

ตอนที่ ๔
แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา

บทที่ ๙

แนวการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา และประโยชน์จากการปฏิบัติ

๙.๑ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ

เนื่องจากมูลบทของพระพุทธศาสนาคือคำสอนเรื่องทุกข์ ว่าชีวิตเป็นทุกข์ และจุดมุ่งหมายของชีวิตคือความพ้นทุกข์ คำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ โดยในทรรคนะของพระพุทธศาสนา ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะมนุษย์มีความเข้าใจผิดในสภาวะความเป็นจริงของตนเองและของโลกที่มีความสัมพันธ์กับตน ดังนั้นหากมนุษย์มีความรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความจริงของสิ่งต่าง ๆ และคลายจากการเข้าไปยึดมั่นกับทั้งใช้ความรู้นั้นเป็นเครื่องชี้นำในการปฏิบัติ ก็จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาของมนุษย์และทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ ส่วนจะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้หรือระดับแห่งการปฏิบัติ คือหากปฏิบัติได้น้อยหรือได้บ้างก็ช่วยทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลงได้ และหากปฏิบัติได้มากอย่างที่สุดแล้วก็จะไปถึงขั้นดับทุกข์โดยทั้งหมดได้

โดยตามหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว ความรู้ไม่ได้เป็นสิ่งที่แยกได้จากความเห็นและความประพฤติ กล่าวคือ ความรู้หรือหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นสัมพันธ์และควบคู่ไปกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติในแง่ของการเป็นเครื่องชี้นำในการปฏิบัติ และเป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ปัญหาชีวิต โดยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจะนำไปสู่การปฏิบัติและการฝึกจิตอันจะเป็นทางให้เกิดความรู้หรือปัญญาในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิงได้ในที่สุด

สำหรับความสำคัญที่พระพุทธศาสนาให้กับการปฏิบัตินั้น นอกจากจะเห็นได้ทั้งจากหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็ยังจะเห็นได้จากหลักพุทธธรรมที่กล่าวถึง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยปริยัตินั้นเป็นเรื่องของความรู้หรือทฤษฎี ส่วนปฏิบัตินั้นเป็นการนำความรู้หรือทฤษฎีไปประพฤติปฏิบัติ และปฏิเวธก็คือการบรรลุผลที่มุ่งหมาย สำหรับชาวพุทธ ความรู้หรือหลักธรรมคำสอนของศาสนา (ปริยัติ) นั้นสัมพันธ์กับการนำไปใช้ (ปฏิบัติ) และบังเกิดผลในการช่วยแก้ทุกข์ ดับทุกข์ (ปฏิเวธ) อย่างแยกไม่ออก ในแง่ที่ว่าหลักธรรมคำสอนนั้นจะเกิดผลได้ก็

ต่อเมื่อได้นำไปปฏิบัติ สำหรับแต่รู้คำสอนอย่างเดียวโดยไม่มีการปฏิบัตินั้นจะไม่สามารถทำให้ชีวิตดีขึ้นได้เลย

หากจะพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างทฤษฎี (ปริยัติ) กับการปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติย่อมเป็นสิ่งสำคัญกว่า ดังจะเห็นได้ว่าในพระพุทธศาสนามีหลักฐานที่แสดงถึงความสำคัญของการปฏิบัติ (ปฏิบัติธรรม) มากกว่าคำสอน (ปริยัติธรรม) โดยพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบภิกษุผู้จำปริยัติธรรมได้ทั้งหมดแต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม กับภิกษุที่จำปริยัติธรรมได้น้อยแต่เป็นผู้ปฏิบัติว่า พระผู้ปฏิบัตินั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีส่วนแห่งสามัญญผล^{*} เพราะตามหลักพุทธธรรมแล้ว สำหรับแต่หลักธรรมคำสอนอย่างเดียวโดยไม่มีการปฏิบัตินั้นจะไม่สามารถพาไปสู่เป้าหมายคือความพ้นทุกข์ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ความหลุดพ้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากบุคคลไม่ได้มีการปฏิบัติธรรมมาก่อน

สรุปได้ว่า ตามหลักของพระพุทธศาสนา การรู้และเข้าใจหลักคำสอนนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้เราพัฒนาชีวิตหรือบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตคือความหลุดพ้นจากทุกข์ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงได้ แต่การประพฤติตนตามหลักธรรมคำสอนหรือการปฏิบัตินั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่จะทำให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของผู้ที่ได้ศึกษาคำสอนและปฏิบัติตาม

๙.๒ พระพุทธศาสนากับประโยชน์ชีวิต

ในการปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ใน ๓ ลำดับ คือ

๑. ประโยชน์ในปัจจุบันหรือประโยชน์ในโลกนี้ (ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์) หมายถึงประโยชน์ที่จะได้รับในชาตินี้ เป็นสิ่งที่จะเกื้อกูลชีวิตเราในโลกนี้ หรือที่เรียกกันว่า มนุษย์สมบัติ
๒. ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะประโยชน์) หมายถึงประโยชน์ที่จะได้รับในชาติหน้า ภายหน้า เป็นสิ่งที่สามารถเกื้อกูลให้ชีวิตหลังความตายในโลกหน้าเป็นสุขได้^{**} หรือที่เรียกกันว่า สวรรค์สมบัติ
๓. ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมาตถะประโยชน์) หมายถึงประโยชน์ยิ่งกว่าโลกนี้และโลกหน้า เป็นประโยชน์สูงสุด ได้แก่การหลุดพ้นจากทุกข์ หรือนิพพานสมบัติ

^{*} คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย, พระธัมมปัทฏฐกถาแปล ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๗), หน้า ๒๒.

^{**} เป็นการเสวยความสุขอันเป็นทิพย์ คือ ความสุขอันประณีตจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และสิ่งบันเทิงใจทั้งหลาย

ส่วนการจะได้รับประโยชน์ทั้ง ๓ ไม่ว่าจะเป็ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับระดับการปฏิบัติที่ทำได้มากน้อยต่างกันของแต่ละบุคคล

๙.๓ การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาชีวิต

ดังได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ และการปฏิบัติตามแนวของพระพุทธศาสนานั้นก็เป็นกรปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิต คือทำให้ชีวิตเจริญงอกงามขึ้นไปจนเข้าถึงจุดหมายของมัน” โดยหลักแล้วการพัฒนาชีวิตเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคนที่หวังความสุขความเจริญแก่ตนและสังคม เพราะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วนั้นเป็นชีวิตที่มีคุณค่า ประเสริฐ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคมประเทศชาติ และต่อโลกเป็นอย่างมาก ยิ่งบุคคลใดพัฒนาชีวิตได้มากขึ้นเท่าใด คุณค่าชีวิตของเขาก็จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น” และสำหรับผู้ที่พัฒนาจนบรรลุจุดหมายของชีวิตตามนัยของพระพุทธศาสนา คือความเป็นอิสระ ไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ เป็นภาวะที่จิตมีความใสสะอาด ปราศจากสิ่งครอบงำบีบคั้นกดดันทั้งปวง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “นิพพาน”^๕ นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประเสริฐสุดในบรรดามนุษย์ทั้งหลาย ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์”^๖

๙.๓.๑ ไตรสิกขา

อันที่จริงแล้ว หลักธรรมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์พัฒนาตนทั้งสิ้น แต่หลักธรรมที่ปรากฏชัดเจนในการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนาก็คือไตรสิกขาหรือหลักศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา และเป็นการพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาอย่างเป็นระบบ โดยในการปฏิบัติตามหลักการของไตรสิกขานั้นจะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๓ ประการ เพราะทั้งศีล สมาธิ ปัญญา นั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันและเกื้อกูลกันในลักษณะที่ว่า ศีล อันเป็นการ

^๕ จาก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒-๓.

^๖ อารี วิชาชัย “การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา” ใน วารสารปรัชญาและศาสนา. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๐, หน้า ๔๐.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, อ้างแล้ว.

^๖ เสฐียรพงษ์ วรรณปก. พุทธศาสนสุภาษิต. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๔), หน้า ๓
อ้างใน อารี วิชาชัย “การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา” อ้างแล้ว, หน้า ๔๐.

สารวมระวังพฤติกรรมทางกายและวาจา^๑นั้นทำให้บุคคลมีการกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้จิตปราศจากความกระวนกระวาย เป็นสมาธิ และสภาพจิตที่สะอาด สว่าง และสงบตั้งมั่นเป็นสมาธินี้ก็จะเอื้อต่อการรู้ที่ถูกต้องชัดเจน คือเมื่อบุคคลมีสมาธิ ปัญญา^๒ก็จะเกิด กล่าวได้ว่า "ศีลนั้นเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ" และสมาธิก็เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา" และปัญญาหรือการรู้ที่ถูกต้องชัดเจนนั้นก็จะย้อนกลับมาส่งเสริมศีลกับสมาธิให้พัฒนาหรือเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ในลักษณะที่ว่าผู้ที่มีปัญญานั้นก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของศีล พยายามพัฒนาศีลของตนให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น และเมื่อศีลยิ่งบริสุทธิ์ สมาธิก็ยิ่งมากขึ้น เมื่อสมาธิมากขึ้น ปัญญา^๒ก็ยิ่งมีมากขึ้น

อนึ่ง หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นหากพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่าเป็นสิ่งเดียวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ มรรค ๘ ซึ่งเป็นหลักการดำเนินชีวิต คือ

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ | การเห็นชอบ |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | การดำริชอบ |
| ๓. สัมมาวาจา | การเจรจาชอบ ได้แก่ วจีสัจจัต ๔ |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ ได้แก่ กายสุจจัต ๓ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพชอบ |
| ๖. สัมมาวายามะ | การพยายามชอบ |
| ๗. สัมมาสติ | การระลึกชอบ |
| ๘. สัมมาสมาธิ | การตั้งจิตมั่นชอบ |

๔.๓.๑.๑ ศีล

ศีลตามความหมายแปลว่า ความปกติ ศีลเป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้นของคนที่เข้าไปเพื่อการอยู่เป็นปกติ โดยวินัยของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนก็คือ ศีล ๕ หรือที่เรียกว่า นิจศีล คือเป็นศีลที่ต้องรักษาอยู่เป็นนิจ ด้วยเหตุที่ศีลนั้นเป็นพื้นฐานสำหรับการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมโดยไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน อันจะมีผลทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

หากพิจารณาจากศีลทั้ง ๕ ข้อ คือ

ศีลข้อ ๑ ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
เป็นการสอนให้เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน

ศีลข้อ ๒ อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
เป็นการสอนให้เว้นจากการลักทรัพย์ การฉ้อโกง

^๑ ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๗๗,๑๑๑/๕๑, ๑๒๕.

^๒ สังยุตตนิกาย มหาวรรค ๑๗/๑๖๕๔/๕๐๔.

ศีลข้อ ๓ กามเมสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
เป็นการสอนให้เว้นจากการประพฤติดีในการล่วงเกินภรรยาสามีของผู้อื่น

ศีลข้อ ๔ มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
เป็นการสอนให้เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ

ศีลข้อ ๕ สุราเมระยะมัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
เป็นการสอนให้เว้นจากการเสพสุรา สิ่งเสพติด

เราจะเห็นได้ว่าศีลทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นการสำรวมกาย วาจาไม่ให้ไปเบียดเบียนผู้อื่น รวมทั้งไม่เบียดเบียนตนเองด้วย โดย "หลักการของศีลแต่ละข้อนั้นมีจุดมุ่งหมายให้งดเว้นจากการเบียดเบียนในเรื่องพื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับชีวิต ๕ ประการ คือ การไม่เบียดเบียนกันในเรื่องร่างกายและชีวิต ในเรื่องทรัพย์สิน ในเรื่องคู่ครอง ในเรื่องของวาจาหรือคำพูด และสุดท้ายคือการไม่เบียดเบียนสติปัญญาของตนเอง" และหากพิจารณาให้ลึกก็จะเห็นว่าการมีศีลนั้นทำให้เกิดธรรมขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติด้วย การมีศีล ๕ (เบญจศีล) คือการงดเว้นจากการเบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา และสติปัญญา ของตนเองนั้นจึงเป็นการพัฒนาให้มีธรรมอันเป็นคุณสมบัติที่ดีขั้นพื้นฐาน ๕ ประการ (เบญจธรรม) ขึ้นในตนด้วย
โดย

ศีลข้อ ๑ เป็นการพัฒนาให้มีธรรมข้อเมตตากรุณา คือ ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น

ศีลข้อ ๒ เป็นการพัฒนาให้เป็นผู้มีธรรมข้อความสุจริต หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ

ศีลข้อ ๓ เป็นการพัฒนาให้เป็นผู้มีธรรมข้อกามสังวร คือสำรวมในกาม

ศีลข้อ ๔ เป็นการพัฒนาให้ผู้มีธรรมข้อสัจจะ

ศีลข้อ ๕ เป็นการพัฒนาให้ผู้มีธรรมข้อสติ

ดังนั้น " การเริ่มต้นปฏิบัติธรรม จึงควรเริ่มต้นที่การรักษาศีล... เพราะเมื่อศีลดี ก็ทำให้เกิดธรรมในจิตใจ ศีลเหมือนเขื่อน ธรรมเหมือนน้ำ เมื่อมีเขื่อน ก็ทำให้มีน้ำตามมา " °°

๙.๓.๑.๒ สมာธิ

สมာธิ โดยศัพท์หมายถึงอาการที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ตามหลักไตรสิกขา สมာธิเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพที่ดี โดย

° อารี วิชาชัย, "การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา", หน้า ๔๕.

°° พระธรรมกิตติเมธี, "กัตถุญกตเวทีกถา พระธรรมเทศนาหน้าพระที่นั่ง" ใน โทสฺสฺทฺเตยฺ ฌบฺบิวันอาทิตยฺที่ ๑๑ พุศฺจิกายน ๒๕๕๐, หน้า B๓.

ในส่วนของการพัฒนาจิตใจนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๑} ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต** ไว้ว่า

“การพัฒนาจิตใจเป็นเรื่องที่กว้างขวางมาก แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

ด้านที่ ๑ การพัฒนาคุณภาพจิต จิตของเราไม่ควรมึนคุณภาพ เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น

ด้านที่ ๒ การพัฒนาสมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง จิตใจมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี จิตของเราเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำไปใช้งาน เราจะทำงานได้เก่งก็ต้องมีจิตใจที่มีสมรรถภาพเป็นพื้นฐานก่อน... สมรรถภาพจิตนี้เน้นที่ตัวสมาธิ คือจิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิแล้ว จะต้องมีความมีสติ จะต้องมีความเพียรพยายาม ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็งของชีวิต ความอดทน เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องของสมรรถภาพจิต

ด้านที่ ๓ การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพจิต และนอกจากมีสมรรถภาพจิตเข้มแข็งแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มเอมใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ ของจิตใจที่มีความสุขนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่ย้ำมากในพระพุทธศาสนา...

นี่เป็นการกล่าวโดยย่อในเรื่องจิตภาวนาหรือการพัฒนาจิตใจ ไม่ว่าจะไปบำเพ็ญสมาธิ ไปทำกรรมฐานหรืออะไรต่าง ๆ ก็อยู่ในการพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา ๓ ด้านนี้^{๑๒}

โดยการพัฒนาทางด้านสมาธิอันเป็นการพัฒนาจิตในทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพนี้สามารถทำให้เจริญก้าวหน้าได้ตามหลักการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน ซึ่งจะกล่าวถึงโดยย่อต่อไปในบทนี้ในหัวข้อเรื่อง การภาวนาหรือการอบรมจิต

๙.๓.๑.๓ ปัญญา

การพัฒนาปัญญาเป็นการพัฒนาในระดับสุดท้ายของไตรสิกขา โดยปัญญานี้ถือได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อยากรู้ก็ตาม การพัฒนาปัญญานั้นมีหลายระดับและในแต่ละระดับก็ต้องอาศัยการศึกษาและฝึกพัฒนาจึงจะเจริญออก

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, หน้า ๑๕-๑๗ อ้างใน อารี วิชาชัย **“การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา”**, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๑๒} เพิ่งอ้าง

งามก้าวหน้าได้ โดยในการพัฒนาปัญญานั้นจะต้องเริ่มจากระดับแรกไปสู่ระดับสุดท้าย^{๑๑} กล่าวคือ ในระดับขั้นตอนที่ ๑ จะเป็นการพัฒนาให้มีการรับรู้ข้อมูลหรือประสบการณ์ใดตามความเป็นจริง คือ รับรู้ตรงตามสภาพของมัน โดยไม่ให้จิตคิดปรุงแต่งไปตามความชอบความชัง อันจะทำให้การรับรู้ที่ถูกบิดเบือนคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง และในระดับขั้นตอนที่ ๒ เป็นการพัฒนาให้สามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยหรือวางแผนด้วยปัญญาที่เป็นอิสระจากการถูกรอบงำด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา และอคติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิต สำหรับในระดับขั้นตอนที่ ๓ เป็นการพัฒนาความสามารถในการใช้ความรู้หรือประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บริหารจัดการ ดำเนินการให้สำเร็จตามความประสงค์ ซึ่งจัดเป็นปัญญาที่มีความสำคัญมากในการทำหน้าที่ของปัญญาโดยตรงคือการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิต และในระดับขั้นตอนสุดท้าย เป็นการพัฒนาให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุดที่เป็นเป้าหมายหลักในการศึกษาและการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา คือปัญญาญาณ อันเป็นการรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริงหรือมีความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาพความเป็นจริงนั่นเอง โดยปัญญาในขั้นนี้จะส่งผลต่อจิตใจของผู้ที่เข้าถึงให้เป็นจิตที่เกษม เป็นจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความบริสุทธิ์สะอาดปราศจากทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะของความสุขที่ถาวรแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา

สำหรับปัญญาในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะในระดับใดนั้นจะต้องเข้าถึงด้วยการปฏิบัติ โดยหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญานั้นก็คือหลักวิปัสสนากาวนา ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในบทนี้ ภายใต้วหัวข้อเรื่อง การภาวนา

๔.๔ การปฏิบัติเพื่อสร้างบุญบารมี

ก่อนที่จะกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อสร้างบุญบารมีจะขอกล่าวถึงเรื่อง บุญ และ บารมี เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องนี้ก่อน เนื่องจากในปัจจุบันคนไทยมีความเข้าใจเรื่องบุญไม่ถูกต้อง เช่น เข้าใจว่าการทำบุญก็คือการทำทาน โดยเชื่อกันว่าการทำบุญเป็นเรื่องที่จะต้องใช้เงินเป็นหลัก และยิ่งใช้เงินมากก็จะยิ่งได้บุญมาก หรือเชื่อว่าการทำบุญนั้นจะต้องมีวาระ มีโอกาส เช่น ทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา ทำบุญในวันสำคัญของตนเองและคนใกล้ชิด ทำบุญเมื่อมีความทุกข์ ทำบุญเพื่อความเป็นสิริมงคล เป็นต้น และคนส่วนมากก็ทำบุญหวังผลตอบแทนจากการทำบุญ อีกทั้งเชื่อว่าการทำบุญจะต้องทำที่วัดและทำกับพระภิกษุสงฆ์

^{๑๑} จากสรุปคำอธิบายเรื่องปัญญาของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) โดย อารี วิชาชัย ใน "การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา" หน้า ๔๔-๔๐.

เท่านั้น” ซึ่งความเชื่อในลักษณะดังกล่าวเป็นสิ่งที่คลาดเคลื่อนออกไปจากหลักการของ พระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง และหากไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเป็นผลเสียแก่ผู้มีความเชื่อใน ลักษณะนั้น เพราะอาจทำให้เสียโอกาสในการทำบุญไปไม่น้อย เนื่องจากจริง ๆ แล้วการ ทำบุญไม่ได้มีความหมายเพียงการให้ทาน ความหมายของการทำบุญนั้นทั้งหลายหลายและ กว้างขวาง ชาวพุทธจึงควรเรียนรู้ไว้ให้เท่าทัน เพื่อที่ว่าทุกครั้งที่ทำบุญจะได้บุญอย่างที่ ต้องการ เพราะหากทำบุญไม่เป็น ทำบุญด้วยความเขลา ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจทำบุญอาจกลายเป็น กำลังทำบาปโดยไม่รู้ตัว...เป็นการยื่นตาบให้โจร โชนพินในกองไฟไปก็ได้“

ความหมายของบุญและบารมี

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต)” ได้ ให้ความหมายของคำว่า “บุญ” ว่า คือเครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพฤติ ชอบทางกายวาจาและใจ และอธิบาย “บารมี” ว่าคือคุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุ จุดหมายอันสูงยิ่ง

ในเรื่องบุญและการทำบุญนี้ ว.วชิรเมธี” ได้อธิบายสรุปไว้ว่า

“ ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพสท์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ได้สำรวจความคิดเห็นของชาวพุทธทั้งหญิง-ชาย ในกรุงเทพฯ จำนวน ๑,๑๒๘ คน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ เรื่อง “คนไทยกับการทำบุญ” พบว่า

๑. คนไทยมักจะทำบุญในวันสำคัญทางศาสนามากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาเป็นการทำบุญในวัน สำคัญของตนเองและคนใกล้ชิด ทำบุญในเทศกาลสำคัญ ทำบุญเมื่อมีความทุกข์

๒. คนไทยมักทำบุญโดยการถวายเงินและสิ่งของเครื่องใช้แก่ภิกษุสงฆ์มากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาเป็นการไปไหว้พระ บริจาคทรัพย์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า และบริจาคทรัพย์สร้าง ถาวรวัตถุให้วัด

๓. คนไทยทำบุญโดยหวังความสบายใจจากการทำบุญมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือเพื่ออุทิศ ส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ เพื่อให้ตนมีความสุขความเจริญ ให้รอดพ้นจากเรื่องร้าย ๆ ที่เป็นอยู่ และเพื่อสั่งสมบุญ ไว้ชาติหน้า

จาก วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ “บุญนี้ไม่มีเงื่อนไข” ใน นิตยสาร Secret. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๕๔ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๓, หน้า ๔๔.

“ ว.วชิรเมธี ใน คอลัมน์ปัญญาภิวัตน์ “๑๐ทางเลือกในการทำบุญ” ใน โพสต์ทูเดย์ ฉบับ วันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔, หน้า M๗.

“ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๖, ๑๓๘.

“ ว.วชิรเมธี, “๑๐ ทางเลือกในการทำบุญ”, อ้างแล้ว.

๑. หากมองในแง่เหตุ การทำ "บุญ" เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งในการชำระใจให้บริสุทธิ์ สะอาด^{๑๑}

๒. หากมองในแง่ผล ก็เป็นความสุขใจที่เกิดขึ้นหลังจากการที่ได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน หรือคนอื่น สัตว์อื่นและสิ่งอื่น

๓. หากมองในแง่สภาวะ "บุญ" มีภาวะเป็นนามธรรม การให้ผลของบุญนั้นเกิดขึ้นที่ใจเป็นหลัก ไม่ใช่ให้ผลเป็นความร่ำรวย ชื่อเสียง โดยท่านเน้นว่าการให้ผลของบุญนั้นเป็นไปตาม กฎธรรมชาติ โดยที่ธรรมชาติเป็นผู้จัดสรรของมันเอง

มรรควิธีในการทำบุญ

ในเรื่องของการทำบุญนี้ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงมรรควิธีในการทำบุญ หรือสร้างบุญไว้ ๑๐ ประเภท (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) คือ

๑. การทำบุญด้วยการแบ่งปันวัตถุ สิ่งของแก่ผู้อื่น (ทานมัย)
๒. การทำบุญด้วยการรักษาศีล (ศีลมัย)
๓. การทำบุญด้วยการเจริญจิตตภาวนา อันเป็นการพัฒนาจิต (ภาวนามัย)
๔. การทำบุญด้วยการอ่อนน้อมต่อมคน (อปจายนมัย)
๕. การทำบุญด้วยการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น บริการสังคม (เวยยาวัจจมัย)
๖. การทำบุญด้วยการเฉลี่ยความดีให้คนอื่นได้ชื่นชม (ปัตติทานมัย)
๗. การทำบุญด้วยการอนุโมทนาหรือชื่นชมความสุขความก้าวหน้าของผู้อื่น (ปัตตานุโมทนามัย)
๘. การทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาหาความรู้ที่มีสาระประโยชน์ (ชัมมสวนมัย)
๙. การทำบุญด้วยการแสดงธรรม ให้ธรรมทาน วิทยาทาน แนะนำสาระประโยชน์ให้ผู้อื่น (ชัมมเทศนามัย)
๑๐. การทำบุญด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง เช่น เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อในเรื่องบุญ-บาป (ทิฏฐชุกัมม)

^{๑๑} หลวงปู่ขาว อนาลโย ได้พูดถึงบุญไว้ว่า บุญเป็นเครื่องกรองกิเลสที่เต็มอยู่ในจิตใจให้ออกไปให้เหลือแต่ใจอย่างเดียว เพื่อให้ใจสะอาด ปราศจากความรัก โลภ โกรธ หลง ในขณะที่หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี กล่าวอธิบายไว้ว่า บุญเป็นสิ่งที่ได้ทำลงไปแล้วใจสะอาด จิตใจผ่องใสและเบิกบาน ...สิ่งใดที่ทำด้วยกายหรือ วาจา หรือนึกคิดด้วยใจ ถ้าหากไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น เรียกว่า "บุญ"

อย่างไรใน วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ "บุญนี้ไม่มีเงื่อนไข", หน้า ๔๕.

จากคำสอนในเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ นี้ แสดงให้เห็นว่าการทำบุญนั้นไม่ได้มีความหมายเพียงแต่ “การให้ทาน” แต่ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกมากให้เลือกทำตามอัธยาศัย และเราสามารถทำบุญได้ทั้งโดยใช้ร่างกาย แรงใจ เวลา หรือวัตถุสิ่งของ อีกทั้งยังสามารถทำบุญได้โดยไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำเป็นต้องทำบุญที่วัดและทำบุญกับภิกษุสงฆ์เท่านั้น ดังที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า

“ชนเหล่าใดปลูกป่า สร้างสะพาน จัดหาเรือข้ามฟาก จัดบริการน้ำดื่ม ขุดบ่อน้ำ สร้างที่พักอาศัย บุญของชนเหล่านั้นย่อมงอกงามทุกทิวาราตรีกาล ชนเหล่านั้นเป็นผู้มีคุณธรรม มีศีล อยู่ในทางแห่งความดีงาม”^{๙๙}

และการทำบุญที่แท้ นั้น แม้ไม่ใช่เงินเลย ไม่มีเงินเลย ทุกคนก็มีสิทธิ์ทำบุญหรือเข้าถึงบุญได้อย่างทัดเทียมกัน”^{๑๐๐} โดย ว.วชิรเมธี ยังได้ชี้ด้วยว่า “บุญสูงสุดก็คือการบำเพ็ญจิตภาวนาเพื่อให้เกิด “ปัญญา”...บุญจึงไม่ใช่เพื่อบุญในตัวของมันเองแล้วก็จบ แต่การทำบุญคือมรรควิธีในการพัฒนาตน เพื่อเข้าถึงปัญญา...เป็นปัญญาเพื่อเข้าถึง “อิสรภาพ” หรือ “นิพพาน” เป้าหมายของบุญอยู่ตรงนี้ ตรงที่ไม่จำเป็นต้องมาวุ่นวายทำบุญกันอีกต่อไป” อีกทั้งมิติของบุญก็เกินความหมายกว้างขวางออกไปถึงทางด้านกาย วาจา ใจ หรือกายอารมณ์ (จิต) สังคม และปัญญา บุญจึงไม่ใช่เรื่องเพื่อความสุขของตัวเองเท่านั้น แต่การทำบุญนั้นก็เพื่อความ สุข ความเจริญงอกงามร่มเย็นของสังคม หรือของมนุษยชาติทั้งหมดอีกด้วย”^{๑๐๑}

๙.๔.๑ ทาน ศีล ภาวนา

หลักการสร้างบุญบารมีหรือการทำบุญให้ได้บุญแท้ตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือ ทาน ศีล และ ภาวนา ธรรมทั้งสามนี้เป็นดังรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธควรให้ความสำคัญและถือปฏิบัติเพื่อเข้าถึงศาสนาได้อย่างแท้จริง โดยสิ่งที่สำคัญในเบื้องต้นก็คือการศึกษาเรื่อง ทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า การปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนนั้นคืออะไร และให้ผลอย่างไร เพื่อที่จะได้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและให้ผลตามที่ต้องการได้

^{๙๙} ว.วชิรเมธี “๑๐ ทางเลือกในการทำบุญ”, อ้างแล้ว.

^{๑๐๐} เพิ่งอ้าง.

^{๑๐๑} ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน “ทาน ศีล ภาวนา รากแก้วของความเป็นมนุษย์” จากหนังสือประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ. ๒๕๔๓. หน้า ๔, ๗๔-๗๕.

๙.๔.๑.๑ การทำงาน

การทำงาน คือการสละทรัพย์สินของของตนให้แก่ผู้อื่น โดยหวังให้ผู้อื่นได้ประโยชน์และความสุขจากการให้ของตน การทำงานจึงเป็นขั้นตอนหนึ่งของการปฏิบัติในการสร้างบุญ แต่ทานที่ทำนั้นจะให้ผลเป็นบุญมากหรือน้อยเพียงใดนั้นท่านให้ดูว่าถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบของความบริสุทธิ์ทั้งในส่วนของวัตถุทาน เจตนาในการให้ทาน และผู้รับทานมากน้อยเพียงใด โดยทานที่ให้แล้วมีผลมากคือทำให้ผู้ให้ได้บุญบารมีมากนั้น จะต้องครบองค์ประกอบ ๓ คือ

๑. วัตถุทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์ คือทรัพย์สินของที่สละให้เป็นทานนั้น ต้องได้มาโดยสุจริตอย่างถูกต้องชอบธรรมด้วยการประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ ไม่ได้ได้มาจากการเบียดเบียนชีวิตหรือทรัพย์สินของผู้อื่น สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงยกตัวอย่างไว้ว่า การฆ่าสัตว์ โดยที่ตนเป็นผู้มีส่วนร่วมรู้เห็นเป็นใจ เพื่อนำมาทำอาหารถวายพระนั้นเป็นการเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อของผู้อื่น เป็นการสร้างบาปเอามาทำบุญ วัตถุทานคือเนื้อสัตว์นั้นจึงเป็นของที่ไม่บริสุทธิ์ แม้นำมาทำบุญให้ทานก็ย่อมได้บุญน้อย^{๒๒} หรือกรณีของทรัพย์สินที่ได้มาที่ได้มาจากการเบียดเบียนมาจากข้าวของที่ไม่เต็มใจจะให้นั้นก็เป็นการได้มาในลักษณะไม่ชอบธรรม ทรัพย์สินนั้นย่อมเป็นของไม่บริสุทธิ์^{๒๓} แม้ดอกผลของทรัพย์สินนั้นก็จะเป็นของไม่บริสุทธิ์ หากนำไปกินไปใช้ก็ย่อมเกิดโทษ แม้จะนำไปทำบุญ ทำทานก็ไม่ทำให้ได้บุญแต่อย่างใด เพราะวัตถุทานนั้นไม่บริสุทธิ์

๒. เจตนาในการทำงานต้องบริสุทธิ์ เป็นการทำงานเพื่อขจัดความโลภ ทำด้วยเมตตาจิตที่มุ่งสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นความทุกข์และได้รับความสุขเพราะทานของตน และมีจิตยินดีในทานที่ทำ

โดยทานที่จะบริสุทธิ์อย่างแท้จริงนั้นจิตของผู้ให้ทานจะต้องยินดีในทั้ง ๓ ระยะเวลา คือ

๑. ระยะเวลาที่จะให้ทาน จิตมีความยินดีในการให้ทานเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นให้ได้รับความสุข
๒. ระยะเวลาที่กำลังลงมือให้ทาน จิตมีความยินดีในทานที่ตนกำลังให้กับผู้อื่น
๓. ระยะเวลาหลังจากการที่ให้ทานไปแล้ว เมื่อหวนคิดถึงการให้ทานนั้นครั้งใด จิตก็ยินดีในทานนั้น

^{๒๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล มหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมีอย่างแล้ว, หน้า ๑-๓.

^{๒๓} โดยนัยเดียวกัน กรณีของเงินค่าน้ำร้อนน้ำชา เงินสินบน การเก็บส่วย การเก็บค่าหัวคิว การค้ากำไรเกินควร ก็จัดอยู่ในพวกทรัพย์สินที่ได้มาโดยไม่ชอบธรรมเช่นกัน

เมื่อเจตนาในการทำทานบริสุทธิ์ และวัตถุทานบริสุทธิ์ ก็ย่อมทำให้ได้บุญมาก ในเรื่องของการทำทานนี้ ท่านได้อธิบายถึงข้อควรระวังไว้ว่า อย่าให้การทำทานนั้นเป็นการเบียดเบียนตนเอง เช่น มีน้อยแต่ฝืนทำให้มากจนเกินกำลังของตนที่จะให้ได้ และเมื่อทำไปแล้วทำให้ตนเองและครอบครัวต้องลำบาก ขาดแคลน การให้ในลักษณะนี้ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง เจตนาที่จะไม่บริสุทธิ์ ทำให้ทานที่ทำได้แล้วนั้นแม้วัตถุทานจะมากก็ได้บุญน้อย

ในส่วนของการทำทานด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์นี้ท่านได้อธิบายไว้ว่าคือ

๑. การทำทานด้วยความอยากได้ เช่น อยากได้หน้า อยากได้ความนิยมนับถือ ได้การสรรเสริญ

๒. การทำทานเพราะเสียไม่ได้หรือทำด้วยความฝืนใจ เช่น มีผู้มาบอกบุญ มาเรียไรตนไม่มีศรัทธาที่จะทำ แต่เพราะเกรงใจหรือเพราะเกรงจะเสียหน้าจึงทำทานไปด้วยความจำใจ ทำอย่างเสียไม่ได้ ไม่ได้ทำด้วยจิตเมตตา ให้ไปแล้วก็เสียดาย ทุกข์ใจ จิตก็เศร้าหมองย่อมได้บุญน้อย และหากเสียดายมากจนเกิดโทสจริต นอกจากจะไม่ได้บุญแล้วยังจะได้บาป

๓. การทำทานด้วยความโลภ เช่น ทำทานแล้วตั้งจิตอธิษฐานขอให้ร่ำรวยเป็นเศรษฐี ขอให้ถูกสลากกินแบ่งสลากกินรวบ การทำทานด้วยความโลภ เช่นนี้ย่อมไม่ได้บุญ โดยตามหลักแล้วผลหรืออานิสงส์ของการทำทาน ไม่ว่าจะป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัตินั้นย่อมเกิดขึ้นเอง แม้ไม่ได้เจตนาไว้หากได้ทำเหตุครบถ้วน^{๒๔}

๓. **เนื่อนาบุญต้องบริสุทธิ์** คือบุคคลผู้รับการทำทานต้องเป็นคนดี เป็นผู้มีศีลมีธรรมสูงจึงจะเป็นเนื่อนาบุญที่ดี ทำให้ทานที่ทำได้แล้วนั้นเกิดผลบุญมาก แต่ถ้าผู้รับการทำทานเป็นผู้ไม่มีศีลไม่มีธรรม ผลของทานก็จะน้อย เปรียบได้กับการหว่านเมล็ดข้าวเปลือกกลงในพื้นที่นา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวจะเป็นพันธ์ที่ดีพร้อมจะงอกงาม (วัตถุทานบริสุทธิ์) และผู้หว่านก็มีเจตนาจะหว่านเพื่อให้เกิดผลผลิต (เจตนาบริสุทธิ์) หากที่นานั้นเป็นดินดี ปุ๋ยดี นาอุดม (บุคคลผู้รับทานบริสุทธิ์) ข้าวก็จะงอกงาม มีผลผลิตสมบูรณ์ แต่ถ้าที่นานั้นเป็นพื้นที่แห้งแล้ง (บุคคลผู้รับทานไม่บริสุทธิ์) มีแต่กรวดทราย และขาดน้ำ ข้าวก็จะไม่งอกเงย

เนื่อนาบุญหรือบุคคลผู้รับทานจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การทำทานนั้นมีผลมากหรือน้อย โดยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า แม้วัตถุทานจะบริสุทธิ์ เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิ์ แต่ทานนั้นจะมีผลมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับเนื่อนาบุญเป็นลำดับต่อไปนี่คือ

^{๒๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, หน้า ๙.

๑. ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้งก็ได้บุญน้อยกว่าให้ทาน
ดังก้าวแก่มนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรมเลยก็ตาม

๒. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม แม้จะให้มากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญ
น้อยกว่าให้ทานดังก้าวแก่ผู้มีศีล ๕ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. ให้ทานแก่ผู้มีศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้งก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังก้าว
แก่ผู้มีศีล ๘ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๔. ให้ทานแก่ผู้มีศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้งก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานแก่
ผู้มีศีล ๑๐ คือ สามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังก้าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๕. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล ๑๐ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อย
กว่าถวายทานดังก้าวแก่พระสมมติสงฆ์ซึ่งมีศีล ๒๒๗ ข้อ แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียง
ครั้งเดียวก็ตาม

๖. ถวายทานแก่พระสมมติสงฆ์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่า
ถวายทานดังก้าวแก่พระโสดาบัน แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๗. ถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวาย
ทานดังก้าวแก่พระสกทาคามี แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๘. ถวายทานแก่พระสกทาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่า
ถวายทานดังก้าวแก่พระอนาคามี แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๙. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวาย
ทานดังก้าวแก่พระอรหันต์ แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๐. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวาย
ทานดังก้าวแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๑. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่า
ถวายทานดังก้าวแก่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะได้ถวายทานดังก้าวแต่เพียงครั้ง
เดียวก็ตาม

๑๒. ถวายทานแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยัง
ได้บุญน้อยกว่าถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวาย
ทานดังก้าวแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๓. ถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายวิหารทาน^{๒๔} แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๔. ถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง (๑๐๐ หลัง) ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน^{๒๕} แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๕. ให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้อภัยทาน^{๒๖} แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

ในบรรดาทานทั้งหลาย อภัยทานจึงเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง แต่การให้อภัยทานแม้จะมีผลบุญมากเพียงใดก็ยังได้ผลบุญน้อยกว่าการรักษาศีล เพราะศีลนั้นเป็นการปฏิบัติบำเพ็ญบารมีในขั้นที่สูงกว่าทาน

^{๒๔} วิหารทาน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ได้อธิบายไว้ว่า ได้แก่การสร้าง หรือร่วมสร้าง โบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาโรงธรรม ศาลาทำน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทางที่เป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน แม้จะเป็นการสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์อื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล บ่อน้ำ แท็งก์น้ำ ศาลา ที่พักคนโดยสาร สุสาน เมรุเผาศพ ก็เป็นบุญทวีได้บุญมากเช่นกัน

^{๒๕} ธรรมทาน ก็คือ การเทศน์ การสอนการอธิบายธรรมะให้ผู้อื่นได้เข้าใจในธรรมในมรรคผลนิพพาน การชักจูงคนให้เข้าปฏิบัติธรรม การพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ

^{๒๖} อภัยทาน คือ การไม่ผูกโกรธ ไม่พยาบาทอาฆาตจองเวรและไม่คิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งท่านทรงอธิบายไว้ว่าที่อภัยทานได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทานเพราะเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละโทษกิเลส และเป็นการเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม

สรุปจาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล มหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี. หน้า ๑๖-๑๗.

อาณิสถแห่งบุญของการให้ทานตามลำดับของเหื่อนาบุญจากมากไปหาน้อย

พระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธรเจ้า	{ อภัยทาน ธรรมทาน วิหารทาน ถวายสังฆทานที่มีพระพุทธรเจ้าเป็นประธาน ถวายทานแก่พระสัมมาสัมพุทธรเจ้า ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธรเจ้า
อริยบุคคล	{ ถวายทานแก่พระอรหันต์ ถวายทานแก่พระอนาคามี ถวายทานแก่พระสกทาคามี ถวายทานแก่พระโสดาบัน
พระภิกษุสงฆ์	{ ถวายทานแก่พระสมมติสงฆ์ (ศีล ๒๒๗ ข้อ) ถวายทานแก่สามเณร (ศีล ๑๐)
ฆราวาส	{ ให้ทานแก่ผู้มีศีล ๘ ให้ทานแก่ผู้มีศีล ๕ ให้ทานแก่มนุษย์ผู้ไม่มีศีลธรรม
สัตว์	ให้ทานแก่สัตว์เดรัจฉาน

สำหรับผลหรืออานิสงส์ของท่านนั้น หากมีกำลังแรงมากก็จะนำไปบังเกิด
ในเทวโลก ๖ ชั้น และเมื่อได้เสวยสมบัติในเทวโลกจนสิ้นบุญแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยัง
เหลืออยู่บ้างก็อาจจะนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้เกิดในตระกูลที่มั่งคั่ง หรือเป็นผู้ที่มีลาภ
ผลมาก ทำมาค้าขึ้นและร่ำรวย แต่จะร่ำรวยในวัยใดนั้นย่อมแล้วแต่ผลทานที่ท่านทำไว้แต่ชาติ
ก่อนจะส่งผล กล่าวคือ หากในการที่ท่านผู้ทำที่ตั้งเจตนาในการที่ท่านไว้ให้บริสุทธ์ครบถ้วน
ทั้ง ๓ ระยะเวลา คือทั้งก่อนให้ทาน ขณะให้ทาน และหลังให้ทาน ผลทานนั้นก็ส่งผลสม่ำเสมอ คือ
ให้ร่ำรวยทั้งในวัยต้นและวัยกลางคน จนปัจฉิมวัย แต่ถ้าผู้ทำทานมีจิตศรัทธาในใจในการให้
ทานเฉพาะช่วงก่อนทำทาน แต่ขณะทำทานและหลังทำทานนั้นจิตเกิดเศร้าหมอง ผลทานนั้นก็
จะส่งผลให้เป็นผู้ที่ร่ำรวยเฉพาะวัยต้น แต่ก็ต้องมีเหตุให้หมดทรัพย์ในวัยมัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย
โดยนัยเดียวกันผู้ทำทานที่ไม่มีจิตศรัทธาในใจก่อนทำและหลังทำทานแต่มีจิตยินดีในขณะที่ทำ
ทาน ผลทาน ก็จะส่งผลให้เป็นผู้ร่ำรวยเฉพาะมัชฌิมวัย และผู้ทำทานที่ไม่มีจิตศรัทธาในใจก่อน
ทำทานและขณะทำทาน แต่มีจิตยินดีเบิกบานหลังจากทำทานไปแล้ว ผลทานก็จะส่งผลให้
ร่ำรวยในบั้นปลายชีวิต

๙.๔.๑.๒ การรักษาศีล

การรักษาศีลเป็นการทำบุญที่สูงและละเอียดกว่าการทำทานซึ่ง
เป็นการทำบุญขั้นพื้นฐาน โดยการรักษาศีลนั้นเป็นการทำบุญที่เริ่มจากตนเองอย่างแท้จริง อีกทั้ง
ทั้งยังเป็นการทำบุญที่มีขั้นตอนน้อยที่สุด ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดมากนอกจากการมีจิตที่ตั้งมั่นใน
การระมัดระวังรักษาศีลให้คงอยู่ครบถ้วน บริสุทธ์ ไม่ขาด ไม่ต่างพร้อย

โดยคำศัพท์ ศีล นั้นแปลว่า ปกติ พระ ดร.อนิล ชุมมสาภิโย ได้
อธิบายไว้ว่า ศีลเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมี ครอบงำที่เรายังเป็นคนปกติ เพราะโดยปกติเราไม่ฆ่า
เราไม่ขโมย เราไม่ประพฤติผิดในกาม (เรารักษาสัทธิมมนุษย์ชน) เราไม่โกหก เราไม่กินเหล้า
การขาดศีล ๕ คือขาดความปกติ คนไม่มีศีลก็คือคนที่ขาดความปกติ เมื่อใดที่เราผิดศีล เราก็
เลิกเป็นมนุษย์^{๒๘} ในพระพุทธศาสนา ศีล ๕ หรือนิจศีลนี้ถือว่าเป็นหลักความประพฤติของ
ชาวพุทธ และเป็นคุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไป เพราะ
ศีลนี้ถือได้ว่าเป็นเครื่องจำแนกคนออกจากสัตว์ และเป็นเครื่องการันตีความเป็นมนุษย์
ที่ประเสริฐ บุคคลที่ไม่มีศีล ๕ จึงไม่เรียกว่า มนุษย์ เพราะมนุษย์นั้นเป็นผู้ที่มีใจอันประเสริฐ

^{๒๘} สมาน สุตโต, "ธรรมในวันอาสาฬหบูชา จาก พระ ดร.อนิล ชุมมสาภิโย" ใน โพสท์ทูเดย์ ฉบับ
วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔, หน้า B๓.

ศีลซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องระวังรักษานั้นมีอยู่หลายระดับ คือ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ โดยการถือศีลนั้นก็จะได้บุญมากและน้อยต่างกันไปตามลำดับ ดังนี้คือ

- การให้อภัยทาน ซึ่งเป็นทานชนิดที่ให้บุญมากที่สุดในการบรรดาทานทั้งปวงนั้น แม้จะทำมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

- การถือศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๘ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

- การถือศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๑๐ คือการบวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะบวชได้เพียงวันเดียวก็ตาม

- การได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนาแล้วรักษาศีล ๑๐ ไม่ให้ขาดไม่ต่างพร้อย แม้จะนานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม^{๒๔}

ศีลจึงเป็นความดีที่สำคัญมาก และมีอานิสงส์มาก “การเริ่มต้นปฏิบัติธรรมจึงควรเริ่มต้นที่การรักษาศีล เพราะเมื่อศีลดี ก็ทำให้เกิดธรรมในจิตใจ ศีลเหมือนเชือกธรรมเหมือนน้ำ เมื่อมีเชือก ก็ทำให้มีน้ำตามมา”^{๒๕}

ในส่วนของศีลนี้ ผู้ที่ไม่มีความเข้าใจในประโยชน์ของศีลมักคิดว่าเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญและเป็นเรื่องลำบาก เพราะต้องคอยระวังรักษา แต่แท้จริงแล้วศีลเป็นเรื่องที่สำคัญในแง่ของการเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นฐานของสังคม โดยทั่วไปเรามักมองกันว่าการรักษาศีลนั้นเป็นการไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยที่ผู้อื่นที่ไม่ถูกเราทำร้าย ถูกเราฆ่า ถูกเราขโมยของ ถูกเราผิดลูกผิดเมีย ถูกเรากล่าวมุสา นั้นเป็นผู้ได้ประโยชน์ แต่ถ้าได้พิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะเห็นว่า การที่ผู้อื่นไม่ถูกเราเบียดเบียนในลักษณะต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงผลพลอยได้ แต่ผลดีอันเป็นความสุขความเจริญนั้นจะตกอยู่กับผู้รักษาศีลเอง และแท้จริงแล้วการรักษาศีลนั้นเป็นการรักษาตนเอง โดยการรักษาศีลนั้นจะยังประโยชน์สุขให้กับผู้ปฏิบัติทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ดังที่พระไฉนกล่าวแก่เราทุกครั้งที่ทำให้ศีลว่า ศีลทำให้ถึงคติที่ดี ตายไปย่อมไปเกิดในสุคติก็ด้วยศีล (สีเลนนะ สุคะตัง ยันติ) โภคทรัพย์ถึงพร้อมก็ด้วยศีล (สีเลนนะ โภคะสัมปะทา) ถึงความดับทุกข์ เป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานก็ด้วยศีล (สีเลนนะ นิพพุตัง

^{๒๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธสร้างบุญบารมี, หน้า ๑๕.

^{๒๕} พระธรรมกิตติเมธี, “กัตถุญญกเวทิกถา พระธรรมเทศนาหน้าพระที่นั่ง”, อ้างแล้ว.

ยันติ) ด้วยเหตุที่ศีลมีคุณมากทั้งในชาตินี้และชาติหน้าดังกล่าวแล้ว ชาวพุทธทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการรักษาศีล

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช^{๓๓} ได้ทรงอธิบายถึงคุณของศีลหรืออานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ ไว้ว่า

๑. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์ก็จะทำให้มีพละนามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่มีไข้โรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

๒. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ ด้วยเศษของบุญที่นำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้ามักจะประสบช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้นและมีทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่นอัคคีภัย वादภัย โจรภัย ฯลฯ

๓. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในคูครองหรือคนในปกครองของผู้อื่น ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อกโรย และอกเดาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดาก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้น ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงดูคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาติบุตรซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

๔. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์จะทำให้เป็นผู้ที่มีเสียงไพเราะ พูดจาดีมีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผลชนิดที่เป็นพุทธราชา มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

๕. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมีนเมา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมองประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมพันเพื่อนเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริตไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทรมาน ปัญญาอ่อน หรือปัญญาเนม

สรุปได้ว่า ศีลเป็นหลักความประพฤติของชาวพุทธที่เป็นรั้วกันการเบียดเบียนและทำลายสมบัติ ทำลายร่างกายและจิตใจของกันและกัน ศีลเป็นเครื่องชำระฟอก

^{๓๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, หน้า ๒๐-

เป็นของประเสริฐ เป็นสิ่งที่ช่วยขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ เป็นเครื่องกีดกันไม่ให้กายใจ เล็ดลอดไปหาความชั่ว ช่วยทำให้จิตสงบ ทำให้กุศลเจริญ และยังเป็นอาการที่ทำให้บุคคลงาม ด้วย

๙.๔.๑.๓ การภาวนา

ความหมายของการภาวนา

การภาวนาเป็นการปฏิบัติหรือบำเพ็ญทางจิตที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองในทุกที่ทุกเวลา แต่จัดเป็นการทำบุญที่มีอานิสงส์สูงสุด เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่าย ศีลมาก ดังจะเห็นได้จากที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ต่าง ไม่พร้อย มานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบเพียงชั่ว ไก่กระพือปีก ช้างกระดิกหู”^{๓๒}

แต่ถึงกระนั้น ศีลก็เป็นสิ่งสำคัญในแง่ของการเป็นฐานรองรับเพื่อให้เกิดสมาธิเป็นไปได้อันเนื่องมาจากจิตจะเข้าสู่ความสงบได้ก็ต่อเมื่อกายนั้นเป็นปกติ เป็นกายที่ไม่มี การเบียดเบียน และวาทะนั้นเป็นปกติ เป็นวาจาที่ไม่มีโทษไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหาย ท่านจึง กล่าววาทะนั้นเป็นบาทฐานให้เกิดสมาธิ ทำให้สมาธิเป็นไปได้อ

การภาวนา ๒ ชนิด

การภาวนาอันเป็นการฝึกจิตในพระพุทธศาสนามี ๒ ชนิด คือ สมถภาวนา อันเป็นการทำสมาธิ กับวิปัสสนาภาวนา อันเป็นการเจริญปัญญา

๙.๔.๑.๓.๑ สมถภาวนา

สมถภาวนา คือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ทำจิตให้สงบให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า การทำสมาธิ

^{๓๒} อ้างไว้ใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล มหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, หน้า ๒๓.

ความหมายของสมาธิ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน^๓ พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้ความหมายของ "สมาธิ" ไว้ว่า เป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดหรือให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น และสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ได้ทรงอธิบายสมาธิว่าคือการทำให้จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่ส่ายไปยังอารมณ์อื่น ๆ จากความหมายและคำอธิบายที่ยกมานี้จึงทำให้เข้าใจได้ว่า สมาธินั้นหมายถึงภาวะที่จิตตั้งมั่น จิตอยู่ตัว ลงตัวแน่วแน่อยู่กับสิ่งเดียว

ระดับของสมาธิ

สมาธินั้นมีอยู่หลายระดับ พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายไว้ในชั้นอรรถกถา ท่านได้จัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเพียงเล็กน้อย เป็นขณะ ๆ จึงเป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นลงไปมาก สงบลงไปมาก เรียกว่า เฉียดฉาน โดยสภาวะของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความสงบระงับลงไปมาก แต่ก็ยังรับรู้อยู่ ยังได้ยินเสียงอยู่ แต่ไม่หวั่นไหว ไม่รำคาญในเสียง"^๔

๓. อัปนาสมาธิ เป็น "สมาธิที่จิตมีความแนบแน่นในอารมณ์เดียว โดยในความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามันดับ มันเงยบไปเลย คือไม่มีการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ก็จะไม่ไหวไปในอารมณ์อื่น คือ ใจจะแนบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกได้ว่า "ได้ฉาน"^๕

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

สำหรับจิตที่ได้รับการฝึกจนเป็นจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น ท่านได้อธิบายไว้ว่ามีลักษณะที่สำคัญดังนี้ คือ

๑. มีกำลัง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป

^๓ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, หน้า ๗๗๔.

^๔ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), บณวิถีนั่งธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘.

^๕ เรื่องเดียวกัน.

๒. ราบเรียบ สงบ เหมือนสระหรือบ่อน้ำใหญ่ ที่น้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อมไหว

๓. โส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละออง ที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

โดยจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑. ตั้งมั่น ๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่งเกลี้ยง เกลา ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่การงาน ๘. อยู่ตัวไม่ออกแวกหวั่นไหว และจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุด โดยพระพรหมคุณาภรณ์ได้ย้ำว่าลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิก็คือความเหมาะแก่การใช้งาน ซึ่งตามหลักทางพุทธ ศาสนาก็คืองานทางปัญญา และท่านยังได้ย้ำเพิ่มว่า สมาธิที่ถูกต้องนั้นไม่ใช่อาการที่จิตหมด ความรู้สึก ปลดปล่อยตัวตนเข้ารวมหายไปในเรื่องอะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โส่งโปร่ง หลุดออกจาก สิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา^{๖๖}

ประโยชน์ของสมาธิ

ในพระสูตร^{๖๗} ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ ๔

ประการ คือ

๑. การอยู่เป็นสุข เกิดความสงบสุขในปัจจุบัน
๒. เกิดปัญญา ได้ญาณทัสสนะ
๓. เกิดสติสัมปชัญญะ
๔. ทำลายอาสวกิเลสให้เบาบางลง

โดยการฝึกสมาธิเมื่อประสบผลสำเร็จแล้วย่อมเกิดผลอันเป็นประโยชน์นานัปการ ซึ่งประโยชน์ นั้นก็มีหลายชั้นตั้งแต่ประโยชน์ในชีวิตประจำวันจนถึงประโยชน์ที่แท้จริงตามหลัก พระพุทธศาสนาคือเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดคือ การหลุดพ้น

พระพรหมคุณาภรณ์^{๖๘} ได้ประมวลสรุปประโยชน์ของสมาธิในด้านต่าง ๆ ไว้ดังนี้

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรย์ ปยุตฺโต), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม. พิมพ์ครั้งที่ ๔, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

^{๖๗} อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ๒๑/๔๑/๕๗.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์, สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, หน้า ๑๔-๑๗.

๑. ประโยชน์ในด้านของการปฏิบัติธรรม ที่เป็นจุดหมายอันแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ การบรรลุนิพพานหรือหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยประโยชน์ของสมาธิที่ต้องการในพุทธธรรมก็คือ ภาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวล ควรแก่การงาน ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติกรรมของปัญญาต่อไป อาจกล่าวได้ว่า ประโยชน์ที่ตรงแท้ของสมาธิในพระพุทธศาสนาก็คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ทำให้เกิด ยถากุตญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

สำหรับประโยชน์ที่รองลงมาซึ่งไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริงก็คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว โดยที่กิเลสถูกสมาธิกด ปรหม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น

๒. ประโยชน์ในด้านอกิญญา อันเป็นการสร้างความสามารถพิเศษที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต โดยการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และโลกียอกิญญา คือหูทิพย์ ตาทิพย์ การรู้จิตทายใจผู้อื่นได้ การระลึกชาติได้ ที่ในปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extra Sensory Perception) หรือ การรับรู้ในชั้นเหนือปกติ”

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะสงบ เยือกเย็น สุขภาพ เบิกบาน ผ่องใส งามสง่า หนักแน่น มั่นคง มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง รู้จักทำให้สงบและผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ หรือเรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เราสามารถใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ในหลาย ๆ ด้าน เช่น

๔.๑ ใช้สมาธิเพื่อความสงบ คือช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดความก่อกวนวิตกกังวล ทำให้เกิดความสงบ ใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้จิตใจสบายมีความสุข เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกในเวลาที่ไม่ทำอะไรจะทำหรือจำเป็นต้องรอคอย หรือทำสมาธิสลับเวลาพักเมื่อทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

การใช้ประโยชน์จากสมาธิในลักษณะของการเป็นเครื่องมือพักผ่อนคลายนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ได้ชี้ว่า เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีปัญหาทางจิตใจกันมาก คนจึงหวังประโยชน์ทางด้านความสงบสุขจากสมาธิซึ่งยังไม่ใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา และหากจะมองไปแล้วก็เป็น

“ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน ลักษณะวัด ปาละรัตน, “อกิญญา: การรับรู้แบบเหนือปกติในพุทธปรัชญา” ใน วารสารธรรมค้ำแห่ง ฉบับมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑-๒ มกราคม-ธันวาคม ๒๕๔๘, หน้า ๖๗-๗๔.

การใช้แก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ได้ชั่วคราวในระดับหนึ่งเท่านั้น อีกทั้งถ้าใช้โดยไม่ระมัดระวังก็อาจจะเป็นไปในลักษณะของการเป็น "สิ่งปลอม"^{๔๐} คือใช้เป็นที่หลบปัญหา หนีปัญหา พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว แต่ไม่ได้แก้ปัญหานั้นแท้จริง

๔.๒ ใช้สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน และการทำกิจต่าง ๆ เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำนั้นย่อมช่วยให้คิดให้เรียน ให้ทำงานได้ผลดี ไม่ผิดพลาด

๔.๓ ใช้สมาธิในการช่วยเสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรคหรือความเจ็บไข้^{๔๑} เนื่องจากร่างกายกับจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่ทั้งอิงอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน โดยจิตนั้นสัมพันธ์กับกายอย่างมาก ดังจะเห็นได้ว่าแม้ในยามที่ร่างกายเป็นปกติ แต่เมื่อประสบกับเรื่องราวที่เป็นความเศร้าความทุกข์อย่างมากก็สามารถทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยได้ และในทางตรงกันข้าม จิตใจที่ดีก็จะช่วยเสริมให้สุขภาพกายดี ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ มีจิตใจสงบ ผ่องใส เบิกบานก็ย่อมจะทำให้มีสุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ในส่วนนี้พระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายไว้ว่า

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบาย "สิ่งปลอม" ว่าหมายถึงสิ่งที่ทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน เช่น ดนตรี สิ่งบันเทิง สิ่งเสพติด ซึ่งถ้าไปติดเพลินเมื่อใดก็จะเป็นโทษ สมาธิก็เช่นกัน หากเราใช้ประโยชน์ในลักษณะของการเป็นเครื่องพักผ่อน และแก้ไขปัญหาทางจิต เช่น เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน ก็อาจจะทำให้หายจากความเครียด ความเดือดร้อนใจ มีความสบายใจมีความสุขได้ชั่วคราว เป็นการเพลินสงบแบบจมอยู่กับที่ โดยไม่ได้มีการเดินหน้าเรียนรู้ พัฒนาคนให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายคือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง สมาธิที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะต้องเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เกิดปัญญา และเป็นเครื่องช่วยให้บุคคลก้าวสู่ธรรมที่สูงขึ้นไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรค์ ปยุตโต), สวคตมณฑลสร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

^{๔๑} ในโลกตะวันตกก็ได้มีการศึกษาและยืนยันถึงประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคเช่นกัน โดยในหนังสือพลังรังษีธรรม ของพระสิงห์ทน นราสโก ได้ยกตัวอย่างไว้ว่า Dr. Joseph Murphy ได้เขียนหนังสือชื่อ *The Power of Your Subconscious Mind* โดยกล่าวว่า ถ้าสามารถทำจิตให้ว่างโดยการภาวนา โรคภัยไข้เจ็บจะหาย จะมีสุขภาพพลานามัยดี ภูมิต้านทานดี และ Dr. Gay Hendricks ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ *Conscious Breathing* โดยกล่าวว่า มนุษย์เราสามารถช่วยให้ตนเองมีสมรรถนะทั้งกาย ใจ และมีสปีริต และจะไม่ต้องมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ความดัน โรคนอนไม่หลับ และอื่น ๆ หากได้ภาวนา โดยวิธีที่ดีที่สุดก็คือการภาวนาแบบอานาปานสติ

สรุปจาก พระสิงห์ทน นราสโก, พลังรังษีธรรม หนังสือพิมพ์เผยแพร่, มปป., มปท., หน้า ๖๙.

“จิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย เพราะฉะนั้นการทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย เช่น เกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมากยิ่งขึ้น ...พอมีอาการก็กลัวก็หน้าซีด บางทีหยุดคลื่นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้าเป็นบ่อย ๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา

สภาพจิตกับกายนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอนเครียด ถ้าจิตเครียด กายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

...พอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุลปลอดภัยไปรง การทำงานของร่างกาย เช่น เลือดลมหายใจ ก็ปรับดีด้วย สม่่าเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก ...การใช้พลังงานก็น้อยลง ...การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น

...(เมื่อ) สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวดีอย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมาก็ดีมาก มีบีบมากกด การทำงานของเลือดลมต่าง ๆ ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี สมาธิจึงรักษาโรคได้”^{๕๖}

นอกจากนั้นท่าน^{๕๗} ยังได้อธิบายอีกว่าจิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้นมีความสัมพันธ์ที่มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการอาหารและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วยในลักษณะที่ว่า จิตใจที่สบาย ผ่องใส สดชื่นเบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลายปลื้มอímใจแล้วไม่หิวข้าวหรือพระที่บรรลुरुธรรมแล้วมีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมี้อเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เป็นต้น

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน. หน้า ๑๕๗-๑๖๐.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. หน้า ๑๖-

ยิ่งกว่านั้น ท่านยังอธิบายอีกว่า โรคภัยหลายอย่างเกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ^{๕๕} เช่น ความโกรธ ความกตัญญูทำให้เกิดโรคปวดศีรษะ หรือทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคภัยหลายอย่างที่เป็นเรื่องของจิตที่มีผลต่อกายนี้จึงอาจแก้ไขได้ด้วยการใช้สมาธิ

ขณะนี้ปรากฏว่าในอเมริกามีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้ทางรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ใช้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกาย...หรืออย่างมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอบ้านหนึ่งเล่าว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค^{๕๖}

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการทำสมาธินั้นให้ประโยชน์ในหลายลักษณะหลายระดับ ทั้งในประโยชน์ทางธรรมที่ทำให้กิเลสเบาบางลง เป็นบาทของวิปัสสนาที่จะนำไปสู่ปัญญาที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น และประโยชน์ในทางโลกในการพัฒนาสุขภาพจิต บุคลิกภาพ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน เป็นเครื่องช่วยเสริมสุขภาพกาย และรักษาโรคแล้ว การทำสมาธิยังเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ โดยที่ไม่ต้องใช้เงินทองไม่ต้องเหนื่อยยาก อาศัยแต่ความเพียรในการรักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งหากประสบความสำเร็จก็จะให้ผลเป็นอเนกประการในโลกนี้ และหากผู้ใดที่จิตเป็นสมาธิแม้แต่ในขั้นขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ และบังเอิญตายลงในขณะนั้น อานิสงส์นั้นก็ส่งผลให้ได้ภพพิเศษ คือเกิดในภพที่ดีหรือสูงขึ้น คือไปเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น และสำหรับขั้นอุปปราสมาธิหรือฌาน (รูปฌาน ๔ และอรุปรฌาน ๔) ก็ส่งผลให้ได้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม ๒๐ ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดก็ขึ้นอยู่กับความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่ได้^{๕๗}

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธินี้อาจสรุปได้ว่าในทรรศนะของพระพุทธศาสนา สมาธิไม่ใช่จุดหมาย แต่สมาธินั้นเป็นไปเพื่อปัญญา โดยสมาธิเป็นประโยชน์ในการเป็นวิธีการ

^{๕๕} โขเครติส เมธีกรีกสมัยโบราณกล่าวว่า "ไม่มีโรคทางกายชนิดใด ที่แยกออกไปจากจิต"

นอร์แมน คูซินส์ นักเขียนและบรรณาธิการชาวอเมริกัน มีชื่อเสียงจากการตีพิมพ์เรื่องราวของตนเองที่หายจากโรคไขข้ออักเสบและการอักเสบบริเวณเนื้อเยื่อรอยต่อต่าง ๆ ในร่างกายได้ เพราะความเชื่อที่ว่า "จิตและกายเป็นหนึ่งเดียวกัน มิใช่สองสิ่งที่ยกจากกัน" และไม่มียาใด ๆ ที่จะมีประสิทธิภาพในการรักษาได้ดีเท่าสภาวะจิตของผู้ป่วยต่อโรคที่ตนเองเป็น

สรุปความจาก ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดร.วิจิตร บุญยะโหดระ, พลังจิต พิชิตโรค, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์ดอกแก้ว, มปป.), หน้า ๑๕-๑๗.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน, หน้า ๑๖๐.

^{๕๗} สรุปความจาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, หน้า ๒๓-๒๔.

เพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ส่วนการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์อื่น เช่น อภิญญา นั้นถือเป็นประโยชน์ข้างเคียงหรือผลพลอยได้ และบางกรณีก็กลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ เพราะอาจจะกลายเป็นอุปสรรคไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการที่จะบรรลุธรรม โดยพระพุทธเจ้าไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิและปาฏิหาริย์ เพราะทำให้หมกมุ่นไม่ได้หมดทุกข์ไม่ได้ สมาธิในลักษณะดังกล่าวจึงไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้ เนื่องจากไม่ได้ใช้สมาธินั้นมาใช้งานทางปัญญาเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้น

การเจริญสมาธิ

การทำสมาธินั้นทำได้หลายวิธีแล้วแต่ความถนัดและลักษณะนิสัยและความประพฤติ (จริต) ของแต่ละบุคคล โดยในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้กล่าวไว้ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาร ปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุชาตวัญฐาน และ อรูป ๔^๗

ก. กสิณ ๑๐ คือการใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่างคือ

- กุटकสิณ (กสิณ คือ มหากุฏรูปรูป) ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
- วรณกสิณ (กสิณคือสี) ๔ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว
- กสิณอื่น ๆ คือ แสงสว่าง และอากาศ (ช่องว่าง)

ข. อสุภะ ๑๐ คือการพิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ กัน ๑๐ ระยะ เริ่มตั้งแต่ศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

ค. อนุสติ ๑๐ คืออารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์
๒. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
๔. สีลानุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่บริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อม
๕. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

คือความเสียสละที่มีในตน

๖. เทวดานุสติ ระลึกถึงเทวดา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำให้คนเป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

^๗ วิสุทธิมรรค. ๑/๑๓๙.

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายซึ่งจะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา และพิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ ระลึกเกี่ยวกับร่างกาย คือกำหนดพิจารณากายให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คืออาการ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด ให้เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายไม่ให้หลงมัวเมา

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพานอันเป็นที่ดับกิเลสและไร้ทุกข์

ง. อัปมัชฌญา ๔ คือ พรหมวิหาร ๔ หรือ คุณธรรมประจำตนของผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ คือ

๑. เมตตา ความรักปรารถนาดี อยากให้มนุษย์ สัตว์มีสุขด้วยกัน

๒. กรุณา ความสงสาร อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี มีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อผู้อื่นมีความสุข ความเจริญ ประสบความสำเร็จ

๔. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง คือวางจิตเรียบสงบ มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่มี

จ. อาหารเร ปฏิกุศลสัญญา คือกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

ฉ. จตุธาตววัฏฐาน คือกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ เห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔

ช. อรูป ๔ คือกำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ซึ่งจะใช้ได้เฉพาะกับผู้เพ่งกสิณ ๔ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่งจนได้ฌาน ๔ มาแล้ว คือ

๑. อากาสาัญญาจนณะ กำหนดช่องว่างหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาจนณะ กำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาจนณะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๔. เนวสัญญานาสัญญาจนณะ เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

โดยกรรมฐาน ๔๐ อย่างนี้ เหมาะกับจริตที่ต่างกัน หากผู้ปฏิบัติเลือกได้เหมาะสมกับจริตหรือลักษณะนิสัยและความประพฤติของตนแล้วก็จะช่วยให้ปฏิบัติได้ผลดีและสำเร็จผลเร็ว

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้เลือกแสดง อานาปานสติ เป็นตัวอย่าง ด้วยเหตุผลที่ว่า อานาปานสตินี้

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน และใช้ได้ในทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์อย่างพวกกสิณ อีกทั้งยังเป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรมที่กำหนดได้ชัดเจนพอสมควร และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกพิจารณาธาตุ ผู้ที่ใช้สมองหนักเหนียวมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- เมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจที่ฟุ้งพล่านได้พัก จิตสงบสบายลึกลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพเหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงกันข้ามอานาปานสติกรรมฐานกลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยขณะที่ลมหายใจละเอียดนั้น ร่างกายใช้พลังงานน้อยที่สุด จึงเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาต่อไป ช่วยให้แก่ช้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น

- เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดคือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจบ โดยไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก

- ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิไปอย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก^{๑๑} ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรม เครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่

^{๑๑} สรุปความจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ปยุตโต), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญา หยั่งรู้, หน้า ๕๑-๕๓.

ฤดูกาล ยังฝืนละอองที่พุ่งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน
ฉะนั้น”^{๔๔}

ในขณะที่ ว.วชิรเมธี^{๔๕} ก็ได้อธิบายไว้ว่าอานาปานสติสมาธิภาวนานี้เป็นทั้งสมถ
กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ วิธีปฏิบัติก็ง่าย ไม่ต้องใช้
องค์ประกอบมากมาย อาศัยเพียงแต่การระลึกขุณฺโณ (กาย) เวทนา จิต ธรรม อย่างรู้ตัวทั่ว
พร้อมเท่านั้น ที่เมื่อผู้ใดปฏิบัติตามวิธีการอย่างถูกต้องก็จะได้รับผลตั้งแต่นั้นคือความอยู่เย็น
เป็นสุขในปัจจุบัน เกื้อกูลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมให้ศักยภาพทางจิตและปัญญา
เข้มแข็ง เฉียบคม สุกสว่าง กระฉ่างใส สดชื่น เบิกบาน ผ่อนคลาย สบายใจ ไร้ความตึงเครียด
และประโยชน์สูงสุดก็คือ ทำให้หยั่งลงสู่สังขารมระดับปรมาตม คือ ภาวะพระนิพพานอันเป็นที่
สิ้นสุดลงของความทุกข์บรรดาที่มีทั้งหมด

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงขอเลือกวิธีการเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติมาอธิบาย
โดยสังเขป

ในขั้นแรก ให้หาสถานที่สงบสงัดอันจะช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ แต่ถ้าขัดข้องโดย
เหตุจำเป็น สถานที่ใดก็ได้

ขั้นที่สอง ทำนั่ง ให้ใช้อริยาบทนั่งที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือ
ขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน โดยตั้งตัวให้ตรง โดยท่านว่าการนั่งอย่างนี้ นั่งเนื้อและ
เอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นทำนองที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้วจะมีตุลยภาพ จะนั่งอยู่ได้
นานโดยไม่มีทุกข์เวทนามรบกวน และช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น แต่ถ้าไม่อาจทำได้ก็อาจนั่งบน
เก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย ถ้านั่งยังไม่สบายมีการเกร็ง ฟังทราบว่าเป็นปฏิบัติไม่ถูกต้อง ส่วนคาจะ
หลับตาหรือลืมตาก็ได้ ขอให้ใจไม่ซน เป็นใช้ได้

ขั้นที่สาม ขั้นปฏิบัติ คือลงมือกำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจ
ออกก็ให้รู้ โดยในการกำหนดนั้นอาจจะนับช่วยด้วยก็ได้เพื่อจะช่วยให้จิตได้ตี ในการนับให้นับ
ลมหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ คือ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒
อย่างนี้เรื่อยไปจนถึงลมเข้าว่า ๕ ลมออกว่า ๕ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่ ๖-๖ แล้วก็กลับตั้งต้นใหม่

^{๔๔} พระวินัย มหาวีรังก์ ปฐมภาค ๑/๑๗๘/๘๔๑; สังยุตตนิกาย มหาวรรค ๑๗/๑๓๕๒-
๑๓๕๓/๔๐๐.

^{๔๕} ว.วชิรเมธี “อัจฉริยลักษณะของอานาปานสติสมาธิภาวนา” ใน โปสตร์ทูเคย์ ฉบับประจำวัน
อาทิตย์ที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓, หน้า ๓๗.

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ แล้วก็กลับไปตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้ว
กลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป ซึ่งพอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

วิธีนับดังนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่พระ
อาจารย์บางท่านสอนให้ว่าพุทโซ กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับ คือ

หายใจเข้า พุท

หายใจออก โซ

ท่านว่าสาระของการนับหรือการว่า พุทโซ นั้น อยู่ที่เป็นอย่างตรงใจไว้^{๕๖} เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่
ได้ในอารมณ์

เมื่อสติอยู่ที่คืออยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับ แล้วใช้สติตามลม
หายใจไม่ให้ขาดระยะอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูก หรือริมฝีปากแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วแต่ที่
ใครรู้สึกชัด) ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และเมื่อ
กำหนดเช่นนี้ต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ โดยนิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน
บ้างก็รู้สึกเหมือนปยุ่น บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาวหรือเม็ดมณีบ้าง
แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของแต่ละ
คนก็ต่าง ๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ให้บอกให้อาจารย์ทราบ และคอยตั้งจิตไว้ในนิมิตเรื่อย ๆ เมื่อ
นิมิต (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น นีรวรรณก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้อง
พยายามรักษาสมาธิรักษานิมิตนั้นไว้ มนสิการปอย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม ในที่สุด อธิปนา
สมาธิก็จะเกิดขึ้น เรียกว่าได้ ฌาน^{๕๗}

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรค์ ปยุตโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

^{๕๗} สรุปความจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรค์ ปยุตโต), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญา
หยั่งรู้, หน้า ๖๑.

ผลสำเร็จของสมาธิ

การทำสมถภาวนา หรือการทำสมาธิเมื่อปฏิบัติจนถึงที่สุดจะให้ผลเป็น ฌาน ซึ่งโดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ ๆ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ คือ

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ดติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) อากาสนัญญาयตนะ ฌานที่กำหนดอากาศ
- ๒) วิทยัญญาयตนะ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์
- ๓) อากิญจัญญาयตนะ ฌานที่กำหนดภาวะไม่มีสิ่งใด ๆ
- ๔) เนวสัญญานาสัญญาयตนะ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง

เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไมใช่ ไม่มีสัญญาที่ไมใช่

ฌานทั้ง ๘ อันเป็นผลของการปฏิบัติสมถภาวนานี้แม้เป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น^๓ และในภาวะแห่งฌานนั้นแม้กิเลสต่าง ๆ สงบระงับไป แต่ก็ยังเป็นความหลุดพ้นชั่วคราวและถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ เป็นความหลุดพ้นชั้นโลกีย์ (โลกีย์วิโมกข์) เป็นความหลุดพ้นที่ไม่ยั่งยืน เปลี่ยนแปลงกลับหายสูญได้ (กุปปวิโมกข์)^๔ และเป็นความหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ คือกิเลสระงับไป เพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่^๕ ใน การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนานั้น องค์ธรรมที่สำคัญที่สุดจะต้องเป็นปัญญา^๖ การปฏิบัติตามวิธีของสมณะอย่างเดียว ถ้าไม่ก้าวต่อไปถึงขั้นปัญญาที่ใช้การปฏิบัติหรือ

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

^๔ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ๓๑/๔๗๘/๒๖๐-๒๖๑.

^๕ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ๓๑/๗๐๔/๖๐๕ อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์, สมาธิ ฐานสู่ สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, หน้า ๖๔.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

วิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้วจะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้”
สมาธิจึงเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญา

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าบุญอันสูงส่งที่ได้จากการเจริญสมถกาวานาหรือสมาธินั้นสูง
กว่าการให้ทานมาก อย่างไรก็ตามบุญกุศลที่ได้จากการทำสมาธิถึงจะมากมายมหาศาลเพียงไร
ก็ยังไม่ใช่บุญกุศลที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยหากจะเปรียบกับต้นไม้ ก็เป็นเพียงเนื้อไม้
เท่านั้น การเจริญวิปัสสนากาวานาจึงเป็นสุดยอดของการสร้างบุญบารมีโดยแท้จริง ซึ่ง
หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้” ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดแม้จะทำสมาธิจนจิต
เป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่มองเห็นความเป็นจริงที่ว่า
สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่งล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็น
เพียงชั่วขณะจิตเดียวก็ตาม”^{๔๘}

การสวดมนต์

ความเป็นมาของการสวดมนต์

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยและถือปฏิบัติกันนั้น แท้จริงแล้วเป็นมากกว่าการสวด
เพื่อเอาบุญ โดยแต่แรกในครั้งที่พระพุทธองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ การสวดมนต์เป็นวิธี
การศึกษารธรรม ของพระสงฆ์ เป็นการสาธยายสิ่งที่ท่านได้สดับมา เพื่อทบทวนพิจารณา
ไตร่ตรอง ทำความเข้าใจ คำสอนของพระพุทธเจ้า^{๔๙} นอกจากนั้น การสวดมนต์ยังเป็นวิธี
รักษาพุทธพจน์^{๕๐} เป็นการสืบทอดพระธรรมคำสอนเอาไว้ให้ต่อเนื่องยาวนาน โดยคณะสงฆ์ได้
ใช้การสวดมนต์เป็นวิธีในการสังคายนา หรือรวบรวมเรียบเรียงพระธรรมวินัยซึ่งต่อมาได้รับการ
จัดระบบและบันทึกลงเป็นพระไตรปิฎกส่งต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้^{๕๑}

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

^{๔๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี. หน้า ๒๕,
๓๐.

^{๕๐} อ้างถึงไว้ในเรื่องเดียวกัน.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน. หน้า ๘.

^{๕๒} เพิ่งอ้าง.

^{๕๓} ว.วชิรเมธี. “สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา” ใน นิตยสาร Secret ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔๗, ๑๐ มิถุนายน
๒๕๕๓, หน้า ๙๒.

เราสวดมนต์เพื่ออะไร

สำหรับชาวพุทธโดยทั่วไป การสวดมนต์เป็นวิธีการฝึกอบรมจิต ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับบทสวด โดยถือว่าเป็นการเจริญสติขั้นต้นในรูปแบบของสมถภาวนา^{๒๓} การสวดมนต์เป็นการโน้มน้าวจิตไปสู่ความสงบ^{๒๔} การสวดมนต์จึงเป็นการฝึกทำจิตให้พร้อมที่จะเจริญสมาธิ ในขณะที่เดียวกันการสวดมนต์ก็ยังเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการก่อให้เกิดบุญกุศลทุกครั้งที่ได้สวด ทั้งยังสามารถทำให้จิตใจสงบ เกิดความมั่นใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย เข้มแข็งขึ้น^{๒๕} และหากเป็นการสวดมนต์ที่ผู้สวดรู้ความหมายของบทสวดนั้นก็จะได้อันสงฆ์มากยิ่งขึ้น เพราะจะเป็นการช่วยให้เกิดการพิจารณาธรรมเป็นการเจริญปัญญาอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น การสวดมนต์จึงเป็นการสร้างบุญกิริยาวัตถุถึง ๓ ประการไปพร้อม ๆ กัน คือ การอ่อนน้อมต่อสิ่งที่เคารพบูชา การเจริญสติภาวนา และการทำความเห็นให้ถูกต้อง^{๒๖}

นอกจากเพื่อเป็นการรักษาพระธรรม เป็นการทำให้จิตใจสงบ และให้ผู้สวดมนต์ได้พิจารณาธรรมมะแล้ว การสวดมนต์ยังเป็นไปเพื่อความมุ่งหมายอื่น ๆ ได้อีก เช่น การสวดมนต์เพื่อความสวัสดิมีชัย ความร่มเย็นเป็นสุขและเจริญงอกงามในชีวิต การสวดมนต์เพื่อขจัดภัยอันตราย บัดเป่าภัยต่าง ๆ ทั้งจากคน ธรรมชาติและสัตว์ร้าย การสวดมนต์เพื่อบำบัดโรคภัยทั้งทางกายและทางใจ โดยบทสวดที่เป็นปริตร^{๒๗} แต่ละบทนั้นก็มีความหมายต่างกันและ

^{๒๓} ดร.สนอง วรอุไร กล่าวอธิบายไว้ใน "สวดอย่างนี้ไม่มีพลาด" ใน นิตยสาร Secret ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒๔, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๒, หน้า ๕๐.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน, หน้า ๑๐.

^{๒๕} เฟิงอ้าง, หน้า ๑๓.

^{๒๖} ดร.สนอง วรอุไร กล่าวอธิบายไว้ใน "สวดอย่างนี้ไม่มีพลาด", หน้า ๕๐.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า "บทสวดของพุทธศาสนาดั้งเดิมที่เป็นปริตรมุ่งที่ความคุ้มครองป้องกัน ทำให้เกิดความรู้สึกสวัสดิ มั่นคง ปลอดภัย และท่านได้อธิบายเกี่ยวกับบทสวดมนต์ที่เรียกว่า "ปริตร" ไว้ว่า พระสูตรใดที่เอามาจากพระไตรปิฎก สวดเต็มสูตร ไม่เรียก ปริตร ต่อเมื่อตัดออกบางตอนจึงเรียกปริตร สวดตัดตอนที่ต้องการก็เรียกปริตร โดยมงคลสูตรแต่เดิมมาไม่มีการเรียกว่าปริตร ทั้ง ๆ ที่จัดอยู่ในชุด ๘ ตำนาน ๑๒ ตำนาน... เนื่องจากว่าไม่ได้เป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน แต่เป็นการสวดให้เกิดมงคล ซึ่งเป็นเรื่องกว้างกว่าและเป็นฝ่ายบวก ตอนหลังเริ่มมีคนบอกว่าอยู่ในชุดปริตรน่าจะเรียกปริตรด้วย ที่จริงไม่ถูก มงคลสูตรยังเรียกมงคลสูตร แล้วพระสูตรใดที่เอามาจากพระไตรปิฎก สวดเต็มสูตรก็ไม่เรียกปริตร ต่อเมื่อตัดออกบางตอนจึงเรียกว่าปริตร สวดตัดตอนที่ต้องการก็เรียกปริตร แต่ตอนหลังนี้เรียกปน ๆ กันไป"

จาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน, หน้า ๒๕.

ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน การเลือกบทสวดมนต์จึงขึ้นอยู่กับว่าผู้สวดต้องการจะสวดเพื่ออะไร ยกตัวอย่างเช่น

มงคลสูตร^{๖๔} ซึ่งใจความเป็นการที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่เป็นมงคล ๓๘ ประการ มีการไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การเลี้ยงดูบุตรภรรยาสามี การปฏิบัติเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นต้น ว่าเป็นมงคลอันสูงสุด เห็นใช้สวดเพื่อความเป็นสิริมงคล

รัตนสูตร^{๖๕} เป็นบทที่กล่าวสรรเสริญพระคุณของพระรัตนตรัย อธิบายความหมายของความเป็นรัตนะ สิ่งมีค่าว่าพระพุทธเจ้าเป็นรัตนะอย่างไร แล้วกล่าววาทะ ๓ ประการ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นแก้วประเสริฐยิ่งกว่าแก้วทั้งหลาย ผู้ใดถึงซึ่งพระรัตนตรัย ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีสรณะอันประเสริฐอยู่ในตัว การสวดมนต์บทนี้จึงทำให้เกิดกำลังใจ เหมือนกับเป็นเครื่องคุ้มครองให้เกิดความสวัสดิ ความมั่นคง ปลอดภัย^{๖๖}

กรณียเมตตสูตร^{๖๗} เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ภิกษุเจริญเมตตา โดยทรงเปรียบเทียบเมตตาเหมือนอาวุธ ชรรณาอาวุธย่อมเป็นเครื่องป้องกันตัวได้เมื่อภัยมาฉนใด เมตตาก็ฉนนนั้นย่อมสามารถป้องกันภัยทั้งปวงทั้งที่เป็นของมนุษย์และอมมนุษย์ แม้แต่ยาพิษก็จะไม่สามารถทำอันตรายแก่คนที่เจริญเมตตาได้^{๖๘}

อาภานาภियปริตร^{๖๙} เป็นบทที่กล่าวสรรเสริญพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ คือ พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู พระกกุสันธ พระโกนาคมนะ พระกัสสปะ พระอังกิระสะ และการแสดงความนอบน้อมแก่พระพุทธเจ้าเหล่านี้ด้วยกาย วาจา และใจ ทั้งในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะช่วยให้พ้นภัยอันตรายและโรคพาธต่าง ๆ กับทั้งยังทำให้เป็นที่รักของเทวดาและอมมนุษย์ทั้งหลายอีกด้วย^{๗๐}

^{๖๔} มงคลสูตร ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๔/๕-๖/๓-๔. ดูบทสวดมนต์ มงคลสูตร ในภาคผนวก.

^{๖๕} รัตนสูตร ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๔/๗/๔-๗. และ ดูบทสวดมนต์ รัตนสูตร ในภาคผนวก.

^{๖๖} เฝิงอ้าง, หน้า ๒๖.

^{๖๗} ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๔/๑๐/๑๐-๑๒. และ ดูบทสวดมนต์ กรณียเมตตสูตร ในภาคผนวก.

^{๖๘} พระอาจารย์อารยะวังโส, "สวดมนต์ขจัดทุกข์โรคภัยได้จริงหรือ...?" ใน โปสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๑.

^{๖๙} ทิมนิกาย ปาฎิกวรรค ๑๑/๒๐๗-๒๒๐/๑๗๔-๑๘๐. และ ดูบทสวดมนต์ อาภานาภियปริตร ในภาคผนวก.

^{๗๐} พระอาจารย์อารยะวังโส, "สวดมนต์ขจัดทุกข์โรคภัยได้จริงหรือ...?" (ตอนจบ) ใน โปสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑.

โพชฌังคปริตร^{๔๔} เป็นบทที่กล่าวถึงโพชฌังค ๗^{๔๕} ประการ ซึ่งเป็นหลักของการปฏิบัติขั้นสูง โดยมีเรื่องว่าในสมัยพุทธกาลในครั้งที่พระมหากัสสปะอาพาธหนักอยู่ในถ้ำปีปผลิ พระพุทธองค์เสด็จไปเยี่ยมแล้วตรัสโพชฌังคปริตร พระมหากัสสปะได้สดับแล้วพิจารณาตามก็คลายจากทุกข์เวทนาถึงกับหายจากอาพาธ

ในครั้งที่พระมหาโมคคัลลานะอาพาธหนักได้รับทุกข์เวทนาหนัก พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงโพชฌังค ๗ เช่นเดียวกับที่ทรงแสดงแก่พระมหากัสสปะ พระมหาโมคคัลลานะเมื่อได้สดับและพิจารณาตามก็หายจากอาพาธ

และเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงอาพาธ เมื่อพระสาวกมาสวดโพชฌังค ๗ ให้พระองค์สดับ พระพุทธองค์ก็ทรงหายอาพาธ ต่อมาจึงได้ใช้โพชฌังคปริตรเป็นบทสวดมนต์เพื่อให้หายจากความเจ็บไข้ได้ป่วย

เนื่องจากบทพระปริตรแต่ละบทนั้นมีความหมายต่างกันและใช้สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน การจะสวดบทใดก็ขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายของผู้สวด เช่นถ้าจะต้องเข้าป่าก็ให้สวดขันธปริตร เพื่อปกป้องตนจากภูตผีปีศาจ ภูพิษ สัตว์ร้าย และถ้าจะให้อยู่รอดปลอดภัยก็ให้สวดโมรปริตรเป็นต้น แต่ไม่ว่าจะสวดมนต์บทใดก็ตาม วิธีสวดมนต์ให้ถูกต้องได้ผลดีที่สุดนั้นจะต้องเป็นการสวดอย่างมีสมาธิ มีจิตที่จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ และสวดออกเสียงจึงจะเป็นกรรมที่สมบูรณ์ครบทั้งสามทางคือ กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม

ในเรื่องของการสวดมนต์นี้ หากกระทำด้วยจิตที่ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า จิตของผู้สวดก็จะปลาบปลื้ม สดชื่น ผ่องใสเบิกบาน เป็นจิตที่ดีเป็นกุศล ถ้าแม้ว่าตายไปในขณะนั้นก็เชื่อได้ว่าไปสุคติ และหากยิ่งสวดด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ได้พิจารณาธรรมในบทสวดก็จะไปสุคติที่สูงขึ้นไปอีก^{๔๖}

^{๔๔} คู่มือสวดมนต์ โพชฌังคปริตร ในภาคผนวก.

^{๔๕} โพชฌังค ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ๑. สติ ความระลึกได้ ๒. ธัมมวิจยะ ความสอดส่องสืบค้นธรรม ๓. วิริยะ ความเพียร ๔. ปีติ ความอิ่มใจ ๕. ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ ๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ ๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นความเป็นจริง

คำอธิบายจาก พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพฯ : มหাজุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๓๙.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า "ด้วยศรัทธาก็ไปสุคติได้...ด้วยศีลก็ไปสุคติได้ ด้วยสมาธิก็ไปสุคติสูงขึ้นไปอีก ด้วยปัญญา ก็ไปสุคติจนถึงโลกุตระ หลุดพ้นไปนิพพานเลย ซึ่งถ้ามาเทียบชั้นกันก็ไปได้ต่างระดับกัน ศีลไปได้แค่กามสุคติภูมิ ถ้าสมาธิก็ไปได้สูงขึ้น รูปพรหม อรูปพรหม ปัญญา ก็ไปถึงอริยมุมิ ตีทั้งนั้น แต่ว่ามันมีขั้นตอนที่เราต้องก้าวต่อไปอีก"

อานิสงส์ของการสวดมนต์

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ได้กล่าวถึง อานิสงส์ของการสวดมนต์ไว้ว่า ให้ผลบุญทั้งขณะที่ยังมีลมหายใจ ช่วยชำระจิตให้บริสุทธิ์ และมีอานิสงส์สูงสุดไปถึงดวงตาเห็นธรรม คือเป็นบุญกุศลเกื้อหนุนให้ชีวิตสูงขึ้นในทางโลก และสามารถสำเร็จเข้าสู่มรรคผลได้ในทางธรรม และหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ก็กล่าวถึงอานิสงส์ของพระพุทธรูปและเสียงสาธุการไว้ว่า

- สวดมนต์ระลึกในใจ มีอานุภาพแผ่ไปได้หมื่นจักรวาล
- สวดออกเสียงพอฟังได้ มีอานุภาพแผ่ไปได้แสนจักรวาล
- สวดมนต์เข้าเฝ้าธรรมดา มีอานุภาพแผ่ไปได้แสนโกฏิจักรวาล
- สวดเต็มเสียงสุดกู่ มีอานุภาพแผ่ไปได้อนันตจักรวาล

และพระมหาวิชัย วชิรเวณี ก็กล่าวว่าการสวดมนต์นั้น มีอานิสงส์มาก เพราะเป็นการสวดพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น ถ้าผู้สวดมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สวด การสวดมนต์ก็อาจอำนวยผลสูงสุดเป็นการเห็นธรรมได้^{๑๑}

จากที่ได้กล่าวมา เราพอจะสรุปอานิสงส์ของการสวดมนต์ได้ว่า

- การสวดมนต์เป็นการบำเพ็ญภาวนาอย่างหนึ่ง
- การสวดมนต์ทำให้จิตสงบ ทำให้จิตเป็นกุศล
- การสวดมนต์เป็นการกล่าวธรรมและพิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าคริสต์สอนไว้
- การสวดมนต์เป็นพุทธานุชา
- การสวดมนต์เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง
- การสวดมนต์มีอานิสงส์สูงสุดเป็นการมีดวงตาเห็นธรรม
- การสวดมนต์เป็นการขจัดภัยอันตราย ป้องกันภัยวิบัติ
- การสวดมนต์เป็นไปเพื่อขจัดทุกข์
- การสวดมนต์ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยได้

จาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สวดมนต์สร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน, หน้า ๙๗-๙๘.

^{๑๑} เก็บความจาก ดนัย จันทร์เจ้าฉาย "สวดชาตินี้ ดีกว่าชาติหน้า" ในคอลัมน์ชีวิตที่ธรรม์ ใน โสฬศุเตย ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๓๖.

การแผ่เมตตา

หลังจากสร้างบุญกุศลแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือแผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย^{๑๑} ในทั้ง ๓๑ ภาพภูมิ ว่า

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย
อย่าได้พยายามเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อย่าได้ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

โดยการแผ่เมตตานี้ท่านให้ทำเป็นนิตย คือทำเป็นประจำ ทำบ่อย ๆ การเจริญเมตตานี้ นอกจากจะทำให้จิตใจผ่องใส เบิกบาน อิ่มเอิบ แล้วยังมีอานิสงส์อีกมาก ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ

อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เช่น เทวดา ภูติ ปีศาจ
๖. เทวดาย่อมรักษา
๗. ศาสตร์ราหู ไฟ ยาพิษ ทำอันตรายไม่ได้
๘. สมารถตั้งมั่นได้เร็ว
๙. มีหน้าตาผ่องใส
๑๐. ไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติ จิตไม่เศร้าหมอง
๑๑. ตายแล้วไปสู่สุคติ ไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา

และหากเจริญเมตตาจนถึงขั้นได้ฌานก็จะไปเกิดเป็นพรหม

^{๑๑} สัตว์ทั้งหลาย หมายถึง เทวดา มนุษย์ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ก็หมายถึงสัตว์ทั้งหมดใน ๓๑ ภาพภูมิ.

๙.๕.๑.๓.๒ วิปัสสนากาวนา

ดังได้กล่าวมาตอนต้นแล้วว่า การเจริญภาวนานั้นมี ๒ อย่างคือ การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนากาวนา โดย สมถภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบโดยเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนกระทั่งจิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ ในขณะที่วิปัสสนากาวนา เป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา มีความรู้แจ้งเห็นจริงว่าชีวิตนี้เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๐} โดยปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์นี้จะถอนความหลงผิด ประหาณกิเลสและดับทุกข์ได้

ความหมายของวิปัสสนา

โดยความหมาย วิปัสสนา แปลว่าการเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดความเห็นแจ้ง วิปัสสนากาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) จึงเป็นวิธีการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งเพื่อก่อให้เกิดความเห็นแจ้งในรูปรูปนามตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกข์) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) โดยความเห็นแจ้งเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาอันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

วิปัสสนากาวนาต่างจากสมถภาวนา

สมถภาวนาและวิปัสสนากาวนามีความแตกต่างกันทั้งในส่วนของหลักการ วิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ กล่าวคือ โดยหลักการสมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสงบ คือให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ ตั้งมั่นแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธินั้นเป็นบัญญัติหรือสิ่งสมมติ คือมีการจัดแต่งอารมณ์ที่เหมาะสมแก่จิต เพื่อให้จิตเข้าไปยึดเกาะ^{๑๑} ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ ได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุชวาควัญฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจเลือกอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่เหมาะสมแก่ตนมาเพ่งจ้องในการทำจิตสงบ โดยวิธีการปฏิบัตินั้นจะให้จิตเกาะอยู่กับอารมณ์เดียวไม่เปลี่ยนยกย้ายไปหาอารมณ์อื่น และจะต้องพัฒนาให้เกิดความนิ่งแนบแน่นไปตามลำดับ เริ่มจากสมาธิชั่วคราว (ขณิกสมาธิ) เข้าสู่สมาธิจวนจะมั่นคงเป็นหนึ่ง (อุปจารสมาธิ) และเข้าสู่สมาธิที่แนบแน่นมั่นคง

^{๑๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

^{๑๑} พระมหาอุเทน ปัญญาปริหัตต์, วิปัสสนาวินิัย หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๐.

เป็นหนึ่งใน (อัปปนาสมาธิ)^{๖๖} ส่วนผลของการเจริญสมถภาวนาคือ การได้ฌาน^{๖๗} และ
อภิญา^{๖๘} และหากจะพิจารณาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิเลส การเจริญสมถภาวนานั้นเป็น
เพียงการข่มกิเลสไว้ไม่ได้เป็นการประหารกิเลสได้ขาด เป็นวิกขัมภนปหาน เหมือนกับการ
เอาหินทับหญ้า หญ้าไม่ตาย เมื่อเอาหินออก หญ้าก็งอกโตขึ้นได้อีก โดยผู้ที่เจริญสมถภาวนา
จนได้ฌาน เมื่อตายไปก็จะไปเกิดเป็นพรหม ขณะเป็นพรหมจะไม่ลงอบาย แต่เมื่อหมดอายุขัย
ของความเป็นพรหมมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา กิเลสก็สามารถเกิดขึ้นได้ หากทำบาปก็
อาจลงนรกลงอบายได้^{๖๙} และหากจะพิจารณาอายุขัยของพรหมนั้นก็ยาวนาน เช่น พรหมลูก
ฟ้าหรือที่เรียกว่าสัตยัญญีสัตตพรหมนั้นก็มียายุถึง ๕๐๐ มหากัป ผลของสมถภาวนาจึงขยาย
ภพภูมิให้ยาวออกไปและไม่ดับทุกข์อย่างแท้จริง เพราะว่าเป็นเพียงการกดข่มกิเลส^{๗๐}

แต่สำหรับวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่ง
ปัญญา โดยสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นปรมาัตถ์ คือเป็นสิ่งที่จริงตาม
ธรรมชาติ คือรูปกับนามมาประกอบกรปฏิบัติ ไม่ได้บัญญัติแต่งขึ้นมาโดยวิธีการปฏิบัติใน
วิปัสสนาภาวนานั้นจะไม่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวแต่จะต้องย้ายไปตามอารมณ์
หรืออาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๗๑} อารมณ์เกิดทางฐาน
ใดก็กำหนดรู้ตามฐานนั้น ยักย้ายตามอารมณ์ที่ไหลเข้ามาให้กำหนด ไม่ปักติงอยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง เปรียบเหมือนเครื่องจักรเย็บผ้าที่ถักเย็บไปตามเนื้อผ้าที่เลื่อนเข้ามา ไม่เย็บถักปัก
อยู่กับที่อย่างเดียว^{๗๒} โดยจิตจะพิจารณาอารมณ์หรือสภาพธรรมทั้งหลายที่ไหลเข้ามาจนเกิด
ความเห็นแจ้งรู้ชัดอารมณ์หรือสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน.

^{๖๗} สมาธิมี ๓ ระดับคือ ๑. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ เป็นความสงบเล็กน้อยชั่วขณะหนึ่ง
๒. อุปจารสมาธิ เป็นความสงบที่มากขึ้น เฉื่อยคณาน ๓. อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบนิ่งแนบแน่นเป็นหนึ่งใน
เดียวในอารมณ์ เรียกว่าได้ฌาน โดยในขณะที่ฌานเกิดนั้นจิตจะไม่ไหวไปรับรู้อารมณ์อื่น เป็นการดับ
ความรู้สึกลงทางประสาททั้ง ๕ ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย

^{๖๘} ดูรายละเอียดเรื่องอภิญาเพิ่มเติมในหน้า ๒๗๒.

^{๖๙} รวมธรรมะของพระครูเกษมธรรมทัต. "เปรียบเทียบสมถะวิปัสสนา" ใน สิทธา พินิจภูวดล.
เส้นทางสู่ฟ้าใส ไปฟอกใจด้วยธรรมปฏิบัติ. (กรุงเทพ : บริษัทสำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๔-
๑๑๗.

^{๗๐} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, วิปัสสนาวิถิ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๑๖๘.

^{๗๑} กาย เวทนา จิต ธรรม ก็คือร่างกายและจิตใจ เรียกเป็นภาษาวิปัสสนาว่ารูป-นาม โดยรูปคือ
ร่างกาย นามคือ เวทนา สัตยัญญา สังขาร วิญญาณ

^{๗๒} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, วิปัสสนาวิถิ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๑๖๒.

เกิดเพิ่มมากขึ้นตามลำดับในระหว่างการปฏิบัติที่เรียกว่าญาณ นั้นเป็นผลที่มุ่งหมายของ วิปัสสนากาวนา โดยเมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงนี้ก็จะเกิดญาณทัสสนะหรือ ปัญญาที่รู้อันแจ่มแจ้งที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่คน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่สัตว์เราของเราแต่อย่างใด ทุกสรรพสิ่งล้วนแต่ เป็นแต่ดิน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมกันชั่วคราวตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ซึ่งเมื่อจิตได้เห็นความ เป็นจริง เช่นนี้แล้ว จิตก็จะละคลายจากอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น โดยคลายกำหนดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย ความโลภ ความโกรธ และความหลงก็จะเบาบางลงไปตามลำดับ ปัญญาญาณ จนหมดสิ้นจากกิเลสทั้งหมด” ไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด ใน แงนี้ผลของวิปัสสนากาวนาจึงเป็นการประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด (สมุจเฉตปหาน) และกุศลผลของวิปัสสนากาวนานั้นเป็นไปเพื่อย่นย่อวัฏสงสารอันหาประมาณมิได้ให้สั้น ลงและออกจากการเวียนว่ายตายเกิดซึ่งเป็นการดับทุกข์อย่างแท้จริง”^{๑๐}

องค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนากาวนา

องค์ประกอบที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ อาตา ปิ สมุปชาโน สติมา โดยอาตาปิ นั้นคือ ความเพียร ในการกำหนดรูปรูปนาม สัมปชาโน คือมี สัมปชัญญะ ปัญญาที่แจ่มชัด สติมา คือ เป็นผู้มีสติ ระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม โดยใน การเจริญวิปัสสนากาวนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรพยายามในการกำหนด จดจ่อต่อเนื่อง ไปกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ขาดสาย คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างถาวรด้วยความ ตั้งใจ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นในทีใด ก็ให้มีสติตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์ในที่นั้นอยู่อย่างต่อเนื่องอย่าง ไม่ขาดสาย โดยในขณะที่สติจับอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไม่คลาดเคลื่อนก็จะมี สมาธิก่อตัวอยู่ในอารมณ์นั้นด้วย และเมื่อ วิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างสมบูรณ์ ผู้ ปฏิบัติก็จะเกิดปัญญาสามารถกำหนดดูการเกิดดับของรูปนาม เห็นความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความแปรเปลี่ยนไป ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และบังคับต้านไว้ไม่อยู่ (อนัตตา) ทำให้เกิด ความรู้ความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง

^{๑๑} พระครูเกษมธรรมทัต, ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด, หน้า ๒๔-๓๐.

^{๑๒} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาวินัย หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๑๖๘.

การเจริญวิปัสสนากาวนา

สติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนากาวนาตามแนวพุทธธรรมคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔

โดยความหมายคำว่า “สติ” หมายถึง การระลึกถึง กำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่เพ้อ ไม่ฝันเพื่อนเลื่อนลอย” และคำว่า “ปัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้ง คำ “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึง “การทำให้สติเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างแน่นแฟ้นมั่นคงและแนบสนิทกับอารมณ์ที่กำหนดรู้” โดยที่ตั้งของสติมี ๔ แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้นการปฏิบัติโดยใช้กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นที่ตั้งของสติ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

ความสำคัญของสติปัฏฐาน

ในพระพุทธศาสนา สติ อันเป็นการระลึกถึง ความรู้ตัวตามสภาวะที่เป็นจริงโดยไม่มี การปรุงแต่งนั้นถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญ เพราะสติเป็นตัวที่ทำหน้าที่เหมือนกับนายประจักษ์ คือ คุ้มครองจิต รักษาจิตไม่ให้คิดหรือทำในทางชั่ว โดยเหตุที่สตินั้นเป็นเครื่องกั้นกิเลสตัณหาอันจะ นำมาซึ่งความทุกข์ และสติเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่ในมนุษย์ตามธรรมชาติ และสามารถฝึกฝน พัฒนาให้มีมากขึ้นได้ พระพุทธศาสนาจึงให้สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเป็น ฐานที่ตั้งของการปฏิบัติในการพัฒนาสติเพื่อการบรรลุผลนิพพาน

ในพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากเนื่องจากเป็นทางสาย เดียวที่จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ดังมีกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ ล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”

วิธีเจริญสติปัฏฐาน

ในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติกำหนดดูตามความเป็นจริง โดย ทาน^๑ จำแนกสภาพที่จะต้องเข้าไปตั้งสติกำหนดดูไว้ ๔ ประการ คือ

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐๔.

^๒ วรเดช ปัญจรงค์. การเจริญสติด้วยวิปัสสนากกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิมพ์พรรณการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗.

^๓ ทัศนิกาย มหาวรรค ๑๐/๓๐๐/๒๘๘.

^๔ สรุปความจาก พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, วิปัสสนากาวนา เจริญลึกซึ้งถึงสภาพธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖, ๕๐, ๑๐๐, ๑๑๓.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามกาย คือดูกิริยาอาการต่าง ๆ ทางกาย ทั้งอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เช่น กิน เคี้ยว ถู เขี่ยดกัมเมย เหลี้ยวซ้าย แลขวา อาบน้ำ ล้างหน้า ขับถ่าย กราบ เป็นต้น

โดย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นการพิจารณากายในกายนั้นมี ๖ บรรพ หรือ ๖ ข้อ คือ

- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ (อิริยาบถบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การเคลื่อนไหว (สัมปชัญญะบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำให้ในใจว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาด (ปฏิกุลมณสิการบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายด้วยการทำให้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเปรียบเหมือนซากศพ (นวสิวติกาบรรพ)

โดยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สำหรับอิริยาบถใหญ่นั้นเป็นการรู้ตัวว่า เดิน ยืน นั่ง นอน อยู่ ดังมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนา ว่า

“เดินก็รู้ตัวว่าเดิน ยืนก็รู้ตัวว่ายืน นั่งก็รู้ตัวว่านั่ง หรือนอนก็รู้ตัวว่านอน”

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามเวทนา คือดูความรู้สึกสุขทุกข์ เฉย ๆ ทางกายและจิต ตามที่มีกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยยอกุขมสุขเวทนาอยู่”

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดดูตามจิต คือดูความตรึกนึกคิดทางจิต เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน มีสมาธิ เป็นต้น ดังที่มีพระพุทธรูปคำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

“จิตมีราคะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีราคะ จิตหายจากราคะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีโทสะ จิตหายจากโทสะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีโมหะ จิตหายจากโมหะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ตัวว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ตัวว่าจิตฟุ้งซ่าน-จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ตัวว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ตัวว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ตัวว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น”

๕. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติดูตามธรรม คือ กุสภาวะต่าง ๆ ทางธรรม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและอารมณ์ทางใจ โดยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นการพิจารณาธรรมในธรรมนั้นมี ๕ ข้อ คือ

- ข้อที่ว่าการกำหนดรู้ธรรม คือ นีวรณ ๕ (นิวรณบรรพ)
- ข้อที่ว่าการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕
- ข้อที่ว่าการกำหนดรู้ธรรม คือ อายุคณะภายใน ๖ และ อายุคณะภายนอก ๖ (อายุคณะบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ โพชฌงค์ ๗ (โพชฌคคบรรพ)
- ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ (สัจจบรรพ)

ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

“พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายุคณะภายใน ๖ อายุคณะภายนอก ๖ ได้แก่ ฐิตาชัต ฐีรูปชัต ฐีหุชัต ฐีเสียงชัต ฐีมุขชัต ฐีกลิณชัต ฐीलีนชัต ฐีสชัต ฐีกายชัต ฐีสัมผัสทางกายชัต ฐีใจชัต ฐีอารมณ์ทางใจชัต” โดยใจความคือรู้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย เรื่องนึกคิดทางใจ^๕

โดยในส่วนของ การปฏิบัติในข้อธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ท่าน^๖ อธิบายไว้ว่า “ประเด็นสำคัญ คือ การเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง และการรู้เหล่านี้จะต้องปฏิบัติเพียงสักแต่ ว่าเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ถูกต้อง และรู้เท่านั้น ไม่ล่องเลยไปมากกว่านั้น” หมายความว่า เมื่อเข้าไปกำหนดการเห็นก็ดี การได้ยินก็ดี ต้องกำหนดเพียงสักแต่ว่า คือไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นรูปเสียงอะไร เป็นรูปผู้หญิงหรือรูปผู้ชาย เป็นเสียงผู้หญิงหรือเสียงผู้ชาย ไม่เกิดการปรุงแต่งใด ๆ ^๗ การปฏิบัติธรรมก็อยู่ตรงนี่นี่เอง ได้ยินก็เพียงสักแต่ได้ยิน ไม่รับรู้อารมณ์ปรุงแต่งอะไร การที่ถูกตำว่าแล้วโกรธขุ่นเคืองคับแค้น ปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งจน ลุกลามกลายเป็นเรื่องใหญ่โต เพราะว่าเราไม่ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน^๘ นั่นเอง

อาจกล่าวได้ว่า แท้จริงแล้วสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการสำรวจตน เป็นการกลับเข้ามาดูรูป-นาม หรือกายและจิตของเรา และสาระสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น “เพียงสักแต่ว่า” โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติเห็นทุกอย่างเป็นเพียงสักแต่ ว่า เพื่อการปล่อยวาง ไม่สำคัญมั่นหมายในสิ่งใด ๆ และเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^๗ เรื่องเดียวกัน.

^๘ เรื่องเดียวกัน.

หลักของวิปัสสนากาวนา

ในการเจริญวิปัสสนากาวนา หรือการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจคือการสำรวจตน ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ในการดูรูป-นาม หรือกายและใจของตนโดยการตั้งสติกำหนดสภาวะหรือกิริยาอาการของรูป-นามที่เกิดขึ้นตามสภาพที่มันเป็น โดยให้กำหนดอารมณ์หรือกิริยาอาการของรูป-นามทุกอย่าง แต่กำหนดทีละอารมณ์ เมื่อกำหนดอยู่ที่อารมณ์ไหน ก็ให้การรู้ของเราอยู่กับอารมณ์นั้น และถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนแทรกเข้ามา ก็ให้ทิ้งอารมณ์เดิมแล้วไปกำหนดอารมณ์ใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนกว่า โดยหลักการของวิปัสสนากาวนานั้นคือการไม่อยู่กับอารมณ์เพียงอารมณ์เดียว และในการกำหนดรู้นั้นก็ยังมีหลักการว่าให้รู้อยู่ในปัจจุบันขณะ คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ถ่วงหลังกับอาการที่เกิดขึ้น ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงโดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ และให้กำหนดอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มทำจนจบการปฏิบัติ ซึ่งหากผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดรู้ได้ทันในกิริยาอาการต่าง ๆ ของรูป-นาม ก็จะได้ขณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะขึ้นมาทันที ขณิกสมาธินี้แม้ว่าจะเป็นสมาธิชั่วขณะ แต่เมื่อมีกำลังมากขึ้นก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ โดยท่านอุปมาว่าเหมือนกับเมล็ดงาที่แม้จะมีขนาดเล็กมาก เมล็ดหนึ่ง ๆ มีน้ำมันน้อย ไม่สามารถทำน้ำมันได้ แต่เมล็ดงาหลาย ๆ เมล็ด รวมกันเข้าก็จะได้น้ำมันมาก

โดยวิธีการในการวิปัสสนากาวนาตามที่กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาวิधि หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของพระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ นั้นพอจะสรุปได้ดังนี้คือ

- ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดด้วยจิตที่จดจ่อ คือไม่กำหนดเหมือนท่องหนังสือเป็นนกแก้วนกขุนทอง แต่ให้จิตรู้สึกสภาวะหรือกิริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปพร้อมกัน

- ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ ทำช้า ๆ เหมือนคนป่วยหนัก ค่อย ๆ เดิน ค่อย ๆ นั่ง ค่อย ๆ ขยับ เพราะถ้าทำเร็ว สติจะตามไม่ทัน คือจะจับกิริยาอาการของรูป-นามไม่ทัน การทำช้าก็เพื่อให้เราเห็นปรากฏการณ์ของรูป-นามได้ชัดเจน อุปมาเหมือนกับการขับรถ หากขับด้วยความเร็วก็จะเห็นไม่ชัดว่าสองข้างทางมีอะไร แต่ถ้าขับให้ช้าลงก็จะสามารถเห็นวิวทิวทัศน์ได้อย่างชัด ๆ นั่นเอง

- ในการปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้จังหวะที่เป็นธรรมชาติ คือ ไม่กด ไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ไม่แข็งขัน ไม่เร่ง ไม่เคร่งเครียด โดยตามกำหนด ตามดู ตามรู้ กิริยาอาการต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง ไม่ฝืนหรือบังคับให้เป็นหรือปรากฏตามความต้องการของตน เช่น ขณะที่กำหนดพอง-ยุบ พอง-ยุบไม่ชัดก็ดูตามที่ไม่ชัด อย่านไปฝืนบังคับด้วยการสูดลมหายใจเข้า-ออกแรง ๆ เพื่อให้เห็นอาการพอง-ยุบชัด เพราะจะเป็นการฝืนสภาวะซึ่งไม่เป็นไป

ตามธรรมชาติ ท่านเปรียบเทียบการปฏิบัติไว้ว่าเหมือนกับการคูนั่งดูละครทางทีวีหรือโรงภาพยนตร์ ผู้ดูก็ดูตามตัวละครแต่ละตัวที่แสดงบทบาทออกมา พระเอกแสดงแบบนี้ก็ดูไป นางเอกแสดงแบบนี้ก็ดูไป ตัวร้ายแสดงแบบนี้ก็ดูไป ผู้ดูจะไม่ไปชี้ออกผู้แสดงให้แสดงเช่นนั้น เช่นนี้ตามความต้องการของคน ในการปฏิบัติก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดดูสภาวะหรือกิริยาอาการต่าง ๆ ของรูป-นามตามสภาพความจริง

• ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติ (กำหนด) ให้ต่อเนื่อง เกี่ยวเกาะกันไปไม่ขาดสาย โดยปฏิบัติในทุกที่ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ (การเคลื่อนไหว) ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถหลัก (ยืน เดิน นั่ง นอน) อิริยาบถรอง (เหยียดคู้ ก้มเงย เหลียวหน้า แลหลัง กิน-ดื่ม อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น) โดยผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ฝ่ายบวก (ดีใจ สดชื่น เบิกบาน สุข สงบ เป็นต้น) อารมณ์ฝ่ายลบ (โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ เมื่อนาย ท้อแท้ เชื่องซึม เป็นต้น) เพื่อรู้แจ้งอารมณ์นั้นๆ โดยการเพียรกำหนดด้วยสติอย่างต่อเนื่องนี้จะช่วยทำให้สมาธิไม่ร่วและเป็นการตัดช่องว่างไม่ให้กิเลสเข้ามาแทรกได้

ผู้ปฏิบัติควรระลึกไว้เสมอว่าการทำซ้ำและต่อเนื่องนั้นเป็นสาระสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะจะเป็นการทำให้สภาวะธรรมเกิดขึ้นและประสบผลในการปฏิบัติ

• ในการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันขณะ คือกำหนดให้ทันพอดีกับกิริยาอาการซึ่งกำลังเป็นไปอย่างไม่คลาดเคลื่อน อุปมาเหมือนกับการที่แมวจับหนู โดยเปรียบผู้ปฏิบัติเป็นแมว และเปรียบสภาวะหรือกิริยาอาการต่าง ๆ ของรูป-นามที่เกิดขึ้นว่าเป็นหนู การจะจับหนูให้ได้นั้นแมวต้องตะครุบจับหนูให้ทันพอดี คือถ้าตะครุบเข้าไป หนูวิ่งหนีไปแล้วเป็นอดีตไปแล้ว แมวมาไล่จับทีหลังก็ไม่ได้หนู หรือถ้าแมวรีบตะครุบจับก่อน ยังเป็นอนาคตอยู่ ก็จะได้ไม่ได้หนูอีกเช่นกัน ในการปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะหรือกิริยาอาการต่าง ๆ นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ให้อารมณ์ผ่านไปแล้วตามมากำหนดทีหลัง และไม่กำหนดก่อนทั้งที่อารมณ์ยังมาไม่ถึง โดยการกำหนดนั้นจะต้องกำหนดให้ทันพอดี ไม่ก่อน ไม่หลัง จึงจะได้เป็นปัจจุบันขณะ

โดยสรุปก็คือ คำกำหนดเช่น ขว้างงหนอ ช้าย่างงหนอ และจิตที่รู้อาการเท้าขว้างงเท้าช้าย่างงนั้น ต้องไปพร้อมกัน ไม่ก่อนหรือหลังกว่ากัน จึงจะถูกต้อง โดยในส่วนี้ท่านได้อธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่า “วิปัสสนามีปรมาัตถ์เป็นอารมณ์ ปรมาัตถ์คือรูป-นาม สภาวะของรูป-นามคืออาการ อาการคือเคลื่อนไหว จับอาการเคลื่อนไหวได้ทันเป็นวิปัสสนา จับอาการเคลื่อนไหวได้ไม่ทัน...ถึงจะบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ” อยู่ก็...ไม่เกิดผลในทาง

วิปัสสนา เท่ากับห้องบริการรถกำหนัดอยู่ และเป็นบัญญัติส่วนๆ หากเกิดสมาธิเนื่องมาจาก การห้องกำหนัดรถกำหนัด กำนานั้นก็กลายเป็นสมถกรรมฐานไป ไม่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ” ^{๔๔}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากำหนัด

๑. กำนานุสสนา คือการตั้งสติกำหนัดดูกาย กิริยาอาการต่าง ๆ ทางกาย อิริยาบถใหญ่ ^{๔๕}

สำหรับอิริยาบถหนึ่ง หรือกำหนัดหนึ่งมีอยู่ ๓ แบบ ตามภาพที่แสดง ^{๔๖}

๑. ทำกำหนัดแบบเรียงขา



ทำกำหนัดแบบเรียงขา คือกำหนัดพับขาซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับ ขาขวาด้้านใน แล้วพับขาขวางอเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย แยก ขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน ฝ่าเท้าออกให้มากที่สุด

^{๔๔} คำอธิบายจาก พระมหาอุเทน ปัญญาปริกัษต์, วิปัสสนากำหนัด, หน้า ๓๔.

^{๔๕} อิริยาบถ แปลว่า เคลื่อนไหว อิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย หรืออิริยาบถรอง คือ เขยิบตัว ก้มเงย เหลียวหน้าแลหลัง เป็นต้น

^{๔๖} ภาพกำหนัดเจริญวิปัสสนาจากหนังสือ คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔. โดย พระมหาทองม่น สุทฺถจิตโต. (กรุงเทพฯ : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๒-๗๓.

๒. ทำนั่งแบบทับขา



ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย

๓. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร



ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มันคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรนั่ง ทำนี้สำหรับผู้ปฏิบัติเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง

- นั่งขัดสมาธิ คือ นั่งคู่ขาขวาซ้ายเข้าหากัน ขาราบกับพื้น ที่เรียกว่านั่งเรียงขา หรือนั่งยกขาขวาทับขาซ้าย ที่เรียกว่านั่งคู่บัลลังก์ เพราะการนั่งในท่าขัดสมาธิจะทำให้ลำตัวตั้งตรงเป็นรูปสามเหลี่ยม หน้าหนักของตัวจะทิ้งลงเท่ากันไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง
- มือวางไว้ที่หน้าตักตรงกลางหว่างขาทั้งสอง โดยใช้มือขวาทับมือซ้าย

• การนั่งให้นั่ง "ตั้งกายตรง" เพื่อการไหลเวียนของโลหิตและลมจะได้เป็นไปโดยสะดวก ทำให้ไม่วิ่งเวียนศีรษะ ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ทำให้ไม่ง่วงนอน นิ่งได้นาน ทำให้ทุกขเวทนาเกิดช้า และทำให้วิริยะ (ความเพียร) กับสมาธิเสมอกัน

• หลับตาและตั้งใจกำหนดลมหายใจ

หากเป็นการปฏิบัติแบบกำหนด "พอง-ยุบ" ก็กำหนดดูอาการ พอง-ยุบของท้อง ดูอาการเคลื่อนไหวที่แผ่นท้องซึ่งมี... เหตุปัจจัยมาจากลม อันเป็นการดูการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุ^{๑๐๒} เมื่อหายใจเข้า ท้องพอง ให้ภาวนาว่า "พอง" เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า "หนอ" เมื่อหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนา "ยุบ" เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้ภาวนาว่า "หนอ" การนั่งภาวนาจึงเป็นการภาวนา "พอง-หนอ" "ยุบ-หนอ" ตามอาการเคลื่อนไหวของท้อง โดยให้คำบริกรรม "พอง-หนอ" "ยุบ-หนอ" นั้นได้ปัจจุบันอารมณ์ คือไม่ภาวนา "พอง" ไปล่วงหน้า ซึ่งจะกลายเป็นอนาคตอารมณ์ และไม่ภาวนา "พอง" ตามหลังจะกลายเป็นอดีตอารมณ์ แต่ให้การภาวนา "พอง" นั้นไปพร้อม ๆ กับอาการ "พอง" พอดี จึงจะได้ปัจจุบันอารมณ์^{๑๐๓}

สำหรับอิริยาบถยืน ให้ปฏิบัติดังนี้

• การยืน ให้ยืนตรงโดยไม่ก้มดูเท้า แขนทั้งสองข้างไขว้หลัง มือจับกันไว้ โดยจะเอามือไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ ให้คอตั้งตรง และทอดสายตาลงไปที่พื้นตรงหน้าประมาณ ๔ ศอก ขณะยืนให้สติไปจับตรงอาการยืน กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" สามครั้ง (ดูภาพประกอบ)^{๑๐๔}



^{๑๐๒} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, วิปัสสนากาวนา เจริญลึกซึ้งถึงสภาวะธรรม. หน้า ๗๓.

^{๑๐๓} พระครูปลัดตวีระนนท์ ฐิตะนนฺโท, วิปัสสนาชีวิต. (กรุงเทพฯ : หอรัตนชัย ๗๔ การพิมพ์), มปป., หน้า ๒๔.

^{๑๐๔} ภาพจาก พระมหาทองมั่น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๔๔.

สำหรับอริยาบทเดิน ให้ปฏิบัติดังนี้

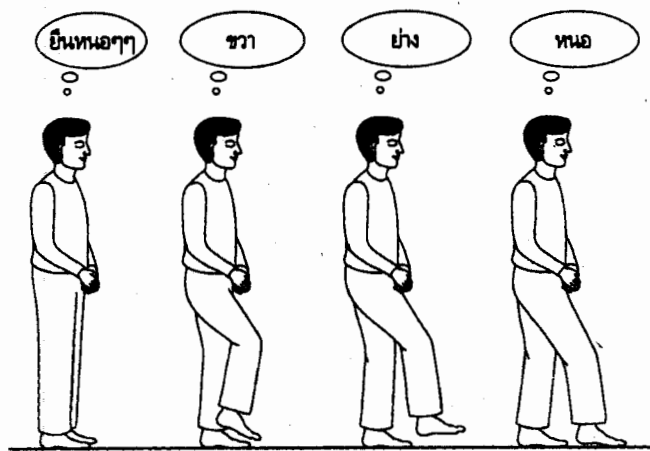
• การเดิน เคลื่อนเท้าแรกคือเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับกำหนดอาการเคลื่อนไหวไปในขณะนั้นว่า “ขวาย่างหนอ” โดยในการเดินนี้ให้ใช้สติจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า ไม่ให้แกมดูเท้าที่กำลังขวาย่างหรือซ้ายย่างอยู่ เพราะมีฉะนั้นจะเห็นเป็นรูปร่าง กลายเป็นหลักฐานบัญญัติซึ่งจะปกปิดอาการเคลื่อนไหวคือปรมาตต์ และเห็นว่านี่เท้าของเรา ทำให้ความเห็นว่ากายของเรา (สักกายทิฏฐิ) เข้ามาแทรกทันที **หลักที่สำคัญคือใช้สติจับที่อาการเคลื่อนไหว ใช้สติรู้มีไช้ตาตุ**

โดยในขณะที่ยืนและเดินนั้น ถ้ามีอาการมณเฑียรนอกใจที่ชัดเจนปรากฏขึ้น เช่น มีเสียงดังชัดแทรกเข้ามา ก็ให้กำหนดรู้เสียงนั้นว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” เมื่อเสียงนั้นหายไปจึงค่อยเดินต่อหรือบางครั้งขณะเดินเกิดมีความคิดเกิดขึ้นมาชัดเจน ก็ให้หยุดเดินแล้วกำหนดความคิดนั้นว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” จนความคิดนั้นหายไปจึงค่อยกลับมาเดินตามเดิม เพราะมีฉะนั้นแล้วจะกลายเป็นสองอารมณ์ แต่ตามความเป็นจริง จิตจะรับอารมณ์ได้ที่ละอารมณ์เท่านั้น

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินมาถึงสุดทางเดิน ให้หยุดโดยให้เท้าขวาและซ้ายยืนคู่กัน แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” สามครั้ง แล้วเมื่อจะกลับทางก็ให้กำหนดว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะกลับเสร็จ

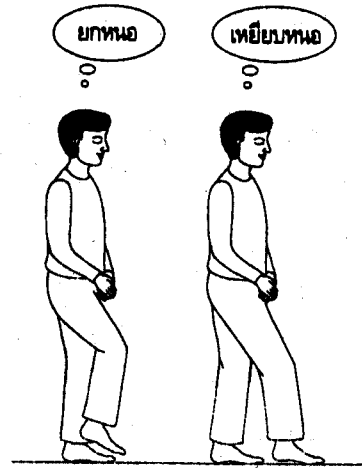
การเดินจงกรมนี้มีรูปแบบของการเดินอยู่ ๖ แบบ หรือเรียกว่า ๖ ระยะเวลา โดยจะขอ นำภาพการเดินจงกรมในหนังสือคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของ พระมหาทองม้วน สุขุขจิตโต^{๑๑๔} มาแสดงให้เห็นดังนี้

ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๑



^{๑๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖, ๖๒, ๖๔, ๖๕, ๖๗, ๖๘.

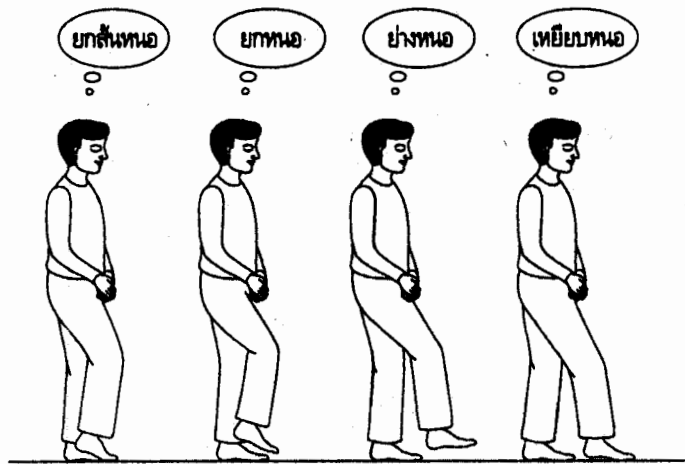
ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๒



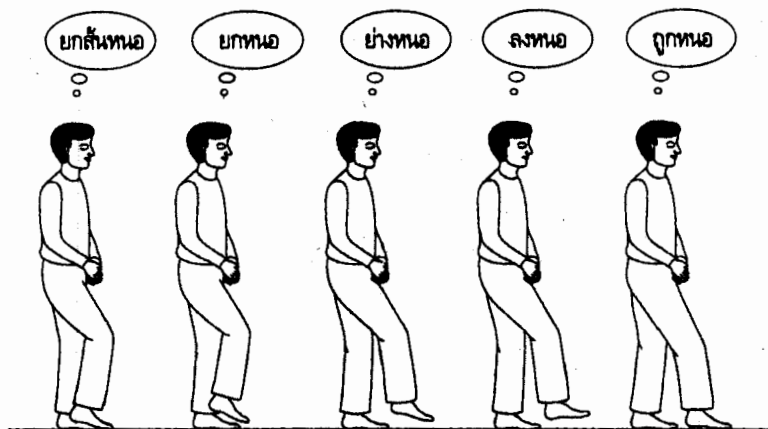
ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๓



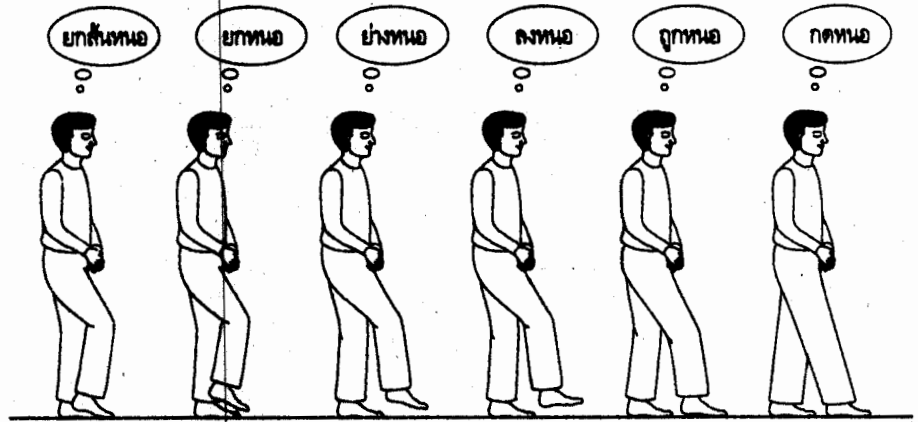
ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๕



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๕



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๖



สำหรับเวลามาตรฐานในเบื้องต้นของการปฏิบัติคือ เดินจงกรม ๓๐ นาที และนั่ง ๓๐ นาที ส่วนการเดินระยะใดจึงจะเหมาะสม และการปรับเปลี่ยนเวลาในการเดินและนั่งนั้นขึ้นอยู่กับพระวิปัสณาจารย์จะเห็นว่าเหมาะสมกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

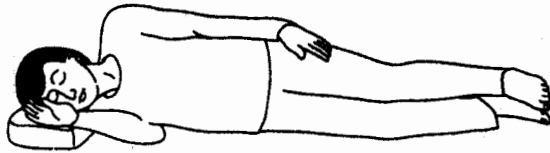
อานิสงส์ของการเดินจงกรม

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้ทนต่อการทำความเพียร
๒. ทำให้ทนต่อการเดินทางไกล
๓. ทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย
๔. อาหารจะย่อยง่าย ไปเลี้ยงร่างกายได้ดี
๕. ทำให้สมาธิดำรงอยู่ได้นาน และขณะนั่งจิตจะมีสมาธิเร็วขึ้น

สำหรับอิริยาบถนอน ให้นอนในท่าตะแคงขวา ให้มือซ้ายวางทาบไปบนลำตัว มือขวา
วางไว้ที่หมอน หากไม่ถนัดก็อนุโลมให้นอนหงายตามภาพ^{๑๑๖} และกำหนดว่า "พองหนอ ยุบ
หนอ" หรือ "นอนหนอ" จนกว่าจะหลับ

ทำนอนแบบสีหไสยาสน์



ทำนอนแบบธรรมคา



^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔.

อิริยาบถย่อย

ในกายานุปัสสนาไม่ได้มีแต่อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน เท่านั้น แต่ยังมีอิริยาบถย่อย เหยียดออกก้นเข้า ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา กิน ดื่ม ล้างหน้า อาบน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา การกราบ ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติในทุก ๆ อิริยาบถ ทุก ๆ กิริยาอาการ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ให้การกำหนดนั้นต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่เปิดช่องว่างให้เกิดกิเลสเข้าแทรกได้ โดยในตัวอิริยาบถย่อยเองนั้นก็มีความสำคัญ คือนอกจากจะคอยหนุนอิริยาบถใหญ่แล้ว ก็ยังช่วยเพิ่มกำลังขณิกสมาธิขึ้นอีกเท่าตัว^{๑๐๗}

๒. เวทนาหุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดดูเวทนาหรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยเวทนานั้นมีทั้งฝ่ายบวก ฝ่ายลบ และฝ่ายกลาง ๆ ฝ่ายบวกก็คือรู้สึกดีใจ สุข ฝ่ายลบก็คือรู้สึกทุกข์ เสียใจ ส่วนฝ่ายกลาง ๆ ก็คือรู้สึกเฉย ๆ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีกล่าวถึงเวทนาหุปัสสนาว่า

“เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ตัวว่าเสวยยอกุขมสุขเวทนาอยู่”^{๑๐๘}

ในการปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติให้มีการระลึกรู้ ดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือรู้สึกทุกข์ ไม่ทุกข์ก็รู้ โดยกำหนดตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” “เฉยหนอ” ซึ่งโดยทั่วไปแล้วผู้ปฏิบัติมักจะไม่มีปัญหากับเวทนาฝ่ายบวก และเวทนาฝ่ายกลาง ๆ แต่เป็นปัญหาอย่างยิ่งก็คือ เวทนาฝ่ายลบ คือทุกข์เวทนา แต่ทุกข์เวทนานี้ก็ถือว่าดี เป็นขุมทรัพย์ที่จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติอย่างยิ่ง โดยท่านได้อธิบายไว้ว่า

• ทุกขเวทนา เช่น ความปวด ผู้ที่ปฏิบัติกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ” นั่นก็เป็นอาการที่เกิดปรากฏชัดว่าอาการอื่น ๆ และความชัดของทุกขเวทนานี้จะทำให้สมาธิก่อตัวแน่นและพัฒนาไปได้เร็ว

- ในขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏชัด นีวรณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นอุปสรรคจะไม่เกิด
- ทุกขเวทนาที่แรงกล้าจะช่วยเผากิเลสที่เกาะจิตให้หมดไหม้
- ทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดจะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของกรรมฐานและเป็นแรงหนุนให้เกิดพัฒนาการทางการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก

• ทุกขเวทนาที่ปรากฏด้วยสภาพบีบคั้นยากที่จะทนนี้จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย อันจะเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดความต้องการและความพยายามที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์^{๑๐๙}

^{๑๐๗} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนากาวานา เจริญลึกซึ้งถึงสภาพธรรม, หน้า ๘๓.

^{๑๐๘} มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๒๘๘/๒๗๕.

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทุกขเวทนาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรกลัวหรือหลีกเลี่ยง แต่ควรมีความพยายามในการกำหนดทุกขเวทนาต่าง ๆ เช่น “ปวดหนอ ๆ” “ซาหนอ ๆ” “ติงหนอ ๆ” ไปเรื่อย ๆ ก็จะผ่านทุกขเวทนานั้นไปได้ในที่สุด โดยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผ่านด่านทุกขเวทนาได้ก็คือการตั้งสติกำหนดอย่างต่อเนื่องไม่ให้กรรมฐานรวบ^{๑๐๐}

๓. จิตตานุปัสสนา เป็นการตั้งสติกำหนดจิตและอาการทางจิต คือคุณภาพ คุณลักษณะ คุณริยาของจิตที่รับรู้อารมณ์ ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“จิตมีราคะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีราคะ จิตหายจากราคะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีโทสะ จิตหายจากโทสะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ตัวว่าจิตมีโมหะ จิตหายจากโมหะ ก็รู้ตัวว่าจิตหายจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ตัวว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ตัวว่าจิตฟุ้งซ่าน”

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิต คุณภาพจิตของตน ตามสภาพความจริง เช่น ขณะกำลังเดินจงกรม มีความคิดต่าง ๆ เข้ามามากมาย ก็ต้องหยุดเดินและกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” ไปจนกว่าความคิดนั้นจะหายไป ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีความรู้สึกคิดถึง มีโทสะ มีโมหะ รู้สึกหดหู่ ฟุ้งซ่าน ก็ต้องกำหนดรู้ไปตามอาการของจิตนั้นว่า “คิดถึงหนอ” “โกรธหนอ” “โมหะหนอ” “หดหู่หนอ” “ฟุ้งซ่านหนอ” เป็นต้น โดยการทำหนดนั้นให้เป็นการกำหนดรู้ตามสภาพความจริง คือรู้อย่างปกติ วางเฉย ไม่ฝืน บังคับกดข่มให้หยุดหรืออยากให้มันหายไป แต่ให้กำหนดรู้ตามธรรมชาติของสิ่งนั้นไปเรื่อย ๆ จิตก็จะค่อย ๆ คลายออกจากอาการนั้น ๆ เอง โดยผู้ปฏิบัติควรจำไว้ว่าวิปัสสนากาวานานั้นเฝ้าสภาพธรรมสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นอารมณ์กำหนด และการพยายามสกัดความคิดและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตนั้นไม่ใช่วิธีของวิปัสสนา^{๑๐๑}

๔. ธัมมานุปัสสนา คือการตั้งสติกำหนดดูตามธรรม ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีว่า

“พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รัตาชัค รัรูปชัค รัหูชัค รัเสียงชัค รัจมูกชัค รักลิ่นชัค รัลิ้นชัค รัรสชัค รักายชัค รัสัมผัสทางกายชัค รัใจชัค รัอารมณ์ทางใจชัค”

ซึ่งอธิบายได้ว่าเป็นการตั้งสติกำหนด ดา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เรื่องนึกคิดทางใจ ซึ่งมากระทบกัน ทำให้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัสทางกาย และรู้

^{๑๐๐} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาวิถิ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๙๖-๙๗.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๐๒} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนากาวานา เจริญลึกซึ้งถึงสภาพธรรม, หน้า ๑๑๗.

เรื่องนึกคิดทางใจ ทั้งภายใน ๖ และภายนอก ๖ รวมเป็น ๑๒ อย่าง^{***} ต่างก็อยู่ในสภาพรู้และ
รับรู้ได้เฉพาะทางคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายรับสัมผัส และใจมีการ
รับรู้ทางใจ

ในการปฏิบัติ เมื่อเห็นก็กำหนด "เห็นหนอ ๑" เมื่อได้ยินก็กำหนด "ได้ยินหนอ ๑"
ในส่วนของการได้กลิ่น รุสรับสัมผัส และรับรู้ทางใจ ก็กำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ" "รุสหนอ"
"ถูกหนอ" "รู้หนอ" โดยสิ่งสำคัญก็คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสถูกต้อง และ
การรู้ เหล่านี้จะต้องให้เป็นเพียง "สักแต่ว่า" คือ ไม่ปล่อยให้เกิดคิดปรุงแต่ง ขณะกำหนดว่า
"เห็นหนอ" ก็ให้สักแต่ว่าเห็น ไม่อยากรู้ว่าเป็นรูปอะไร ขณะกำหนดว่า "ได้ยินหนอ" ก็สักแต่ว่า
ได้ยิน ไม่อยากรู้ว่าเป็นเสียงอะไร เช่นเดียวกับการกำหนดได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง และรู้ ก็ให้
เป็นสักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่าลิ้มรส สักแต่ว่าถูก และสักแต่ว่ารู้

โดยในส่วนของธัมมานุปัสสนานี้จะรวมถึงการดูนิเวศธรรม ๕ ประการที่เป็นสิ่ง
ขวางกั้นต่อการปฏิบัติไว้ด้วย นิเวศ ๕ นั้นคือ

- กามฉันทะ ความพึงพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ถูกต้อง และการรับรู้ทางใจที่น่าพอใจน่าปรารถนา

- พยาบาทะ ความขุ่นเคืองอาฆาต

- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา เชื่องซึม หดหู่ ท้อถอย

- อุทธัจจกุกกุกจะ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ไร้ความตั้งใจ

- วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง ลังเลสงสัย ไม่มั่นใจ

โดยในการระลึกรู้ กำหนดดูนิเวศนั้นผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดดูให้รู้อย่างปกติ อะไรเกิดขึ้นก็รู้อัน
นั้น ไม่ต้องคิดอะไรทั้งหมด เช่น ง่วงเกิดขึ้น ก็รู้ว่าง่วง ฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ก็ดูฟุ้งซ่าน ดูด้วยความ
วางเฉย หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือการเข้าไปดู เข้าไปเรียนรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้มี
หน้าที่ไปบังคับสกัดกั้น ไม่ต้องไปคิดให้มันดับ แต่ให้เรียนรู้สภาพธรรมเหล่านั้นว่าเขาเกิด
อย่างไร เขาปรากฏอย่างไร เขามีเหตุปัจจัยอย่างไร แสดงอาการอย่างไร ก็ดูเขาไปอย่างนั้น
สภาพธรรมเหล่านั้นเขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น และดับไปให้เห็นเอง^{***}

อานิสงส์หรือผลของการเจริญวิปัสสนา

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาไว้
มาก ดังจะขอยกมากล่าวแสดงบ้างเล็กน้อย ดังนี้

^{**} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

^{***} พระครูเกษมธรรมทัต, ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด, หน้า ๔๖-๔๗.

- กำจัดกิเลสที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
- ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
- ดับความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ
- ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ลงได้
- ทำให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งปวง
- ทำให้เป็นคนสติสมบูรณ์
- ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
- ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้บำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
- ชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ภายใน
- เป็นผู้มียุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า
- ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด
- ชื่อว่าได้เดินทางสายเอก
- ชื่อว่าได้สร้างบารมี
- เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค
- ได้เห็นแจ้งพระนิพพาน

โดยในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงอานิสงส์ที่สูงสุดของการเจริญวิปัสสนา ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี ตลอด ๖ ปี...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปี... ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด...๗ เดือน...๖ เดือน...๕ เดือน...๔ เดือน...๓ เดือน...๒ เดือน... ๑ เดือน...กึ่งเดือน ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑...”^{๑๑๑}

ซึ่งเป็นการยืนยันชัดเจนว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนานั้นคือการบรรลุธรรม คือเห็นแจ้งพระนิพพาน โดยเมื่อปฏิบัติครบ ๗ ปี ถ้าอินทรีย์แก่กล้า วาสนาบารมีสร้างมาดีก็จะได้เป็นพระอรหันต์ หรือพระอนาคามีอย่างใดหนึ่งในชาตินี้ โดยผู้ที่ไม่ห่างจากวิปัสสนาก็จะเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากมรรคผลนิพพาน

แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่แก่กล้าถึงขั้นที่จะยังผลให้เป็นอริยบุคคล การเจริญวิปัสสนาก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสมบูรณ์ เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิตก็จะตายอย่างมีสติ ซึ่งย่อม

^{๑๑๑} มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๓๐๐/๒๔๙-๒๕๐.

ทำให้ไปเกิดในสุคติภูมิ อีกทั้งยังจะเป็นอุปนิสัยติดตามตัวไปในภายหน้า นอกจากนั้นการเจริญ
วิปัสสนายังจะช่วยระงับความโศกดับความทุกข์ความโทมนัส และช่วยทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติ
บริสุทธิ์ได้

ในส่วนของ การปฏิบัติวิปัสสนากวณานี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“ผู้ใดแม้จะทำสมาธิจนจิตเป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้
ที่มองเห็นความเป็นจริงที่ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่งล้วนแล้วแต่เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็นเพียงชั่วขณะจิตเดียวก็ตาม” ^{๑๑๔}

และ

“ผู้ใดมีปัญหาพิจารณาจนจิตเห็นความจริงว่าร่างกายนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วช้านกหูขึ้นกระดูกก็ยังดีเสียกว่าผู้ที่มีอายุยืนนาน
ถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญหาเห็นความเป็นจริงดังกล่าว” ^{๑๑๕}

พุทธพจน์ดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ยืนยันชี้ชัดว่าวิปัสสนากวณานี้เป็นสุดยอดของ
การสร้างบุญบารมี แต่การกล่าวเช่นนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า จะให้ละทิ้ง ทาน ศีล และสมถ
ภาวนา เพราะทั้งทาน ศีล และสมถภาวนาก็มีอานิสงส์มากตามฐานะของคน โดยใน ส่วน
ของทานนี้อาจารย์วชิร อินฺทระ ได้อธิบายไว้ว่า แม้ทานจะเป็นสิ่งที่มีอานิสงส์น้อยกว่าเมื่อ
เทียบกับศีลและภาวนา หรือเทียบกับสมาธิและปัญญา แต่เราก็ไม่ควรดูหมิ่นทาน ... โดยเฉพาะ
ผู้ที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏด้วยแล้วยังจำเป็น เพราะทานอำนวยความสะดวกให้ผู้ไม่ขาดแคลน
ไม่อดอยาก เป็นยาเสน่ห์ ^{๑๑๖} เป็นเหตุให้ได้ลาภและบริวาร ^{๑๑๗} และ สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราชเจ้าก็ได้ทรงประทานคำแนะนำในส่วนนี้ไว้ว่า “คราบใดที่เราทำทั้งหลายยังไม่
ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็ต้องเก็บเล็กผสมน้อย โดยทำทุก ๆ ทาง เพื่อความไม่ประมาท โดยทำ
ทั้ง ทาน ศีล และภาวนา สุดแต่โอกาสจะอำนวยให้ จะถือว่าการเจริญวิปัสสนานั้นลงทุนน้อย
ที่สุด แต่ได้กำไรมากที่สุด ก็เลยทำแต่วิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่ยอมลงทุนทำบุญให้ทานใด ๆ

^{๑๑๔} อ้างไว้ใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก. วิธีสร้างบุญบารมี,
หน้า ๓๐-๓๑.

^{๑๑๕} เพิ่งอ้าง.

^{๑๑๖} “ผู้ให้ทานย่อมผูกไมตรีไว้ได้ ย่อมเป็นที่รักที่ขอบใจของชนหมู่มาก” จาก ทานานิสฺสํสุต
อังกุตตรนิกาย ปิฎกนิกาย ๒๒/๓๔/๓๗.

^{๑๑๗} วชิร อินฺทระ. อภรณ์ประดับใจ ใน ธรรม อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่
ทองก้อน ถี่ถ้วน มปป. หน้า ๑๗.

ไว้เลย เมื่อเกิดชาติหน้าเพราะเหตุที่ยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็เลยมีแต่ปัญญาอย่างเดียว ไม่มี
จะกินจะใช้ ก็เห็นจะเจริญวิปัสสนาให้ถึงฝั่งพระนิพพานไปไม่ได้เหมือนกัน” ***

*** สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, หน้า ๓๐-๓๑.

สรุปเนื้อหาและประเด็นสำคัญในบทที่ ๙

- พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ
 - ความรู้เป็นเครื่องชี้นำในการปฏิบัติเพื่อช่วยแก้ปัญหา และทำให้ชีวิตดีขึ้น
 - การปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา
 - ความสำคัญของการปฏิบัติเห็นได้จากหลัก
 - ศิล สมาธิ ปัญญา
 - ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ
- พระพุทธศาสนากับประโยชน์ของชีวิต
 - ประโยชน์ในปัจจุบัน - มนุษย์สมบัติ
 - ประโยชน์ในภายหน้า - สวรรค์สมบัติ
 - ประโยชน์อย่างยิ่ง - นิพพานสมบัติ
- การปฏิบัติเพื่อการพัฒนาชีวิต
 - ไตรสิกขา
 - ศิล
 - เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้น
 - เป็นการสำรวจกาย วาจา ใจไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง
 - เป็นพื้นฐานสำหรับการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข
 - การมีศีลทำให้เกิดธรรมในจิตใจ
 - สมาธิ
 - เป็นการที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว
 - เป็นสิ่งที่พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี
 - ปัญญา
 - เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา
- การปฏิบัติเพื่อสร้างบุญบารมี
 - บุญ คือ ความดี กุศล ความสุข ความประพฤตินอบทางกายวาจาใจ
 - บารมีคือคุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดหมายที่สูงยิ่ง

- มรรควิธีในการทำบุญ
 - บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย อปจายนมัย เวยยาวัจจมัย
ปัตติทานมัย ปัตตานุโมทนามัย ปัตตติทานมัย ชัมมัสสวนมัย
ชัมมเทสนามัย ทิฏฐชุกกัมม
- ทาน ศีล ภาวนา
 - ทาน เป็นการสละทรัพย์สินของให้ผู้อื่น
 - ทานที่ให้แล้วมีผลมากต้องครบองค์ประกอบ ๓ คือ
 - วัตถุทานที่ให้บริสุทธิ์
 - เจตนาในการทำทานต้องบริสุทธิ์
 - เนื้อนาบุญ หรือผู้รับทานต้องบริสุทธิ์ คือเป็นคนดีมีศีลมีธรรมสูง
 - ศีล
 - ศีล ๕ เป็นหลักความประพฤติของชาวพุทธ เป็นคุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นฐานของสังคม
 - เป็นมาตรฐานให้เกิดสมาธิ
 - ประโยชน์ของศีล
 - ให้ประโยชน์สุขกับผู้ปฏิบัติทั้งในชาตินี้และชาติหน้าคือ
ทำให้ได้โภคทรัพย์ ไปเกิดในสุคติ และเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน
 - อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕
 - ทำให้ปราศจากโรคภัย
 - ทำให้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย ทำมาค้าขึ้น มั่งมีทรัพย์
 - ทำให้โชคดีในความรัก
 - ทำให้มีปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา พูดสิ่งใดก็มีคนเชื่อถือ
 - ทำให้มีปัญญาความคิดแจ่มใส
 - ภาวนา
 - เป็นการปฏิบัติหรือบำเพ็ญทางจิต
 - เป็นการทำบุญที่มีอานิสงส์สูงสุด

- ภาวนามี ๒ ชนิด คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา
 - สมถภาวนา
 - การทำจิตให้เป็นสมาธิ สงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว
 - ระดับของสมาธิ
 - ขณิกสมาธิ
 - อุปจารสมาธิ
 - อัปปนาสมาธิ
 - ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ
 - มีกำลังมาก
 - ราบเรียบ สงบ
 - ไส กระจ่าง
 - นุ่มนวล ควรแก่การงาน
 - ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ
 - เกิดความสงบสุขในปัจจุบัน
 - เกิดปัญญา
 - เกิดสติสัมปชัญญะ
 - ทำอัสวกิเลสให้เบาบาง
 - ประโยชน์ของสมาธิในด้านต่าง ๆ
 - ประโยชน์ในด้านการปฏิบัติธรรม
 - ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา
 - ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน
 - ทำให้จิตใจผ่อนคลาย
 - เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน
 - ช่วยเสริมสุขภาพกาย แก้อาการเจ็บไข้

- ประโยชน์ของสมาธิสำหรับโลกหน้า
 - หากคายลงขณะจิตเป็นสมาธิ จะไปเกิดในภพที่ดี คือเทวโลก ๖ ชั้น หรือ สูงสุดคือพรหมโลก
- การเจริญสมาธิมี ๔๐ วิธี
 - กสิณ ๑๐
 - อสุภะ ๑๐
 - อนุสติ ๑๐
 - อัปปมัญญา ๔
 - อาหาเร ปฏิกูลสัญญา
 - จตุธาตุวัฏฐาน
 - อรูป ๔
- อานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก
- ผลสำเร็จของสมาธิ
 - ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘
 - รูปฌาน ๔
 - อรูปฌาน ๔
- การสวดมนต์
 - เป็นวิธีการศึกษาธรรมะ
 - เป็นวิธีรักษาพุทธพจน์ รักษาพระธรรม
 - เป็นการสร้างบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ การประพฤติดอ่อนน้อมต่อสิ่งที่ควรเคารพบูชา การเจริญสติภาวนา และการทำความเห็นให้ถูกต้องไปพร้อมกัน
 - เป็นการได้พิจารณาธรรมะ
 - เป็นการทำความจิตใจให้สงบและเจริญงอกงาม

	<ul style="list-style-type: none"> • อาณิสัยของการสวดมนต์ <ul style="list-style-type: none"> • เป็นการบำเพ็ญภาวนา • ทำให้จิตสงบเป็นกุศล • เป็นภาวกล้ำธรรม และพิจารณาธรรมที่ตรัสสอนไว้ • เป็นพุทธานุชา • เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง • เป็นการขจัดภัยอันตราย ป้องกันภัยวิบัติ • ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยได้ • เพื่อการจัดทุกข์ • อาณิสัยสูงสุดเป็นการมีดวงตาเห็นธรรม • การแผ่เมตตา <ul style="list-style-type: none"> • อาณิสัยของการแผ่เมตตา • หลับเป็นสุข • ตื่นอยู่ก็เป็นสุข • ไม่ฝันร้าย • เป็นที่รักของมนุษย์ • เป็นที่รักของอมมนุษย์ • เทวดาย่อมรักษา • ศาสตราวุธ ไฟ ยาพิษทำอันตรายไม่ได้ • สมารถตั้งมั่นได้เร็ว • มีหน้าตาผ่องใส • ไม่หลงตาย • ตายแล้วไปสู่สุคติ • วิปัสสนาภาวนา <ul style="list-style-type: none"> • เป็นการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรูป-นามตามที่เป็นจริงว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน
--	--

- วิปัสสนากาวนาต่างจากสมถกาวนาในส่วนของ
 - เป้าหมาย
 - สมถกาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบ
 - วิปัสสนากาวนาเป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง
 - สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์
 - สมถกาวนา - สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเกาะเป็นบัญญัติหรือสิ่งสมมุติ
 - วิปัสสนากาวนา - สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปรู้เป็นปรมัตถ์ คือสิ่งที่เป็นจริงตามธรรมชาติ คือรูปกับนาม
 - วิธีการปฏิบัติ
 - สมถกาวนา - ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยใช้กรรมฐาน ๔๐
 - วิปัสสนากาวนา - ไม่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว แต่ต้องย้ายไปตามอารมณ์หรืออาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
 - ผลของการปฏิบัติ
 - สมถกาวนา - คือการได้ฌานและอภิญญา เป็นเพียงการกดข่มกิเลสไว้ จึงขยายภพภูมิให้ยาวออกไป และไม่ดับทุกข์อย่างแท้จริง
 - วิปัสสนากาวนา - คือญาณทัสสนะ หรือปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งทำให้คลายความยึดมั่น จนในที่สุดหมดสิ้นจากกิเลสไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เป็นการประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาด จึงยืนยอวิภูสงสาร และออกจากการเวียนว่ายตายเกิด

- องค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนา
 - เป็นผู้มิสติระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม อย่างต่อเนื่อง
 - เป็นผู้มิสัมปชัญญะ ปัญญาารู้แจ้งชัด
 - เป็นผู้มีความเพียร ในการกำหนดรูปนาม
- วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
 - สติปัฏฐาน ๔ เป็นการระลึกถึงสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยมีที่ตั้งของสติ ๔ แห่ง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
 - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดดูตามกายในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และในอิริยาบถย่อย
 - เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการตั้งสติกำหนดดูเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ในทางกายและจิต
 - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดดูตามจิต คือดูความตรึกนึกคิดทางจิต
 - ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการตั้งสติดูตามธรรม
- หลักของวิปัสสนากาวนา
 - ให้กำหนดด้วยจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์เพียงอารมณ์เดียว
 - ให้รู้อยู่ในปัจจุบันขณะ
 - ต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ
 - กำหนดให้ได้จังหวะที่เป็นธรรมชาติ
 - กำหนดอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

- อานิสงส์ของการเดินจงกรม
 - ทำให้อดทนต่อความเพียร
 - ทำให้อดทนต่อการเดินทางไกล
 - ทำให้เป็นผู้มีโรคน้อย
 - อาหารจะย่อยง่าย
 - สมาธิดำรงอยู่ได้นาน เมื่อนั่งสมาธิจิตจะตั้งมั่นได้เร็ว
- อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา
 - กำจัดกิเลสที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์
 - ดับความเศร้าโศก
 - ดับความทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ
 - ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น
 - ทำให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย
 - ทำให้เป็นคนสติสมบูรณ์
 - ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
 - ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้บำเพ็ญไตรสิกขา
 - ได้ชื่อว่าสั่งสมอริยทรัพย์ไว้ภายใน
 - เป็นผู้มียุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป
 - ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
 - ชื่อว่าได้เดินทางสายเอก
 - ชื่อว่าได้สร้างบารมี
 - เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค
 - ได้เห็นแจ้งพระนิพพาน
- ความต่างของอานิสงส์จากบุญที่ได้จากทาน ศีล ภาวนา
 - ให้ทาน ๑๐๐ ครั้ง อานิสงส์ไม่เท่ารักษาศีล ๑ ครั้ง
 - รักษาศีล ๑๐๐ ครั้ง อานิสงส์ไม่เท่าการเจริญภาวนา ๑ ครั้ง

คำถามบทที่ ๔

๑. จงอธิบายศัพท์ต่อไปนี้

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ๑.๑ บุญ | ๑.๖ นิจศีล |
| ๑.๒ บารมี | ๑.๗ กสิณ ๑๐ |
| ๑.๓ ทาน ศีล ภาวนา | ๑.๘ อหारे ปฏิกุลสัญญา |
| ๑.๔ อภิญญา | ๑.๙ ขณิกสมาธิ |
| ๑.๕ ฌาน | ๑.๑๐ เวทยาวัจฉมัย |

๒. ท่านเข้าใจเรื่องการปฏิบัติเพื่อสร้างบุญบารมีตามหลักพุทธศาสนาอย่างไร อธิบาย

๓. ไตรสิกขาคืออะไร และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตอย่างไร จงอธิบายมาให้เข้าใจอย่างชัดเจน

๔. ทานคืออะไร และจงอธิบายถึงองค์ประกอบ ๓ ของทานที่จะให้ผลมากมายให้เข้าใจโดยสังเขป

๕. ศีลคืออะไร จงอธิบายพร้อมทั้งกล่าวถึงประโยชน์ของศีลมาให้เข้าใจอย่างชัดเจน

๖. การรักษาศีล ๕ มีอานิสงส์อย่างไร จงอธิบาย

๗. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คืออะไร มีอะไรบ้าง จงอธิบาย

๘. ภาวนาคืออะไร การภาวนามีกี่แบบ จงอธิบายมาให้เข้าใจอย่างชัดเจน

๙. จงอธิบายถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิมาโดยสังเขป

๑๐. สมถภาวนาคืออะไร และต่างจากวิปัสสนาในส่วนใดบ้าง จงอธิบายโดยละเอียด

๑๑. ท่านมีความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของสมาธิในด้านต่าง ๆ อย่างไรบ้าง
จงอธิบายมาให้เข้าใจโดยสังเขป
๑๒. เพราะเหตุใดอานาปานสติจึงเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก อธิบาย
๑๓. การสวดมนต์คืออะไร และการสวดมนต์มีอานิสงส์ต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร จงอธิบาย
๑๔. จงกล่าวถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตามาให้เข้าใจโดยสังเขป
๑๕. จงกล่าวถึงองค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนา และอธิบายหลักของวิปัสสนากาวนามาให้
เข้าใจอย่างชัดเจน
๑๖. จงอธิบายวิธีการเจริญวิปัสสนาในแบบสติปัฏฐาน ๔ มาให้เข้าใจอย่างชัดเจน
๑๗. การเดินจงกรมมีอานิสงส์อย่างไรบ้าง จงอธิบาย
๑๘. การเจริญวิปัสสนามีอานิสงส์อย่างไรบ้าง จงอธิบาย
๑๙. ท่านเข้าใจข้อความที่ว่า "การมีศีลทำให้เกิดธรรมขึ้นในตัวบุคคล" และ "ศีลเหมือนเขื่อน
ธรรมเหมือนน้ำ" อย่างไร จงอธิบาย
๒๐. ความเชื่อที่ว่า
- การทำบุญคือการทำทาน
 - การทำบุญเป็นเรื่องที่จะต้องใช้เงินเป็นหลัก ยิ่งใช้เงินมากก็จะได้บุญมาก
 - การทำบุญนั้นจะต้องมีวาระ มีโอกาสจึงจะทำได้
 - การทำบุญจะต้องทำที่วัด และทำกับพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น
- เป็นความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร จงอธิบาย
๒๑. ท่านมีความเข้าใจเรื่องการทำบุญตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างไร จงอธิบาย

๒๒. จงอธิบายว่าสมาธิเป็นการพัฒนาจิตใจในด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต
อย่างไร
๒๓. ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่พัฒนาชีวิต คือพัฒนากาย พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาอย่างไร
จงอธิบาย
๒๔. จงอธิบายอานิสงส์แห่งบุญของการให้ทานตามลำดับของเนื่อนาบุญจากน้อยไปหามาก
๒๕. จงอธิบายและแสดงลำดับอานิสงส์ของการทำบุญด้วยการทำทาน (ทานมัย) การรักษาศีล
(ศีลมัย) และการเจริญจิตภาวนา (ภาวนามัย) มาให้เข้าใจอย่างชัดเจน