

ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา

The benefits of meditation for Monks in Buddhism

พระบุญล้อม จารุธมโม

Phrabounlorm carudhammo

ไพฑูรย์ สวนมะไฟ

Phaitoon Suanmafai

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

E-mail bounlorm.lat@mcu.ac.th



Received: 24 February 2024; Revised: 2 April 2024; Accepted: 23 April 2024

บทคัดย่อ

กรรมฐานคือ ระเบียบการขัดเกลาจิตใจทั้งหลายให้เบาบางลง ตลอดถึงให้มีความสันโดษ พอเพียง พอประมาณในปัจจุบัน 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค กรรมฐานมีความสำคัญในฐานะเป็นการฝึกฝนตนเองและในฐานะเป็นการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและช่วยให้เป็นผู้มีความอดทนสูง มีจิตมั่นคง แน่วแน่ มั่นคง สันโดษ

ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานต่อบุคคล คือ กายภาพทำให้เกิดร่างกายแข็งแรง มีกำลังในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตภาพเกิดสติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์ คือ การปกครองสงฆ์ยึดพระธรรมวินัยมีธรรมะสนับสนุนการดำเนินชีวิตของสงฆ์ การศึกษาของสงฆ์มีคัมภีร์และวิปัสสนาธุระ การปฏิบัติของสงฆ์ทำให้เกิดสมาธิ ความอดทน และระงับราคะ โทสะ โมหะ ภิกษุสงฆ์อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตาและเอื้อเฟื้อผู้อื่น ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาจากการปฏิบัติกรรมฐานคือ สืบทอด และถ่ายทอดให้ลูกหลานปฏิบัติตาม การเผยแผ่ธรรมสามารถแนะนำประโยชน์ในชาตินี้ประโยชน์ชาติหน้าและประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน มีการเป็นนักเผยแผ่ธรรมที่ดีพร้อมกับงานในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดพร้อมนำหลักธรรมมาอธิบายให้เข้าใจยิ่งขึ้น ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานในการสงเคราะห์คือ การให้สิ่งของและการให้ธรรม ความยินดีในธรรม ทำให้สันตมหาชนะทุกข์ทั้งปวง เมื่อเห็นตามความเป็นจริงของชีวิตรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น การถืออุตงค์เป็นการยังชีพ บริสุทธ์ มีผลเป็นสุข เป็นที่สำรวมแก่สมณะ ทำให้สงบเป็นเหตุให้หลุดพ้น จากความทุกข์ทั้งปวง

คำสำคัญ: พระสงฆ์, ประโยชน์, กรรมฐาน, พระพุทธศาสนา

Abstract

Meditation is something that purifies all defilements and makes them lighter as well as having solitude, sufficiency, and moderation in the four necessities: clothing, food, shelter, and medicine. Meditation is important as a form of self-training and as a means of helping to spread Buddhism. That is, it helps practitioners to continuously train themselves and helps them to be highly patient, have a stable mind, be steadfast, be resolute, and be reclusive

The benefits of practicing meditation for a person are that it makes the body strong and light, there is more strength to practice Dhamma, makes the mental image become conscious determine in the movement of the body. The benefit to monastic society is that the monastic administration adheres to the Dhamma and Discipline and has Dhamma to support the monastic life. The education of monks includes Ganthadhura and Vipassanadhura. The practice of monks creates concentration, patience, and suppresses lust, anger, and delusion. Monks live together with kindness and generosity to others. The benefits to Buddhism from the practice of meditation are inherited and passed on to children and grandchildren to follow. Propagating the Dhamma can suggest benefits in this life, benefits in the next, and the greatest benefit is nirvana, there is a good propagator with beautiful in the beginning, in the middle, and in the end by to bring Dhamma principles to explain for better understanding. The benefits of practicing meditation in providing relief are: giving things and giving Dhamma, delight in the Dhamma, ending all desire and overcomes all suffering. When person see the reality of life, be aware of the emotions that arise. Observance of the pilgrimage is sustenance, purity, has happy results, is a place of restraint for monks, brings great peace, and is a cause of liberation from all suffering.

Keyword: monks, benefit, Meditation, Buddhism

บทนำ

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน มีนัยตรงกับคำว่า ภาวนา เป็นคำที่หมายถึง การปฏิบัติธรรม หรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐาน หรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ (1) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือ การฝึกสมาธิ 2) วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิด ความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กรรมฐานเป็นข้อวัตรปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ทำลายกิเลสตัณหาในจิตใจให้หมดสิ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นระบบการฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อขจัดหรือทำลายกิเลสได้อีกวิธีหนึ่ง การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการปฏิบัติที่ เกรงครัดยิ่งขึ้น เพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้งเร็วเข้า ตัวอย่างเช่น แทนที่จะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ ก็อาจจะบริโภค วันละ 1 มื้อต่อวัน หรือแทนที่จะนอนวันละ 8 ชั่วโมง อาจจะนอนวันละ 3-4 ชั่วโมง มีภิกษุบางรูปที่ไม่นอนเลย คือไม่เอาหลังแตะพื้น ถ้าจำเป็นต้องหลับก็นั่งหลับ ในสมัยพุทธกาลพระอนุรุทธะผู้เป็นปราชญ์มีปัญญาไม่มีอาสวะ เทียวเลือกหาแต่ผ้าบังสุกุล ไม่ยอมใช้จีวรสำเร็จรูป แต่เทียวเก็บเศษผ้าตามกองขยะหรือผ้าห่อศพที่เขาทิ้งไว้

ตามป่าช้า เอามาซัดตัดเย็บ ย้อมทำเป็นจีวรใช้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีพระสาวกบางรูปไม่ยอมอยู่ในอาคารที่มีมุงมีบัง แต่ใช้ชีวิตอยู่ใต้ต้นไม้ ซึ่งการประพฤติปฏิบัติของพระสาวกดังกล่าวมานั้นเรียกว่าเป็นการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อฝึกฝนตนเองมุ่งทำลายกิเลสให้หมดไป

กรรมฐานเป็นข้อวัตรสำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ช่วยให้เป็นผู้สันโดษ มกน้อยขึ้น ไม่ใช่สักขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นแต่เป็นพระพุทธานุญาต สำหรับพุทธบริษัทที่ต้องการจะปฏิบัติด้วยความสมัครใจของตนเอง เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็นหรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียวแต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูรย์) 2529) กรรมฐานมีส่วนช่วยให้เกิดความมกน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่ส่งต่อ ประารถความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง

ความหมายของกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) 2551) คำว่า กรรมฐาน มาจากรูปวิเคราะหว่า กมฺมเมว ฐานนติ กมฺมฐานํ การปฏิบัติบำเพ็ญ อันเป็นที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษ กล่าวคือฉานและมรรคผล เรียกชื่อ ว่า กรรมฐานในพระพุทธศาสนาแบ่งกรรมฐานออกเป็น 2 อย่างคือ (1) สมถกัมมัฏฐาน (2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสอดคล้องกับพุทธวจนะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชชาธรรม 2 ประการอะไรบ้าง คือ สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 1 วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) 1 สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วยอมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญ แล้วยอมให้สำเร็จประโยชน์อะไรคือ ย่อมละระคาะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วยอมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วยอมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละ วิชชาได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานะหรือที่ตั้งแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการ ประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาสใช้คำว่า “ฆราวาสกัมมัฏฐาน” หมายถึง กัมมัฏฐานที่เป็นการงานประกอบสัมมาอาชีพของฆราวาส เช่น การ ประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกัมมัฏฐาน เป็นต้น ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้าง รวมถึงกิจวัตรที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติ ตลอดถึงการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ปัพพชิตกัมมัฏฐาน” หมายถึงการบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทาง อนธสนา (พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กัมมัฏฐาน หมายถึง การงานหรือหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณ เพื่อความหมดสิ้นไป แห่งกิเลส เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุอรหัตผลนั้นเป็นจุดหมายสูงสุด (พระไตรปิฎกภาษาบาลี 1/45/138)

กัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่ มีอารมณ์ เดียว หรือเรียกว่า เอกัคคตาจิต ไม่หวั่นไหว ไม่ดิ้นรน เป็นปฏิปทา อันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งฉานโดย วิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังนั้น กัมมัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา คำว่ากัมมัฏฐานนี้ใช้ได้ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่าย ฆราวาส ฝ่ายบรรพชิตเรียกว่า

ปัพพชิตกัมมัฏฐาน ส่วนฝ่ายฆราวาสเรียกว่า ฆราวาสกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานมี ๒ อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา หมายถึงการึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดคิดหรือจิตกำลังฟุ้งซ่านทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิอันเป็นการ บริหารจิตที่ มักปฏิบัติควบคู่ กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญาแจ่มแจ้งในความเป็นจริง

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การบำเพ็ญเพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญา คือปัญญาอันเกิดจาก การภาวนา ซึ่งเป็นปัญญาที่สามารถเห็นชั้นรหัสหรือรูปนามเป็นพิเศษโดยอาการต่างๆ อันเป็นไปด้วย อำนาจแห่งพระไตรลักษณ์กล่าวคือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ และในการบำเพ็ญ วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้บำเพ็ญจะต้องทำให้เป็นนิตยติดต่อกันไปโดยไม่ขาดสาย จึงจะได้ผลคือ สามารถที่จะประหารสังโยชน์อันเป็นความชั่วร้ายได้เป็นขั้นๆไป แล้วในที่สุดด้วยอำนาจแห่งการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญก็จะมีโอกาสได้บรรลุคุณวิเศษคือพระอรหันต์ผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในบรรพพระพุทธศาสนา (พระศรีคัมภีร์ญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี), 2543)

หลักปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อปฏิบัติให้การปฏิบัติกรรมฐานมีความเจริญเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุนองค์ประกอบของการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ มีดังนี้

1. **อาตปปี** แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบหมายความว่าธรรมะคือความเพียรถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม
2. **สัมปชาโน** แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้งหมายถึงรู้ปัจจุบันรู้รูปนามรู้พระไตรลักษณ์รู้ มรรคผลนิพพานรู้ปัจจุบันอย่างเช่นขณะตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงจมูกได้กลิ่นลิ้นได้รสกายถูกเย็นร้อน อ่อนแข็งมีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมาตธรรมคือรูปกับนามเท่านั้นไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติเพราะ กิเลสอาศัยสมมติบัญญัติขึ้นจึงเกิดขึ้นได้กิเลสอาศัยอารมณ์อดีตอาศัยอารมณ์อารมณ์อนาคตเกิด ไม่ อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิดปัจจุบันจึงหมายถึงเกิดขึ้นเฉพาะหน้าคือปรากฏในขณะนั้นๆผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกันเช่นเวลาเห็นผ้าก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็นไม่ให้เลยไปถึง
3. **สติมา** คือมีสติคุ้มครองกายมีสติที่ปกครองตนเองได้จนสามารถกำจัดอภิชฌา (ความ ออยากได้) และ โทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้

ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติตามลำดับขั้นของแต่ละหมวดของอานาปานสติภาวนามีทั้งหมด 4 หมวด 16 ขั้นตอน ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องของกายโดยเฉพาะกายลม คือ ลมหายใจ ต้อง ศึกษาจนรู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุก ชนิดอย่างถ่องถ้วนจนสามารถรู้ชัดว่า กายลมนี่ปรุงแต่ง กายเนื้ออย่างไรและสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ (ร่างกาย) ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่ หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 1 คือ กายานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้ มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วยกำลังของสมาธิ ขั้นที่ 1 ตามลมหายใจยาว ขั้นที่ 2 ตามลมหายใจสั้น ขั้นที่ 3 ตามรู้จักศึกษาลมหายใจทุกชนิดที่ปรุงแต่งกายจนเห็นชัดว่าลมหายใจเป็น “กายสังขาร” ขั้นที่ 4 ทำลมหายใจให้สงบระงับด้วยการเฝ้าดูจิตสงบนิ่งพร้อมอยู่ด้วยสติ- สมาธิอย่างหนักแน่น

หมวดที่ 2 : เวทนานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ ให้ดีขึ้น ละเอียดระส่ำระสายมิให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุข เวทนาและ ทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้(ปฏิบัติทุกอย่างขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 2 คือเวทนานุปัสสนาภาวนานี้ เพื่อฝึกอบรมจิตให้ สามารถควบคุม เวทนา มิให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้ ขั้นที่ 5 ศึกษาปิติแล้วทำปิติให้สงบระงับ ขั้นที่ 6 ศึกษาสุขแล้วทำ สุขเวทนานั้นให้สงบระงับ ขั้นที่ 7 ศึกษาเวทนาทุกชนิดจนประจักษ์ชัดว่า เวทนาเป็น จิตตสังขาร ขั้นที่ 8 ทำ เวทนาให้สงบระงับ

หมวดที่ 3 : จิตตานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิต ให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้วฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิต เพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไวพร้อมที่จะ พิจารณาธรรมต่อไป (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 3 คือ จิตตานุปัสสนาภาวนานี้ เพื่อศึกษา ธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้ ขั้นที่ 9 ศึกษาจิตจนรู้จักธรรมชาติของจิต ขั้นที่ 10 บังคับจิตให้บันเทิงปราโมทย์ ขั้นที่ 11 บังคับจิตให้หนึ่งตั้งมั่นเป็น สมานธิ ขั้นที่ 12 บังคับจิตให้ปล่อยเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

หมวดที่ 4 : อัมมานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือ กฎของ ธรรมชาติ คือ กฎ ไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะ จางคลายจากความยึดมั่น ถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวงมี จิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็น อยู่ด้วยสัญญาตาวิหาร(ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 4 คือ อัมมานุปัสสนาภาวนานี้ เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้ง จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือ มั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเยือกเย็นอันเกษมด้วยสัญญาตาวิหาร ขั้นที่ 13 ไคร์ครวญ ธรรม (ไตรลักษณ์-อิทัปปัจจยตา) จนประจักษ์แจ้งในธรรมนั้น ขั้นที่ 14 พังดูความจางคลาย (วิราคะ) ที่เกิดขึ้น ในจิต ขั้นที่ 15 พังดูความดับ (นิโรธะ) ที่เกิดขึ้นในจิต ขั้นที่ 16 พังดูความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคะ) ที่เกิดขึ้นใน จิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิต ตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิตและธรรม

ประโยชน์จากการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องทำตนให้เป็นผู้ยุ่งายไม่ติดที่ เพื่อเป็นการฝึกการทำสมาธิ (Meditation) ในอิริยาบถต่างๆ คือ การทำสมาธิสามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง หรือแม้คนป่วย หรือคน จะหลับก็นอนทำสมาธิได้ เพราะฉะนั้นทำได้ทุกอิริยาบถ แต่เราจะใช้อิริยาบถหลักคือการนั่งนั่นเอง เพราะถ้า เกิดนอนทำก็จะผลพลได้ง่ายแล้วตอนเดินจริงๆ แล้วเราต้องแบ่งใจมาให้กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถด้วย

1. ประโยชน์ต่อบุคคล

1) กายภาพ การปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องฝึกด้านกายภาพเช่น ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน การฉันอาหาร บางท่านฝึกการฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันท่านจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉัน

จนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่มทำให้ร่างกายเบาบาง มีกำลังประพฤติปฏิบัติธรรมกรรมฐานตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานยังทำให้มีสติ ในการใช้สอยสิ่งของ คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้านการดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นอีกอิทธิพลหนึ่งซึ่งทำให้เกิดค่านิยมการอยู่ป่าแก่พระสงฆ์ไทยในอดีตและปัจจุบัน โดยเฉพาะคำสอนเรื่องความเป็นผู้มักน้อย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้รู้จักสันโดษในการบริโภคปัจจัย 4 คือ เป็นผู้สันโดษด้วยเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามแต่จะหาได้

2) จิตภาพ นอกจากพระสงฆ์จะทำกิจวัตรของสงฆ์แล้ว ยังต้องแบกภาระอื่น จึงเป็นเหตุให้มีเรื่องมีวุ่นวายมากระทบจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลทุกเรื่อง ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์หงุดหงิด เมื่อเกิดข้อขัดแย้งขึ้น จะเปลี่ยนนิสัยเป็นคนโกรธง่าย ไม่มีความอดทนอดกลั้น อันเป็นผลเสียทำให้ร่างกายจิตใจเสื่อมโทรมรวดเร็ว หรือเราเรียกง่าย ๆ ว่าเกิดความเครียดขึ้นกับร่างกาย ปัญหาบางเรื่องความคิดของมนุษย์แต่ละคน สามารถแก้ปัญหาได้แต่บางเรื่องไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ทำให้เกิดคิดสับสนตลอดเวลา จนทำให้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้น ดังนั้นต้องฝึกหัดเป็นคนใจกว้าง ฝึกคิดทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นมิตร และเป็นครูเราทั้งสิ้น ดีชั่วล้วนเป็นบทเรียนสอนใจให้เราทำดี เมื่อเราเป็นคนคิดดี ย่อมสร้างพลังจิตแผ่ออกรอบกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ใบหน้า ทำให้ผู้พบเห็นชมชอบนิยมรักใคร่เรา เป็นเสน่ห์อย่างเลิศล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้ เป็นรางวัลสำหรับคนคิดดีทำดี ดีกว่าการใช้ของขลังมหานิยมมากมาย เมื่อใดเกิดจิตใจหงุดหงิดควรคิดคำนึงว่าเราจะได้อะไรประโยชน์อะไร ถ้าหากจิตใสเราจะได้อะไรบ้าง หรือบางครั้งให้นึกถึงหลักธรรมที่ว่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) “จิตเปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่ จับกิ่งไม้ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับกิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน ” ดังนั้น ในขณะปฏิบัติจุดธูปหรือในขณะปฏิบัติกรรมฐานต้องเตรียมพร้อมทางจิตใจพิจารณาจิต มีจิตที่ผ่องคลายและก่อให้เกิดความสุขสบายจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานสามารถช่วยทำให้เข้าใจเรื่องอริยสัจสี่ และอริยสัจสี่นั้นสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าของตนเอง เพราะทุกขนั้นเกิดมาจากสมุทัยคือตัณหา(ความทะยานอยากของจิต) และความผันทุกข์ก็เกิดจากความสิ้นไปของตัณหา แม้แต่มรรคมืองค์แปด ซึ่งย่อลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญา นั้น ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งสิ้น กล่าวคือศีลได้แก่ความเป็นปกติธรรมดาของจิตที่ไม่ถูกสภาวะอันใดครอบงำ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต และปัญญาคือความรู้ของจิต ท่านจึงกล่าวกันว่า พระธรรมทั้งปวงนั้น สามารถเรียนรู้ได้ที่จิตของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการดูจิต

3) ปัญญา ปัญญาเป็นข้อธรรมที่สำคัญ แม้ในทางปฏิบัติ ก็มุ่งปฏิบัติให้เกิดปัญญาในธรรมเป็นข้อสำคัญ เช่น ในสิกขา 3 ก็มี ปัญญาสิกขา เป็นข้อสูงสุด ในธรรมา 2 ก็มี วิปัสสนาธรรมา เป็นข้อสูงสุด เพราะการปฏิบัติทุกอย่างถ้าขาดการปฏิบัติให้เกิดปัญญาก็เหมือนอย่างการเดินไปโดยไม่ลืมหินตา ไม่มีความรู้ ความเห็นอะไรเกิดขึ้น คำว่า ปัญญา นี้ ได้มีความหมายที่ใช้กัน ทั้งใน ทางรู้ผิด ทั้งในทางรู้ถูก เมื่อเป็นความรู้ถูก เรียกว่า สัมมาปัญญา หรือสัมมปัญญา ความรู้ถูกต้อง มิฉับปัญญา คือมิฉฉาปัญญา รู้ผิดทางพุทธศาสนาต้องการให้ ละมิฉฉปัญญา แต่ปฏิบัติให้ได้สัมมปัญญา ปัญญาคือความรู้ถูกต้อง ก็แหละความรู้นี้เป็นธรรมชาติของจิตของทุกคน เพราะทุกคนนั้นมีจิตซึ่งเป็น วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ คือย่อมรู้อะไรก็ได้ แต่ว่าธาตุรู้ของจิตนี้ เมื่อยังมีอวิชชาคือความไม่รู้อันหมายความว่าความไม่รู้จริงประกอบอยู่ ก็ทำให้จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด

เพราะฉะนั้น จิตซึ่งเป็นธาตุรู้นี้เป็นความรู้ผิด เพราะฉะนั้นจิต ซึ่งเป็นธาตุรู้อันประกอบด้วยอวิชชา และเมื่ออวิชชาแสดงออกมา จึงทำให้ความรู้ผิดเป็นความรู้หลงอันเรียกว่า โมหะคือความหลง เพราะที่เรียกว่า

โหมเหคือความหลงนั้น ก็ต้องมีความรู้ที่อยู่เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่รู้แต่ว่าเป็นความรู้ผิด รู้ที่ถือเอาผิด จึงเรียกว่าเป็น ความหลง ก็คือเป็นความรู้หลงหรือความรู้ผิดนั่นเอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539) ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่วถึง หมายความว่า ความรู้ในเรื่องใด ก็รู้อย่างทั่วถึง แจ่มชัดทีเดียว ถ้าไม่รู้ทั่วถึงไม่ถ้วนถี่ ไม่นับว่าเป็นปัญญาที่แท้จริงปัญญา คือ ความรู้นั้นมีอยู่ 2 ประเภท คือ ความรู้ที่มีมาแต่ กำเนิด (สหชาติปัญญา) และความรู้ที่มีขึ้นด้วยการศึกษาเล่าเรียน (โยคปัญญา) อย่างแรกเป็นความรู้พื้นฐาน ที่ทุกคนพึงมีมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่บุคคลบางคนก็มีความรู้พิเศษที่คนอื่นไม่มี ซึ่งภาษาไทยเรียกว่า “พรสวรรค์” เพราะเรื่องของความรู้นั้นเป็นเรื่องที่ฝึกรวมกันได้ ดุจดั่งเรามีเม็ดที่ต้องลืออยู่เสมอมิตนั้นจึงจะ คมและใช้การได้ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้ว ตัดสินได้อย่างถูกต้องเป็นธรรม ที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย จุดประสงค์เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้เกิดปัญญา คือ การพิจารณาในการเดิน นั่ง การทำอิริยาบถต่างๆ ชื่อว่าได้ปัญญา จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้ มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมีปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มากๆ เพราะอาณาภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนัยของ บุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใครเป็นคนควรคบ ใครเป็นคนที่ไม่ควรคบ และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ใน ห้วงแห่งทุกข์ คือวิฆเนศสารอีกต่อไป

2. ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์

1) การปกครองคณะสงฆ์ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะอยู่ ในฐานะใดก็ตาม การปกครองที่ดีนั้นต้องยึดหลัก คือ การปกครองแบบมีคุณธรรม เพราะคุณธรรมนี้เป็นตัว สนับสนุนให้บุคคลที่อยู่ร่วมกันนั้นอยู่อย่างสันติสุข เห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีต่อกัน เป็นต้น ดังนั้น ประโยชน์ของจุดนี้ได้หลักคุณธรรมที่จะส่งเสริมหรือเพราะเป็นตัวช่วยให้ด้านการปกครองนั้นสำเร็จอย่าง สมบูรณ์ จึงจัดเข้าในการพัฒนา การให้หมายถึง การสละทรัพย์สินของเพื่อช่วยเหลือสมาชิกของหมู่คณะที่ด้อย อ่อนแอกว่าผู้อื่น ในระดับประเทศก็คือการบำรุงเลี้ยงดูและช่วยเหลือประชาชนที่ยากจน ในสังคมแทบทุก แห่งจะมีคนจำนวนหนึ่งซึ่งช่วยตนเองได้น้อยหรือไม่ได้เลยเช่น คนชรา คนพิการ เด็กที่ไม่มีพ่อแม่หรือญาติ ดูแล หรือคนที่ประสบภัยพิบัติ เป็นต้น ความซื่อสัตย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม และตรง ต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น มีใจยอมรับความ คิดเห็นหลักธรรมในข้อนี้ทุกศาสนาได้กล่าวสอนและเน้นย้ำเสมอ คือมุ่งจะให้ศาสนิกชนเป็นผู้ที่มีจิตใจ กว้างขวาง ยอมรับฟังความคิดเห็นอื่นๆ ที่แตกต่างแม้จะเป็นมติเสียงข้างน้อย ก็เคารพในสิทธิการออกเสียง ของทุกคนในสังคม

การปกครองคณะสงฆ์จะต้องฝึกการปฏิบัติธรรม ฝึกอบรมและพัฒนาในพื้นฐานมาก่อนอย่างเช่น การปฏิบัติธรรมต้องพัฒนาตนเองก่อน ถ้าตนเองไม่ได้รับการพัฒนาก็เป็นการยากที่จะพัฒนาบุคคลอื่น พร้อม ทั้งยากที่จะพัฒนาด้านอื่นๆ ถ้าได้รับการพัฒนาหรืออบรมตนเองในส่วนของปฏิบัติธรรมดีทำให้มากแล้วเกิด สมาธิ และนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ คือในส่วนร่างกายและจิตใจที่ควบคู่กันไปแล้ว ย่อมมีผลและ คุณประโยชน์ในส่วนการดำเนินชีวิตประจำวัน ทุกด้านซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมดี มีคุณธรรมในการ ดำเนินชีวิต ย่อมทำให้เกิดความสุขและส่งผลถึงหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่นมีจิตใจที่มีแต่เมตตา มีความจริงใจ และมีความเคารพ เป็นต้น คุณธรรมเหล่านี้สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกันการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน คือ การพัฒนาร่างกายและจิตใจ เพื่อทำให้เกิดปัญญา โดยใช้สติกำกับร่างกายให้มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ไม่ว่าจะ เป็นอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และเมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมแล้วย่อมส่งผลถึงจิตใจย่อมเกิดสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ

2) การศึกษาของสงฆ์ การปฏิบัติธรรมกรรมฐานเป็นหลักที่หนักแน่นในคำสอนของพระสงฆ์ ที่ถือเป็นภารกิจสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาตามหลักพุทธศาสนา การศึกษาของพระสงฆ์ มีดังนี้ (1) คณธูระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระสูตรตันตปิฎกหรือพระไตรปิฎกให้รู้เข้าใจพระพุทธวจนะ จนจำได้สามารถบอกกล่าวหรือแนะนำสั่งสอนคนอื่นได้ แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ และสรุปหาความจริงอื่นๆ ที่มีอยู่ในจักวาลนี้ เพื่อทำให้เกิดปัญญาความรู้รอบตัวไปในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในจักวาลนี้ (2) วิปัสสนาธุระ คือการเริ่มต้นด้วยการพิจารณาการเกิด แก่ เจ็บ ตายของอัตภาพ จนสามารถยังวิปัสสนาหรือปัญญาให้เกิดขึ้น แล้วทำการติดต่อกันไป จนสามารถถือเอาหรือบรรลุพระอรหัตผล จนกลายเป็นผู้ยินดียังเสนาสนะอันสงบทั้งคณธูระ วิปัสสนาธุระ ทำให้ละบาปธรรมทั้งหลายได้ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบลหู่ ความริษยา ความตระหนี่ ความมารยา ความโอ้อวด ความหิวดี ความมัวเมา ทำให้ศีลบริสุทธิ์ เกิดความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2548) จริงอยู่ ศิลเหล่านี้แต่ไม่ขาดเพื่อต้องการลาภ เป็นต้นก็ดี แม้ศีลที่ขาดไปด้วยโทษคือความประมาทแต่กระทำคืนแล้วก็ดี ศิลที่อันเมถุนสังโยคหรือบาปธรรมทั้งหลายมีความโกรธแลความผูกโกรธเป็นต้นไม่ได้เข้าไปทำลายแล้วก็ดี ศิลเหล่านั้นเรียกว่า ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย โดยประการทั้งปวง และศีลเหล่านั้นแหละ ชื่อว่า ภูษิสสะ เพราะสร้างความเป็นไท ชื่อว่า วิญญูสัจจะ เพราะผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญชื่อว่า อปรามัญญะ เพราะอันตันทาและทัญญูทั้งหลายไม่ถูกต้องแล้ว ชื่อว่า สมานิสัจจะ เพราะยังอุچارสมาธิหรืออัปนาสมาธิให้เป็นไป เพราะเหตุนี้ อันภาวะที่ศีลไม่ขาดเป็นต้นนี้ นักศึกษาพึงทราบว่าเป็นความผ่องแผ้วของศีลทั้งหลายเหล่านั้นการศึกษาในสมัยพุทธกาลนั้น แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ (1) ปริยัติ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย นับเป็นส่วนสำคัญโดยความเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ และการเล่าเรียนธรรมวินัยให้มีการศึกษาภาคทฤษฎี (2) ปฏิบัติ ได้แก่การน้อมเอาหลักธรรมคำสอน ได้เรียนรู้ในทางทฤษฎีแล้วนำมาปฏิบัติจริง ๆ เพื่อเป็นการอบรมกาย และวาจาใจ (3) ปฏิเวธ ได้แก่ผลของการปฏิบัติ

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดการเรียนรู้แสวงหาคำรู้ที่จะนำมาดำเนินชีวิต การศึกษาเล่าเรียนเป็นสิ่งจำเป็นของบรรพชิตไม่ว่าจะเป็นฝ่ายคณธูระหรือวิปัสสนาธุระ เพราะเป็นกิจโดยตรง ที่บรรพชิตต้องศึกษาและนำมาใช้เพื่อให้ความรู้ มีความเข้าใจในพระธรรม พระวินัย และมีสติปัญญา หรือเพื่อพัฒนาศักยภาพของทางร่างกาย เช่น ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร และความมีสติในการที่ควบคุมกายหรือทำกิจทุกอย่าง เพื่อให้เป็นไปในทางประพฤติปฏิบัติตามระเบียบวินัยของทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสำเร็จกิจถูกต้อง ตามบัญญัติและระเบียบวินัย เพื่อให้เกิดความเจริญความดีงามต่อตนเอง และพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

3) การปฏิบัติของสงฆ์ ประโยชน์การปฏิบัติธรรมกรรมฐานของสงฆ์ ถ้าไม่สามารถฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้หลุดพ้น หรือถ่วงจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้อย่างเด็ดขาดแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน ในตัวได้ทำให้จิตใจไม่เข้มแข็ง พระสงฆ์ที่ผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานมาแล้วย่อมทำให้เป็นผู้มีจิตใจ บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ความอดทน 4 ประเภท ดังนี้ (1) อดทนต่อความลำบากตรากตรำ หมายความว่า คนทำงานมากๆ แล้วได้รับความลำบาก เหน็ดเหนื่อย หิว กระจาย หรือถูกแดดลมฝนกระทบ ย่อมได้รับความลำบากนานัปการ แต่ผู้มีขันติยอมอดทนต่อสิ่งเหล่านี้ก็อดทนทำงานของตนให้สำเร็จ (2) อดทนต่อทุกขเวทนา หมายความว่า ทนต่อทุกเวทนาอันเกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย คนที่ขาดขันติ เมื่อถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมา แต่ผู้มีขันติยอมรู้จักอดทนทนทานไม่ปล่อยตัวให้เสีย หรือตกไปในทางชั่วดังกล่าวนั้น (3) อดทนต่อความเจ็บใจ

หมายความว่า เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือสบประมาท ผู้ขาดขันติย่อมเดือดดาลแล้วทำร้ายตอบ แต่ผู้มีขันติย่อมรู้จักอดทนสอนใจตัวเองหาวิธีแก้ไขให้เรียบร้อย เป็นผลดีด้วยความสงบ

การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดคุณธรรมต่างๆต่อการปฏิบัติ ทำให้เกิดขันติธรรมอดทนต่อทุกขเวทนา คือ เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่สบายกาย ความปวดความเมื่อยผู้ที่ขาดความอดทนประเภทนี้ เวลาเจ็บป่วยจะร้องครวญคราง พร่ำเพ้อรำพันหงุดหงิด ฉุนเฉียวว่าการรับรู้อารมณ์ว่าเป็นทุกข์ ซึ่งเกิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายด้วยโรคภัยนานับการที่เกิดขึ้นกับร่างกายตน ผู้ที่ขาดขันติ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายขึ้นมา มักจะแสดงมารยาทอันไม่สมควรออกมาให้ปรากฏ แต่สำหรับผู้ที่ผ่านจุดนี้ทำให้เกิดมีขันติ ย่อมรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เสียหรือตกไปในทางชั่วต่างๆนี้เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติ จุดนี้ในทางพระพุทธศาสนา

3. ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวม เกิดปีติอยากที่จะศึกษาพระพุทธศาสนา พอศึกษาแล้วก็ศรัทธา แล้วเกิดเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม ตามอย่างด้วย เกิดเป็นผลต่อความรุ่งเรืองมั่นคงของพระพุทธศาสนาให้ลูกหลานได้สืบทอดต่อไป

1) การสืบทอดพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาถือเป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธเรา เพราะว่าพระพุทธศาสนานั้น เป็นคำสอนที่เป็นจริง ถูกต้อง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ที่เรียกว่า สัจจะธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นก็มีประโยชน์คือ เป็นแสงสว่างนำทางให้ผู้ที่ยังมีติดบอด ได้รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว เรื่องบาป เรื่องบุญ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เป็นเครื่องนำพาไปสู่ทิศทางที่ดี ที่งาม มีแต่ความผาสุก ความเจริญรุ่งเรือง ชาวพุทธทุกคน จึงสำนึกในคุณค่า ของพระพุทธศาสนา และได้ถ่ายทอด สืบทอดพระพุทธศาสนา มาเป็นเวลา 2500 กว่าปีแล้ว การที่พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวมาได้ขนาดนี้ เป็นเพราะว่าพระบรมศาสดา คือ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ได้ทรงวางแนวทาง สิ่งที่จะทำลายพระพุทธศาสนา ก็คือ ความประมาทนอนใจ หรือความไม่สนใจ ไม่เอื้ออาทร ไม่ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของพุทธบริษัทสี่นี้เอง การศึกษาพระธรรมคำสอน ไม่ว่าจะสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ สอนให้กระทำกันนั้น มีอะไรบ้าง เป็นเหมือนกับคนหูหนวก ตาบอด ไม่รู้จักเรื่องผิด ถูก ดี ชั่ว ไม่รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนาก็มีผิดพลาดคลาดเคลื่อน มีความคิดของลัทธิอื่นปะปนกับคำสอนของพระพุทธศาสนา จนกระทั่งไม่รู้ว่พระพุทธศาสนาที่สอนอะไร อย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้

การปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ทำให้เกิดคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง เช่น รู้หลักกรรม คือ ดี ชั่ว สุข ทุกข์ นั้นอยู่ที่การกระทำกรรม คือการกระทำกรรมมี 3 อย่าง คือ กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม กรรมทางกายเรียกว่ากายกรรม กรรมทางวาจาเรียกว่าวาจากรรม กรรมทางจิตใจ ทางความคิดอ่าน คือ มโนกรรม เมื่อทำไปแล้ว จะทำได้ 2 ทาง คือ ทำดี หรือ ทำชั่ว คิดดี คิดชั่ว พุทฺดี หรือ พุทฺไม่ดี เมื่อทำไปแล้วผลก็จะต้องตามมา ก็คือ ผลดี หรือ ผลไม่ดี ผลดี คือความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ผลไม่ดี คือความทุกข์ ความหายนะ นี้คือหลักของพระพุทธศาสนา

2) การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งหลักการ และหลักปฏิบัติแตกต่างกันไปตามกาลเทศะ โอกาส และบุคคลที่จะทรงสั่งสอน ดังนั้น การพิจารณาวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์จึงเริ่มตั้งแต่คุณสมบัติของผู้สอน ลีลาการสอนและหลักการสอนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีในการสอน ซึ่งจะต้องเริ่มต้นจากปรัชญาขั้นพื้นฐาน ได้แก่การมีกัลยาณมิตรและการมีสติปัญญาไหวพริบที่ชาญฉลาดเป็นเบื้องต้น จากนั้น ต้องประกอบด้วยหลักปฏิบัติของนักเผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียน ที่มีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นกัลยาณมิตรเป็นอันดับต่อไป เพราะในพระพุทธศาสนาถือว่าผู้เผยแผ่กับผู้ฟัง หรือผู้สอนกับผู้เรียนนั้น ต้องประสานสัมพันธ์กัน มีความกรุณาต่อกันโดยเฉพาะในด้านการ

อบรมสั่งสอน จัดเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งจะทำให้เกิดคุณลักษณะของผู้สอน เรียกว่า องค์คุณของ กัลยาณมิตรดั่งนั้น พระธรรมกถึก หรือนักเผยแผ่พุทธธรรมที่ดีจึงมีลักษณะคุณสมบัติที่เป็นองค์ของ กัลยาณมิตร 7 ประการดังนี้ (1) ปิโยเป็นที่รักเป็นที่พอใจ ในฐานะเป็นที่วางตนสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสนิทสนมชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม (2) ครุ เป็นที่เคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกรับใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย (3) ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องในฐานะเป็นผู้ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาที่แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรม และปรับปรุงตนอยู่เสมอควรถือเป็นแบบอย่าง ทำให้ระลึกถึงและเอาอย่างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ (4) วตฺตา จ เป็นนักพูด รู้จักชี้แจงให้เข้าใจรู้ว่าเวลาที่เหมาะสมกับเรื่องที่จะพูด คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี (5) วจนกฺขโม เป็นผู้ทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์อดทน ฟังได้ไม่เบื่อง่ายเฉียว (6) คมกิริยจฺจ กถฺตา เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปได้ (7) โน จมฺภูฏานานิโยชเย ไม่ชักนำในฐานะคือไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือ ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสคุณลักษณะของมิตรว่า ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ 7 ประการ ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้แม้จะถูกขับไล่ก็ตาม มีองค์ 7 ประการ คือ (1) เป็นที่รักเป็นที่พอใจ (2) เป็นที่เคารพ (3) เป็นที่ยกย่อง (4) เป็นนักพูด (5) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ (6) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ (7) ไม่ชักนำในฐานะ(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีสติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ย่อมพิจารณาผู้ฟัง หรือผู้รับสารได้ 2 ประเภทนี้คือการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชน และการเผยแผ่แก่คนทั่วไปที่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธการเผยแผ่แก่พุทธศาสนิกชนนั้น เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต รักการปฏิบัติธรรม และตระหนักในคุณค่าของพระพุทธศาสนาจนกระทั่งช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไปการเผยแผ่แก่บุคคลทั่วไปที่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธนั้น ก็เพื่อให้มีความเข้าใจถึงแนวความคิดพื้นฐาน หรือหลักธรรมเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา สร้างทัศนคติที่ดีต่อศาสนาพุทธจนเกิดความสนใจศึกษาและทดลองปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น ลองฝึกสมาธิจนกระทั่งเห็นผลเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ในที่สุดแล้วหันมานับถือศาสนาพุทธเป็นชาวพุทธโดยสมบูรณ์

3) การสงเคราะห์พุทธศาสนิกชนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดสติ สมาธิ ทำธรรมเกิดขึ้นจาริกไปให้กำลังใจพุทธศาสนิกชนโดยการให้ธรรมทาน ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในความทุกข์ก็หาความสุขได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเรื่องทานแก่ ภิกษุทั้งหลายไว้ในทานวรรคว่า “ทาน มี 2 อย่าง คือ (1) อามิสทาน (การให้สิ่งของ) (2) ธรรมทาน (การให้ธรรม) บรรดาทาน 2 อย่างนี้ธรรมทานเป็นเลิศ ธรรมทาน หมายถึง การให้ในส่วนของจิตใจ เช่น การให้ธรรมะ การให้ความถูกต้องดีงาม แนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ บอกทางแสงสว่างให้ในการดำเนินชีวิตคำว่า “ธรรมทาน” ได้แก่ การให้ธรรมเป็นทาน คือ แนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นตั้งอยู่ในธรรมหรือกล่าวธรรม ให้ความรู้ ความถูกต้องดีงาม คำสอนมุ่งเน้นให้นำไปปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา การได้สัมผัสทางประสาทหู ตา จมูก กาย ใจก่อให้เกิดธรรมารมณ์ การได้รับสัมผัสจากผู้อื่นและผู้อื่นได้รับสัมผัสจากเรา ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ เช่น ได้ยินเสียงที่ไม่เพราะหู เห็นรูปไม่งาม ดมกลิ่นไม่ดี กายร้อน หนาว มีความโกรธที่เกิดจากการกระทำของผู้อื่น เมื่อเกิดขึ้นต้องรู้จักให้อภัยเหล่านี้ก็เรียก “ธรรมทาน” การให้ความรู้ การสอนบอกกล่าวธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือบอกวิชาความรู้ที่ไม่เป็นโทษ เพื่อให้ผู้รับดำเนินชีวิตได้อย่างผาสุก พระพุทธองค์ตรัสว่า การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวงตลอดถึงการแนะนำในส่วนของจิตใจ เช่น การให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง การให้อภัยซึ่งกันและกัน การประชาสัมพันธ์ในสิ่งที่ดีที่งาม ทั้งในส่วนที่เป็นโลกิยธรรมและโล

กุตตรธรรมรวมถึงพระธรรมคำสอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประแล้วอันเป็นเหตุนำประโยชน์สุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดทั้งคำสอนที่เป็นหนทางความดับทุกข์ก็จัดเป็นธรรมทานด้วยธรรมทาน การให้คำแนะนำสั่งสอนสิ่งที่ดี บอกศิลปวิทยาที่ดีที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิต เป็นเหตุให้มีความสุขรวมถึงการอธิบายให้รู้และเข้าใจในเรื่องบุญบาป ให้ละสิ่งที่เป็นอกุศล ดำรงตนอยู่ในทางกุศล ซึ่งจะนำพา ตนให้สะอาดบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานนั้นทำให้เกิดจิตใจอ่อนโยน สงสารผู้ที่เดือดร้อนสงเคราะห์ นั่นถือว่าเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์โดยตรง หน้าที่หลักของพระสงฆ์คือการนำเอาธรรมะไปสงเคราะห์ชาวโลก อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีการทำงานสังคมสงเคราะห์ก็อาจอนุโลมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่ทางศาสนา ของพระสงฆ์ได้เหมือนกัน อย่างเช่นพระสงฆ์ที่ใช้งานสังคมสงเคราะห์เป็นเครื่องมือหรือเป็นอุบายนำคนเข้าหา เป้าหมายทางศาสนา สังคมสงเคราะห์อย่างเดียวล้วนๆ ก็ถือว่าไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและหน้าที่ของพระสงฆ์ หากมองในแง่พระวินัย

สรุป

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อบุคคลด้านกายภาพทำให้เกิดร่างกายแข็งแรงเบาบางมีรูปร่างลักษณะดี โรคภัยไม่เบียดเบียน มีกำลังในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น ยังคงถูกสืบทอดเป็นแบบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในยุคปัจจุบัน กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย เท้าขวา รู้ความเคลื่อนไหวของกายอันนั้นมีสติ แต่อาจไม่มีสัมปชัญญะถ้าส่งจิตออกไปในเรื่องของเท้าและร่างกาย มัวแต่จดจ่อที่เท้าและร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว จนเหมือนกับลิ้มตัวเอง เหมือนตัวเอง หรือตัวจิตผู้รู้ที่ไม่มีอยู่ในโลกเลยในขณะนั้น ความรู้ตัวหรือการไม่หลงเหลือส่งจิตออกไปตามอารมณ์ภายนอกนั้นเองคือสัมปชัญญะ วิธีฝึกให้ได้สัมปชัญญะที่ดีที่สุดคือการทำสมถะกรรมฐาน เช่น การบริกรรมว่า ยุบหนอ พองหนอ จนจิตรวมเข้าถึงฐานของมัน แล้วรู้ที่อยู่ตรงฐานนั้นเรื่อยไป หากมีอาการมาล่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ไม่ปล่อยหลงลืมฐานของตัวนี้ก็เป็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมกรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาจะเป็นเครื่องวินิจฉัยไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ได้ยินแล้ว ตัดสินได้อย่างถูกต้องเป็นธรรมที่สุด และยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียงอันดีงามให้แก่ผู้ที่มีปัญญาอีกด้วย จะเห็นได้ว่าบุคคลผู้มั่งมีทรัพย์สินเงินทองยศศักดิ์ล้วนแต่เป็นคนมีปัญญาทั้งนั้นอันบุคคลผู้อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมให้มีปัญญาเอาไว้มากๆ เพราะอาณาภาพของปัญญานั้นยังสามารถฉายส่องแสงนิสสัยของบุคคลเพื่อให้เห็นว่า ใครเป็นคนควรคบ ใครเป็นคนที่ไม่ควรคบ และสามารถในการที่จะยังบุคคลไม่ให้ตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ คือวิภูสงสารอีกต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณาการ.
- พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2529). ธรรมปริทรรศน์ 2. กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์.

พระศรีคัมภีร์ญาณ (ถวัลย์ ญาณจारी). (2543). รวบรวมคำถามคำตอบในวิปัสสนากรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้น
ตรี อาจารย์พิเศษตรี. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดระฆังโฆสิตารวมหาวิหาร.