเหยียบ มิฉะนั้นแล้วจะเดินเซ ถ้าหยุดในขณะย่าง

๕. อย่าปฏิเสธความฟุ้งซ่าน ให้อยอมรับและกำหนดรู้ อย่าหงุดหงิด ให้ถือว่าความฟุ้งซ่านก็เป็นหนึ่งในปัจจุบันอารมณ์ที่เราต้องกำหนดรู้ ยิ่งกำหนดรู้ได้ทันที ความฟุ้งซ่านก็จะไม่ใช่วิภวณรบกวนการปฏิบัติธรรม และทำให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้าได้เร็ว เพราะการกำหนดสิ่งที่ทำได้ยาก จะทำให้ก้าวหน้าเร็วกว่าการกำหนดตามปกติในเวลาเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน

จิตของเรามีธรรมชาติซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอดีตหรืออนาคต ไม่ชอบอยู่กับปัจจุบันที่เป็นสภาวะธรรม เพราะไม่คุ้นเคย เหมือนปลาที่อยู่ในน้ำ เมื่อถูกจับโยนขึ้นบกก็จะดิ้นรนไปมา จิตของเราก็เหมือนกัน ในขณะที่นั้นขอให้อย่าหงุดหงิดกับความฟุ้งซ่าน ให้อยอมรับและกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

คนที่ไม่ฟุ้งซ่านมีจำพวกเดียว คือ พระอรหันต์ ถ้าเรากำหนดความฟุ้งซ่านบ่อยๆ มันก็จะหายไปเอง เหมือนเรากระซิบข้างเตียงนอนบ้าง ม้าก็จะหมดพยศ หรือเหมือนเราดูหนังฟิล์มขาดบ่อยๆ ก็ไม่อยากจะดูหนังไปเอง

๖. กำหนดทันทีว่า “คิดหนอๆ” เมื่อรู้สึกว่ามีชื่อคนหรือคำบัญญัติปรากฏขึ้นในใจ อย่าไปสนใจ

ว่าคิดถึงใคร ให้รับรู้ว่ามีเพียงสภาวะคิดเกิดขึ้นเมื่อครูนีเท่านั้น เพราะบุคคลหรือเรื่องราวเป็นสมมุติบัญญัติ แต่สภาวะคิดฟุ้งซ่านที่เพ่งดับไปเป็นสภาวะธรรม

๗. กำหนดว่า “อยากคิดหนอ” เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นซ้ำเพราะเรายังคิดไม่จบเรื่อง กล่าวคือ ถ้าคิดฟุ้งซ่านแล้วเรากำหนดว่า “คิดหนอๆ” ความฟุ้งซ่านหายไป แต่กลับเกิดขึ้นอีกทันทีเมื่อเดินหรือนั่งต่อไป ก็ให้กำหนดว่า “อยากคิดหนอๆ” เพราะว่าเราต้องการจะคิดให้จบเรื่อง จึงควรกำหนดต้นเหตุคือ จันทะที่ต้องการจะคิดให้จบเรื่อง จะทำให้ความฟุ้งซ่านหายไปได้ง่าย



หัวใจสู่ความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ

ความจดจ่อและความต่อเนื่องมีความสำคัญ
มากในการปฏิบัติธรรม มีคำอธิบายว่า

ความจดจ่อ คือ การตั้งใจรับรู้สภาวะธรรม
อย่างบริบูรณ์ ไม่ขาด ไม่เกิน เช่น การรับรู้เบื้องต้นและ
ที่สุดของสภาวะยก ย่างเหยียบ เป็นต้น รวมไปถึง
การบริกรรมว่า ยก ย่างเหยียบ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับ
อากัปภิกขันธ์นั้นๆ

ความต่อเนื่อง คือ การดำรงสติไม่ให้ขาดช่วง
เช่น เมื่อเดินจงกรมแล้วมานั่งกรรมฐาน ก็พยายาม
ประคองสติไว้โดยละเอียด ด้วยการย่อตัวลงนั่งช้าๆ จึง
จะทำให้สมาธิที่ได้รับจากการเดินจงกรมสามารถเอื้อ
ประโยชน์แก่การนั่งกรรมฐานได้ หรือการทำอิริยาบถ
ย่อย ก็พยายามทำช้าๆ เพื่อให้รับรู้สภาวะเบาหนัก
อย่างชัดเจนเหมือนในเวลาเดินจงกรมหรือยกมือและ
วางมือ

ความจดจ่อและความต่อเนื่องทั้งสองอย่างนี้
มีความสำคัญมาก เป็นหัวใจที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม
ประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็วได้

ใครว่าขณิกสมาธิเกิดเพียงชั่วขณะ ไม่ตั้งมั่น



สมาธิในวิปัสสนานี้มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้
จะแนบแน่นของสมถภาวนา จึงสามารถข่มนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ แต่สมาธิ
ดังกล่าวเรียกว่า ขณิกสมาธิ หรือ สมาธิชั่วขณะ เพราะหมายถึง**มีอารมณ์
กรรมฐานที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาในแต่ละปัจจุบันขณะ** กล่าวคือ
รูปนามที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อยู่เป็นสภาวะใหม่อยู่เสมอ ดังข้อความ
ในคัมภีร์อรรถกถา (วิสุทธิ. ๒.๓๐๔, ปฏิส. อ. ๑.๒๗๕) ว่า

นิจจนวาว หุตุวา สงฺขารา อูปฏฺฆหนฺติ.

สังขารทั้งหลายเป็นของใหม่อยู่เสมอย่อม
ปรากฏ

ดังนั้น แม้ขณิกสมาธิจะมีกำลังเทียบเท่า
อุปปจารสมาธิเพราะสามารถข่มนิวรณ์ได้เหมือนอุปปจาร-
สมาธิ ก็มีชื่อเฉพาะว่า “ขณิกสมาธิ” ด้วยเหตุที่กล่าว
มานี้ หาใช่เพราะเป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะไม่ แต่
เป็นสมาธิที่มีอารมณ์เพียงชั่วขณะดังที่กล่าวมาแล้ว

วิปัสสนาภาวนาที่ประกอบด้วยขณิกสมาธิ
ย่อมสามารถละกิเลสได้ชั่วขณะ เรียกว่า **ตทังคปหาน**
คือการละได้ชั่วขณะในเวลาที่กำหนดรู้อยู่ และสมาธิ
ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทำหน้าที่ข่มกิเลสเป็น**วิกขัมภน-**
ปหาน คือ การละด้วยการข่มไว้ การละกิเลสทั้งสอง
อย่างนั้นเหมือนการตัดกิ่งก้านและลำต้นของต้นไม้
ทำให้ต้นไม้ถอนกำลังไม่มั่นคง

ส่วนขณะที่เกิดมรรคปัญญาที่ละกิเลสโดย
เด็ดขาดซึ่งเรียกว่า **สมฺมจเจตปหาน** เหมือนการตัด
รากเหง้าของต้นไม้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องเจริญ
วิปัสสนาภาวนาอยู่เสมอเพื่อสังสมอุปนิสัยปัจจัยอันจะ
ทำให้เกิดมรรคปัญญาในโอกาสต่อไป

อิริยาบถปิดบังทุกข์



ทุกข์ลักษณะ คือ ลักษณะเป็นทุกข์ อันเป็นหนึ่งในสภาวะธรรมที่
ผู้ปรารถนาความเพียรต้องกำหนดรู้ จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. **ทุกข์ทุกข์** ทุกข์แท้ คือ ลักษณะที่ทนได้ยากของทุกข์เวทนาที่
มีอยู่ในกายในใจและใจ หมายถึงอาการที่ทนได้ยาก มีอยู่ในกาย
และใจขณะที่เสวยอารมณ์อยู่

๒. **วิปริณามทุกข์** ทุกข์แปรปรวน คือ สุขเวทนาที่รู้สึกเป็นสุขทาง
กายและใจ เป็นสภาวะที่แปรปรวนไม่คงที่อยู่เสมอ

๓. **สังขารทุกข์** ทุกข์ประจำสังขาร คือ
ลักษณะที่ถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอซึ่งมีอยู่ใน
รูปนามทุกอย่าง

ผู้ที่มิได้กำหนดรู้รูปนามซึ่งเกิดดับทางทวาร ๖
ย่อมไม่รู้เห็นว่าความเกิดดับบีบคั้นรูปนามอยู่เสมอ
เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นเพราะอยู่ในอริยาบถอย่างใด
อย่างหนึ่งนานก็มักมิได้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า
เป็นเพียงสภาวะที่ทนได้ยาก แต่มักเปลี่ยนอริยาบถเพื่อ
หลีกเลี่ยงเวทนา ทุกข์เวทนาจึงไม่ประจักษ์แก่คนทั่วไป
เพราะอริยาบถปิดบังทุกข์ เมื่อบุคคลมิได้รู้เห็นลักษณะ
ของทุกข์ทุกข์ที่หยาบก็ไม้อาจเห็นประจักษ์ลักษณะ
ของวิปริตนามทุกข์และสังขารทุกข์ได้

ส่วนผู้ที่กำหนดรู้รูปนามซึ่งเกิดดับทางทวาร ๖
ย่อมรู้เห็นว่าความเกิดดับบีบคั้นรูปนามอยู่เสมอ ดังนั้น
เขาจึงสามารถรู้เห็นความแปรปรวนหายไปของสุข-
เวทนาที่เกิดขึ้นในอริยาบถที่สบาย และเขายังสามารถ
รู้เห็นทุกข์เวทนาที่ทนได้ยาก เช่น ความเจ็บปวดเมื่อย
ที่ปรากฏขึ้นโดยความเป็นสภาพของสังขาร ในบางขณะ
อาจกำหนดรู้จิตที่ต้องการจะเปลี่ยนอริยาบถเพราะทน
นั่งต่อไปไม่ได้ และกำหนดรู้อากัปภิกิริยาขณะที่เปลี่ยน
อริยาบถรวมไปถึงความปรากฏของสุขเวทนาเมื่อ

ทุกข์เวทนาจางหายไป ผู้ที่รู้เห็นว่ารูปนามถูกความเกิด
ดับบีบคั้นแล้วปฏิบัติอย่างนี้ได้ชื่อว่าผู้เพิกอริยาบถที่
ปิดบังทุกข์ และเข้าใจทุกข์ลักษณะอย่างแท้จริง เพราะ
ลักษณะของสังขารทุกข์ประจักษ์แก่เขา ดังคัมภีร์
วิสุทธิมรรค กล่าวว่า

กุกฺขลฺกฺขณํ อภินุสฺสมปฺปฏิปฺพนํ สส อมฺมสึ-
การา อริยาปเลหิ ปฏฺิจฺจนฺนตฺตา น อฺปฏฺจาทิ.
(วิสุทธิ. ๒.๓๑๑๒)

ทุกข์ลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอริยาบถปิดบัง
ไว้ เนื่องจากมิได้ใส่ใจการถูกบีบคั้นเนื่องๆ

อภินุสฺสมปฺปฏิปฺพนํ มนสิกตฺวา อริยาปเล-
หฺอฺกฺขณํ กุกฺขลฺกฺขณํ ยถาวสสํ อฺปฏฺจาทิ.
(วิสุทธิ. ๒.๓๑๑๒-๑๓)

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมใส่ใจการถูกบีบคั้นเนื่องๆ
แล้วเพิกถอนอริยาบถ ทุกข์ลักษณะย่อมปรากฏโดย
สภาพของตนตามความเป็นจริง



กิเลสที่นอนเนื่อง

กิเลสที่ผู้เจริญวิปัสสนาขจัดได้ในปัจจุบัน
ขณะนั้น ไม่ใช่กิเลสฝ่ายอดีตเพราะไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว
ไม่ใช่กิเลสฝ่ายอนาคตเพราะยังไม่ได้เกิดขึ้น และไม่ใช่
กิเลสฝ่ายปัจจุบันเพราะไม่ใช่กำลังเกิดขึ้น แต่เป็น
กิเลสที่พร้อมจะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม
เรียกว่า **อนุสัย** คือ กิเลสนอนเนื่อง ซึ่งไม่ใช่การซ่อน
อยู่ภายใน แต่เป็นความพร้อมที่เกิดขึ้นได้ตามอำนาจ
ของอารมณ์เมื่อมีเหตุปัจจัย เพราะยังละไม่ได้ด้วย
วิปัสสนาญาณและมรรคญาณ

อนุสัยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท พบในคัมภีร์
ฎีกา (มุลฎี. ๒.๒๓๑, อนุฎี. ๒.๒๒๘) คือ

๑. สันตानาณุสัย กิเลสที่นอนเนื่องใน
กระแสจิต เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม
มูลแก่ปฏิกุณและพระเสกขะ เพราะยังละกิเลสด้วย
มรรคไม่ได้

๒. อารัมมณานุสัย กิเลสที่นอนเนื่องใน
อารมณ์ที่มีได้กำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาว่าไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นแก่ปฏิกุณและ
พระเสกขะคิดว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน

พละ ๕



พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคล
อบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยบุคคลผู้สามารถบรรลุธรรมได้
แต่มิได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูนจนบรรลุ
ความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วพละ ๕ ที่ไม่มีกำลัง อันมีศรัทธา
เป็นต้น ไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใด บุคคล
เจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะ
กำจัดสภาวะธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ

ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน

สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

ที่ประเทศอินเดียมีวัฏประเภทหนึ่ง ชื่อว่า วัฏอุสกะ คือ พญาวัว พญาวัวเป็นวัฏประเสริฐหาได้ยาก มีพลังกำลังมากเสมอกับวัฏปกติ ๕๐๐ ตัว ถ้าพญาวัวปรากฏขึ้นในบ้านใดหรือคอกใด หากเจ้าของบ้านเข้าใจลักษณะของพญาวัวนี้ว่า วัฏที่เกิดขึ้นนี้เป็นวัฏประเสริฐ โดยสังเกตจากลักษณะวัฏซึ่งกล่าวไว้ในตำราว่า วัฏประเภทนี้เป็นวัฏมงคล ถ้าวัฏนี้อยู่ในบ้านใด อับมงคลหรือเสนียดจัญไรจะไม่มีภายในบริเวณบ้านนั้นถึง ๗ บ้านโดยรอบ ไม่มีโรคระบาดเกิดขึ้นในฝูงวัวที่เจ้าของเลี้ยงดูอยู่ มันเป็นจำฝูงของวัฏจำนวนมาก แม้เพียงตัวเดียวก็ดูแลวัฏตัวอื่นได้นับร้อยนับพันคอก นอกจากนั้นแล้ว พญาวัวก็ยังสามารถป้องกันฝูงวัวจากภัยของราชสีห์หรือเสือ ถ้ามีพญาวัวอยู่ ราชสีห์หรือเสือก็จะไม่กล้ากรายไปสถานที่นั้น

เจ้าของพญาวัวต้องนำวัฏนั้นมาเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ไม่ให้ปนกับวัฏอื่น ต้องสร้างที่อยู่คล้ายกับที่อยู่ของคน ในหนองน้ำที่ดี เลี้ยงดูให้เหมือนเลี้ยงดูคน แล้วพญาวัวก็จะค่อยๆ เติบโต มีพลังกำลังมหาศาล อำนาจ

ประโยชน์แก่เจ้าของและวัฏตัวอื่นที่ดูแล แต่ถ้าเจ้าของไม่ทราบว่วัฏตัวนี้เป็นพญาวัว ไม่เลี้ยงดูให้ดีโดยเลี้ยงดูปนกับวัฏอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นลักษณะที่ประเสริฐของพญาวัวก็จะค่อยๆ เลือนหายไป ในที่สุดพญาวัวก็จะกลายเป็นวัฏธรรมดา ฉนใด พละ ๕ อันมีศรัทธาเป็นต้น ก็เหมือนพญาวัว ๕ ตัว ฉนนั้น เมื่อบุคคลรับรู้ความสำคัญของธรรมเหล่านี้ และพยายามอบรมสั่งสมให้มากขึ้น ก็จะอำนาจประโยชน์แก่ตนและบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนหมั่นเจริญพละทั้ง ๕ เหล่านี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อม
เจริญศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และ
ปัญญาพละ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะ
เป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด

(ส. มหา. ๑๙.๖๔๐.๒๑๓)

นิเวศน์ ๕



การเจริญวิปัสสนาเป็นการอบรมจิตให้หมดจดจากนิเวศน์ที่ทำให้จิตชุ่มมัว ๕ ประการ คือ

๑. **กามฉันทะ** ความยินดีพอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” หรือ “โลภหนอ” นิเวศน์นี้เหมือนน้ำที่ผสมสีต่างๆ

๒. **พยาบาท** ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ ปองร้าย ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดว่า “โกรธหนอ” นิเวศน์นี้เหมือนน้ำที่ถูกต้มจนเดือดมีฟองผุดขึ้น

๓. **ถีนมิทธะ** ความง่วงซึมเซา ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดว่า “ง่วงหนอ” นิเวศน์นี้เหมือนน้ำที่ถูกจกแหนปกคลุมอยู่

๔. **อุทธัจจกุกกัจะ** ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” นิเวศน์นี้เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดจนเกิดคลื่นเป็นระลอก

๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดว่า “สงสัยหนอ” นิเวศน์นี้เหมือนน้ำในที่มีดและผสมด้วยโคลนตม

นิเวศน์เหล่านี้เป็นเครื่องกั้นความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมก็จริง แต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดรู้เท่าทันได้ ก็จะทำให้สติต่อเนื่อง ไม่ถูกรบกวนด้วยนิเวศน์เหล่านี้ ข้อสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเจริญสติอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ นิเวศน์ก็จะเกิดขึ้นครอบงำจิตไม่ได้ เพราะจิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์เดียวในขณะเดียวเท่านั้น จะเห็นได้ว่าเราคิดถึงเรื่องอย่างเดียวนั้นๆ ไม่ได้ ไม่มีใครคิดเรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้

โดยเหตุที่จิตเกิดดับเร็วมากถึงแสนโกฏิจนขณะ ดังนั้น คนทั่วไปจึงเข้าใจว่าสภาวะเห็นและได้ยินเกิดร่วมกัน ความจริงสภาวะทั้งสองเกิดทีละขณะกัน เมื่อสภาวะหนึ่งดับไปแล้วจึงเกิดสภาวะอื่นขึ้นแทนที่เหมือนกระแสไฟเข้าสู่หลอดนีออน ๔๘ ครั้งต่อ ๑ วินาที แต่คนทั่วไปไม่อาจรู้เห็นความเกิดดับของกระแสไฟได้ เพราะมีความรวดเร็วมาก

การเกิดดับของวิปัสสนาจิต

โดยทั่วไปผู้ปรารถนาความเพียรที่เจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันอยู่ ได้ชื่อว่าเจริญวิปัสสนาที่เห็นประจักษ์สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยรู้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน อย่างไรก็ตาม ในบางขณะที่จิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิและปัญญาจะสามารถกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง นั่นคือ การรู้เห็นความเกิดดับของวิปัสสนาจิต ความเป็นทุกข์ที่เป็นสภาพบีบคั้นไม่น่ายินดีของวิปัสสนาจิต และความไม่ใช่ตัวตนของวิปัสสนาจิต ดังคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคและอรรถกถา (ขุ. ปฏิ. ๓๑.๕๑.๕๙, ปฏิสั. อ. ๑.๒๗๗) อธิบายว่า

รูปารมมณตา จิตตํ อรูปะขณฺณิยา กิขะติ. ตํ
อารมมณํ ปฏิสงขาตสฺส จิตตสฺส ภวํ อรูปสฺสติ.

จิตที่รับรูปรามณไว้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
ผู้ปฏิบัติธรรมรู้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว (ว่าดับไป) ย่อม
ตามรู้ความดับของจิตนั้น

เตนาคู โบรมณา ลาตณฺจ ลานณฺจ อุโก
วิปัสสตีติ.

เพราะเหตุนั้น โบรมณาจารย์จึงกล่าวว่า **ย่อม**
ยังเห็นสิ่งที่ญาณรู้แล้วและญาณทั้งสองอย่าง

อารักขกรรมฐาน



การเจริญวิปัสสนากาวานี้ควรมีสถกาวานาประกอบไปด้วย
จึงจะทำให้การเจริญวิปัสสนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ในคัมภีร์อรรถกถา
และฎีกา (วิสุทฺธิ. ๑.๑๐๔, ที. ฎี. ๒.๓๗๐, วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๒๔๐) กล่าวถึง
อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่รักษาผู้ปฏิบัติธรรม หรือเรียกว่า สัมพัต-
ถกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงปรารถนาในทุกๆ ที่มี ๔ ประการ คือ

๑. **พุทธานุสสติ** การระลึกถึงพระพุทธคุณด้วยการบริกรรมว่า
อิติปิ โส ภควา อรหํ (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงเป็น
ผู้ไกลจากกิเลส เป็นต้น)

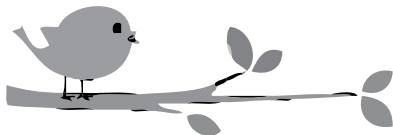
๒. เมตตาทาวนา การแผ่ความปรารถนาดี ให้แก่สรรพสัตว์ด้วยการภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นสุขเป็น สุขเกิด) เป็นต้น

๓. อสุภาทาวนา การเพ่งความไม่สวยงาม ในร่างกายด้วยการภาวนาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

๔. มรณัสสติ การระลึกความตายด้วยการภาวนาว่า เราจะต้องตาย

การเจริญพุทธานุสสติมีประโยชน์เพื่อให้จิต รั้งในการปฏิบัติธรรม การเจริญเมตตาทาวนามี ประโยชน์เพื่อให้มนุษย์และเทวดาคุ่มครอง การเจริญ อสุภาทาวนามีประโยชน์เพื่อให้ไม่ยึดติดผูกพันในร่างกาย และการเจริญมรณัสสติมีประโยชน์เพื่อให้ไม่ประมาท ในการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมอาจเจริญอรัชขกรรมฐานเหล่านี้ ก่อนจะนั่งกรรมฐานสัก ๕ หรือ ๑๐ นาทีก็ได้ หรือเจริญ ในเวลาอื่นที่เหมาะสมก็ได้ ทั้งนี้เพื่อให้สมถภาวนาเป็น เครื่องเกื้อหนุนวิปัสสนาให้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว



ฝึกว่ายน้ำก่อนจะจมน้ำ



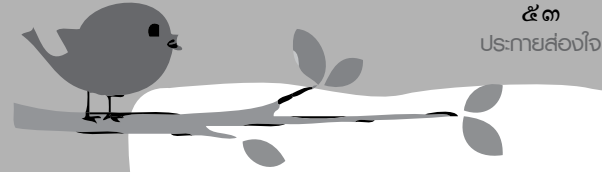
ในชีวิตหนึ่งของทุกคน เราต้องจมน้ำ คือ ได้รับความทุกข์ทรมาน ในเวลาเสียชีวิต ขณะที่จิตจะเคลื่อนจากภพนี้ไปภพหน้า จิตมีลักษณะ เหมือนนกแร้งขย่มต้นตาลก่อนจะบินขึ้นไป โดยทั่วไปต้นตาลที่นกแร้ง อาศัยอยู่มักเหี่ยวเฉาตายไป เพราะนกแร้งมักขย่มต้นตาลก่อนจะบินขึ้น เสมอ คนส่วนใหญ่จึงมักได้รับความเจ็บปวดในเวลาใกล้ตาย แม้คนที่ตายอย่างกระตือรือร้นด้วยอุบัติเหตุจะได้รับความเจ็บปวดไม่นาน แต่นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ทราบว่าเวลาไม่กี่วินาทีของคนธรรมดา คนป่วยจะ รู้สึกยาวนานมาก ดังนั้น เราทุกคนต้องฝึกว่ายน้ำก่อนจะจมน้ำ นั่นคือ การเจริญสติปัฏฐานเพื่ออดทนต่อทุกขเวทนาในเวลาใกล้เสียชีวิต เพื่อไม่ให้ จิตเศร้าหมองได้รับความทุกข์ทรมานในเวลานั้น มีผู้หญิงท่านหนึ่งป่วย เป็นโรคมะเร็ง ท่านตะโกนโวยวายว่าฉันไม่อยากตาย ต่อมาถูกห้ามเข้า

ห้องไอซียูแล้วเสียชีวิตในทีนั้น ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติ
ปัฏฐานจึงมีคุณค่ามากต่อชีวิตของทุกคน

นอกจากนั้น การเจริญสติปัฏฐานยังเป็นการ
สั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในกระแสจิต ซึ่งจะผลิ
ดอกออกผลเป็นมรรคผลนิพพานต่อไป บุคคลผู้มิได้
เจริญสติปัฏฐานย่อมไม่อาจพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร
ได้ ในคัมภีร์อรรถกถา (ที. อ. ๑.๑๕๑) เรียกว่า **วิภู-
ขานุ** แปลว่า ตอแห่งวิภูชะ หมายถึง ตอไม้ที่แห้ง
ตายไม่เจริญงอกงามเป็นต้นไม้ที่ผลิดอกออกผล แม้
พระพุทธเจ้าก็ตรัสสรรเสริญการปฏิบัติธรรมจนกระทั่ง
เกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับว่าทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม
มีชีวิตอยู่อย่างประเสริฐ แม้มีชีวิตอยู่วันเดียวก็ดีเลิศ
กว่าคนที่มัวชีวิตอยู่เรื่อยไปโดยมิได้ปฏิบัติธรรม ดัง
พระพุทธดำรัสว่า

โย จ วสุสสฺสํ ธีว อปฺสฺสํ อุกฺกพฺพยํ
เอกาหํ ธีวํ เสนฺยโย ปสฺสํ อุกฺกพฺพยํ.
(ขุ. ญ. ๒๕.๑๑๓.๓๗)

ผู้หยั่งเห็นความเกิดดับแห่งสังขาร มีชีวิตอยู่
วันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่หยั่งเห็น



เชิญร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

นาย/นาง/นางสาว
ที่อยู่
โทรศัพท์ มือถือ

มีความประสงค์จะร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ เป็นเงิน บาท
(.....)
โดยบริจาคเป็น ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชี

โปรดโอนเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารทหารไทย
สาขาท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ
ชื่อบัญชี “พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร เพื่อกองทุนวิปัสสนาวัดท่ามะโอ”
เลขบัญชี ๐๑๒-๒-๙๙๔๓๗-๙

แล้วส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมชื่อและที่อยู่ชัดเจนมายัง
ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
๓๗ วัดท่ามะโอ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
หรือโทรสาร ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙ Email:tamaoh24@gmail.com
เพื่อศูนย์จะได้จัดส่งใบอนุโมทนากลับมายังท่านต่อไป

(ใบอนุโมทนาจากวัดท่ามะโอสามารถใช้ประกอบการหักลดหย่อนภาษีได้)



