

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวรักษาโรค

THE STUDY OF THE PRACTICE OF VIPASSANĀ

TO CURE THE DISEASE

นายทศพร เหลืองขาบทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยื่อใยรักษาโรค

นายทศพร เหลืองขาบทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

THE STUDY OF THE PRACTICE OF VIPASSANĀ

TO CURE THE DISEASE

Mr.Thodsaporn Lueangkaphong

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Vipassanā Meditation)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโภ)

.....กรรมการ

(พระมหาจิต จานชิต)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

.....กรรมการ

(ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี)

.....กรรมการ

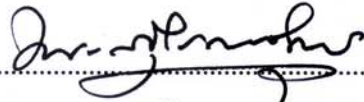
(นายสุภีร์ ทุมทอง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาจิต จานชิต ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน กรรมการ

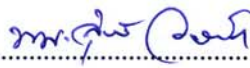
ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิปัสสนาภาวนา




(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..... ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโก)

กรรมการ

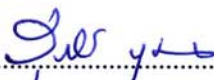
(พระมหาชิต จานชิต)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

กรรมการ

(ดร.ฉัทธีร์ ศรีดี)

กรรมการ

(นายสุภีร์ ทุมทอง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาชิต จานชิต ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน กรรมการ

ดร.ฉัทธีร์ ศรีดี กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเย็บวาระรักษาโรค

ผู้วิจัย : นายทศพร เหลืองขาบทอง

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาชิต จานชิตโต ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.

: ผศ.ดร.สิน งามประโคน B.A, M.A., Ph.D.

: ดร.ฉัทธีร์ ศรีดี ป.ธ.๘, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเย็บวาระรักษาโรค” นี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเย็บวาระรักษาโรค โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีการปฏิบัติ ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ ได้แก่ การปฏิบัติโดยอาศัยสมาธิในกรรมฐาน ๔๐ จนเกิดองค์ฌาน แล้วขจัดออกจากองค์ฌานพิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนายานิกะ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ โดยอาศัยอารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ขั้น ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ โดยย่อสงเคราะห์เข้าไปใน รูป และนาม การปฏิบัติวิปัสสนายานิกะเป็นการปฏิบัติให้รู้แจ้งในรูป นาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์

โรค หมายถึง สภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบาย โรคในทางพระพุทธศาสนาเกิดจาก กรรม จิต อุดู อาหาร โรคบางอย่างที่เกิดจากกรรมสามารถชะลอการส่งผลได้ด้วยการบำเพ็ญกุศลโดยการให้ทาน รักษาศีล และการปฏิบัติวิปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับโรคว่ามี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายสามารถบำบัดได้ด้วยการเยียวยาตามอาการของโรค โรคทางใจ หมายถึง โรคที่ทำให้เกิดความเร่าร้อนทางใจ รักษาได้ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

จากการศึกษาวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิกะ จนสามารถเกิดองค์ฌาน คือ วิตก
วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อทำฌานให้เกิดแล้ว ด้วยอำนาจของสมาธิสามารถระงับความเจ็บปวด
ที่ขึ้นเกิดทางกายได้ ดังเช่นกรณีของพระสารีบุตร และพระอริยสาวกในขณะกำลังเข้าฌานสมาบัติ
ภยอันตรายต่างๆ ไม่สามารถทำร้ายท่านได้

Thesis Title : The Study of the Practice of Vipassanā to Cure the Disease

Researcher : Mr.Thodsaporn Lueangkaphthong

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramahā Chit Thānajito Pali. VII, B.A., MA., Ph.D.

: Asst.Prof. Dr. Sin Naamprakhon B.A., M.A., Ph.D.

: Dr.Natdhira Sridee Pali. IX, B.A., M.A., Ph.D.

Date of Graduation: 1 April 2012

Abstract

This thesis is of 2 objectives, the study of the practice of vipassanā to cure the disease, to study Vipassanā Bhavanā in Buddhist Theravāda scripture and to study the practice vipassanā and to cure the disease by studying the data from the Tipitaka, Atthakatha, Tika, and different and connected documents, which are composed, explained, checked by expert teachers.

From the study, it is found that the practice of vipassanā has two kinds are Samatayānikā is to practice by to being based on Samadhi in 40 Meditations until getting the meditation and raising the mind from meditation in Three Characteristics, Vipassanāyānikā is the person who practice vipassanā only with the help of 5 Aggregates, 12 Doors, 18 Elements, 22 Organs, 12 Origination Dependents, 4 Noble Truths. In short, to classified in the Form and the Norm. To practice vipassanā is the practice to know the Form and the Norm of Three Characteristics.

The disease means the abnormal state of the body or the mind, which cause the sickness to arise. In Buddhism, disease come from Kamma, Mind, Temperature, Food. Some diseases which come from Kamma can be slowly affected by making the merit by almsgiving precept observing, and vipassanā practice. Lord Buddha said that the disease is of two kinds. The bodily disease can be cured by curing according to state of disease. The mental disease means the disease that cause the mind to be of mental heat which can cured by alms, precepts, and meditation.

From the study of Vipassanā Bhavanā in the form of Samathayānika up to the arising of the Jhāna organization is Vitakka, Vicāra, Pīti, Sukha, Ekakkhatā. When Jhāna has arisen with the power of the concentration can stop the pain arising bodily as in the case of venerable Sārīputta and the noble monks in the moments of their practising the Jhāna. All the dangers could not hurt them.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลง ได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาธรรมและความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยเฉพาะ พระมหาจิต จานชิตโต ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.สิน งามประโคน และดร.ณัฏฐ์ ศรีดี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เป็นผู้ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการ และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการและการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของมจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส โดยเฉพาะ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ที่ได้อนุเคราะห์ในการตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติมให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ และบุคลากรห้องสมุดวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ที่ได้เอื้อเฟื้อตำรา วิทยานิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้อนุเคราะห์ด้วยดีเสมอมาในการค้นคว้าข้อมูล

บุญกุศลใดๆ ที่เกิดจากงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขอยกคุณงามความดีนี้ ให้แก่บิดา มารดา ผู้เป็นบูรพาจารย์ที่ได้ให้ชีวิตและลมหายใจ ตลอดจนญาติสนิท มิตรสหาย เพื่อนสหธรรมิกทุกท่าน ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขออนุโมทนา ขอบพระคุณผู้รู้ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย นักวิชาการ ผู้ประพันธ์ ผู้เรียบเรียงตำราวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัยได้นำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้งานเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ทศพร เหลืองขาบทอง

วันที่ ๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า “ทั้งเมื่อก่อนและบัดนี้ เราย่อมบัญญัติ เรื่องทุกข์ กับความดับทุกข์ (เท่านั้น)”^๑ วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นอนัตตา ตรงกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และตรัสสอนไว้ ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงหมายถึง การทำให้รู้แจ้งว่าอะไรเป็นรูป เป็นนาม เมื่อเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามแล้ว รูปนามนั้นก็ประกาศความจริงออกมาอีกทีหนึ่งว่ารูปที่เห็นนั้นแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา คือ ทำให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ละความเศร้าโศก ความรำไห่รำพัน (ทุกข์ประจำ-ทุกข์จร) และ ทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คือละทุกข์นั่นเอง ประโยชน์สูงสุดของวิปัสสนามีเท่านี้^๒

ในปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันมาก มีหลายสาเหตุด้วยกัน และกำลังเป็นที่สนใจกัน คือการใช้วิปัสสนามาเพื่อบำบัดเหยี่ยวรักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของคนเรา กล่าวคือถ้ามีมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม รวมทั้งคุณภาพชีวิตด้วย ในเวลาเดียวกันมีคนจำนวนมากที่พยายามศึกษาวิถีคลายเครียดแบบต่างๆ เพื่อใช้ในการลดความเครียด และความวิตกกังวล เป็นการป้องกันและขจัดไม่ให้อาการเหล่านี้ลุกลามต่อไป หนึ่งในนั้นคือ การใช้วิปัสสนามารักษาโรค^๓

ผู้ศึกษาพบว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น วิปัสสนาใช้เพื่อการดับทุกข์ ส่วนที่พบว่า โรคระดับหรือหายนั้น มีสาเหตุอื่นๆ ประกอบอีกหลายประการด้วย เช่นเรื่องของอาหาร

^๑ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๓๐/๔๑๔.

^๒ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒.

^๓ จำลอง ดิษยวณิช,พริ้มเพรา ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐.

สภาพของอากาศ การมีจิตใจที่ดี และเรื่องของกรรม เป็นต้น เพราะเห็นคุณค่าของ วิปัสสนาว่ามีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่ ผู้วิจัยจึงมุ่งให้ความรู้ที่ถูกต้องของวิปัสสนาว่า หมายถึงอะไร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างไร โรคในทางพระพุทธศาสนาเกิดจากสาเหตุใด มี วิธีปฏิบัติอย่างไร สามารถปฏิบัติได้จริง ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ชีวิตตามควรแก่กรณี ดังที่ พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า ‘ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ’^๔

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค เพราะ เห็นว่ายังมีผู้เข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับเรื่องของวิปัสสนาว่ารักษาโรคได้จริงหรือไม่ ถ้าวิปัสสนา รักษาโรคได้จริงคงไม่ต้องพึ่งหมอใช่หรือไม่ ที่ว่าโรคนั้นหายจากการเจริญสมถภาวนา หรือ วิปัสสนาภาวนา หรือว่าหายจากการเจริญทั้งสองอย่าง อาการของโรคที่หายนั้นหายแบบชั่วคราว เหมือนกับหินทับหญ้า หรือหายขาดแบบไม่กลับมาเป็น โรคอีกเลย มีปัจจัยอย่างอื่นอีกหรือไม่ อย่างเช่นในเรื่องของกรรม เป็นต้น และทำไมพระพุทธองค์ถึงไม่ทรงให้ความสำคัญกับ โรคมากกว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พระองค์ทรงค้นพบ เพราะแท้จริงแล้ว จุดมุ่งหมายสูงสุดของวิปัสสนาก็คือ การดับทุกข์

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาในการบำบัดเยียวยารักษาโรค

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค ได้แบ่งการวิจัยวิธีการ สืบค้นข้อมูลและลำดับเอกสารไว้ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการศึกษาครั้งนี้คือ วิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษา โรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อнуฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ นำผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้อมาศึกษาว่า รักษาได้จริง หาย หรือรักษาไม่ได้จริง ไม่หาย

^๔ คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๘/๒๕๖.

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๒.๑ วิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวรักษาโรค มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

๑.๕.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อูบายเรื่องปัญญา มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ ได้แก่ การเห็นสังขาร รูปนาม โดยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ เป็นทุกข์ และอนัตตา ไม่มีตัวตน

๑.๕.๒ สมถยานิก ได้แก่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพานด้วยสมถยาน สมาธิทั้งสองอย่างนี้จัดเป็นจิตวิสุทธิซึ่งเป็นที่อาศัยของสมถยานิก

๑.๕.๓ วิปัสสนายานิก ได้แก่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยวิปัสสนายานล้วนๆ บุคคลประเภทนี้ มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตวิสุทธิ

๑.๕.๔ โรค หมายถึง สภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายกายและไม่สบายใจ

๑.๕.๕ กรรม หมายถึง ความว่า การกระทำที่เกี่ยวด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งทางดี และทางไม่ดี เชื่อว่า กรรม หรือ ธรรมชาติที่ทำให้สำเร็จการกระทำนั้นๆ เชื่อว่า กรรม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิปัสสนามารักษาเยียวรักษาโรคในพระพุทธศาสนา มีดังต่อไปนี้ คือ

๑.๖.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้อง

๑) พระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ พ.ศ. ๒๕๓๕.

๒) พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕

๓) พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถาภาษาไทย (แปล) ชุด ๕๑ เล่ม พ.ศ. ๒๕๒๕ ฉบับ
มหามกุฏราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสทวิสุทธิมรรค

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระพรหมคุณาภรณ์^๕ (ป.อ.ปยุตฺโต, ๒๕๔๕) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “วิปัสสนา” แปลง่ายๆว่า “การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง” หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดในสิ่งทั้งหลายอย่างตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้มัน เป็นด้วยความชอบ ความขง ความอยากได้ หรือความขจัดใจของเรา) จนผู้ฝึกฝนสามารถถอนความ หลงผิด ความรู้ผิด และความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี^๖ (โฆดก ฉานสิทฺธิ ป.ธ.๕, ๒๕๕๔) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธุระสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนาเป็นการ เจริญวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น และได้บรรลุมรรค ผล นิพพานทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้ หหมดไป

๓) พระคันธสาราภิงค์^๗ (๒๕๔๘) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานัยเล่ม ๑ ว่า “แนว ทางการเจริญวิปัสสนาเป็นหลักสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งนำไปสู่บุคคลเกิดปัญญาหยั่ง เห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ชาวพุทธสามารถเรียนรู้คำสอนของ พระพุทธเจ้าที่ถูกต้องได้ ถ้าหมั่นขวนขวายแสวงหาโมกขธรรมในโอกาสอันดีนี้ก็จะได้รับมรรค ผล นิพพานเป็นที่พึงตามแต่วาสนาบารมีที่สะสมมาของแต่ละบุคคล”

๔) พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ^๘ (๒๕๕๑) ได้เขียนเอกสารวิชาการเรื่อง “กัมมจตุก กะ และมรรณุปัตติจตุกกะ” หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมมิกะตรี ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒ สรุปใจความว่า

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๑.

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ฉานสิทฺธิ ป.ธ.๕), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : บริษัท ประชาราษฎร์นิตติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕.

^๗ พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, “**คำนำ**”, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นนทบุรี : บริษัท ไทยร่ม เกล้า จำกัด, ๒๕๔๘)

^๘ พระสัทธัมม โชติก ธัมมาจริยะ, **กัมมจตุกกะ และมรรณุปัตติจตุกกะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒.

“กรรม” หมายความว่า การกระทำที่เกี่ยวข้องด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งทางดี และทางไม่ดี ชื่อว่า กรรม หรือ ธรรมชาติที่ทำให้สำเร็จการกระทำนั้นๆ ชื่อว่า กรรม สัตว์ทั้งหลายย่อมกระทำโดยอาศัยธรรมชาติ นั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้สำเร็จการกระทำเหล่านั้นชื่อว่า กรรม

๕) พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ^๕ (๒๕๕๓) ได้เขียนเอกสารวิชาการเรื่อง “จิต เจตสิก รูป นิพพาน” หลักสูตรชั้นอุพาทิธรรมิกะตรี ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ สรุปใจความว่า ธรรมที่เป็นเหตุให้รูปเกิดขึ้นนั้นมีอยู่ ๔ อย่างคือ ๑.กรรม ๒.จิต ๓.อุตุ ๔.อาหาร ดังนั้น เมื่อโรคจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่สมุฏฐานทั้ง ๔ นี้เท่านั้น หมายความว่า สมุฏฐานของโรคนั้น เกิดจากกรรมก็ได้ จากจิตก็ได้ จากอุตุคือความเย็นความร้อนก็ได้ เกิดจากอาหารก็ได้ โรคที่เกิดจากกรรมนั้นถ้าไม่หมดกรรม รักษาอย่างไรก็ไม่หาย แต่ถ้าหมดกรรมถึงไม่รักษาก็หายเองได้ ส่วนโรคที่เกิดจากจิต อุตุ และอาหารนั้น จะรักษาหรือไม่รักษาก็หายได้

๖) จำลอง ดิษขวนิช, พร็ัมเพรา ดิษขวนิช^๖ (๒๕๔๕) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ” ว่า ความเครียดเป็นความจริงอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน ของมนุษย์ ในแต่ละวันเราต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนส่วนมากเชื่อว่า ความเครียดมักเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดี เช่น การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การตาย ความสูญเสีย การเผชิญกับเหตุร้าย แต่ความจริงความเครียดอาจมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่ดีก็ได้ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง การแต่งงาน การได้บ้านใหม่ การจัดงานเลี้ยงวันเกิด เป็นต้น ส่วนความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ความกลัว และความหวาดหวั่นต่อภัยคุกคามที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่ทราบว่าเป็นอะไร หลายคนมีความคิดว่าความเครียดเป็นการตอบสนองต่อการปรับตัวของเรา เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าจากภายนอก และความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาของเราจากสิ่งเร้าจากภายใน บางคนมองว่าความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ทั่ว ๆ ไปต่อความเครียด แต่บ่อยครั้งเราไม่สามารถแยกความเครียดออกจากความวิตกกังวลได้ หนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีขึ้น

^๕ พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, จิต เจตสิก รูป นิพพาน, ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๐.

^๖ จำลอง ดิษขวนิช, พร็ัมเพรา ดิษขวนิช, “คำนำ”, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕)

๓) จำรณู ธรรมด๑^{๑๑} (๒๕๕๓) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาธุณี” ว่า “การเจริญวิปัสสนาในที่นี้หมายถึงการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการรู้แจ้ง เห็นจริงในอุปาทานขันธ ๕ โดยเห็นเป็นลักษณะต่างๆ เช่นลักษณะมีความไม่เที่ยง เป็นต้น พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ก่อให้เกิดสันติสุข เกิดความสงบทั้งกายและใจในที่สุด”

๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) วัชรา ทองมอญ^{๑๒} ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนาคร ดั่งความตอนหนึ่งว่า ในเบื้องต้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อประโยชน์ของตนเองและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่ประสบความทุกข์ให้พ้นทุกข์ และที่มีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์ให้กับตนเองเพิ่มขึ้น

๒) พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ^{๑๓} ได้กล่าวถึง การเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครองอินทรีย์ เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการสำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษาอินทรีย์ คือจักษุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักษุอินทรีย์”

^{๑๑} จำรณู ธรรมด๑ แปล, “คำนำ”, วิปัสสนาธุณี, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓)

^{๑๒} วัชรา ทองมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนาคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒.

^{๑๓} พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาธรรมนิเทศ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

๓) พระปลัดทะนงค์ ชยนุโต (เทพเนียม)^{๙๔} ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์อินทรีย์ อันเป็นภูมิวิปัสสนา: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน ได้กล่าวถึง องค์คุณของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนา คือ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา มีความเพียรเผากิเลสเพื่อละ จดจ่อในรูปนามปัจจุบัน มีสัมปชัญญะมีปัญหาหยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีสตติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ในฐานะ เป็นส่วนหนึ่งของอินทรีย์ ๕ และผู้วิจัยได้พบว่า ต้องมีการปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล เมื่ออินทรีย์ สมดุลจึงเป็นสภาพเหมาะที่จะเห็นธรรม จะทำให้การปฏิบัติเกิดผลตามวิปัสสนาญาณ

๔) พระแสนปราชญ์ จิตสทุโร (เสาศิริ)^{๙๕} ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญา ฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พบว่า สติปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงในพระไตรปิฎกกับ สติปัญญาที่พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีความสอดคล้องกันในด้านหลักการ สำคัญ ส่วนในด้านวิธีการมีความแตกต่างกันบ้างบางประเด็น เมื่อเปรียบเทียบมหาสติปัญญาสูตรที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงกับสติปัญญาที่พระสารีบุตรแสดง พบว่า บทอุทเทสเป็นบทเดียวกัน แต่มีความแตกต่างกันบ้างในบทนิเทศ ซึ่งเป็นการอธิบายรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติ โดย พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติมีทั้งสมณะและวิปัสสนา ทรงใช้วิธีการแสดงตามแนวอภิธรรม และแบบอุปมาโวหารเปรียบเทียบให้เห็นภาพอย่างชัดเจน ส่วนวิธีการอธิบายของพระสารีบุตรจะ แสดงในแนวอภิธรรมเชิงวิชาการเพียงอย่างเดียว แสดงจำเพาะเจาะจงไปที่วิธีการปฏิบัติแบบ วิปัสสนาส่วน โดยมุ่งเป้าหมายสูงสุดของสติปัญญาคือ วิปัสสนา หรือปัญญาเพื่อดับทุกข์ อนึ่งการที่ จะศึกษาและปฏิบัติเรื่องสติปัญญาให้ถูกต้องสมบูรณ์นั้น ต้องยึดหลักการและวิธีการของ พระพุทธเจ้ากับของพระสารีบุตรเป็นหลักเพราะเป็นหลักการและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องของ พระพุทธศาสนา

^{๙๔} พระปลัดทะนงค์ ชยนุโต (เทพเนียม), “ศึกษาวิเคราะห์อินทรีย์ อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

^{๙๕} พระแสนปราชญ์ จิตสทุโร (เสาศิริ), “ศึกษาวิเคราะห์สติปัญญาฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๗.

๕) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนร โส)^{๑๖} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม” ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคน ฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ^{๑๗}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ด้านคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสศอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น

๑.๗.๒ นำข้อมูลมาศึกษา เรียบเรียงตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่อาจารย์ได้ตรวจแล้วนั้น มาปรับปรุงแก้ไขเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค

^{๑๖} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนร โส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ สำนักวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑.

^{๑๗} คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๒.

บทที่ ๒

วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ที่ปรากฏในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์อื่นๆ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนา ๒ แบบ

๑) สมถยานิกะ

๒) วิปัสสนายานิกะ

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนาภาวนา สามารถแยกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ วิปัสสนา + ภาวนา ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

๑) ความหมายโดยศัพท์นัย

คำว่า “วิปัสสนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ความหมาย วิ+ทิส+ยุ แปลง ทิส เป็น ปสฺส ด้วยสูตรว่า ทิสสฺส ปสฺส ทิสฺส ทกฺขา วา.แปลง ยุ เป็น อน ด้วยสูตรว่า อนกายนฺณฺณํ ลง อา อิตฺติ โชคฺกปจฺจย ด้วยสูตรว่า อิตฺติยโมโต อาปจฺจโย มีวิเคราะห์ของคำได้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธํ อากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา”^๑ แปลว่า ธรรมชาติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เห็นสังขารธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนา ปัญญา มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น หรือวิเคราะห์ “วิวิธํ อนิจฺจาทิกํ สงฺขาราเรสุ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร”^๒

^๑ วิกาวินิ.(บาลี) ๒๖๗.

^๒ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายของ ภาวนา ไว้ว่า “ภาวติ กุสละมเม อาเสวติ วฑุเตติ เอตยาติ ภาวนา.”^๓ แปลว่า ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้ กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน^๔

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภา+ย พุทธิ อู เป็น โอ ด้วยสูตรว่า อญเณสุ จ. แปลง โอ เป็น อว ด้วยสูตรว่า เต อววาชา การิเต. แปลง ย เป็น อน ด้วยสูตรว่า อนกา ชุณฺณฺ. ลง อา อติอิโขคกปัจจย ด้วยสูตรว่า อติถิมโต อาปัจจโย.

๒) ความหมายโดยอรรถนัย

ในพระสูตรตันตปิฎกได้ให้ความหมายว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวง มีขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^๖ เห็นทั้งคุณ ทั้งโทษ ทางออก จากกาม อินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริง คือเห็นทุกข์ เห็นความดับทุกข์ ทั้งหลายไม่เหลือ”^๗

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคอรรรถถา และอภิธรรมมัหมสังคณี อัญญาสาลินี อรรถถา ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ปัญญาใดๆ ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้นเป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา”^๘

คัมภีร์อรรถถาให้ความหมายที่พอจะสรุปได้ดังนี้

๑. คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ให้ความหมายว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร^๙

๒. คัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ให้ความหมายว่า การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา^{๑๐}

๓. เอกัคคตาจิตและสังขารปริคคหวิปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นแจ้งการกำหนดสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

^๓ วิภาวินี. (บาลี) ๑๗๑.

^๔ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน, ป.ธ.๘), อภิธรรมัตถวิภาวินีแปล, (กาญจนบุรี : ม.ป.ท. ๒๕๕๐), หน้า ๘๘.

^๕ คุราชละเขียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๗.

^๖ คุราชละเขียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐.

^๗ คุราชละเขียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๗๑/๕๘๓.

^๘ คุราชละเขียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐๐.

^๙ คุราชละเขียดใน อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๓/๗๑.

^{๑๐} คุราชละเขียดใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕ , อง.สตุตท.ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๕๒.

๔. ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ที่กำหนดรู้สังขารคือ ปัญญาอันยิ่งและความเห็นแจ้งในธรรมคือ เบญจขันธ์^{๑๑}

๕. ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิชัย ความเลือกสรร ความวิชัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเหมือนปลุก ปัญญาปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ^{๑๒}

ด้วยเหตุนี้ วิปัสสนาจึงหมายถึง การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์^{๑๓} ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึง การบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงพระนิพพาน เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีหลักการปฏิบัติด้วยวิธีวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น

๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนา ๒ แบบ

เหตุผลหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ก็เพราะว่าเป็นธรรมที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ปฏิบัติให้ได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้และภพหน้า ตลอดจนกระทั่งพ้นจากวัฏฏสงสาร ซึ่งการปฏิบัติที่ได้รับการนิยมนับตั้งแต่วัยพุทธกาลมา มีอยู่ ๒ แบบ ด้วยกันคือ^{๑๔}

๑) สมถยานิกะ^{๑๕}

สมถยานิกะ หมายถึง ผู้ที่เจริญวิปัสสนา โดยอาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อจะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ โดยอาศัยอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยสมถยาน สมาธิทั้งสองอย่างนี้จัดเป็นจิตวิสุทธิซึ่งเป็นที่อาศัยของสมถยานิกะ โดยการกำหนดรู้

^{๑๑} คุรยละเอียดใน อภ.สคตค.อ. (บาลี) ๒/๕๒/๓๖๖.

^{๑๒} คุรยละเอียดใน อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๕.

^{๑๔} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : บริษัท วิ.อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

^{๑๕} พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์ จำกัด), หน้า ๖๑.

อารมณ์ของกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง^{๑๖} มีผลอย่างสูง ได้รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ ในกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น สงเคราะห์เข้าไว้เป็น ๗ หมวด ดังนี้^{๑๗}

๑. กสิณ ๑๐ ได้แก่ ๑) ปฐวีกสิณ กสิณดิน ๒) อาโปกสิณ กสิณน้ำ ๓) เตโชกสิณ กสิณไฟ ๔) วาโยกสิณ กสิณลม ๕) นীลกสิณ กสิณสีเขียว ๖) ปิตตกสิณ กสิณสีเหลือง ๗) โลหิตกสิณ กสิณสีแดง ๘) โอทาทกสิณ กสิณสีขาว ๙) อาโลกกสิณ กสิณแสงสว่าง ๑๐) ปริจจินนา กาสกสิณ กสิณช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น

๒. อสุภ ๑๐ ได้แก่ ๑) อุทรมาดกอสุภ ศพพองขึ้น ๒) วินีลกอสุภ ศพขึ้นอืดเป็นสีเขียว ๓) วิบุพพกอสุภ ศพมีน้ำเหลืองไหล ๔) วิจฉิตกอสุภ ศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ ๕) วิภยิตกอสุภ ศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย ๖) วิภยิตกอสุภ ศพที่ถูกทิ้งไว้เรื้อราจนน่าเกลียด ๗) หตวิกขิตกอสุภ ศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจัดกระจาย ๘) โลหิตกอสุภ ศพที่มีโลหิตไหลออกมา ๙) ปุพุกกอสุภ ศพที่เต็มไปด้วยหนอน ๑๐) อัฏฐิกกอสุภ ศพที่เป็นกระดูก

๓. อนุสสติ ๑๐ ได้แก่ ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ๔) สีละอนุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคที่ตนได้บริจาคแล้ว ๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ๗) มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย ๘) กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด ๙) อาณาปาสติ ระลึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง

๔. พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ ๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ ๒) กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์ ๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ ๔) อุเบกขา ความเป็นกลางโดยไม่เข้าฝ่ายใด

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด), หน้า ๕.

^{๑๗} พระพุทธโฆสจารย์, กัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๒ - ๑๘๔.

๕. อรูปกัมมัฏฐาน ๔^{๑๘} ได้แก่ ๑) อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด ๒) วิญญาณัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด ๓) อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร ๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดยิ่งจะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

๖. สัญญา ๑ อย่าง ได้แก่ อาหารปฏิภนสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด

๗. จตุธาตววัตถาน ๑ อย่าง ได้แก่ การกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ

อนึ่งการเจริญกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น ผู้วิจัยขอยกการเจริญกสิณ ๑๐ มาแสดงพอเป็นสังเขปเพียงหมวดเดียวเท่านั้น เพราะว่าเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้ได้ฉานเร็วกว่ากัมมัฏฐานหมวดอื่นๆ

ก) การเรียนเอากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุฒาจารย์^{๑๘} ได้อธิบาย “วิธีเรียนเอากัมมัฏฐาน” ไว้ว่า “โยคีบุคคล ฟังเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐาน แล้วฟังถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วฟังทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาสัยอันสมบูรณ์ แล้วฟังขอเอาพระกัมมัฏฐานเถิด”

เมื่อโยคีบุคคล ได้ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและครูอาจารย์แล้ว จะเป็นคนว่าง่าย ความประพฤติดีดีเนื่องอยู่กับอาจารย์ ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น ก็จะไม่มีความหวาดกลัวแต่อย่างใด^{๑๙}

หากโยคีบุคคลผู้นั้นมิได้ถวายตัวแล้ว^{๒๐} ใครขัดขวางมิได้ เป็นคนว่าง่าย ไม่เชื่อฟังโอวาท บางทีก็จะเป็นผู้ที่ตามใจตัวเอง อดยากไปไหนก็จะไปโดยไม่บอกลาก่อน บุคคลเช่นนี้ก็จะไม่ได้รับการสงเคราะห์จากครูอาจารย์ และจะไม่มีที่พึ่งทางพระศาสนาต่อไป ไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุศีล และเมื่อครูอาจารย์ได้รับตัวเป็นศิษย์แล้ว ก็จะทำการสงเคราะห์ศิษย์ด้วยอาบิสและด้วยธรรม คือการสั่งสอน ให้การศึกษาวิชาวิชากัมมัฏฐานอันสุขุม ลึกซึ้ง ซึ่งจะทำให้โยคีบุคคลผู้นั้น ถึงความเจริญงอกงามไปพลุลย์ในพระศาสนาต่อไป

^{๑๘} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๔ - ๑๘๕.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๘๒ - ๑๘๔.

^{๒๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทฺธิ), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๘.

^{๒๑} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๐๓-๓๐๓.

ข) กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริต^{๒๒}

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น กัมมัฏฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่คนระจจริต^{๒๓}

กัมมัฏฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสจจริต
 อานาปานสติกัมมัฏฐานข้อเดียวเท่านั้น เหมาะสมแก่คนโมหจจริต และคนวิตกจจริต
 อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุทธอนุสสติ ธรรมอนุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติและ
 เทวदानุสสติ เหมาะสมแก่คนศรัทธาจจริต

กัมมัฏฐาน ๔ คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ จตุธาตุวัตถาน อาหารเรปฏิกูลสังขยา
 เหมาะสมแก่คนพุทธิจจริต

กสิณกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ (ได้แก่ ภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑) กับ
 อรูปกัมมัฏฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจจริต

แต่ว่าในกสิณ ๑๐ นั้น กสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เล็กขนาดเท่าส้มโอ ย่อมเหมาะสมแก่คน
 วิตกจจริต ขนาดใหญ่กว่านั้นขนาดเท่าจานข้าว เป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหจจริต

ค) การเจริญ กสิณ ๑๐ และวิธีปฏิบัติ

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุ
 สำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ^{๒๔} ท่านอาจารย์เลื่อมหาเถระ แสดงไว้ในปรมัตถทีปนิมहाฎีกาว่า
 อเสสพริตพุพภูเจณ กสิณํ ชื่อว่า กสิณ เพราะว่าเป็นสิ่งที่พึงแผ่ทั่วไปโดยไม่มีเหลือ^{๒๕}

กสิณ คือ สิ่งสำหรับเพ่งมองเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เป็นกัมมัฏฐานชนิดหนึ่งที่มี
 ประสิทธิภาพมาก การนำจิตเข้าไปยึดติดอยู่กับกสิณทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์ และ
 อานุภาพมากเพราะเป็นการฝึกจิตด้วยวิธีใช้วัตถุเป็นเครื่องมือ และเมื่อเพ่งกสิณจนจิตเป็นสมาธิแล้ว
 จะใช้จิตบังคับวัตถุได้ด้วย^{๒๖}

^{๒๒} พระพุทธโฆษาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑๕๑.

^{๒๓} พระสังฆมณฑลชวตตวชิระ, *สมถกรรมฐานทีปนี* ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๒๒๗-๒๒๘.

^{๒๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๕๕.

^{๒๕} พระสังฆมณฑลชวตตวชิระ, *สมถกรรมฐานทีปนี* ปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๔๑.

^{๒๖} จรูญ วรรณกสิณานนท์, *การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว*, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

ง) ประเภทของกลิน

มหาภูตกลิน มี ๔ ประการ คือ การเพ่งธาตุ ๔ นั้นเอง ได้แก่

๑) ปฐวีกถิน ดินที่มีสัณฐานกลม ประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นดินที่โยคีบุคคลต้องเพ่งทั่วไปพร้อมกัน มิใช่เพ่งเฉพาะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคิดสร้างขึ้นโดยอาศัยปฐวินิมิตเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า “ปฐวีกถิน” ความสงบนิ่งแห่งจิตนี้ เรียกว่า “ปัจจุบันปัญฐาน”^{๒๗}

๒) อาโปกถิน น้ำมีความใสสะอาดปราศจากสีใส่ภาชนะมีขัน บาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชื่อว่า กถิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๓) เตโชกถิน เปลวไฟที่กองพูลไว้แล้ว เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตามเจาะให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กถิน ฯลฯ

๔) วาโยกถิน ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้ไหว หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน ชื่อว่า กถิน^{๒๘} ฯลฯ

วรรณกลิน มี ๔ ประการ คือ

๑) นิลกถิน สีเขียวปรากฏในใบไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชื่อว่า กถิน เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๒) ปิตกถิน สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กถิน ฯลฯ

๓) โลหิตกถิน สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กถิน ฯลฯ

๔) โอทาทกถิน สีเขียวที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กถิน เพราะโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง รวมเป็นกลิน ๘ ประการ โยคีบุคคลผู้เจริญมรรค เมื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมญาณที่มีอาโปกถินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีปิตกถินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโลหิตกถินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโอทาทกถินเป็นอารมณ์ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด สมัยนั้นผัสสะอวิเวปะก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล^{๒๙}

^{๒๗} พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๐.

^{๒๘} พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๒.

^{๒๙} คุรยละเอียดใน อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๒๐๓/๖๕.

กลินที่เหลือ ๒ ประการคือ

ปริจฉนากาสกลิน อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กลิน เพราะโยคินบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

อาโลกกลิน แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์และดวงไฟ เป็นต้น ที่ส่องมาจากช่องฝาเป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กลิน เพราะโยคินบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง^{๓๐}

(๑) ปรฐวีกลิน กลินสำเร็จด้วยดิน^{๓๑}

คำว่า ปรฐวี หมายถึงเอาดินธรรมดา มาทำเป็นองค์กลิน มีวิธีการดังนี้

เลือกใช้ดินที่มีสีอรุณและมีความเหนียวพอประมาณ มีวัตถุประสงคเพื่อทำให้จิตชุ่มชื้น เบิกบาน และป้องกันไม่ให้ปะปนกับวรรณะกลิน ๔ (นิลกลิน ปีตกลิน โลหิตกลิน โอทาทกกลิน) หลังจากนั้นทำความสะอาดให้เรียบร้อย แล้วนำมาผสมกันเข้าขยำนวดเป็นเคล้าคลึงไปมาจนกว่าดินนั้นจะละเอียดอ่อนสะอาดหมดจดจากฝุ่นละอองธุลีปนเปื้อน โดยแผ่ออกไปให้เป็นแผ่นวงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ อกคูลี ต่อจากนั้นเอาสีเขียวหรือขาวทาลงรอบๆ ของวงกลมให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว หรือบริเวณหน้าที่ใช้เพ่ง ควรทำความสะอาดราวกับหน้ากลอง อนึ่ง อาจขยายหรือทำให้แคบกว่านี้ได้ สำหรับองค์กลินที่ใช้เพ่งนี้มีภะการเคารพตั้งว่าเคารพนับถือพระบรมธาตุ ฉะนั้นควรหมั่นดูแลรักษาอยู่เสมออย่าให้สกปรก

แสวงหาสถานที่เหมาะสม จะเป็นภายในบ้าน หรือสถานที่ใดที่เหมาะสมก็ได้ที่เหมาะสมกับจริตของตน แล้วลงมือปฏิบัติเพ่งกลินนั้น ตั้งไว้จำเพาะหน้า ไม่ต่ำหรือสูงเกินไปควรห่างประมาณศอกกับ ๑ คืบ หากไกลเกินไปจะแลเห็นลายนิ้วมือหรือรอบไม้ค้ำไว้ที่หน้าดินจะเป็นอุปสรรคได้ หากไกลเกินไปก็เห็นปริมณฑลกลินได้ไม่ชัดเจน

เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตปรารถนาฉะที่จะทำให้ตนออกจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ อันเป็นตัวฉันทะที่ประกอบด้วยเนกขัมมะสังกัปปะ แล้วพิจารณาในคุณพระพุทฐ พระธรรม พระสงฆ์ ไปจนกว่าจิตจะบังเกิดความรู้สึกชุ่มชื้นอิมเอิบปราโมทย์ในพระคุณนั้นๆ ทำการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหละยมีเทวดาและมนุษย์เป็นต้นพอสมควร น้อมจิตมาพิจารณาถึงตัวตนว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดาไม่มีสิ่งใดช่วยเราให้พ้นความตายไปได้ ฉะนั้น จึงสมควรชวนขวยหา

^{๓๐} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานทีปนี ปริฉเฉทที่ ๕, หน้า ๒-๓.

^{๓๑} พระพุทฐโฆสัจจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๑๔ - ๒๑๖.

สธนะที่พึงให้แก่ตน ทำการเพ่งดูพร้อมกับแผ่ใจตลอดโดยทั่วไป ภายในขอบเขตแห่งองค์กลินนั้น ข้อควรระวัง อย่าใช้สายตาเพ่งดูหรือให้ใจจ่อจ่อแต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กลินเป็นอันขาด เมื่อทำการเพ่งแผ่ใจโดยทั่วไปอยู่นั้น อย่าไปสนใจกับสีของปฐวีที่เป็นองค์กลินและภาวะลักษณะของปฐวีที่มีความแข็งอ่อนแต่อย่างใดทั้งสิ้น เพราะเราไม่ได้เพ่งวรรณะกลิน

(๒) ข้อควรระวังในการเจริญกลิน

ในการเจริญกลินนั้น ห้ามพิจารณาปรมาตถ์สภาวะปฐวีแต่อย่างใด ภายในจิตใจให้ทำความพอใจ อิ่มใจ ตั้งมั่นอยู่อย่างจริงจังในองค์กลินให้เหมือนกันกับเสื่อที่กำลังกัดดึงดูเอาแต่เฉพาะเนื้อเต่าออกมาจากระคองเต่าขณะนั้น เมื่อกำลังเพ่งดูอยู่ที่จิ่งลิมตาอยู่อย่างธรรมดา อย่าลืมหาให้โต หรือหรีดทำให้เล็กลงไปแต่อย่างใด อย่าบริกรรมว่า ปฐวีๆๆ หรือดินๆๆ เป็นระยะไป ไม่จำเป็นจะต้องบริกรรมโดยไม่หยุดหย่อนจะทำให้เป็นการเสกคาถาไป พยายามลืมหาบริกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนการหลับตานั้น จงใช้ปรั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้น

องค์กลินที่เหลือทั้ง ๕ เป็นไปในทำนองเดียวกันทุกประการ ที่พิเศษออกไปก็มีการทำให้โดยปราศจากกลินโทษ ๔ ประการ^{๓๒} คือ

เอาดินเขียวเจือ

เอาดินเหลืองเจือ

เอาดินสีแดง (สีอรุณ) เจือ และเอาดินขาวเจือ

(๓) การทดสอบการเพ่งปฐวีกลิน

ผู้ที่เพ่งกลิน สามารถทดสอบการเพ่งดูนิมิตกลินก่อนการฝึกจริงด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้^{๓๓} ตั้งแผ่นกลินไว้ระยะสายตา นั่งหรือยืนห่างจากแผ่นกลินประมาณ ๑ เมตร แล้วเพ่งมองไปที่แผ่นกลิน และนึกภาวนาสีของกลินนั้นไปด้วยในใจนาน ๑ นาที ถอยหลังออกจากแผ่นกลินนั้น ๑ หรือ ๒ ก้าว (กรณียืน) พร้อมกับสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่แผ่นกลินนั้น ควรทำ ๓ เที้ยว จะเห็นนิมิตชัดเจนสว่างชัดมากขึ้น ในการเพ่งกลินนั้น มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) การเพ่ง

๒) การหลับตานึกถึงภาพกลิน

^{๓๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๕๐-๕๒.

^{๓๓} มหาวงศ์ ชาญบาลี, พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๘.

๓) กาวนาหรือบริกรรมในใจ^{๓๔}

กรณีตัวอย่างของผู้ที่สำเร็จปฐวีกสิณจากธรรมชาติโดยไม่ต้องทำอุปกรณ์ คือท่านมัลลเถระนั้น ขณะที่ท่านเพ่งดูดินที่เขาไถไว้ อุกคหนิมิตประมาณเท่าที่เขาไถไว้นั้นได้เกิดขึ้นแล้ว ท่านเจริญอุคคหนิมิตจนได้บรรลุญาณ ๕ แล้วเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอันมีฐานเป็นปทัฏฐาน จนได้บรรลุพระอรหัตผล^{๓๕}

(๔) วิธีปฏิบัติขณะเพียรเพ่งกสิณ

นิมิต หมายถึง เหตุปัจจัย ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุว่า “อุกคธรรมทั้งสี่เกิดขึ้นเพราะอาศัยนิมิต”^{๓๖} นี่เป็นความหมายของเหตุปัจจัย และอีกประการหนึ่งท่านกล่าวว่า นิมิต หมายถึง ปัญญา^{๓๗} ดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า บุคคลผู้มีสัญญาอันได้ฝึกฝนแล้วควรละทิ้งกิเลสนี้เรียกว่าปัญญา อีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวไว้ว่า นิมิต หมายถึง จิตภาพ เหมือนกับภาพในความคิดของบุคคลที่เห็นภาพสะท้อนของใบหน้าและเงาของตนนั่นเอง

(๕) กรณีที่ยังไม่เกิดอุคคหนิมิต

ในระหว่างกำลังเพ่งดูสัณการปฐวี หรือ อุดูปฐวีองค์กสิณ พร้อมกับใช้ปากบริกรรมว่า ปฐวีๆ อยู่ นั้น โยคีบุคคลนั้นย่อมมีความต้องการให้อุกคหนิมิตปรากฏขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้แต่อุคคหนิมิตนั้นก็มิได้ปรากฏโดยเร็วตามความประสงค์ของพระโยคี ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตใจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขึ้นมาแล้วร่างกายก็พลอยอ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยตามใจไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ถึงนิมิตนิรันดรก็ได้โอกาสเกิดขึ้นครอบงำ ดังพุทธพจน์ดังนี้

“มหาบพิตร ภิกษุจักพิจารณาเห็นนิรันดร ๕^{๓๘} ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนีโรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร และมหาบพิตรภิกษุพิจารณาเห็นนิรันดร ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี ความไม่มีโรค การพ้นจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น โดยนิรันดรทำให้หายากหยุดพัก” ถ้าอาการดังกล่าวนี้บังเกิดแก่โยคีบุคคลแล้ว จงเตือนตนเองว่ามีวันใดก็วันหนึ่ง ความตายก็จะบังเกิดแก่เราอย่างแน่แท้ ทั้งอุคคหนิมิตก็ยังมีได้เกิดขึ้นเลย ถ้าเราขึ้นหยุดพัก หรือมัวไปกังวลอยู่กับการงานอื่นๆ แล้ว สมาธิของเราก็จะเสียไปทั้งการงาน

^{๓๔} จรูญ วรณกสิณานนท์, การเพ่งกสิณ วิธีการฝึกกรรมฐานที่จัดเป็นสมาธิเร็ว, หน้า ๘-๑๐.

^{๓๕} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), หน้า ๒๑๕ - ๒๑๘.

^{๓๖} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๘, หน้า ๔๕.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

^{๓๘} คุรยละเอียดใน ที.ที. (ไทย) ๘/๒๒๑/๖๕.

เหล่านี้ เราก็เคยกระทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งภพนี้ก็ยังต้องทำอยู่ ฉะนั้นในขณะที่เรากำลังฟังปฐวีกถิตอยู่นี้ ไม่ควรที่จะไปทำกิจต่างๆ เหล่านี้เลย จงมีความพยายามอดทนฟังอยู่ต่อไปให้มาก และอย่ากระพริบตาบ่อยนัก ประมาณ ๒ หรือ ๓ นาที จึงค่อยใช้ปากบรกรรมว่า ปฐวีฯ หรือ ดินฯ เสียครั้งหนึ่ง เป็นระยะห่างกันไปตามสมควร จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น^{๓๕}

(๖) กรณีเมื่อเกิดอุคคหนิมิตขึ้นมาควรปฏิบัติอย่างไร

เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฟังปฐวีกถิตที่เป็นบริกรรมนิมิตซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกอีก แต่ต้องฟังปฐวีกถิตที่ปรากฏทางใจนั้น และในเวลานั้นความเป็นไปขององค์ปฐวีกถิต ที่เป็นอุคคหนิมิตกับจิตใจของผู้ปฏิบัติ นั้น เหมือนแม่เหล็กที่มีกำลังดึงดูดเอาสิ่งของที่เป็นเหล็กด้วยกันให้มาติดอยู่ได้ฉับใด จิตใจของโยคีบุคคลก็ดึงดูดปฐวีองค์กถิตที่เป็นอุคคหนิมิตให้ติดแนบอยู่กับใจได้ ฉะนั้น

การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลใดจะสำเร็จเป็นฉานลาภีบุคคล บุคคลนั้นต้องปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ หรือติเหตุบุคคล ดูที่ว่าได้ปฏิภาคนิมิตอย่างไร ถ้าการเจริญสมถภาวนาของบุคคลเข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตัดสินได้ว่า บุคคลนั้นมีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่าการเจริญภาวนาของโยคีบุคคลมิได้เข้าถึงปฏิภาคนิมิต เพียงแต่ได้ถึงขั้นอุคคหนิมิตเท่านั้น เช่นนี้แล้วก็พึงตัดสินใจได้ว่าไม่ใช่เป็นติเหตุปฏิสนธิบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฉานลาภีบุคคลในภพนี้นั้นยังไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนแล้วแต่ปฏิภาคนิมิตก็ยังไม่ปรากฏขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือเอาว่า ผู้นั้นไม่ได้เกิดด้วยเหตุ ๓ ก็ไม่จำเป็นว่าจะถูกต้องแน่นอนเสมอไป เหตุนี้จึงควรปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ จนทราบเท่าสิ้นชีวิตนั้นแหละ จึงจะเป็นการดี เพราะใครๆ ก็มีอาจทราบได้ว่าบุคคลผู้นั้นจะต้องใช้เวลาปฏิบัติอยู่นานเท่าใด จึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าเป็นไตรเหตุหรือมิใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฉานลาภีหรือไม่นั้น ไม่ต้องนำมาคำนึงถึง ถึงแม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นที่พักผ่อนบรมสังสมอินทรีย์เอาไว้เพื่อจะให้ได้มาในภพข้างหน้าต่อไป^{๓๖}

(๗) เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นแล้วควรทำอย่างไร

เมื่อโยคีบุคคลฟังปฐวีกถิต จนอุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น ไม่ต้องไปนั่งฟังปฐวีกถิตนั้นอีก แต่ต้องย้ายไปปฏิบัติที่อื่น สุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนั้น แล้วตั้งต้นฟังอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้นต่อไป หากกรณีอุคคหนิมิตนั้นเลื่อนลง หรือหายไปเนื่องมาจากปลิโพทหรือเครื่องกังวลใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จงรีบกลับไปยังที่เก่า

^{๓๕} พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, หน้า ๑๘.

^{๓๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๕๑-๕๒.

เริ่มต้นฟังปรัชญีกถิตเสียใหม่ เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิม แล้วเริ่มฟังอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้เพราะถ้าฟังองค์กถิตเดิมอยู่อีก จะทำให้ปฎิภาคนิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยากครั้งพยายามฟังอุคคหนิมิตต่ออยู่ต่อไปอย่างไม่ขาดสายแล้ว อุคคหนิมิตที่ฟังอยู่นั้นก็จะมีสภาพ สะอาดปราศจากริ้วรอยต่างพร้อมมลทินต่างๆ มีแต่ความละเอียดประณีตยิ่งขึ้นมามากกว่าอุคคหนิมิตที่ปรากฏเมื่อขณะแรก คือค่อยๆ ไสขึ้นมาเป็นลำดับเหมือนหนึ่งกับเนื้อกระเจก จิตใจขณะนั้นมีแต่ความชุ่มชื้น อิ่มเอิบอยู่ได้โดยไม่รู้เบื่อต่อการฟังนั้นเลย อุคคหนิมิตเช่นนี้เรียกว่า “ปฎิภาคนิมิต” เมื่อนั้นจึงเรียกว่า อุปจารภาวา หรืออุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธินี้ นิเวศธรรมต่าง ๆ ย่อมสงบลงเป็นอย่างดี ไม่มีโอกาสจะปรากฏขึ้นมาเป็นปรัญฐานะได้คือ^{๑๑}

ไม่มีกามฉันทนิเวศน์ ที่มีความยินดีพอใจคิดใจในการเสวยกามคุณอารมณ์

ไม่มีพยาบาทนิเวศน์ ที่ทำให้เกิดความโกรธ ความเสียใจ กลุ่มใจ

ไม่มีถีนมิทรนิเวศน์ ที่ทำให้เกิดความง่วงเหงา ท้อถอย

ไม่มีอุทธัจจกุกกัจจนนิเวศน์ ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

ไม่มีวิวิจิจฉานนิเวศน์ ที่ทำให้เกิดความเคลือบแคลง สงสัย ลังเลใจในครูอาจารย์ที่ทำการแนะนำสั่งสอนถึงวิธีปฏิบัติ พร้อมกับแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่ กับทำให้อวิชชานิเวศน์ และกิเลสอื่นๆ บรรเทาเบาบางลงไปด้วย

เมื่อโยคินุคคลพยายามฟังจนเกิดปฎิภาคนิมิต ถ้าโยคินั้นเป็นตักขบุคคลแล้ว ในไม่ช้าก็จะสำเร็จเป็นฉานลาภินุคคล คือ รูปาวจรปฐมฉาน ที่ชื่อว่าอัปปนาภาวา หรือ อัปปนาสมาธิ ได้บังเกิดแก่บุคคลนั้น หากรูปาวจรปฐมฉานยังไม่เกิดขึ้น ให้รักษาปฎิภาคนิมิตไว้เสมือนหนึ่ง พระราชินีที่กำลังทรงพระครรภ์ ดังพระพุทธโฆสาจารย์ได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคว่า พระโยคินุคคลที่มีการรักษาปฎิภาคนิมิตไว้เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีการเสื่อมจากอุปจารสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มีการรักษาปฎิภาคนิมิตให้ดีแล้ว อุปจารฉานสมาธิที่ตนได้มานั้น ก็ย่อมเสื่อมหายไป^{๑๒}

(๘) วิธีการรักษาปฎิภาคนิมิต

โยคินุคคลเมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฎิภาคนิมิตไว้ให้ได้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสัปปายะอันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภวานาสมาธิมี ๗ อย่างคือ อาवास ที่อยู่อาศัยที่หลับนอน โจรระหมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาต ภัตตะ ถ้อยคำ บุคคล โภชนา อาหาร อุตุ ฤดู อิริยาบถการเดิน นั่งนอน แล้วพึงเสพแต่สัปปายะ อันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภวานาสมาธิมี ๗ อย่างเช่นเดียวกันเมื่อพระโยคินุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปปนาฉานในเวลาไม่นานนัก

^{๑๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปรังเขตที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๕๓.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

(๕) การขยายปฏิภาคนิมิต

โยคีบุคคลเมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้วมีความประสงค์ที่จะขยายปฏิภาคนิมิตนั้นพึงกำหนด (ขยาย) ขนาดแห่งนิมิตที่ได้ไว้ไว้อย่างไรนั้นว่า (จงขยาย) ประมาณ ๑ องคุลี ๒ องคุลี ๓ องคุลี ๔ องคุลี โดยลำดับแล้วจึงขยายเท่าที่กำหนด หากมิได้กำหนด (ดังกล่าว) 'ไม่ควรขยาย เปรียบเหมือนชาวนา กำหนดที่จะพึงไถด้วย(รอยไถ) ไถแล้วจึงไถตามภายในที่กำหนดไว้จะนั้น หนึ่งเหมือนภิกษุทั้งหลายจะผูกพัทธสีมา กำหนดนิมิตทั้งหลายก่อนแล้วจึงผูกภายหลัง ฉะนั้นแต่นั้นเมื่อจะขยาย (ต่อไป) ก็พึงกำหนดโดยขนาดคือ ๑ สอก ๑ เท่าบริเวณด้านหน้า(แห่งวิหาร) เท่าแดนวิหาร และแล้ว เท่าแดนหมู่บ้าน แคนนิคม แคนชนบท แคนราชอาณาจักร และแดนสมุทร หรือโดยขนาดเท่าจักรวาล หรือแม้ยิ่งกว่านั้นก็ขยายไปได้ เปรียบเหมือนลูกหงส์ ตั้งแต่กาลที่ (ขน) ปีกงอกไป (มันหัด) ไปทีละน้อยๆ กล้าแข็งเข้าก็ (บิน) ไปสู่ที่ใกล้พระจันทร์ พระอาทิตย์ได้โดยลำดับฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อกำหนด (ขนาด) แล้วขยายนิมิตไปโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ย่อมขยายไปจนเท่าขนาดจักรวาล หรือยิ่งกว่านั้นก็ได้ ที่นินิมิตก็ย่อมเป็น(ปรากฏ) แก่เธอดุจหนึ่งโคตัวผู้ที่ถูกสับด้วยขอ ตั้ง ๑๐๐ แผล ในเพราะที่สูงๆ ต่ำๆ เป็นแม่น้ำหล่มเลน เป็นภูเขาขรุขระแห่งแผ่นดินในที่ๆ ขยายไปฯ"^๓

ในกรรมฐาน ๔๐ นี้ กสิณ ๑๐ เท่านั้นควรขยาย (นิมิต) เพราะว่าโยคีบุคคลแผ่ไปด้วย กสิณตลอดโอกาสเท่าใด ภายในโอกาสนั้น เขาย่อมเป็นผู้สามารถจะได้ยินเสียง (ทุกอย่าง) ด้วยโสตทิพย์และรู้จักของสัตว์อื่นๆ ด้วยใจ (ของคนได้)^๔

(๑๐) สิ่งที่ได้จากกสิณ คือ องค์ฌาน ๕ มี ดังนี้

๑) วิตก แปลว่า ความตริ หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์หรือยกจิตใ้อารมณ์มีในปฐมฌาน

๒) วิจารณ์ แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพิน เฉล้า หรือเอาจิตผูกพันกับอารมณ์มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย) องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ

๓) ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ คิมคำ หรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอาปีติชนิดแผ่เอิบอาบชานไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ปรณปีติ ปีติในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑,๒ และ ๓ ของปัญจกนัย)

^๓ พระสังฆมมโชติกะ ฆัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๕๖-๕๘.

^๔ พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๑๗ - ๒๒๐.

๔) สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นน้ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวนใดๆ มีในฉานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

๕) อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวาง ที่ดูเฉยอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฉานไม่ติดค้าง แม้แต่ในฉานที่มีความสุขอย่างยอด และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไร ทุกอย่างเข้าที่ดำเนินด้วยดี จัดเป็นองค์ฉานโดยเฉพาะของฉานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีอยู่ในทุกฉาน แต่ในขั้นต้นๆ ไม่เด่นชัดยังถูกรวมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจาร และสุข เป็นต้นข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์ข่มไว้

๖) เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฉานทุก

ขั้นโดย^๕ วิตก เป็นปฏิปักษ์กับ ถินมิทระ
 วิจาร เป็นปฏิปักษ์กับ วิจิกิจฉา
 ปิตี เป็นปฏิปักษ์กับ พยาบาท
 สุข เป็นปฏิปักษ์กับ อุทธัจจกุกกุจจะ
 เอกัคคตา เป็นปฏิปักษ์กับ กามฉันทะ

(๑๑) การปฏิบัติเพื่อให้ปฐมฉานเกิด

เมื่อโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่ได้พรรณนามาแล้วนี้ รูปาวจรปฐมฉานที่มีองค์ฉาน ๕ ก็เกิดขึ้นแก่โยคีบุคคลเป็นไปดังนี้คือ มโนทวารวัชชนะที่มีปฐมวิปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ตัดกระแสภวังค์ขาด ในลำดับนั้นมหากุศลญาณสัมปยุตตชวณะดวงใจดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะแก่มันนุกคตหรือ ๓ ขณะ แก่ตักขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานะที่เป็นบริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ อนุโลม โคตรภู เรียกว่าอุปจารสมาธิชวณะในฉานวิถิแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นปฐมฉานกุศลที่เป็นอัปนาสมาธิที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อไปหลังจากภวังคจิต ปังเวกชณะวิถิที่มีมโนทวารวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวณะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลายๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฉานทั้ง ๕ โดยเฉพาะ เป็นวิตก วิจาร ปิตี สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง^๖

^๕ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๗๑-๘๗๔.

^๖ พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปรจเจทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๖๕.

(๑๒) การปฏิบัติเพื่อให้ทุติยฌานเกิด

ในขั้นแรกฌานลาภิบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลชวนะ ให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วันเสียก่อน เพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกภาววิภาวะ ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้เพราะการเจริญทุติยฌานหรือตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน ให้เกิดต่อไปตามลำดับนั้น จำเป็นต้องอาศัยวิภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวิภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ วิภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่เสมอ เสียก่อนจนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ต่อกันอยู่เรื่อยๆ ตลอด ๑ วันหรือ ๗ วัน อันนี้เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็งอันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก จงพยายามเข้าปฐมฌานไว้เสมอๆ อย่าให้ขาดสาย เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น ในระหว่างที่กำลังพยายามเข้าปฐมฌานอยู่ยังไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจการพิจารณาองค์ฌาน ๕ มี วิตก วิจาร์ เป็นต้นให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อจะได้เข้าปฐมฌานประการที่เดียว เพราะว่าถ้าพิจารณาองค์ฌานมากไปในขณะนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็นของหายและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป ทุติยฌานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌานได้อยู่เสมอๆ ตลอด ๑ ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้นก็ควรฝึกหัดในด้านการทำวิภาวะทั้ง ๕ ให้ชำนาญต่อไป^{๑๖}

วณัตถะของคำว่า วิภาวะ “วสนํ สมตถนํ=วโส, วโส ยสฺส อตฺถิติ=วสี” ความสามารถ ชื่อว่า วสะ ความสามารถที่มีอยู่แก่ผู้ใด ฉะนั้น ผู้นั้น ชื่อว่า วสี “วสีโน ภาโว =วสีภาโว” ความเป็นผู้มีความสามารถ ชื่อว่า วิภาวะ^{๑๗}

วสี ๕ อย่าง คือ

- ๑) อาวัชชนาวสี สามารถในการพิจารณาองค์ฌานของมโนทวาราวัชชนะ
- ๒) สมาปัชชนาวสี สามารถในการเข้าฌาน
- ๓) อธิฐานาวสี สามารถในการกำหนดเวลาเข้า
- ๔) วุฏฐานาวสี สามารถในการกำหนดเวลาออก
- ๕) ปัจจเวกขณาวสี สามารถในการพิจารณาองค์ฌานของชวนะ

เมื่อปฐมฌานลาภิบุคคลได้ฝึกฝนในวิภาวะทั้ง ๕ จนชำนาญแล้ว จากนั้นจึงเข้าปฐมฌานก่อน ออกจากปฐมฌานแล้วก็พิจารณาปฐมฌานนั้นว่า ปฐมฌานนี้ เป็นฌานที่ยังใกล้กับนิรณอยู่ ทั้งวิตกองค์ฌานก็มีสภาพหาย ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฌานอื่นๆ มีวิจาร์ เป็นต้น มีกำลังน้อยไปทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิรณก็ถูกประหารไปแล้วนั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำ

^{๑๖} พระสังฆมมโชติกะ ฆัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๖๖.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

ให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วนี้กลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุติยฌานนั้นย่อมห่างไกลจากนิเวรน์ ทั้งองค์ฌานก็มีความประณีตสุขุมอีกด้วย^{๔๕}

เมื่อได้ใคร่ครวญดูอย่างถี่ถ้วน จนเกิดความเบื่อหน่ายในปฐมฌานปราศจากนิกันติ ตัณหา คือไม่มีการคิดใจในปฐมฌานแต่อย่างใดแล้ว จากนั้นก็จึงเริ่มต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตพร้อมกับบริกรรมในใจว่า ปฐวีฯ เพื่อให้ได้มาซึ่งทุติยฌานนั้น ภวานาจิตใจในขณะนั้นชื่อว่าบริกรรมภวานา และนิมิตของบริกรรมภวานาในขณะนี้คือ ปฏิภาคนิมิต มิใช่บริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตไม่ ซึ่งต่างกับบริกรรมภวานาที่เบื้องต้นของปฐมฌาน ที่มีบริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตเป็นอารมณ์

ครั้งการเพ่งเข้าถึงขั้นอุปจารภวานาเวลาใด หากพยายามเพ่งต่อไปในไม่ช้าอัปปนาภวานา คือทุติยฌานก็จักเกิดขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ คือ ภาวังค์ ภาวังคจลนะ ภาวังคูปเจตนะ มโนทวารวิชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู ทุติยฌาน ๑ ครั้ง ภาวังคจิตต่อไป จากนั้น ปัจเวกขณวิถิ ที่มีการพิจารณาองค์ฌาน ๔ ตามลำดับโดยเฉพาะๆ ก็เกิดขึ้น เป็นอันว่า ได้สำเร็จเป็นทุติยฌานลาภิบุคคล

(๑๓) การปฏิบัติเพื่อให้ได้ตติยฌาน

จากทุติยฌานเป็นต้น จนถึงปัญจฌานเกิดต่อไปนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการคงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้นๆ ตามลำดับคือ ทุติยฌานลาภิบุคคล เมื่อจะเกิดขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของวิจารที่มีสภาพหยาบกว่าปีติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภวานาทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิจารวิราคภวานาต่อไป

ตติยฌานลาภิบุคคลเมื่อจะเกิดขึ้นจตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ ที่มีสภาพหยาบกว่าสุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภวานาทั้งสามตามลำดับอันเป็นปีติวิราคภวานาต่อไป จตุตถฌานลาภิบุคคล เมื่อจะขึ้นปัญจฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุข ที่มีสภาพหยาบกว่า อุเบกขา เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภวานาทั้งสามตามลำดับ อันเป็นสุขวิราคภวานาต่อไป

(๑๔) ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมถะ^{๔๖} (สมาธิวิปัสการอิทธิ)^{๔๗}

ฤทธิ์วิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมถะ ซึ่งเกิดได้ทั้งก่อนหรือหลังสมาธิก็มี ในขณะที่เข้าสมาธิก็มี เรียกอีกอย่างว่า ฤทธิ์สมาธิแผ่คุ้มครอง เช่น ภิกษุกำลังเข้าฌานอยู่ภัยอันตรายใดๆ ก็ทำร้ายท่าน

^{๔๕} พระสังฆมมโชติกะ ธรรมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปรจเจทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๗๐.

^{๔๖} สมาธิวิปัสการอิทธิ เป็นฤทธิ์ที่เกิดขึ้นป้องกันภัยอันตราย เนื่องด้วยอำนาจสมาธิ ดังเช่น พระสารีบุตร นางอุตตรา นางสาวาวดี เป็นต้น.

^{๔๗} พระสังฆมมโชติกะ ธรรมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, ปรจเจทที่ ๕ เล่ม ๑, หน้า ๒๕๗.

ไม่ได้ดังตัวอย่างที่ ครั้งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะ^{๕๒} พักอยู่ที่วิหารชื่อ กโปต-
กันทรา (ชอกเขานกพิราบ) ขณะปลงผมใหม่ๆ ในคืนเดือนหงายจึงพากันนั่งอยู่กลางแจ้ง ได้มียักษ์
ร้ายตนหนึ่งใช้มือตีลงที่ศีรษะของท่านพระสารีบุตร มีเสียงดังราวกับฟ้าร้องในขณะที่พระสารีบุตร
กำลังเข้าฌานอยู่ ดังนั้นความเจ็บปวดหรืออันตรายใดๆ จึงไม่เกิดแก่ท่าน คุณวิเศษเช่นนี้เรียกว่า
ฤทธิ์สมาธิแห่งสมณะปกป้องคุ้มครองภัย เป็นฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่า อริยะ เป็นอย่างไร
คือ สมณะหรือพราหมณ์บางคนในโลกนี้อาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส ความเพียรที่ตั้งมั่นความ
หมั่นประกอบความไม่ประมาท และอาศัยการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีแล้วบรรลุเจโตสมาธิที่เป็นเหตุ
ทำจิตให้ตั้งมั่น ก็แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หลายคนแสดงเป็นคน
เดียวได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปได้ ทะลุฝ่ากำแพง(และ)ภูเขาไปได้ ไม่คิดขัดเหมือนไปในที่
ว่าง ผุดขึ้นหรือดิ่งไปในแผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบน
ดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนกบิน ไปก็ได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญนี่คือฤทธิ์ที่มีอา
สวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่าอริยะ^{๕๓}

(๑๕) ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งผลของกรรมวิบาก (กัมมวิปากชาติธิ)

ฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบาก ได้แก่ นอกทั้งหลาย ฤทธิ์ของเทวดาทั้งหลาย ฤทธิ์ของมนุษย์
บางพวก ฤทธิ์ของวิปาคิยะบางเหล่า เช่น นอกทั้งหลายสามารถบินไปในอากาศได้โดยปราศจาก
ฉานหรือวิปัสสนา นี่ก็คือว่าเป็นฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบากของนอกทั้งหลาย (ฉานที่ท่านพูดถึงนี้
หมายถึง ฉานที่ได้อภิญญา ส่วนวิปัสสนา หมายถึงวิปัสสนาแก่กล้า เกิดอุพเพกขาปีติ ทำให้ร่างกาย
โลดลอยไปในอากาศได้) ส่วนเทวดาทั้งปวงและมนุษย์ที่เกิดในปฐมกัปป์บางพวกก็เหาะไปมาใน
อากาศได้ พวกวิปาคิยะบางเหล่า เช่น ยักษิณียังกรมตา ยักษิณียุตตรมาตา ยักษิณียัมมัตตดา เป็น
ต้น ก็เหาะไปมาในอากาศได้ เพราะอำนาจของกุศลกรรมบางอย่างจึงมีฤทธิ์ได้ ทั้งหมดที่กล่าวมา
รวมเรียกว่า ฤทธิ์เกิดจากกรรมวิบากทั้งสิ้น

(๑๖) ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างถูกต้องชอบธรรม

ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างถูกต้องชอบธรรมก็ทำให้สำเร็จได้ ฤทธิ์ตามที่
แปลนี้หมายถึงความสำเร็จ ถ้ามนุษย์ทำอะไรสำเร็จบริบูรณ์อย่างถูกต้องชอบธรรมก็ถือว่าเป็นฤทธิ์
อย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน เช่น ทำเหตุคือการละกิเลสทั้งปวงได้ ย่อมได้ผลคือ อรหัตตผล ทำเหตุด้วย

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๒๓๕.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๕/๑๒๐.

การละความพอใจอยากได้ (กามฉันท) ย่อมได้ผลคือเนกขัมมะ (การสลัดออกจากฉันท) เป็นต้น รวมไปถึงการกระทำอื่นๆ ที่ทำเหตุให้ถูกต้องแล้วได้ผลสำเร็จตามความมุ่งหวัง ก็ได้ชื่อว่ามฤตวิ^{๕๔}

(๑๗) การเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นอันสงฆ์

การเจริญอัปปนาสมาธิ และอุปปจารสมาธิ เช่น กสิณ ๑๐ โดยนัยแห่งการได้ช่องในที่คับแคบแห่งพระเสขะและปุลฺลชนทั้งหลายผู้เจริญ(สมาธิ) ด้วยประสงค์ว่า ออกจากฉานสมาบัติแล้ว จักทำวิปัสสนาทั้งที่จิตยังตั้งมั่นอยู่ชื่อว่าวิปัสสนาเป็นอันสงฆ์ เพราะฉานนั้นเป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้ที่สุด) แห่งวิปัสสนา ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “คูกรกฤษฏ์ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง”

สมาธิภาวนาที่บุคคลพึงเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ฉานทัสสนะคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่ากลางวันเหมือนกลางคืน กลางคืนเหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องรื้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ฉานทัสสนะ^{๕๕}

(๑๘) มีภพพิเศษเป็นอันสงฆ์

ปุลฺลชนเหล่าใดมีฉานไม่เสื่อม ปรารถนาความเข้าถึงพรหมโลกว่า เราจักเกิดในพรหมโลก หรือแม้ไม่ปรารถนาก็ตาม (แต่) ไม่เสื่อมจากสมาธิ การเจริญอัปปนาสมาธิ (ได้ฉาน เช่น จากกสิณ ๑๐) แห่งปุลฺลชนเหล่านั้น เหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ถามว่า บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญปฐมฉานอันยังเป็นปริตกุศลได้แล้ว (ตายไป) ได้กำเนิดที่ไหน ตอบว่า ได้กำเนิดร่วมกับพวกเทพเหล่าพรหมปารีสัชชาเป็นต้น” ดังนี้เป็นอาทิ ส่วนการเจริญอุปปจารสมาธิเล่า ก็นากพิเศษ คือ สุกคติของมนุษย์ เพราะปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า ทิพยภูมิ^{๕๖} ภูมิ ๓ คือ ๑) กามภพ ๒) รูปภพ ๓) อรูปภพ^{๕๗}

^{๕๔} จรูญ วรณกสิณานนท์,ดร., การเพ่งกสิณ, หน้า ๑๐๐-๑๐๕.

^{๕๕} คุรยละเอียดใน อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๕.

^{๕๖} คุรยละเอียดใน อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๒๑-๒๒.

^{๕๗} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๔๕๓.

(๑๕) การเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

โยคีบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน^{๕๔} มีความต้องการที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปนั้น จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติเสียก่อนคือ มีความรู้ทางด้านปริยัติที่เกี่ยวกับสภาวะของรูปนาม เหตุปัจจัยของรูปนาม และสภาวะของพระไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะ ๓ คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ เสียก่อน จากนั้นจึงปฏิบัติต่อไป ดังนี้

เมื่อโยคีบุคคลได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจนเกิด “ปฏิภาคนิมิต” ซึ่งจัดเป็นสมาธิระดับอุปจารสมาธิแล้ว ให้เพียรเจริญต่อไปจนถึงระดับอัปปนาสมาธิ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน ไปโดยลำดับ พิจารณาฌานที่ตนได้แล้ว จากนั้นก็ให้กำหนด สภาวะอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖

เมื่อกำหนดมากๆ เข้า นานๆ เข้า จิตหรือร่างกายของโยคีจะเหนื่อยอ่อน ก็ให้กลับไปเข้าฌานสมาบัติใหม่และตั้งอยู่ฌานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕ – ๓๐ นาที และเมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ให้กำหนดในฌานจิตตูปบาทแล้วจึงกำหนดต่อด้วยอารมณ์อันปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ทำสลับอยู่เช่นนี้ แต่ทั้งนี้โยคีจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถและมีการสอบอารมณ์ต่อเนื่องปกติ เพราะหากปฏิบัติเอง จะไม่เกิดผลดี คืออาจหลงทางได้

เมื่อสามารถกำหนดได้ต่อเนื่อง วิปัสสนามีกำลังมากขึ้นแล้ว โยคีก็จะหายเหนื่อยอ่อน ทำให้สามารถ กำหนดวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดีขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสามารถกำหนดติดต่อกันตลอดวันตลอดคืน ครั้งการปฏิบัติสมาธิแล้วก็จะค่อยๆ ปรากฏสภาวะของรูปและนามด้วยอำนาจของสมาธิในวิปัสสนา ต่อจากนั้นก็รู้ถึงเหตุปัจจัยของรูปและนาม และหลังจากรู้ถึงเหตุปัจจัยของรูปและนามแล้ว การปรากฏของพระไตรลักษณ์ก็จะมีขึ้น เมื่อภาวะของพระไตรลักษณ์ (สามัญญลักษณะ) แก่ล้ามากขึ้นแล้ว มัคคญาณ ผลญาณ ก็จะปรากฏซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์

ดังนั้น การปฏิบัติเช่นที่กล่าวมานี้จึงเรียกว่า สมถยานิกัมมัฏฐาน คือ หมายถึง การมีสมถะเป็นชวดยานขับเคลื่อนเข้าสู่วิปัสสนา

อีกนัยหนึ่ง พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอ)^{๕๕} อัครมหาบัณฑิตได้ให้แนวสมถยานิกไว้ว่า “ฌานลาภิบุคคล เมื่อปรารถนาจะก้าวไปสู่วิปัสสนาพึงศึกษาให้มีความรู้สุตมยฌาน คือ ปริยัติ ๓ ปรากฏ โดยสังเขปหรือโดยพิสดารเสียก่อน ดังนี้คือ

๑) ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม ในขั้นธสันคานของสัตว์

^{๕๔} เกษณี เถลิมติระกูล, คู่มือวิปัสสนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สหธรรมมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๖๑-๖๓.

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ, (มหาสีสะยาตอ), จุดมุ่งหมายของปฏิบัติกัมมัฏฐาน, (เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๕, ๒๑-๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๗), หน้า ๒๓.

๒) ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์

๓) ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฌานก่อน แล้วต้องพิจารณาซึ่งฌานที่ตนได้แล้วนั้น หลังจากพิจารณาแล้ว ต้องกำหนดสภาวะอารมณ์ ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางทีจิตหรือร่างกายจะเหนียวมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องเข้าฌานสมาบัติใหม่ที่เคยได้มาก่อนต่อไป ต้องเข้าอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ออกจากฌานสมาบัติแล้วพึงพิจารณาหรือกำหนดในฌานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฌานจิตตูปบาทแล้วพึงพิจารณาสภาวะของอารมณ์ทั้ง ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าสมาธิวิปัสสนากวามมีกำลังมากขึ้นแล้ว รูปนามจะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจกาวนาต่อไป จะรู้เห็นเหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว ก็จะมีพระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจกาวนา ถ้ารู้พระไตรลักษณ์มากขึ้นแล้ว ต่อไป มักคณาน ผลญาณก็จะปรากฏแก่ฌานลาภีบุคคล

๒) วิปัสสนาญาณิยะ^{๖๐}

วิปัสสนาญาณิยะ หมายถึง ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียวโดยไม่อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น คือ ผู้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยวิปัสสนาญาณล้วนๆ บุคคลประเภทนี้ มีขณิกสมาธิอย่างเดียว เป็นจิตวิสุทธิ มีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์^{๖๑} ซึ่งได้แก่รูปและนาม การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้สภาวะธรรมว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีศีล สมาธิ ปัญญา ผลขั้นสูง คือ มรรค ผล นิพพาน สิ้นอาสวะกิเลส พันทุกข์ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ พันเพในการเจริญวิปัสสนากวามานั้น มี ๖^{๖๒} ได้แก่ ๑.ชั้น ๕ ๒.อายุตนะ ๑๒ ๓.ชาติ ๑๘ ๔. อินทรีย์ ๒๒ ๕.ปฏิกิจสมุปบาท ๑๒ ๖.อริยสัจ ๔^{๖๓} มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

รูป เป็นธรรมชาติที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป (รูปปนลกฺขณ) ในเมื่อได้กระทบกันกับเหตุที่ไม่ถูกกันขึ้น เหตุที่ไม่ถูกกันนั้นเรียกว่า วิโรชปัจจัย ได้แก่ ความเย็น, ร้อน, หิว, กระทบ, ยุง, รื่น, เหลือบ, ไร, ลม, แดด เป็นต้น ดังมีวจนัตถะว่า สิตฺตุนหาทิวโรชปจฺเจหิ รูปปตีติ = รูป

^{๖๐} พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนาญาณิยะ เล่ม ๑, หน้า ๖๑.

^{๖๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘), คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕.

^{๖๒} คุรยละเอียดใน พุ.จริยา.อ. (บาลี) ๓๖๓, อ.ง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๓๓/๓๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๒.

^{๖๓} คุรยละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒/๑, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๓, อภิ.ปญจก.อ. (บาลี) ๑/๑๒๕-๑๓๐.

ธรรมชาติโดยอ้อมเปลี่ยนแปลงสลายไปเพราะวิโรชปัจจัย มีความเย็น ร้อน เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมชาติ นั้น ชื่อว่า รูป^{๖๔}

จากการศึกษาภูมิของวิปัสสนาพบว่า วิปัสสนาต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวเป็นอารมณ์ที่จะให้ สังเกต เพื่อให้สติเกิดขึ้น ซึ่งก็ได้แก่ รูป และนาม ในรูปและนามนี้ย่อมมีลักษณะพิเศษหรือเรียกอีก อย่างหนึ่งว่า ลักษณะที่จดทุกจะอยู่ ๔ ประการ คือ

- ลักษณะ คือ คุณภาพหรือสภาพโดยเฉพาะ ที่มีประจำสำหรับธรรมนั้นๆ
- ระยะ คือ หน้าที่หรือการงานที่ธรรมนั้นๆ พึงกระทำไปตามลักษณะของตนๆ
- ปัจจัยภูฐาน คือ ผลของระยะหรืออาการปรากฏที่เกิดจากธรรมได้ทำการงานตามหน้าที่ ของตนๆ
- ปทัฏฐาน คือ เหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นๆ เกิดขึ้นหรือดำรงอยู่ได้ ซึ่งมีลักษณะหน้าที่ เฉพาะ และจะทำให้เข้าใจเนื้อแท้ของรูป-นาม ได้เป็นอย่างดี

ลักษณะที่จดทุกของรูป^{๖๕}

- รูปปนลกขณฺ์ มีความเสื่อมสลายไปเป็นลักษณะ
- วิกิณฺรลํ มีการแยกจากกัน (จิต) ได้เป็นกิจ
- อฺยฺยาคคปจฺจุปฏฺฐานํ มีความเป็นอพยากตธรรมเป็นผลปรากฏในปัญญาของ บัณฑิต
- วิญฺญาณปทฺฐฺฐานํ มีวิญฺญาณเป็นเหตุใกล้

ลักษณะที่จดทุกของนาม^{๖๖}

- นมนลกขณฺ์ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ
- สมฺบุโยคฺรลํ มีการประกอบกับจิตและประกอบกันเอง โดยอาการที่เป็น เอกุปปาพะเป็นต้น เป็นกิจ
- อฺวินิพฺโถคปจฺจุปฏฺฐานํ มีอันไม่แยกจากกันกับจิตเป็นผลปรากฏ
- วิญฺญาณปทฺฐฺฐานํ มีวิญฺญาณเป็นเหตุใกล้

^{๖๔} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, จิต เจตสิก รูป นิพพาน, ปรจีเจทที ๑-๒-๖, (กรุงเทพฯ : หจก. ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

^{๖๕} ประชุม เรื่องวาริ (เปรีชณฺ์ ๘), ลักษณะที่จดทุก, หน้า ๒๐.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

๑. ชั้นมี ๕ คือ^{๖๗}

- ๑) รูปชั้น กงรูป องค์ธรรม ได้แก่ รูป ๒๘
- ๒) เวทนาชั้น กงเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑
- ๓) สัญญาชั้น กงสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑
- ๔) สังขารชั้น กงสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร
- ๕) วิญญาณชั้น กงจิต องค์ธรรม ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑

จากการศึกษาพบว่า ชั้น ๕ เมื่อศึกษาจริงก็มีแค่ รูปและนาม เท่านั้น คือ รูปเป็นรูปธรรม นอกนั้นเป็นนามธรรมทั้งหมด

๒. อายุคนะ มี ๑๒ คือ^{๖๘}

- ๑) จักขายคนะ จักขุ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท
- ๒) โสตายคนะ โสตะ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
- ๓) ฆนายคนะ ฆานะ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
- ๔) ชิวหายคนะ ชิวหา ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
- ๕) กายายคนะ กายะ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
- ๖) รูปายคนะ รูปารมณฺ์ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ
- ๗) สัททายคนะ สัททารมณฺ์ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ เสียงต่างๆ
- ๘) คันธายคนะ คันธารมณฺ์ ชื่อว่า อายุคนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ กลิ่นต่างๆ

^{๖๗} พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปริจเฉทที่๓ และ ปริจเฉทที่๗, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๑.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

๕) รสายนณะ รสอารมณฺ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ รสต่างๆ

๑๐) โผฏฐัพพายนณะ โผฏฐัพพารมณฺ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ

๑๑) มนายนณะ จิต ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ จิต ทั้งหมด

๑๒) ฐัมมายนณะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน

จากการศึกษาพบว่า อายตนะ หมายถึง เครื่องเชื่อมต่อ เป็นแดนต่อ ให้เกิดการกระทบทั้ง ภายในภายนอก อย่างละ ๖ รวมเป็น ๑๒ พอดี

๓. ชาติ มี ๑๘ คือ^{๖๕}

๑) จักขุชาติ จักขุ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง ความใสที่รูปรามณฺ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท

๒) โสตชาติ โสตะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง ความใสที่สัททารมณฺ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ โสตประสาท

๓) ฆานชาติ ฆานะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง ความใสที่คันธารมณฺ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ฆานประสาท

๔) ชิวหาชาติ ชิวหา ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง ความใสที่รสอารมณฺ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาประสาท

๕) กายชาติ กายะ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง ความใสที่โผฏฐัพพารมณฺ์มากระทบได้ องค์ธรรมได้แก่ กายประสาท

๖) รูปชาติ รูปารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง การกระทบกับจักขุประสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ

๗) สัททชาติ สัททารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง การกระทบกับโสตประสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ

๘) คันธชาติ คันธารมณฺ์ ชื่อว่าชาติ เพราะทรงไว้ซึ่ง การกระทบกับฆานประสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ

^{๖๕} พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปริจเฉทที่ ๓ และ ปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๑๔๓-๑๔๕.

๘) รสธาตุ รสอารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การกระทบกับชีวหาปสาทได้ องค์ธรรม ได้แก่ รสต่างๆ

๑๐) โผฏฐัพพธาตุ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การกระทบกับกายปสาทได้ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ

๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุวิญญาณจิต ๒

๑๒) โสตวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การได้ยิน องค์ธรรม ได้แก่ โสตวิญญาณจิต ๒

๑๓) ฆานวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การรู้กลิ่น องค์ธรรม ได้แก่ ฆานวิญญาณจิต ๒

๑๔) ชิวหาวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การรู้รส องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาวิญญาณจิต ๒

๑๕) กายวิญญาณธาตุ กายวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การรู้สัมผัส องค์ธรรม ได้แก่ กายวิญญาณจิต ๒

๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การรู้ปัญจารมณ์อย่างสามัญ องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวัชชนจิต ๑ สัมปฏิจันจิต ๒

๑๗) มโนวิญญาณธาตุ จิต ๗๖ ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง การรู้ อารมณ์ เป็นพิเศษ องค์ธรรมได้แก่ จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)

๑๘) ฐัมมธาตุ สภาพธรรม ๖๘ ชื่อว่า ฐัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่ง สภาวลักษณะของตนๆ องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก๕๒ สุขุมรูป๑๖ นิพพาน

จากการศึกษาพบว่า ในธาตุ ๑๘ ที่จริงก็อายุขณะภายใน ๖ อายุขณะภายนอก ๖ และ วิญญาณที่เป็นสภาวะรับรู้อารมณ์ภายในภายนอกอีก ๖ นั่นเอง

๔. อินทรีย์ มี ๒๒ คือ^{๑๐}

๑) จักขุนทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเห็น องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท

๒) โสตตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การได้ยิน องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท

๓) ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้กลิ่น องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท

^{๑๐} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปริจเฉทที่ ๓ และ ปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๑๐๕-๑๐๘.

๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้รส องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท

๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การสัมผัส องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท

๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน ความเป็นหญิง องค์ธรรมได้แก่ อิตถิ

ภาวรูป

๗) ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน ความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริ

สภารูป

๘) ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรักษารูปและนาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก

๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรับอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด

๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเสวยความสุขกาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ใน สุขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๑) ทุกขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเสวยทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ที่ใน ทุกขสหคตกายวิญญานจิต ๑

๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ใน โสมนัสสหคตจิต ๖๒

๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเสวยความทุกข์ใจ องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ใน โทสมนัสจิต ๒

๑๔) อุเปกขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การเสวยอารมณ์เป็นกลาง องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิกที่ใน อุเปกขาสหคตจิต ๕๕

๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน ความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกที่ใน โสภณจิต ๕๑

๑๖) วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครอง ในความเพียร องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕

๑๗) สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การระลึกชอบ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในโสภณเจตสิก ๕๑

๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ที่ใน จิต ๗๒ (เวินอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)

๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้ตามความเป็นจริง องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน ญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๕

๒๐) อนุญญาตัญญูสสามินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่

คนไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน โสคาปัตติมรรคจิต ๑

๒๑) อัญญาอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ที่ไม่เคยรู้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน มรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓

๒๒) อัญญาตาอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองใน การรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ลึ้นสุดแล้ว องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน อรหัตตผลจิต ๑

จากการศึกษาพบว่า อินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในการฟังเสียง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการสัมผัส เป็นต้น เป็นการทำหน้าที่ของใครของมันซึ่งจะไม่สามารถทำงานแทนกันได้ เช่น ตาไม่สามารถฟังเสียงแทนหูได้ หูไม่สามารถดมกลิ่นแทนจมูกได้ เป็นต้น จึงได้ชื่อว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ,เป็นเจ้านาย ,เป็นประธาน ,เป็นผู้ปกครอง นั่นเอง

๕. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๓๐}

๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหเจตสิก

๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาที่ในอกุศล และโลกียกุศล

๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือปฏิสนธิจิต ๑๕ และปวัตติวิญญาณ คือ โลกียวิปากจิต ๑๒

๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับ โลกียวิปากจิต ๑๒ ธรรมชาติที่สลายไปเพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป, ปวัตติกัมมชรูป, จิตตชรูป

๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ อัชฌติกายตนะ ๖

๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ประกอบกับ โลกียวิปากจิต ๑๒

๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสผัสสะ มีจักขุ

^{๓๐} ปฏิจจสมุปบาท หมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นปัจจัย และสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ (causality) ซึ่งเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น แม้ว่าพระตถาคตจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม เช่น ชรามรณะมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗.

สัมผัสสาขาเวทนา เป็นต้น

๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุสาม ได้แก่ โลกเจตสิก ที่ในโลภมูลจิต ๘

๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ ตัณหาและทิวฏฐิ ที่มีกำลังมาก

๑๐) ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภาวะ
ได้แก่ อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๗ ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะ
อาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภาวะ ได้แก่ โลภียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕, กัมมชรูป ๒๐

๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรมได้แก่ปฏิสนธิชาติ
(การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ชรา ความเก่าแก่ของ
วิปากนามจันทร์ ๔ และ นิพัตันนรูป ชื่อว่า ชรา

มรณะ ความตาย คือ อาการที่กำลังดับของ โลภียวิปาก และกัมมชรูป

โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบด้วย โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพย
สนะ ๕ อย่าง

ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตชวิปปลาตสัททะที่เกิดขึ้นโดยมี
การร้องไห้รำพัน เพราะ อาศัยพยสนะ ๕^{๑๒} ใดๆ ใดอย่างหนึ่งเป็นเหตุ

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนาโทมนัส สภาพที่เป็น
เหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดขึ้นโดย
อาศัยพยสนะ ๕ ใดๆ ใดอย่างหนึ่ง^{๑๓}

๖. อริยสังขะ มี ๔ คือ^{๑๔}

๑) ทุกขสังขะ ธรรมที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม
ได้แก่ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้น โสกะ) รูป ๒๘

๒) สมุทยสังขะ ธรรมที่เป็น เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย
องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก

^{๑๒} พยสนะ ๕ คือ ๑. ญาคิพยสนะ ความพินาศแห่งญาคิ ๒. โภคพยสนะ ความพินาศแห่งโภคทรัพย์
๓. โรคพยสนะ ความพินาศเพราะโรค ๔. สิลพยสนะ ความพินาศแห่งศีล ๕. ทิวฏฐิพยสนะ ความพินาศแห่งทิวฏฐิ
ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.(ไทย) ๑๕/๘๔๒/๕๘๖.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.(ไทย) ๑๕/๒๒๕/๒๑๘, วิชา ๒/๑๖๖.

^{๑๔} พระสังฆมม โสติกะ ฆัมมาจริยะ, ปริเฉทที่ ๓ และ ปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๔๕.

๓) นิโรธสังจะ ธรรมที่เป็น เครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ ธรรม ได้แก่ นิพพาน

๔) มรรคสังจะ ธรรมที่เป็น เหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย องค์ธรรม ได้แก่ มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มี ปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔

จากการศึกษาพบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา ต้องอาศัยพื้นที่ หรืออารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยการกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ ๖ ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทั้งขั้นอายุตนะ ธาตุ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัง เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ นามรูป ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมให้เกิดปัญญา พอสรุปได้ดังนี้

วิปัสสนาภูมิ ๔ ภูมิแรก เมื่อย่อลงก็ได้แก่ รูปและนาม เท่านั้นเอง

วิปัสสนาภูมิ ที่ ๕ คือ ปฏิจจสมุปบาท ได้แก่ ปัจจัยแห่งรูปและนาม

วิปัสสนาภูมิ ที่ ๖ คือ อริยสัง ๔ ได้แก่ รูป นาม ปัจจัยแห่งรูปนาม ความเกิด-ดับแห่งนามรูป และ นิพพาน และสรรพสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาหรือกัมมัฏฐานทั้งสิ้น เพราะหาเมื่อเรากำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติและไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงนั้น พิจารณาตามความเป็นจริง ดังล่องสู่พระไตรลักษณ์ ก็จัดเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ได้อย่างแท้จริง

จากการศึกษาพบว่าในภาวนาทั้งสองอย่างนั้น บุคคลใดอาศัยความสงบ หรือ สมาธิ ไปได้ปฏิบัติสมถะมาก่อนแล้วจนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานสมาบัติเป็นบาท (พื้นฐาน) เจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลส สำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า ฌานลาภิบุคคล หรือบางทีเรียกว่า เจโตวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ ส่วนบุคคลใดอาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามขั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า วิปัสสนายานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา สมถยานิกบุคคลนั้นใช้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนายานิกบุคคลใช้สมาธิระดับขณิกสมาธิ ดังในคัมภีร์มหาภูทิกแสดงไว้ว่า ผู้เจริญสมถะต้องใช้อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาต้องใช้ขณิกสมาธิ จึงสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ แม้ทั้งสองประเภทนั้น หากเว้นจากพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสียแล้วไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุคุณวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน มีเป้าหมายการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒

อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก ความร่ำไรราพัน การไม่สมปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิด แก่ เจ็บ และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่อาจทำให้ทุกข์จรนั้น หหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัยเพียงไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ไม่อาจแก้ปัญหาชีวิตที่ต้องเกิดแก่ เจ็บ ตายของชีวิตใครได้

บทที่ ๓

หลักคำสอนเกี่ยวกับโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “**ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ**” นั่นก็หมายความว่าถ้าไม่มีโรคชีวิตก็มีความสุขประการหนึ่ง การมีสุขภาพดีก็คือการไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ถ้ามนุษย์มีสุขภาพดีแล้วก็สามารถกระทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นความหมายของทุกข์กับโรค จึงเป็นความหมายเดียวกัน คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สำหรับการศึกษาคำสอนนี้ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๒ คำสอนเรื่องกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๓ การบำบัดเยียวยารักษาโรค

๓.๑ ความหมายของโรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์อภิธานวรรณนาได้ให้ความหมายของคำว่าโรคไว้ดังนี้

๑) ความหมายโดยสัททนต์

โรค (รฺช โรเค+อ+อา โรค, พยาธิ ความเจ็บป่วย, อาพาธ, เป็นไข้, รุชชตีติ โรโค โรคที่เสียดแทง ชื่อว่า โรคะ (ลป ณ, วุทธิ อุ เป็น โอ, อาเทศ ชฺ เป็น กฺ) รุชติ ภณชตีติ โรโค โรคที่ทำลาย ชื่อว่า โรคะ^๑ (รฺช ภงฺเค+ณ, ลป ณ, วุทธิ อุ เป็น โอ, อาเทศ ชฺ เป็น กฺ

กมฺม (กร กรณ+รมฺม) การกระทำ, การงาน, กรรม, กรรม กมฺม การกระทำ ชื่อว่า กัมมะ กิริยเตติ วา กมฺม หรือกรรมที่บุคคลทำชื่อว่า กัมมะ^๒ (ลป รฺจ) กมฺม นาม เทว กมฺมานิ หีนญจ กมฺม อุกกฏญจ กมฺม การกระทำ ๒ อย่างคือ การกระทำที่ต่ำและการกระทำที่สูงส่ง ชื่อกรรม

^๑ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, ๑๒๓/๔๒๑.

^๒ คุรยละเอียดใน คัมภีร์อภิธานวรรณนา, ๑๕๘/๕๑๓.

๒) ความหมายโดยอรรถนัย

คำว่า โรค หมายถึง สภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายกายและไม่สบายใจ ซึ่งมีอยู่มากมายและมีชื่อเรียกต่างๆ กันไป^๓

คำว่า กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบไปด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจ หรือตั้งใจทำมีความหมายเป็นกลางๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำดีหรือทำชั่วก็ตามจัดเป็นกรรมทั้งสิ้น หากเป็นกรรมดี เรียกกุศลกรรม หากเป็นกรรมชั่ว เรียกอกุศลกรรม

๓.๒ คำสอนเรื่องกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่ากรรมในพระพุทธศาสนา หมายถึงการกระทำที่เป็นไปในทางกาย วาจา และใจ กรรมเป็นคำกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว แต่ในทัศนะคติของคนทั่วไปมีความเข้าใจว่าเป็นไปในทางอกุศลหรือทางไม่ดี มนุษย์เราเกิดมาเพราะผลแห่งกิเลส เครื่องเศร้าหมองทางใจ กรรม คือ การกระทำทั้งดีและไม่ดี และวิบากซึ่งเป็นผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้นๆ ยังไม่สิ้นสุดในการให้ผล ทรานนั้น มนุษย์เราจึงต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อันหาเบื้องต้นและที่สุดมิได้ เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งหน้าตา หน้าที การงาน ผิวพรรณ สูง ต่ำ ดำ ขาว เศรษฐี ยาก อายุยืน อายุสั้น มียศถาบรรดาศักดิ์ ฯลฯ ล้วนเกิดจากผลของกรรมที่กระทำมาในอดีต กรรมตามธรรมชาติของพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความหมายดังนี้

๑) การกระทำของบุคคลที่ประกอบด้วยเจตนา^๔ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ”

๒) การกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลส^๕ โดยศึกษาจากหลักของวัฏฏะ ๓ ซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อกันไป ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด หรือเป็นวงจรแห่งความทุกข์ ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก ซึ่งอธิบายได้ว่า “กิเลส เป็นเหตุให้เกิดกรรม เมื่อทำกรรมได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส แล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก”

^๓ จำลอง ดิษขวิช พริ้มเพรา ดิษขวิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗.

^๔ คุราชละเอียดใน อภ.ปญจก-ฉก. (ไทย) ๑๔/๓๓๔/๓๖๘.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๔.

๓) การกระทำที่ยังมีการให้ผล หมายความว่า เมื่อทำกรรมแล้ว ย่อมบังเกิดผลแน่นอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติ ๓ อย่างนี้ เป็นเหตุให้เกิดกรรม ๓อย่างเป็นใจ คือ โลภะ ๑ โทสะ ๑ โมหะ ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กรรมใดซึ่งบุคคลทำด้วยความโลภ เกิดแต่ความโลภ มีความโลภเป็นเหตุ มีความโลภเป็นแดนเกิด กรรมนั้นเป็นอกุศล กรรมนั้นมีโทษ กรรมนั้นมีทุกข์เป็นผล กรรมนั้นเป็นไปเพื่อกรรมต่อไป กรรมนั้นไม่เป็นไปเพื่อความดับกรรม

จากการศึกษาพบว่า กรรมที่ทำไว้ด้วยอำนาจของกิเลสอันใด ถ้ากิเลสอันนั้นยังไม่หมดจากชั้นธันดาน กรรมนั้นย่อมจะต้องให้ผลเสมอ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่ชาตินี้ก็ชาติต่อไป แต่โดยธรรมดาทุกอย่างจะให้ผลก็ต่อเมื่อกรรมนั้นมีโอกาส ถ้าได้โอกาสที่จะให้ผลในชาตินี้ ก็ให้ผลในชาตินี้ ถ้าในชาตินี้ไม่ได้โอกาส ก็อาจจะให้ผลในชาติต่อจากชาตินี้ หรือถ้าในชาติต่อจากชาตินี้ยังไม่ได้โอกาส ก็อาจจะให้ผลในชาติใดชาติหนึ่งต่อไปอีก ในพระไตรปิฎก มีกล่าวถึงความแน่นอนแห่งกรรมไว้ว่า “บุคคลทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมนั้นในตน ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว^๖ บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น”^๗

“สัตว์โลกย่อมเป็นไปเพราะกรรม หมูสัตว์ย่อมเป็นไปเพราะกรรม สัตว์ทั้งหลายถูกผูกไว้ในกรรมเหมือนลิ่มสลักของรถที่กำลังแล่นไปจะนั้น”^๘

“หญิง ชาย กฤหัสถ์หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม (เป็นทายาทแห่งกรรม) มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้น”^๙

พุทธพจน์ที่ยกมาข้างต้น อธิบายความเชื่อเรื่องกรรมของคนไทยได้ ดังนี้

๑) เรามีกรรมเป็นของตน หมายความว่า การกระทำต่างๆ ที่จะเกิดผลดีหรือชั่วแก่ตัวเรา เป็นการกระทำที่เกิดจากเจตนาของเราทั้งสิ้น ไม่มีผู้ใดมาทำแทนได้

๒) เราเป็นผู้รับผลของกรรมหรือเป็นทายาทของกรรม หมายความว่า เราเป็นผู้รับผลของกรรมด้วยตนเอง ไม่มีผู้อื่นมารับแทนได้ ไม่ว่ากรรมนั้นเราจะทำไว้ตั้งแต่เมื่อใด จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว เราก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๕๐.

^๗ ยาทิสฺ วปเต พิชฺ คาทิสฺ ลภเต ผลํ

กฺลฺยาณการี กฺลฺยาณิ ปาปการี จ ปาปิกิ

^๘ คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๐๗/๖๔๔.

^๙ คูรายละเอียดใน อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๘๒.

๓) เรามีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า กรรมเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดมา กรรมจะส่งผลให้เราเกิดอย่างไรก็ได้ การเกิดในตระกูลสูงหรือเกิดในตระกูลต่ำ หรือเกิดในฐานะอะไรเป็นเรื่องของชนกรรม ซึ่งจะทำหน้าที่นำเราไปเกิดตามกรรมที่เราได้ทำเอาไว้

๔) เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ หมายความว่า บุคคลที่ทำกรรมอันใดไว้จะต้องสืบเนื่องในกรรมนั้นต่อไป เปรียบเหมือนเผ่าพันธุ์มนุษย์ หรือสัตว์ต่างๆ

๕) เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายความว่า ผู้ที่ทำกรรมดีก็อาศัยกรรมดีนั้นเองเพื่อดำรงความดีต่อไป ดังพุทธภาษิตว่า “ชมฺโม หเว รกฺขติ ชมฺมจารี ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”

๖) เราทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงกรรมของเราพ้น ทำกรรมอย่างไรก็ต้องได้รับผลอย่างนั้นเสมอ

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย เถรคาถา วัคคลีเถรคาถา^{๑๑} ปรากฏข้อความว่า เราได้สวดยบาปกรรม ที่เราทำไว้ในชาติอื่นๆ แต่ชาติปางก่อน บัดนี้เราจะลอยบาปนั้นเสียตรงนี้ เราได้มีความเห็นอย่างนี้มาแต่เดิมนั้น เราครั้งฟังพระวาจาสุภาษิตอันเป็นบทที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ก็ได้พิจารณาเห็นเนื้อความตามความเป็นจริงได้อย่างถ่องแท้โดยแยกคาย ล้างบาปได้หมดแล้ว เป็นผู้ไม่มีมลทินหมดจดสะอาดบริสุทธิ์ เป็นทายาทของพระพุทธเจ้า เป็นบุตรพุทธโอรส เราก้าวลงสู่กระแสน้ำ คือ มรรคอันมีองค์ ๘ ลอยบาปได้หมดแล้ว จึงบรรลุวิชชา ๓ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

สรุปได้ว่า กรรมนั้นมีความแน่นอน การที่กรรมเป็นกฎธรรมชาตินั้น เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับพืชพันธุ์ ก็จะเห็นว่า เมื่อเราปลูกพืชพันธุ์ใดลงไปในดินแล้ว พืชพันธุ์นั้นก็จะมีผลดอกออกผลออกมาเป็นพันธุ์เดิมของตน เช่น ปลูกมะม่วง ก็ได้ผลเป็นมะม่วง โดยสิ่งแวดล้อมไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพืชพันธุ์อื่นได้ กรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลกระทำลงไปแล้ว ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว สิ่งแวดล้อม หรือกาลเวลาก็ไม่อาจเปลี่ยนกรรมดีให้เป็นกรรมชั่ว และเปลี่ยนกรรมชั่วให้เป็นกรรมดีไปได้

ดังนั้น กรรมตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนา หมายถึงการกระทำดี หรือการกระทำชั่ว ก็ตามที่ประกอบไปด้วยเจตนาทุกครั้งที่ทำกรรม และกรรมนี้เกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือกายกรรม กรรมเกิดขึ้นทางกาย วาจากรรม กรรมเกิดขึ้นทางวาจา มโนกรรม กรรมเกิดขึ้นทางใจ กรรมยังแบ่งออกเป็น กรรมฝ่ายดี เรียกว่า กุศลกรรม และกรรมฝ่ายชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม ถ้าคำว่า “กรรม” เพียงคำเดียวจัดเป็นคำกลางๆ ยังไม่จัดเป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว นอกจากนี้ยังมีการแบ่งกรรมออกเป็น กรรมดำมีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำและขาวมีวิบากทั้งดำและขาวและกรรมไม่ดำ

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๓๔๘/๓๕๘.

ไม่ขาวมีวิบากไม่ดำไม่ขาว นั่นคือ บุคคลใดทำกรรมเช่นใดไว้แล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นตอบแทน ไม่ว่าจะป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม กรรมและผลของกรรมมีความเป็นอิสระ มีความเป็นเหตุเป็นผล คือบุคคลสร้างเหตุเช่นใด ก็จะได้รับผลเช่นนั้น

ด้วยเหตุนี้กรรมจึงมีความเที่ยงตรง ไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจภายนอกหรือพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าแต่อย่างใด แต่ดำเนินไปตามเหตุและผลของมันเอง ในกรณีที่บุคคลใดเคยทำกุศลกรรมไว้ในปัจจุบัน ทั้งเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม บุคคลนั้นสามารถทำกรรมดีแก่ตัว ให้ความดีท่วมทันจนกรรมชั่วตามไม่ทันหรือมีกำลังอ่อนลง การให้ผลของกรรมชั่วก็เบาบางลงได้ อย่างไรก็ตามที่สุดของกรรมคือกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ กล่าวคือ กรรมที่นำไปสู่สภาวะที่เหนือกรรม อันเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม คือ การบรรลุปะนิพพานด้วยตนเอง และการกระทำของท่านก็จะไม่จัดเป็นกรรมต่อไป ถือเป็นเพียงกิริยา ซึ่งจะไม่มีผลหรือวิบากทั้งในชาตินี้ และในชาติต่อไป

หน้าที่ของกรรมที่จะให้ผลมีกรรมที่นำไปเกิดเป็นต้น มี ๔ ประการ ดังต่อไปนี้

๑) **ชนกกรรม**^{๑๑} เป็นกรรมที่มีหน้าที่ทำให้เกิดซึ่งวิบากจิต และกัมมชรูป ทั้งใน ปฏิสันธิกาล และปวัตติกาล

ก. ทำให้วิบาก และกัมมชรูปเกิดในปฏิสันธิกาล ได้แก่ ทำให้เกิดเป็น สัตว์ดิรัจฉาน เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นต้น ชนกกรรมที่นำไปปฏิสันธินี้ ส่วนมาก ต้องเป็นกรรมที่ครอบงำ กล่าวคือ ถ้าเป็นอกุศลกรรมก็ต้องครอบงำแห่งกรรมบถ^{๑๒} ถ้าเป็นกุศลกรรมก็ต้องครอบงำของเจตนา^{๑๓}

ข. ทำให้วิบากจิต และกัมมชรูปเกิดในปวัตติกาล ได้แก่ ทำให้เกิดตา หู จมูก และอวัยวะน้อยใหญ่ ตลอดจนการให้เห็น ได้ยิน เป็นต้น กรรมที่นำไปเกิดในปวัตติกาลนี้ จะเป็นกรรมที่ครอบงำแห่งกรรมบถหรือไม่ก็ตาม ย่อมให้ผลได้ทั้งนั้น วิมานอันเป็นที่อยู่ของเทวดา พรหม หรือไฟ และเครื่องทรมานพวกสัตว์นรก ก็จัดเป็นกัมมปัจจุชรูป ที่เกิดจากชนกกรรมด้วยเหมือนกัน ชนกกรรมที่ทำให้เกิดวิบากจิต และกัมมชรูปนี้ ได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และโลกียกุศลกรรม ๑๓

๒) **อุปถัมภกรรม**^{๑๔} เป็นกรรมที่มีหน้าที่อุดหนุน หรือ ส่งเสริมกุศลกรรม และ อกุศลกรรม การอุดหนุนส่งเสริมนั้น อุดหนุนส่งเสริมทั้งในทางดี และทางชั่ว กล่าวคือ ในทางดีก็

^{๑๑} ประชุม เรื่องวาริ (เปรียญ ๕), กรรมในเชิงลึก ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

ส่งเสริมให้กุศลกรรมส่งผลให้ดียิ่งขึ้น ในทางซั่วก็ส่งเสริมให้อุศลกรรม ส่งผลให้เลวร้ายต่ำทรามลง อุปถัมภ์กรรมนี้ พอสรุปได้เป็น ๓ ประการ คือ

- (ก) ช่วยอุดหนุนส่งเสริมชนกรรมที่ยังไม่มีโอกาสให้ผล ให้มีโอกาสดังผล
- (ข) ช่วยอุดหนุนส่งเสริมชนกรรมที่กำลังให้ผลอยู่นั้น ให้มีกำลังในการให้ผลนั้นยิ่งขึ้น
- (ค) ช่วยอุดหนุนรูปนามที่เป็นวิบากของชนกรรมให้เจริญ และตั้งอยู่ได้นาน

๓) **อุปปีพกรรม** เป็นกรรมที่มีหน้าที่เบียดเบียนกรรมอื่นๆ และรูปนามที่เกิดจากกรรมอื่นๆ นั้น มีความหมายเป็น ๒ นัย คือ

(๑) เป็นกรรมที่เบียดเบียนชนกรรมอื่นๆ ที่มีสภาพตรงข้ามกับตน มีชื่อเรียกว่า กัมมันตรูปปีพก

(๒) เป็นกรรมที่เบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากชนกรรมนั้นๆ มีชื่อเรียกว่า กัมมนิพัตต วัชธสันตทานอุปปีพก การเบียดเบียนนี้ เมื่อสรุปแล้ว ก็มี ๓ ประการ คือ

- (ก) เบียดเบียน ขัดขวางชนกรรม เพื่อไม่ให้มีโอกาสดังผล
- (ข) เบียดเบียนชนกรรมที่มีโอกาสส่งผลอยู่แล้ว ให้มีกำลังลดน้อยถอยลง ได้ผลไม่เต็มที่
- (ค) เบียดเบียนผลที่ได้รับอยู่ คือ รูปนามที่เกิดจากชนกรรมนั้นให้เสื่อมถอย ไม่ให้เจริญต่อไป หรือไม่ให้ตั้งอยู่ได้นาน

ดังนั้น อุปปีพกรรม ได้แก่อุปถัมภ์กรรมนั่นเอง คือ อกุศลกรรมอุดหนุนส่งเสริม อกุศลกรรมให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้นเพียงใด ก็ย่อมเป็นการเบียดเบียนกุศลกรรม (อันมีสภาพตรงกันข้ามกับอกุศลกรรม) นั้นให้กุศลกรรมมีกำลังลดน้อยถอยลงเพียงนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ อกุศลกรรมอุปถัมภ์กุศลกรรมให้ได้ส่งผล ก็เป็นการเบียดเบียนขัดขวางไม่ให้กุศลกรรมได้โอกาสส่งผลไปในตัว ดังนั้นองค์ธรรมของอุปปีพกรรม จึงได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และ มหากุศลกรรม ๘ เหมือนกับของอุปถัมภ์กรรม สำหรับมหัคคตกุศลกรรม ๕ เป็นกรรมที่ไม่นับว่าเป็นอุปปีพกรรม ไม่นับว่าเป็นกรรมที่เบียดเบียนขัดขวางอกุศลกรรม แต่จัดเป็นกรรมตัดรอนอกุศลกรรม คือ จัดเป็นอุปฆาตกรรมเลยทีเดียว ไม่เพียงแต่เบียดเบียนกีดกัน แต่ข่มไว้จนอยู่มีมือ

๔) **อุปฆาตกรรม** เป็นกรรมที่มีหน้าที่ตัดรอนกรรมอื่นๆ และวิบากของกรรมอื่นนั้นให้ ลึกลง เป็นการตัดให้ขาดสะบั้นไปเลย การตัดรอนของอุปฆาตกรรม มี ๔ ประการ คือ

- (ก) กุศลอุปฆาตกรรม ตัดรอนกุศลชนกรรม และรูปนามที่เป็นกุศลวิบาก เช่น ผู้เจริญ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๑๕.

สมถภาวนาจนถึงรูปาวจรปัญจกามานุสส เมื่อตายไปก็ไปบังเกิดเป็น จตุตถกามานพรหมัตตรอน ไม่ให้ปฐมกามาน ทุตติยกามาน ตติยกามาน จตุตถกามาน มีโอกาสให้ผล เป็นต้น

(ข) กุศลอุปฆาตกรรม ตัตรอนอกุศลชนกกรรม และรูปนามที่เป็นอกุศลวิบาก เช่น พระองคฺลิมาลฆ่าคนเป็นจำนวนมาก นำที่จะต้องตกนรกแน่นอน แต่เมื่อได้กลับใจมาเจริญภาวนา จนถึงอรหัตตมคฺค อรหัตตผล ด้วยอำนาจเพียงโสคาปัตติมคฺคจิต ก็เป็นกุศลอุปฆาตกรรม ตัตรอนอกุศลชนกกรรมเหล่านั้นได้หมดสิ้น ไม่ให้มีโอกาสได้ส่งผลให้ไปตกนรกได้ตลอดไปเลย เป็นต้น

(ค) อกุศลอุปฆาตกรรม ตัตรอนอกุศลชนกกรรม และรูปนามที่เป็น อกุศลวิบาก ตัวอย่างเช่น เกิดเป็นสุนัข ซึ่งเป็นอกุศลวิบากแล้วยังกลับมาถูกรถทับตายอีก การถูกรถทับก็เป็น อกุศลกรรมที่ตามมาทัน โดยทำหน้าที่เป็นอุปฆาตกรรม ทำให้รูปนามขาดสะบั้นไปเลย

(ง) อกุศลอุปฆาตกรรม ตัตรอนอกุศลชนกกรรม และรูปนามที่เป็นกุศลวิบาก เช่น พระเทวทัตเป็นผู้ที่ได้ฌานอภิญญา แต่ต่อมาได้กระทำโลหิตูปปาต และ สังฆเภทกรรมอีกด้วยอันเป็น อนันตริยกรรม ดังนั้นอนันตริยกรรมจึงเป็นอุปฆาตกรรมตัตรอนมหัคคตกุศลกรรมเสียสิ้นเชิง จนต้องไปเกิดในนรก ดังนี้ เป็นต้น อุปฆาตกรรม อันมีหน้าที่ตัตรอนกรรมอื่น ๆ ให้ขาดสะบั้นไปนั้น ก็ได้แก่ อกุศลกรรม ๑๒ และ กุศลกรรมทั้ง ๒๑

ส่วนลำดับการให้ผลของกรรมนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกไว้ มี ๔ อย่าง^{๑๕} ได้แก่

๑) **ครุกรรม** คือ กรรมที่หนัก มีความหมายว่า เป็นกรรมที่แรง เป็นกรรมที่มีกำลังมาก ต้องส่งให้ได้รับผลก่อนกรรมอื่นๆ ทั้งนี้ กล่าวคือถ้าเป็นฝ่ายกุศล ก็มีผลานิสงส์(ผลดี) ให้คุณหนักมาก เป็นฝ่ายอกุศลก็มีอาทินพะ (ผลชั่ว) ให้โทษหนักมาก ถึงกับกรรมอื่นๆ ไม่สามารถที่จะตัดขัดขวาง หรือยับยั้งได้ ครุกรรมเป็นต้องให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ และให้ผลในชาติที่ ๒ แน่นนอน

๒) **อาสันนกรรม** คือ กรรมที่ได้กระทำในเวลาใกล้จะตาย กระชั้นชิดกับเวลาตาย หมายความว่า ในเวลาใกล้ตายได้กระทำความดี สิ่งที่ดี สิ่งที่ดี หรือแม้แต่ระลึกถึงสิ่งที่ดี สิ่งที่ดี ก็เรียกว่า เป็นอาสันนกรรม มีอำนาจส่งให้ได้รับผลได้ทั้งนั้น กุศลอาสันนกรรมมีอำนาจส่งให้ได้รับผลที่เป็น สุกคติ อกุศลอาสันนกรรมก็มีอำนาจส่งให้ได้รับผลที่เป็นทุกคติ อาสันนกรรมนี้ จะส่งให้ได้รับผลก่อนตายก็ต่อเมื่อไม่มีครุกรรม หมายความว่า บุคคลใดไม่เคยได้กระทำครุกรรม มีแต่อาสันนกรรมนี้ อาสันนกรรมก็ให้ผลก่อน อาจิณณกรรม และกุกฺกตตกรรม

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๒๐.

๓) **อาจิณณกรรม** คือ กรรมที่กระทำเสมอเป็นเนื่องนิตย์ เป็นการสั่งสมไว้บ่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา หรือแม้แต่ครุ่นคิดทางใจ ทั้งทางที่เป็นกุศล และอกุศล ตลอดจนการกระทำเหล่านั้นจะเป็นอาชีพรหรือไม่ก็ตาม ถ้าได้ทำอยู่เรื่อยๆ แล้ว ก็นับว่าเป็นอาจิณณกรรมทั้งนั้น อาจิณณกรรมนี้ ตามปกติก็ให้ผลในปวัตติกาล เว้นแต่เมื่อบุคคลผู้ใดจะตาย ไม่เคยได้กระทำกรรม และไม่มีอาสังกรรมแล้ว อาจิณณกรรมนี้จึงจะส่งให้ได้รับ ผลในชาติที่ ๒ ไปเกิดเป็นเทวดา มนุษย์ หรืออบายสัตว์ ตามควรแก่กรรมของตน

๔) **กัตตตากรม** คือ กรรมเล็กน้อย มีความหมายถึงกรรม ๒ ประการ คือ

(๑) กรรมที่กระทำในภพนี้ แต่ว่าการกระทำอกุศลกรรม นั้นไม่ครบองค์แห่งกัมมบถ หรือกุศลกรรมนั้นไม่ครบองค์แห่งเจตนา จึงไม่เข้าถึงซึ่ง ความเป็นครุกรรม อาสังกรรม หรืออาจิณณกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด

(๒) กรรมที่ได้กระทำมาแล้วในภพก่อน ๆ ซึ่งได้แก่ อปราชยเวทนิยกรรม อันคอยติดตามจะส่งให้ผลเกิดอยู่

เมื่อกรรมทั้ง ๓ ที่กล่าวแล้วข้างต้น คือ ครุกรรม อาสังกรรม อาจิณณกรรมไม่มีที่จะให้ผลแล้ว ก็กัตตตากรมนี้แหละจึงจะเป็นผู้ให้ผลปฏิสนธิเป็นเทวดา มนุษย์ หรืออบายสัตว์ ตามกรรมของตน สัตว์ทั้งหลายจะต้องทำกัตตตากรมอย่างแน่นอนตราบไต่ที่ยังมีธาตุขันธ์อยู่

กำหนดเวลาการให้ผลของกรรม ๔ อย่าง^{๑๖} คือ

๑) **ทิฏฐุธรรมเวทนิยกรรม** เป็นกรรมที่สนองผลในปัจจุบันชาติ คำว่า ทิฏฐุธรรม คือผลที่ได้ประจักษ์แก่ตน เวทนิย แปลว่า การเสวยต่อผลนั้น รวมหมายความว่า ได้เสวยผลที่ประจักษ์แก่ตนในภพนี้ชาตินี้ การได้เสวยผลของกรรมประจักษ์แก่ตนในภพนี้ในชาติปัจจุบันนี้ก็คือ กรรมที่ได้กระทำในภพนี้นั้นแหละให้ผลในปวัตติกาลในชาตินี้นั่นเอง ไม่ติดตามข้ามภพ ข้ามชาติไปให้ผลในชาติที่ ๒ หรือชาติต่อไป

๒) **อุปปีชชเวทนิยกรรม** เป็นกรรมที่สนองผลในชาติที่ ๒ คำว่า อุปปีชช หมายความว่า ในชาติที่ ๒ เวทนิย แปลว่า การเสวยต่อผลนั้น รวมมีความหมายว่า ได้เสวยต่อผลนั้นในชาติที่ ๒ (นับจากปัจจุบันชาตินี้เป็นชาติที่ ๑) เมื่อชาตินี้ได้กระทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นกุศลกรรม หรืออกุศลกรรมลงไปแล้ว และเจตนากรรมในขณะดวงที่ ๑ ก็ไม่มีโอกาสที่จะให้ผลในปวัตติกาลในชาตินี้ด้วย จึงเป็นอำนาจหน้าที่ของเจตนากรรมในขณะดวงที่ ๑ ที่จะส่งผลให้ได้รับใน

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๑๕.

ชาติที่ ๒ ทั้งในปฏิสนธิกาล และในปวัตติกาลด้วย ในปฏิสนธิกาลก็ให้ไปเกิดเป็นสุคติบุคคล หรือ ทุกคติบุคคล ในปวัตติกาล (ในชาติที่ ๒) นั่นก็ได้ให้เสวยสุขหรือทุกข์ ตามควรแก่กรรมที่ได้กระทำนั้น

๓) อปรापรียเวทนิยกรรม

อปรापรียเวทนิยกรรมเป็นกรรมที่สนองผลในชาติที่ ๓ เป็นต้นไป คำว่า อปรापรีย หมายความว่าภพอื่นชาติอื่น เวทนิย แปลว่า การเสวยต่อผลนั้น รวมความว่า ได้เสวยต่อผลนั้นในภพอื่นๆ ชาติอื่นๆ คือไม่ใช่ชาตินี้ และไม่ใช่ชาติที่ ๒ เมื่อชาตินี้ได้กระทำกุศลกรรม หรือ อกุศลกรรมลงไปแล้ว อำนาจของเจตนากรรมนั้น ในขณะดวงที่ ๑ ไม่มีโอกาสให้ผลในปวัตติกาล ในชาตินี้ทั้งเจตนากรรม ในขณะดวงที่ ๓ ก็ไม่มีโอกาสให้ผลในชาติที่ ๒ ด้วย แล้วเจตนากรรม ในขณะ ดวงที่ ๒ ถึงดวงที่ ๖ ย่อมมีอำนาจติดตามจ้องคอยหาโอกาสให้ผลในชาติที่ ๑ และชาติต่อๆ ไป จนกว่าผู้นั้นจะเข้าสู่พระนิพพาน

๔) อโหสิกรรม^{๑๑} เป็นกรรมที่ไม่สนองผล ไม่ให้ผล เลิกให้ผล หมายความว่า เป็น กรรมที่ไม่สามารถจะอำนวยผล ๓ อย่าง ได้แก่

(ก) กรรมที่ได้ให้ผลแล้ว เช่น ได้ตกรอกไปแล้ว หรือได้ไปเกิดในภูมิสวรรค์ชั้นๆ แล้ว กรรมนั้นก็เป็นอย่างอื่นไป ข้อนี้หมายถึงอดีต

อนึ่ง กรรมอันเล็กน้อย ย่อมเข้ากับกรรมใหญ่ได้ กรรมใหญ่ก็รับไปเสีย กรรมเล็กน้อยนั้นก็เลิกให้ผล ไม่ต้องให้ผล เช่น ได้ตติยฌานกุศลกรรม ตติยฌานวิบาก ก็เป็นผู้รับผล ปฐมฌานกุศลกรรม ทุตติยฌานกุศลกรรม อันเป็นกรรมเล็กน้อยกว่า ก็เป็นอันไม่ต้องให้ผล จึงเป็นอโหสิกรรมไป กล่าวคือ ปฐมฌานวิบาก ทุตติยฌานวิบากก็ไม่ต้องเกิดขึ้น

(ข) กรรมที่ไม่ก่อให้เกิดผล เช่น กิริยาจิต แม้จะกระทำสักเท่าใดก็ตาม ก็เป็นกิริยาไปหมด ไม่เกิดวิบาก ไม่ก่อให้เกิดผลเลย จึงเป็นอโหสิกรรมไป ข้อนี้หมายถึงปัจจุบัน

(ค) กรรมในชาติอนาคตไม่มีแล้ว เช่น องคุลิมารฆ่าคนเป็นต้น ผลของกรรมที่ฆ่ามนุษย์นั้นไม่ส่งผลได้ เพราะต่อมาได้เป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่มีภพ ไม่มีชาติ ก็ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว กรรมนั้นก็ไม่มี ผู้รับสนองจึงเป็นอโหสิกรรมไป

จากการศึกษาพบว่า กรรม หมายถึง การกระทำอันประกอบไปด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจหรือตั้งใจทำ มีความหมายเป็นกลางๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำดี หรือทำชั่ว ก็จัดเป็นกรรมทั้งสิ้น หากเป็นกรรมดี เรียกว่า กุศลกรรม หากเป็นกรรมชั่วเรียกว่า อกุศลกรรม พระพุทธองค์ได้

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๓/๒๒๓.

ทรงแสดงผลแห่งกรรมที่บุคคลกระทำแล้วจะให้ผลแตกต่างกันไป^{๑๘} ตามสมควรแก่กรรมนั้นๆ เมื่อเราได้ศึกษาถึงการเกิดขึ้นแห่งกรรมในเบื้องต้นแล้วก็คงพอจะเข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราที่เป็นผลมาจากวิบากแห่งกรรมนั่นเอง ดังนั้นชะตาชีวิตของคนเราจึงขึ้นอยู่กับ "กรรมลิขิต" แต่ชะตาชีวิตของคนเรานั้นสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ หาใช่สิ่งตายตัวแต่อย่างใดไม่ ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นไปตามคุณภาพของผู้กระทำหรือผู้ถูกกระทำที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง นั่นคือสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นหรือเลวร้ายลงกว่าเดิมก็ได้ ชะตาชีวิตของคนเราจึงขึ้นอยู่กับกรรมเก่าและกรรมใหม่ การที่เราจะแก้ไขปัญหาชะตาชีวิตของตนเองจึงเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ ด้วยการพัฒนาและปรับปรุงค้นคว้าหาวิถีทางที่ถูกต้อง ไม่ใช่เพียงเพื่อหาทาง สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ตัดกรรม โดยไม่พึ่งพาดตนเอง

ก. ความศรัทธาในเรื่องของกรรม^{๑๙}

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงความศรัทธาของชาวพุทธไว้อย่างน่าสนใจยิ่ง ๔ ประการ^{๒๐} ด้วยกัน

ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือเชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง เป็นผู้ประกอบด้วยพระปัญญาธิคุณ พระวิสุทธิตีคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ

กัมมสัทธา เชื่อเรื่องกรรม คือเชื่อว่ากรรมมีจริง

วิปากสัทธา เชื่อเรื่องผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่บุคคลทำไม่ว่าดีหรือชั่วย่อมให้ผลเสมอ

กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง คือเชื่อว่าผลที่เราได้รับ เป็นผลแห่งการกระทำของเราเอง ซึ่งอาจจะป็นกรรมที่ทำในปัจจุบันชาติหรืออดีตชาติ

ความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ประการนั้น เป็นความเชื่อในเรื่องของกรรมเสีย ๓ อย่าง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า กฎแห่งกรรม จึงเป็นหลักคำสอนที่สำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่ชาวพุทธทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะผู้ที่เชื่อกฎแห่งกรรมย่อมได้เปรียบกว่าคนที่ไม่เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ย่อมสามารถทำใจได้ในทุกเหตุการณ์ ไม่ว่าชีวิตจะทุกข์ยากจาก

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

^{๑๙} หลวงพ่อวัชระ เอกวัน โณ, เปิดโลกธรรม ลดแรงกรรม แก้ไขกรรมของสัตว์โลก เมตตาบารมี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา http://www.watthamfad.com/WEB_THAI/Vi-Bak_Gum_TH/Kae_Gum_TH.htm. (๑๕ พ.ย. ๒๕๕๔).

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒๘.

โรคภัยไข้เจ็บอย่างไร ก็ให้ถือว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรในอดีตมาเบียดเบียน ก็จะคลายจากความทุกข์นี้ไปได้

จากการศึกษาพบว่า อำนาจแห่งกรรมสามารถจะส่งผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การก่อเกิดภพชาติของคนเราได้ ถ้ากรรมดีให้ผลดีแล้ว ไป แต่ถ้าวิบากกรรมให้ผลที่ไม่ดีต่อเราแล้ว เราจะมีหนทางใดในการเบี่ยงเบนหรือชะลอการให้ผลของวิบากกรรมที่ไม่ดีออกไปให้พ้นตนได้ นั่นก็คือ เราต้องรู้เหตุเบื้องต้นเสียก่อนว่า เรากำลังตกอยู่ในเหตุการณ์ที่ผิดปกติ โดยอาศัยสิ่งที่เราเรียกว่า “ลางบอกเหตุ” หรือสัญญาณบอกเหตุล่วงหน้า เพื่อจะได้หาหนทางหรือกุศโลบายที่แยบยลในการที่จะเข้าไปแก้ไขสิ่งที่เลวร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้ ดังนั้นสิ่งที่เป็กลางบอกเหตุดังกล่าวจึงพออนุมานให้เป็นหนทางในการสังเกตและพิจารณาได้ดังต่อไปนี้

อาการเจ็บป่วยผิดปกติ แม้จะหาแพทย์แผนปัจจุบันหรือแผนโบราณแล้วก็ตาม อาการดังกล่าวก็ยังไม่ดีขึ้น หรือแพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุความผิดปกติได้ นอกจากจ่ายยาให้กินเท่านั้น เช่น เจ็บหลัง เจ็บเอว เจ็บไหล่ ปวดในช่องท้อง หรือแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง เนื้องอก เป็นต้น ถึงแม้กรรมจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ธาตุขันธ์ความเป็นมนุษย์ จนเกิดเวทนาอย่างแรงกล้า เราก็ต้องทำความเข้าใจว่า ส่วนหนึ่งเป็นไปตามสภาวะธรรมชาติ แต่บางส่วนก็เป็นไปตามวิบากกรรม

จิตใจผิดปกติ แม้จะหาจิตแพทย์หรือบำบัดในโรงพยาบาลก็ยังไม่ดีขึ้น เช่น ปวดศีรษะรุนแรง เบลอ พุดจาเพื่อเจ้อ

ชีวิตวุ่นวายผิดปกติ มีปัญหาในเรื่องการทำมาหากิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน การค้า เครียดผิดปกติ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุถึงสิ่งที่ไม่ควรคิดที่เรียกว่า อจินไตยมีอยู่ ๔ ประการ^{๒๑} ด้วยกัน คือ วิสัยของพระพุทธเจ้า ความคิดเรื่องการสร้างโลก วิสัยของผู้มีฤทธิ์ และวิบากกรรม

คำว่า “อจินไตย” แปลว่า ไม่ควรคิด แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้คิด ซึ่งเท่ากับเป็นการปิดกั้นไม่ให้ใช้ปัญญา ความจริงแล้วพระพุทธองค์ท่านไม่ให้คิดด้วยหลักของตรรกศาสตร์ เนื่องจากการคิดแบบนี้เป็นการคิดแบบอนุมาน คือ คาดคะเน ซึ่งอาจจะนำไปสู่ความผิดพลาดได้ง่าย เพราะ

^{๒๑} คุรยละเอียดใน อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๑๓/๗๗/๗๕.

อาศัยพื้นฐานความรู้ที่เกิดจากอายตนะภายนอกที่เป็นประสาทสัมผัส คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แต่ความเป็นจริงแล้ว เรื่องราวในโลกนี้เป็นความจริง ทั้งที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัส และที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส เช่น เรื่องราวในเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ และ กฎแห่งกรรม ที่เป็นความจริงที่ไม่อาจสามารถพิสูจน์ได้เพียงประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่จะต้องมีความรู้ที่นอกเหนือพิเศษจากประสาทสัมผัสธรรมดา คือ อภิญญาด้วย จึงจะสามารถพิสูจน์ได้ คำว่า “อภิญญา”^{๒๒} แปลว่า ความรู้อย่างยอดเยี่ยม ๖ อย่างด้วยกันคือ อิทธิวิธี ทิพยโสต เจโตปริยญาณ บุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ และอาสวักขยญาณ

ดังนั้นแม้ว่า “กรรม” จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายหรือธาตุชั้นชั้นในความเป็นมนุษย์ จนเกิดเวทนาอย่างแรงกล้า เราก็ต้องอดทนและต้องเข้าใจว่า “สัจย์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”^{๒๓} แต่ไม่ได้หมายความว่า เราจะรอรับ “ชะตากรรม” แต่เพียงอย่างเดียว จนกลายเป็นคนสิ้นคิดไม่หาหนทางแก้ไขชีวิตของตนให้ดีขึ้น ถ้าเป็นเช่นนั้นก็คงเสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ที่เป็นสัตว์อันประเสริฐ ดังนั้นถึงแม้จะมองไม่เห็นทางก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะยอมจำนนต่อกรรมนั้นเองง่ายๆ เราจะต้องพยายามหาหนทางแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น วิธีการง่ายๆ ก็คือ การสร้างกรรมใหม่เพื่อเบี่ยงเบนกรรมเก่าที่กำลังให้ผลให้อ่อนตัวลงไป ถ้าหากว่าในช่วงหนึ่งของชีวิตเราต้องผกผันตกต่ำ ด้อยโอกาสในวาสนาบารมี จะได้ไม่เกิดท้อใจจนย่อหย่อนในการดำเนินชีวิต ปล่อยชีวิตให้ระหกระเหินตกต่ำโดยไม่คิดสู้ ยังมีวิบากกรรมมากทุกข์ทรมานมาก ก็ยิ่งต้องดิ้นรนให้มาก หาทางสร้างคุณงามความดีชดเชยให้แก่เจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้น เพราะถ้าเป็นกรรมที่เบาบางก็อาจหายไปได้ ถ้าเป็นกรรมหนักก็จะบรรเทาเบาบางลงไปได้เช่นเดียวกัน

ข. สาเหตุแห่งความตาย

ที่สุดของมนุษย์ก็คือความตาย ถือได้ว่าเป็นจุดสิ้นสุดแห่งกรรมที่สามารถเห็นได้ในปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายกลัวว่าวันนั้นจะมาถึงตัว จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะเอาชนะกฎแห่งธรรมชาติเพื่อจะอยู่เหนือความตาย แต่ดูเหมือนว่าความพยายามนั้นจะไร้ผล เพราะหลักของความตายนั้นเกิดจากเหตุ ๒ ประการ คือ ถึงเวลาที่จะต้องตาย และยังไม่ถึงเวลาที่ต้องตาย แต่

^{๒๒} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๘/๒๓๕.

^{๒๓} คุรยละเอียดใน อภิ.ก. (ไทย) ๓๓/๓๕๕/๘๒๑.

ความจริงความตายที่เราเข้าใจก็คือการเกิดขึ้นใหม่ต่างหาก พระพุทธองค์ได้กล่าวแสดงเหตุให้ถึง
ความตายไว้ ๔ ประเภท^{๒๔} คือ

อายุขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุขัย

กัมมัขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นกรรม

อุภยัขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุขัยและสิ้นกรรม

อุปัจเจกกรรมณะ หมายถึง ตายเพราะกรรมมาตัดรอน

ค. ความเชื่อเกี่ยวกับกรรม^{๒๕}

ในอดีตความเชื่อของมนุษย์มีความแตกต่างกันไปตามลัทธิ ความเชื่อบางอย่างก็เป็นสิ่งที่มีเหตุผล แต่บางอย่างก็ยังไม่ถูกต้อง เช่น บางคนเชื่อว่ามนุษย์นั้นตายแล้วสูญ จึงทำอะไรก็ได้สุดแท้แต่จะพอใจ โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง เพราะคิดว่าตายแล้วก็สูญไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง แต่บางคนก็เชื่อว่าตายแล้วไม่สูญ ชีวิตหลังความตายยังมีสิ่งที่เร้นลับรอเราอยู่ จึงไม่กล้าทำสิ่งที่ผิดศีลผิดธรรม นอกจากนี้ก็ยังมีความเชื่อที่ผิดๆ ปนแทรกเข้ามาในชีวิตอีกมากมาย จนกลายเป็นความเชื่อตามลัทธิที่ผิดไปจากหลักแห่งกรรม^{๒๖} คือ

ปูพเพกตวาท เชื่อว่า เป็นเรื่องของกรรมเก่า ความจริงแล้วยังมีกรรมใหม่ที่มาเกี่ยวข้องกับอีกต่างหาก จึงถูกเพียงบางส่วน

อิศวรนิรมิตวาท เชื่อว่า เทพบันดาล บางคนเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตย่อมเป็นไปตามเทพบันดาล

อเหตุวาท เชื่อว่า เป็นไปตามดวง บางคนเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับชีวิตย่อมเป็นไปตามโชคชะตาหรือฟ้าลิขิต

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน วิกิพีเดีย. (บาลี) ๑๕๗.

^{๒๕} หลวงพ่อวัชร เอกวัน โนน, เปิดโลกธรรม ลดแรงกรรม แก้ไขกรรมของสัตว์โลก เมตตาบารมี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา http://www.watthamfad.com/WEB_THAI/Vi-Bak_Gum_TH/Kae_Gum_TH.htm. (๑๕ พ.ย. ๒๕๕๔).

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน อัง.ตัก. (ไทย) ๓๔/๕๐๑/๒๗๖.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า หากใครเห็นว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น เกิดมาจากกรรมทั้งสิ้น ย่อมเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เพราะโรคภัยไข้เจ็บนั้นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ กรรมเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ในทางพระพุทธศาสนาได้จำแนกการเจ็บป่วยไว้ ๕^{๒๖} ประการดังนี้

อุตุนิยาม เป็นกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับสภาพดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อม เช่น ร้อนหรือหนาวเกินไป อุทกภัย วัตภัย

พิษนิยาม เป็นกฎธรรมชาติของพืชพันธุ์ หรือ พันธุ์กรรม เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเอดส์ ที่สามารถถ่ายทอดได้โดยกรรมพันธุ์

จิตตนิยาม เป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวกับสภาพจิตใจ หรืออุปาทานความนึกคิดที่อาจปรุงแต่งจนเกินไปได้ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อภาวะร่างกาย

กรรมนิยาม เป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ที่เกิดจากการกระทำหรือการแสดงเจตนา เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์โดยตรง

ธรรมนิยาม เป็นกฎที่ว่าด้วยเรื่องเหตุและผล เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เป็นของธรรมดา

๓.๓ การบำบัดเยียวยารักษาโรค

ความเจ็บป่วยถือเป็นมรดกกรรมอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก จะแตกต่างกันก็ขึ้นอยู่กับว่าจะช้าหรือเร็ว จะมากหรือน้อยเท่านั้น ผู้วิจัยต้องการเสนอทางออกของพระพุทธศาสนาที่มีต่อประเด็นปัญหาเรื่องสุขภาพ รวมถึงแนวทางในการป้องกันและการรักษาโรค เมื่อมีโรคภัยเบียดเบียนเกิดขึ้น ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการรักษาดูแลสุขภาพที่สำคัญมีแสดงไว้หลายสูตรด้วยกัน เหตุผลสำคัญในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ก็คือ การให้การรักษาโรคทางใจแก่ชาวโลก ข้อนี้คือเหตุผลที่ว่าทำไมพระพุทธองค์จึงทรงได้รับการสรรเสริญจากสาวกของพระองค์ว่าเป็นแพทย์ของชาวโลกทั้งมวล ซึ่งแนวคิดเรื่องสุขภาพนั้นมีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก อย่างไรก็ตามโรคในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นั้น มีอยู่ ๒ ชนิด^{๒๗} ด้วยกัน คือ

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พุทธธรรม, หน้า ๑๕๒.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

๑) โรคทางกาย (กายโก โรโค) ได้แก่ โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย มีชื่อเรียกไปต่างๆ กัน บำบัดได้ด้วยยาไปตามอาการของโรคนั้นๆ

๒) โรคทางใจ (เจตสิกโก โรโค) ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นทางใจ ได้แก่ ความทุกข์ใจ บำบัดได้ด้วยทำให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลทั้งหลายนั้นมีโรคภัยเบียดเบียนแทบจะตลอดเวลา นั่นคือโรคทางใจ ส่วนโรคทางกายนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่า ร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรค^{๒๘} ที่ต้องดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลาเช่นกัน เห็นได้ชัดว่าร่างกายนั้นเป็นรังของโรค จึงรับรองความไม่มีโรคได้ยาก วิธีการของพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นไปในการรักษาจิตเป็นสำคัญ ดังในพระสูตรว่าด้วยผู้มีความแก่^{๒๙} มีใจความตอนหนึ่งว่า “ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต ผิดพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน อวัยวะทุกส่วนก็เหี่ยวแห้งเป็นเกลียว กายก็ค้อมไปข้างหน้า และอินทรีย์ทั้งหลาย คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ ก็ปรากฏแปรเปลี่ยนไป” พระสูตรดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่าแม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังทรงอาพาธ ทรงมุ่งหวังให้สาวกทั้งหลายไม่ประมาท และให้เร่งรีบทำความเพียร

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บว่า เกิดมาจากสาเหตุใหญ่ ๘ ประการ คือ^{๓๐}

- ๑) โรคที่เกิดจากดีให้โทษ
- ๒) โรคที่เกิดจากเสมหะให้โทษ
- ๓) โรคที่เกิดจากลมให้โทษ
- ๔) โรคที่เกิดจากทั้งดีเสมหะ และลมให้โทษ
- ๕) โรคที่เกิดจากฤดูแปรปรวน
- ๖) โรคที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ
- ๗) โรคที่เกิดจากความเพียรเกินกำลัง
- ๘) โรคที่เกิดจากวิบากกรรม

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๕๒.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๑๑/๓๒๒.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๕/๕๖๔.

สาเหตุของโรค ๔ ประการแรก หากพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นว่าการรู้จัก ระวังระวังและรู้ประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรคนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องประคับประคองให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างราบรื่น หากบริโภคหรือใช้สอยไม่ถูกวัตถุประสงค์ ไม่ถูกวิธี หรือไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ก็จะเป็นสาเหตุที่จะนำโรคร้ายไข้เจ็บมาสู่ตัวเราได้ เช่น ในขั้นต้นก็อาจทำให้มีอาการคิดผิดปกติให้โทษบ้าง เสมหะผิดปกติให้โทษบ้าง ลมในตัวยกทั้งที่หายใจเข้า หายใจออก เป็นต้น

เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๕ คือ โรคที่เกิดจากฤดูแปรปรวนนั้น อาจเกิดขึ้นจากการที่คนเราไม่ค่อยสนใจที่จะศึกษาธรรมชาติของร่างกายตนเองให้มากพอ มีความประมาทไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่ระวังระวังในการใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เหมาะสม ในเวลาที่ฤดูแปรปรวนเป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา

เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๖ คือ โรคที่เกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ นั้น หมายความว่าหากไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย ก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ เพราะตามปกติร่างกายของคนเราจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากปล่อยไว้ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานๆ ก็จะเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา

เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๗ คือ โรคที่เกิดจากความเพียรเกินกำลังนั้น ท่านมักจะหมายถึงผู้ที่มีความเพียรมาก ต้องการที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ จึงทำความเพียรอย่างเต็มที่ด้วยการปฏิบัติอย่างหักโหม เพื่อหวังจะกำจัดกิเลสได้ในเวลาอันสั้น ร่างกายที่ถูกใช้จนเกินไป จึงอาจเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย หากจะทำอะไรจึงต้องทำแต่พอเหมาะพอดี ร่างกายก็จะเป็นสุข จิตใจก็จะเป็นสุขไปด้วย

เหตุของการเกิดโรคประการที่ ๘ คือ โรคที่เกิดจากวิบากกรรมนั้น หมายถึงโรคอันเกิดแต่ผลของกรรมชั่วในอดีตที่เราเคยกระทำไว้ ซึ่งไม่รู้ว่าจะทำไว้ในภพชาติไหนบ้าง แต่มันมาให้ผลในชาติ นี้ สาเหตุของการเกิดโรคประการที่ ๘ นี้ หมอทั่วไปตามโรงพยาบาลต่างๆ ไม่สามารถที่จะวินิจฉัยได้ ไม่สามารถใช้เครื่องมือทางการแพทย์ตรวจสอบหาสาเหตุได้ ผู้ที่ทราบสาเหตุของโรคประเภท นี้จะต้องปฏิบัติธรรมจนสามารถมีญาณระลึกชาติต่างๆ ในอดีตได้ แต่การจะกระทำอย่างนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก โรคที่เกิดจากกรรมนี้เป็นสิ่งที่รักษาไม่หายตามวิธีการของแพทย์ มีเพียง

ทางเดียวที่จะทำให้ผลแห่งกรรมกุเลาเบาบางลงไปได้ ก็คือการทำความดีเพิ่มให้มากขึ้นด้วยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นเอง

ก) แนวคิดเรื่องคนไข้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงคนไข้ไว้ ๓ ประเภท^{๓๒} คือ

- ๑) คนไข้บางคนได้อาหาร ยา คนพยาบาลซึ่งสมควรหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่หายจากอาพาธ
- ๒) คนไข้บางคนได้อาหาร ยา คนพยาบาลซึ่งสมควรหรือไม่ก็ตาม ก็หายจากอาพาธ
- ๓) คนไข้บางคนต่อเมื่อได้อาหาร ยา คนพยาบาลซึ่งสมควรจึงหายจากอาพาธ เมื่อไม่ได้อาหาร ยา คนพยาบาลซึ่งสมควรก็ไม่หายจากอาพาธนั้น

พระพุทธเจ้าทรงระบุว่า คนไข้ที่ประกอบด้วย ๕ อย่างนี้ เป็นผู้ที่พยาบาลยาก^{๓๓} คือ

- ๑) มักทำสิ่งซึ่งไม่เป็นที่สบาย คือ ชอบฝืนคำสั่งหมอ เช่น ชอบกินของแสดง ห้ามเดินจะเดิน ห้ามพูดจะพูด เป็นต้น
- ๒) ไม่รู้ประมาณในสิ่งที่สบาย
- ๓) ไม่กินยา
- ๔) ไม่บอกอาการป่วยตามความจริงแก่คนพยาบาลไข้ ผู้ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ว่าอาการป่วยเพิ่มขึ้น ทุเลาลง หรือทรงอยู่
- ๕) ไม่อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้วอันเป็นเวทนา กล้าแข็ง เจ็บปวด ไม่เป็นที่พอใจถึงขนาดจะคร่ำครวญ

ส่วนคนไข้ที่ประกอบด้วย ๕ อย่างนี้ เป็นผู้ที่พยาบาลง่าย^{๓๔} คือ

- ๑) มักทำสิ่งอันเป็นที่สบายคือไม่ฝืนคำสั่งหมอ
- ๒) รู้ประมาณในสิ่งอันเป็นที่สบาย
- ๓) กินยา

^{๓๒} คุรยละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๕.

^{๓๓} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑.

^{๓๔} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๒.

๔) บอกรายการป่วยตามความจริงแก่คนพยาบาลไข้ ผู้ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ว่าอาการป่วยเพิ่มขึ้น พุเลาลงหรือทรงอยู่

๕) อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น อันเป็นเวทนาคล้ายแข็งเจ็บปวดไม่เป็นที่พอใจถึงขนาดจะคร่าชีวิต

ข) แนวคิดเรื่องคนพยาบาลไข้

คนพยาบาลไข้ที่ประกอบด้วย ๕ อย่างนี้ ไม่ควรที่จะพยาบาลคนไข้ คือ

- ๑) ไม่สามารถที่จะจัดยา
- ๒) ไม่รู้ของควร ของแสดง นำของแสดงเข้าไปให้ นำของไม่แสดงออก
- ๓) เป็นผู้เห็นอามิสจึงพยาบาล ไม่มีเมตตาจิตพยาบาล
- ๔) รังเกียจที่จะนำไปเทอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียนหรือเขพะ (น้ำลาย)
- ๕) ไม่สามารถที่จะชี้แจงซักชวน ปลุกใจ ปลอบใจคนไข้ ด้วยธรรมมิกถา เป็นครั้งคราว

คนพยาบาลที่ไข้ประกอบด้วย ๕ อย่างนี้ ควรที่จะพยาบาลคนไข้ คือ

- ๑) สามารถที่จะจัดยา
- ๒) รู้ของควร ของแสดง นำของแสดงออก นำของควรเข้าไปให้
- ๓) มีเมตตาจิตพยาบาล ไม่มุ่งอามิสพยาบาล
- ๔) ไม่รังเกียจที่จะนำไปเทอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียนหรือเขพะ (น้ำลาย)
- ๕) สามารถที่จะชี้แจงซักชวน ปลุกใจ ปลอบใจคนไข้ ด้วยธรรมมิกถา เป็นครั้งคราว

ค) พุทธวิธีรักษาโรค

ในพระวินัยปิฎกแสดงชั้นธกะ (หมวด) ซึ่งกล่าวเฉพาะยา คือ เกสัชชนธกะไว้แก่ภิกษุ อาหาร ยาที่ทรงแสดงไว้เป็นยาแผนโบราณซึ่งมีอยู่ในสมัยนั้น เช่น

หัวหรือรากไม้ที่เป็นยา (มูลเกสัช) คือ ขมิ้น จิง ว่านน้ำ ว่านเปลาะ อุดพิศ ข่า แผลก เหี่ยวหมู ฯลฯ
 น้ำฝาดจากต้นไม้ที่เป็นยา (กาสาวเกสัช) คือ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอม หรือจี้กา
 น้ำฝาดบอระเพ็ดหรือพญามือเหล็ก น้ำฝาดกะถินพิมาย ฯลฯ

ใบไม้ที่เป็นยา (ปณณเกสัช) คือ ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบกระดอม หรือจี้กา ใบกระเพรา หรือ
 แมงลัก ใบฝ้าย ฯลฯ

ผลไม้ที่เป็นยา (ผลเภสัช) คือ ลูกพิลังกาสงา ตีปาลี สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม^{๓๕} ผลแห่ง โกฎิ ฯลฯ

ยางไม้ที่เป็นยา (ขตุเภสัช) คือ ยางอันไหลออกจากต้นหิงคุ ยางอันเขาเกี่ยวจากก้านและใบแห่งต้น หิงคุ ยางอันเขาเกี่ยวจากใบแห่งต้นหิงคุ หรือเงี้ยวของอื่นด้วย ยางอันไหลออกจากยอดไม้ดกะ ยาง อันไหลออกจากใบแห่งต้นดกะ ยางอันเขาเกี่ยวจากใบหรือไหลออกจากก้านแห่งต้นดกะ กำยาน ฯลฯ

เกลือที่เป็นยา (โลณเภสัช) คือ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง ฯลฯ

ยาผง (จุนเภสัช) ใช้เมื่อเป็นฝี แผลพุพอง ลิว อีสุกอีส มีกลิ่นตัวแรง

ยาตา ที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง ยาตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ยาตาที่เกิดในกระแสน้ำ เป็นต้น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ

เครื่องยาที่จะบดผสมกับยาตา คือ ไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพักใบเฉียง เหั่วหมู

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าทรงระบุถึงวิธีการเก็บยาไว้ให้ปลอดภัย และให้ยานี้มีคุณภาพ ดีเหมาะสำหรับใช้ในครั้งต่อไปโดยให้เก็บยาตาชนิดผงไว้ในกลักยาตาที่ทำด้วยกระดุก งา เขา ไม้ อ้อ ไม้ไผ่ ไม้ยาง ผลไม้ โลหะ เปลือกสังข์ กลักยาตาดังกล่าวนั้นต้องมีฝาปิดแม้เมื่อมีฝาปิดยังคง ได้ให้ผูกด้วยแล้วพันกับกลักยาตา ในการใช้น้ำมัน ภิกษุใช้น้ำมันทาศีรษะรักษาโรคปวดศีรษะ เมื่อ ไม้หายใช้การนัดดู น้ำมันที่นัดดูไหลออก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตกล้องสำหรับนัดดู พระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติกล้องสำหรับนัดดู ที่เหมาะสมกับสมณภาวะ คือ กล้องที่ทำด้วยกระดุก งา เขา ไม้ อ้อ ไม้ไผ่ ไม้ยาง ผลไม้ โลหะ เปลือกสังข์ น้ำมันที่หุงรักษาโรคลมได้ อาจจะเจื่อน้ำมาด้วย โดยมี เจื่อนไขว่ น้ำมาที่ใส่นั้น สี กลิ่น รส ไม้ปรากฏ

นอกจากนี้ ก็ยังมีการรักษาพระบางรูปแบบที่แสดงไว้ในพระวินัยปิฎกซึ่งสมควรจะ ได้รับความสนใจ โดยการวิจัยแผนโบราณซึ่งใช้กันอยู่ในอินเดียในสมัยพุทธกาล มีตัวอย่าง เช่น ภิกษุถูกงูกัด พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ยา ๔ ชนิดคือ กูด (อุจจาระ) มูตร (ปัสสาวะ) ขี้เถา และ ดิน (ยาชนิดนี้จะเพื่อให้อาเจียนหรืออย่างไรไม่มีบอกไว้)

ภิกษุรูปหนึ่งดื่มยาพิษเข้าไป พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดื่มน้ำเจือกูด

ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธถูกยาแฝด พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดื่มน้ำที่เขาละลายจากดินรอยไถซึ่งติด

^{๓๕} คุราชละเอียลใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๕/๔๖๖.

ผาล

ภิกษุรูปหนึ่งเป็นโรคท้องอืด พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดื่มน้ำสมอคอง น้ำมูตรโค

ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผิวหนัง พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำการทาตัวด้วยของหอม

ภิกษุรูปหนึ่งท้องผูก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ดื่มยาประจุถ่าย

การผ่าตัดเป็นที่รู้จักกันในสมัยพุทธกาล เราได้จากหมอชีวกรักษาศรัยฐีคนหนึ่ง โดยการถลกหนังศีรษะเปิดรอยประสานกะโหลกศีรษะ นำสัตว์มีชีวิตออกมา ๒ ตัว ซึ่งสัตว์เหล่านี้เป็นสาเหตุให้ศรัยฐีป่วยเป็นโรคปวดศีรษะ ศรัยฐีอีกคนหนึ่งทนทุกข์ทรมานจากโรคเนื้องอกที่ลำไส้เนื่องจากยาที่ดื่มเข้าไป และข้าวส่วยที่กินเข้าไปไม่ย่อย อุจจาระและปัสสาวะออกไม่สะดวกเพราะโรคนั้น จึงทำให้เขาซุบซอมเศร้าหมองมีผิวพรรณชubbชืด เหลืองขึ้นๆ มีตัวพริ้งด้วยเอ็น หมอชีวกรักษิงผ่าหนังท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้ ออกแล้วตัดเนื้องอกในลำไส้ ออก สอดใส่ลำไส้กลับดังเดิม แล้วเย็บหนังท้อง ทายาสมานแผล หมอชีวกรักษากรรยากรรยาศรัยฐีโดยการนัตถุ หมอชีวกรักษาโรคริดสีดวงของพระเจ้าพิมพิสาร ให้หายขาดด้วยทายาเพียงครั้งเดียว

ในคราวหนึ่ง เมื่อจำเป็นที่จะให้พระพุทธเจ้าถ่ายท้อง หมอชีวกรักษาได้ถวายพระโอสถถ่าย โดยให้ทรงสูดก้านอุบล^{๓๖} หมอชีวกรักษาได้แทรกยาทางเล็บในมะขามป้อม (ซึ่งมีสรรพคุณให้ถ่ายท้อง) ที่ตนเองรับประทานแล้ว ได้ให้แก่กาะผู้เป็นมหาดเล็กซึ่งติดตามมาจับตัวไปให้แก่ พระเจ้าจันทรปัชโชติผู้ทรงเกลียดการรักษาโรคผอมเหลืองด้วยเนยใส

ชาวพุทธได้สร้างโรงพยาบาลไม่เพียงแต่สำหรับมนุษย์เท่านั้นแต่ยังสำหรับสัตว์อีกด้วย พบได้จากพระเจ้าอโศกมหาราชได้สร้างโรงพยาบาลดังกล่าว จากจารึกศิลาหลักที่ ๒ ยืนยันได้ว่า “ในสถานที่ที่ทั้งปวงนั้น พระเจ้าอยู่หัวปริยทรรสี (พระเจ้าอโศกมหาราช) ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ได้โปรดให้จัดบริการในด้านเวชกรรมไว้ ๒ ประการ คือ การรักษาโรคของมนุษย์ประการหนึ่ง การรักษาโรคของสัตว์ประการหนึ่ง เครื่องสมุนไพรที่เป็นยาสำหรับมนุษย์ไม่มี ณ สถานที่ใด ก็โปรดให้นำเข้ามาและให้ปลูกขึ้นไว้ ณ สถานที่นั้น” การป้องกันจากความเจ็บป่วย (มิใช่เฉพาะการรักษาเท่านั้น) เป็นสิ่งที่พระศาสนาสรรเสริญไว้อย่างสูงยิ่ง ในเรื่องนี้ เน้นการรักษาความสะอาดไว้ครั้งแล้วครั้งเล่า และยังแนะนำการรักษาปากให้สะอาดโดยใช้ไม้สีฟัน

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๕๕.

ง) การรักษาโรคของชาวพุทธในสมัยพุทธกาล

พิธีกรรมของชาวพุทธในสมัยพุทธกาลมีการรักษาโรค ๒ วิธี คือ

- ๑) การรักษาด้วยการสวดมนต์ คือ รตนสูตร โภชมังคสูตร และคิริमानนทสูตร
- ๒) การพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาไข้

พระพุทธเจ้า พระมหากัสสปะ^{๓๗} และพระมหาโมคคัลลานะ^{๓๘} ผู้ซึ่งอาพาธ เมื่อได้ฟัง โภชมังคสังคัทธิธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็ได้หายจากอาพาธนั้นทันที พระคิริमानนท^{๓๙} อาพาธหนักได้ฟัง สัตถุญา ๑๐ จากพระอานนท์ อาพาธก็สงบโดยพลัน หรือเมื่อ อนาถปิณฑิก^{๔๐} คฤหบดีไม่สบายเป็น ไข้หนัก จึงส่งคนไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบและให้ถวายบังคมแทนตน กับส่งคนไป อารธนาพระสารีบุตรไปที่อยู่ของตน เพื่อเป็นการอนุเคราะห์ พระสารีบุตรจึงกล่าวธรรมสั่งสอน เมื่ออนาถปิณฑิกคฤหบดีได้ฟัง ก็ร้องไห้ เพราะไม่เคยได้ฟังธรรมิกถาอย่างนี้ เมื่อทราบว่าธรรมิกถา เช่นนี้ ไม่ได้แสดงแก่คฤหัสถ์ผู้มุ่งค้าขาย แต่แสดงแก่บรรพชิต จึงขอร้องพระสารีบุตรให้แสดงแก่ คฤหัสถ์บ้าง เพราะกุลบุตรที่มีกิเลสน้อยมีอยู่จะเป็นผู้รู้ธรรมะได้ ถ้าไม่ได้ฟังก็จะเสื่อมจากธรรมะ ไป

ส่วนการสวดมนต์ ได้แก่ รตนสูตรและการพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาไข้ปรากฏในอรรถกถา ธรรมบท มีใจความว่า “เมืองไพสาลีเมืองหลวงของเจ้าลิจฉวีทั้งหลาย มีพลเมืองมากมาย ได้ประสบ ทุพภิกขภัยและล้มตาย กลิ่นของซากศพเหม็นกระจายไปไกล พลเมืองถูกคุกคามโดยโรคทางระบบ หายใจ เจ้าลิจฉวีได้ทูลอารธนาพระพุทธเจ้า เพื่อเสด็จเยือนพระนคร พระพุทธเจ้าทรงรับคำ อารธนาและได้เสด็จไปพร้อมด้วยพระสาวก ๕ รูป ไม่นานเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จถึงเขตเมืองไพสาลี ก็ให้เกิดฝนตกหาใหญ่ พระพุทธองค์เสด็จมาถึงในตอนเย็น พระพุทธองค์ตรัสให้พระอานนท์สวด รตนสูตรใน ๓ ด้านของกำแพงเมือง พระอานนท์เรียนรตนสูตรจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า รับน้ำ จากบาตรหินของพระพุทธเจ้าและไปยืนที่ประตูเมือง เมื่อพระอานนท์สวดว่า ยงฺกิญฺจิ และพรม น้ำมนต์ หยดน้ำที่พุ่งเข้าไปในอากาศแล้วตกลงมาถูกคนป่วยเหล่านั้น ความเจ็บป่วยของคนเหล่านั้น ก็หายทันที”

^{๓๗} คูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘.

^{๓๘} คูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๒๘.

^{๓๙} คูรายละเอียดใน อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๔๐} คูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓.

จ) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาทเพื่อรักษาโรค

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จมี ๔ อย่างคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) อิทธิบาทนี้พระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิซึ่งช่วยรักษาโรคทางใจได้เป็นอย่างดี สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น

ฉ) อิทธิบาท ไม่ว่าใครปฏิบัติ ก็ยืดอายุได้^{๔๑}

หมายความว่า ถ้าเราอยากจะอายุยืน อยู่ให้ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ในยุคนี้ ก็สามารถอยู่ได้ด้วยวิธีเจริญอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เอามาใช้ปฏิบัติได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสเป็นกลางๆ ว่า ใครก็ตามที่เจริญอิทธิบาทดีแล้วก็ได้ผลอย่างนั้น อายุก็คือ ช่วงอายุของคนที่จะมีชีวิตอยู่ได้ในยุคนั้นๆ ซึ่งตามความหมายของยุคสมัยนั้น คนก็มีอายุอยู่ได้ประมาณร้อยปี สมัยปัจจุบันประมาณเจ็ดสิบห้าปี หมายความว่า ถ้าพระพุทธเจ้าต้องการจะอยู่ให้ตลอดร้อยปีเมื่อพระองค์เจริญอิทธิบาทดีแล้วก็อยู่ได้^{๔๒}

จากการศึกษาพบว่า การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา ก็มีพื้นฐานสามารถรักษาโรคได้หลายโรค เพราะจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้ การแผ่เมตตาหรือเมตตาภาวนานั้นสามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็นจิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมาก เช่น การแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดชงนาราคิริที่ดูร้ายได้ทันที ส่วนการปฏิบัติสมาธิก็มีพื้นฐานนั้นมีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ ความเครียดมีผลต่อร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะเตือนนำ พระพุทธเจ้าปรินิพพานด้วยโรคอะไร?, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ :บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๕๖.

^{๔๒} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๑/๗๗.

โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น ยังมีการปฏิบัติวิปัสสนากวนาควบคู่ไปด้วยก็จะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจกฎแห่งกรรม กฎแห่งพระไตรลักษณ์ ความเป็นไปของธรรมชาติ ความยุติธรรมของธรรมชาติ ที่ทุกคนต่างต้องได้รับกันถ้วนหน้า

การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ นั้น ได้ประโยชน์อย่างไรกับชีวิตของเรา ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนั้น มีทั้งในส่วนของทางกายและทางจิตใจ ดังที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้น ซึ่งผลที่ได้รับนั้นมีแต่ผู้ที่ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะได้รับผล ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่ง นอกจากจะมีผลในทางกายและจิตใจดังที่กล่าวมาแล้ว ในทางพระพุทธศาสนากการฝึกปฏิบัติสมาธิ นอกจากจะการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งอดทนต่อสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเราแล้ว ยังเป็นการขัดเกลาจิตใจให้ใสสะอาด กำจัดอกุศลมูลทั้งหลาย ให้จิตใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสสวะแล้ว ยังเป็นอานิสงส์ให้ชีวิตของเราได้รับรู้ความเป็นจริงของชีวิต การเวียนว่ายตายเกิดหรือการวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารอีกด้วย ซึ่งนั่นจะเป็นการจุดกระแสในการที่อยากหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของทุกชีวิตในคำสอนของพระพุทธศาสนา

บทที่ ๔

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดโรค

ในทางพระพุทธศาสนาความเครียดถือว่าเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ถ้าพิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ แล้ว ทุกข์ หมายถึง สภาพที่บีบคั้น ทนได้ยาก คือ ความเครียด หรือเวทนารวมทั้งความวิตกกังวล สมุทัย หมายถึง สาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา จะเห็นได้ว่าตัณหาเป็นทั้งเหตุและผลของความทุกข์ด้วย ทำให้เกิดวงจรของความทุกข์ หมุนเวียนกลับไปกลับมาอย่างไม่จบสิ้น นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ และมรรค หมายถึง หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ดังนั้นวิธีการจัดการกับปัญหาดังกล่าวนี้ตามแนวทางพุทธศาสนาก็คือ การปฏิบัติตามองคัมมรรค ๘ ด้วยการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง^๑ ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดโรคดังต่อไปนี้

๔.๑ หลักการปฏิบัติสมถยานิกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างสมถภาวนากับการบำบัดโรค

๔.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างวิปัสสนาภาวนากับการบำบัดโรค

๔.๔ ตัวอย่างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดโรค

๔.๑ หลักการปฏิบัติสมถยานิกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

สมถยานิกสมาธิ แยกออก เป็น ๓ ศัพท์ คือ สมถ+ยานิก+สมาธิ ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

๑) ความหมายโดยสังเขป

คำว่า สมถ มาจากศัพท์ว่า (สมฺ ออุปสม+ถ) สมถะ^๒, ความมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว, ความสงบ, สมาธิ กามจุณฺท์ สเมตฺติ สมนโธ สมาธิที่ยังความพอใจในกามให้สงบลง ชื่อว่า สมถะ

^๑ จำลอง ดิษขวิช,พริ้มเพรา ดิษขวิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๘-๒๐๙.

^๒ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรพงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๔.

สมาธิ กามจฺจนฺตสฺส ปฏิปฺกฺโขติ หิ วุตฺตํ ท่านกล่าวว่าสมาธิเป็นปฏิบัติต่อกามฉันท์, กตเม เทว
ธมฺมา ภาเวตฺตพฺพา, สมฺโถ จ วิปสฺสนา จ” ธรรม ๒ อย่าง ที่พวกเธอควรเจริญ คือสมถะและวิปัสสนา”

คำว่า สมถ (สมฺ อุปฺสเม+อ) ความสงบ, การระงับอธิภรณ์,สมนํ สโม ความสงบ ชื่อว่า
สมถะ (ลง อ อาคม) ยา ตสฺมี สมฺเย จิตฺตสฺส จิตฺติ สณฺจิติ อวฺภูจฺจิ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฺภู
มานสตา สมฺโถ สมฺมาธิฯ สมฺมาธิพลํ มิจุลาสมาธิ อโย ตสฺมี สมฺเย สมฺ โถ โหติ” สมัยนั้น จิตมีความ
ตั้งอยู่ ค้ำรองอยู่มั่นคง ไม่ส่ายไป เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านไป จึงมีความสงบ สมฺมาธิฯ สมฺมาธิพละ มิจุลา
สมาธิ นี้ชื่อว่า สมถะในสมัยนั้น

สมฺโถ ลง ถ โชคกปิจฺจยเพื่อรู้ว่าเป็นนปฺงสกลิงค์^๕

คำว่า ยานิก (ยาน+อิก) เครื่องนำไป, พาหนะต่างๆ ที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง

คำว่า สมาธิ (ส+อา+ธา ธารณ+อิ) จิตตั้งมั่น, ความสงบ,สมาธิ, เอกการมฺมณฺเณ สฺกฺกฺจฺ อธาณํ
สมาธิ สภาพฺที่จิตยินฺติในอารมณฺ์เดีว ชื่อว่า สมาธิ” (อาเทศนิกหิตเป็น มุ ลบสระหน้า)
นานาत्मพณฺวิกฺเขปวสฺปวตฺต อธิสงฺขาตํ จิตฺตพฺยธิ สเมตีติ สมาธิ ธรรมที่ข่มจิตอันฟุ้งไปในอารมณฺ์
ต่างๆ ให้สงบลง ชื่อว่า สมาธิ (สมฺ อุปฺสเม+อาธิ)

๒) ความหมายโดยอรรถนัย

สมถะ คือ ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิรวณฺูปกิเลส,
การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ข้อ ๑ ในกรรมฐาน ๒ หรือ ภาวนา ๒”

สมถยานิก หมายถึง เครื่องนำไปสู่ความสงบระงับของจิต ได้แก่ ฌาน ๔ หรือสมาธิ
นั่นเอง

สมถยานิกสมาธิ หมายถึง สมาธิอันเป็นไปโดยอาศัยสมถะเป็นบาทในการเข้าสู่
วิปัสสนาสมาธิ

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงการเจริญสมถะเป็นบาทของวิปัสสนาว่า“โดยแท้จริงแล้ว
บุคคลใดสมาธิและวิปัสสนาไม่แก่กล้า เมื่อเธอนั่งเจริญวิปัสสนานานร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟ
เผาอยู่ภายใน เหนือไหล่ออกจากกรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจากกระหม่อม จิตย่อมลำบากทรมาน
เธอย่อมเข้าสมาบัติได้อีก ข่มความลำบากกายและใจนั้นแล้ว กระทำให้ทุเลาจนสบายแล้วเจริญ

^๓ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒.

^๔ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, หน้า ๕๓๓.

^๕ เรื่องเดียวกัน หน้า ๕๓๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๑๔.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕๘.

วิปัสสนาอีก เมื่อเธอนั่งนานอีกความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น เธอย่อมเข้าสมาบัติอีก กระทำเหมือนก่อน ความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา”^๘

โยคีบุคคลผู้บรรลุสมถฌานก่อนแล้วมาเจริญวิปัสสนา สามารถเข้าฌานสมาบัติใน ขณะที่เกิดความลำบากกายและใจ แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้สมาธิและ ปัญญาในวิปัสสนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เมื่อสมาธิและปัญญาแก่กล้าความลำบากกายและใจย่อมไม่ เกิดขึ้น สามารถนั่งกำหนดได้อย่างต่อเนื่องตลอดทิวาราตรี สมถฌานจึงเกื้อกูลแก่โยคีบุคคลโดย พิเศษอย่างนี้

ในปัจจุบัน โยคีบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาก่อน อาจพบกับความลำบากกายและใจบ้าง แต่ ถ้ากำหนดรู้สภาวะอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสมาธิและปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะสามารถข้ามพ้นความ ลำบากนั้นไปได้ด้วยเหตุที่กล่าวมานี้ สติและสมถภาวนาเป็นธรรมเกื้อกูลแก่โยคีบุคคลเป็นพิเศษ ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์เนตติอรรถกถาข้างต้นว่า สิกขา ๓ เกื้อกูลแก่โยคีบุคคล แต่ท่านมิได้กล่าว ไว้โดยมุ่งจะแสดงว่าเขาต้องเจริญสิกขา ๓ เป็นเวลานานจึงจะบรรลุธรรมได้ ผู้เจริญสมถะเป็นบาท ของวิปัสสนา สมาธิเหล่านี้พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า^๙ “โดยแท้จริงแล้ว สมาธิมี ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ จิตย่อมตั้งมั่นด้วยอาการ ๒ อย่างในฐานะแห่งอุปจารสมาธิ หรือ ในฐานะที่บรรลุอัปนาสมาธิ ในบรรดาสมาธิเหล่านั้น จิตย่อมตั้งมั่นด้วยการละนิเวศน์ในฐานะ แห่งอุปจารสมาธิ และตั้งมั่นด้วยความปรากฏแห่งองค์ฌานในฐานะที่บรรลุอัปนาสมาธิ”

ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนาชาดิกผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง พบในคัมภีร์วิสุทธิ มรรค ที่แสดงสมาธิทั้ง ๓ ประเภทว่า “สุขิ กพุกิ คณฺหนตฺติ ปริปรกํ กจฺจนตฺติ ติวิริ ปริปุเรตติ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปฺปนาสมาธิ นุตติ.”^{๑๐} ความสุขที่พัฒนาแก่กล้าขึ้นย่อมยังสมาธิ ๓ ให้ บริบูรณ์ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ แม้คัมภีร์ฎีกาของมูลปัณณาสกัก็ระบุ ถึงขณิกสมาธิที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาเป็นหลักว่า “พระอรรถกถาจารย์ห้ามอุปจารสมาธิด้วยคำ

^๘ ม.อ. (บาลี) ๑/๓๑๘, บาลีว่ายสฺส หิ สมาธิ ตฺร โณ วิปสฺสนํ ปฏฺฐเปตฺวา อติจิริ นิสินฺนสฺส กาโย กิลมตฺติ. อนฺโต อกฺกตฺติ วิย อฏฺฐหตฺติ. กจฺเจหิ เสทา มุจฺจนตฺติ. มตฺถกโต อุตฺตมวฏฺฐิ วิย อฏฺฐหตฺติ. จิตฺตํ หนฺนตฺติ วิปฺพนตฺติ. โส ปฺน สมาปตฺติ สมาปชฺชิตฺวา ตํ ปริทมฺวา มุทฺทกํ กตฺวา สมสฺสาเสตฺวา ปฺน วิปสฺสนํ ปฏฺฐเปตฺติ. ตสฺส ปฺน อติจิริ นิสินฺนสฺส ตเถว โหตฺติ. โส ปฺน สมาปตฺติ สมาปชฺชิตฺวา ตเถว กโรตฺติ. วิปสฺสนาย หิ พหุปรการา สมาปตฺติ.

^๙ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗, บาลีว่า “ทฺวิโร หิ สมาธิ อุปจารสมาธิ จ อปฺปนาสมาธิ จ ทฺวิหากเรหิ จิตฺตํ สมาธิยตฺติ อุปจารภูมิมิ วา ปฏฺฐิลาภภูมิมิ นีวรณฺนปฺพานน จิตฺตํ สมาหิตํ โหตฺติ. ปฏฺฐิลาภภูมิมิ อจฺกปาควน.”

^{๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

ปฏิเสธว่า สมถ์ อนุปปาเทตวา (ไม่ยังสมถะให้เกิดขึ้น) แต่ไม่ห้ามขณิกสมาธิ เพราะวิปัสสนาย่อมไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากขณิกสมาธิ”^{๑๑}

อุปจารสมาธิเป็นกามาวจรสมาธิที่เกิดแก่ผู้เจริญสมถภาวนา ผู้ที่บรรลุปฎิภาคนิมิตในขณะทีปราศจากนิวรณ์ธรรมแล้ว หรือสามารถรับรู้พระพุทฺธคุณเป็นต้นได้อย่างชัดเจน หมายถึงสมาธิในกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ อานาปานะ พรหมวิหาร ๔ และอารูปกัมมัฏฐาน ๔ โดยตรง ทั้งหมายถึงอนุสสติ ๘ ปฏิกุศลสัญญา และธาตุวัตถานโดยอ้อม เพราะกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่างเหล่านี้ทำให้บรรลุถึงสภาวะทีปราศจากนิวรณ์ได้ แต่ไม่อาจทำให้บรรลุฌานได้ จึงจัดเป็นอุปจารสมาธิโดยอ้อม

อัปนาสมาธิเป็นสมาธิทีแนบแน่นอยู่ในกสิณารมณเป็นต้นทีกำลังเพ่งอยู่ หมายถึงสมาบัติ ๘ หรือ รูปฌาน ๔ ตามจุดกณัย หรือรูปฌาน ๕ และอรูปฌาน ๔ ตามปัญจกณัย ขณิกสมาธิเป็นสมาธิทีเกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันทีเป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ สรทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่าเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

จากการศึกษาพบว่า สมถยานิกผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขึ้นใด ขึ้นหนึ่งในฌาน ๔ ก่อน เมื่อเข้าถึงฌานแล้วควรปฏิบัติให้คล่องแคล่วแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป เมื่อเจริญวิปัสสนา ถึงกำหนดรู้ธรรมทีปรากฏชัดอันได้แก่นามธรรม คือ ฌานจิตอุปบาทในปัจจุบันขณะนั้น หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งทีเกิดขึ้นกับจิต ส่วนวิปัสสนาญาณิกทีเริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรก โดยมีได้เจริญสมถภาวนามาก่อน ควรเจริญธาตุกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ส่งจิตไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะปัจจุบัน ก็จะเกิดจิตวิสุทฺธิ สามารถยังวิปัสสนาธรรมให้เกิดขึ้นได้

๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างสมถภาวนากับการบำบัดโรค

คำว่า สมถภาวนา มีวจนัตถะว่า “กิเลส สมมติติ สม โถ” ธรรมใดทำให้อกิเลสมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่สมาธิ คือ เอกัคคตาทีในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑^{๑๒}

^{๑๑} ม.ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๕๗, บาลีว่า สมถ์ อนุปปาเทตวาติ อวธารณน อุปจารสมาธิ นิวตเตติ, น ขณิกสมาธิ. น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมุทฺธาติ.

^{๑๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ ปรมัตถโชติกะ, ปริเฉท ๕ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๖.

อธิบายว่า ปุถุชนทั้งหลายที่กำลังเจริญสมถกัมมัฏฐานอยู่นั้น ในเวลานั้นมหากุศลจิตดูปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้วก็จะสามารถสำเร็จเป็นฉานลาภบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฉานกุศลย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตดูปบาทและปฐมฉานกุศลจิตดูปบาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดงวจนัตถะว่า “กิลเส สเมตติ สมโถ”

หรืออีกนัยหนึ่ง “จิตต์ สเมตติ สมโถ” ธรรมใดที่ทำให้จิตที่ไม่สงบ เนื่องมาจากการได้รับอารมณ์หลายๆ อย่างสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมภา คือ เอกัคคตาที่ใน มหากริยาจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฉานกริยาจิต ๑

ผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วแต่กลับมาเจริญสมถกัมมัฏฐาน เพื่อที่จะให้ได้โลภียฉานนั้น ในเวลานั้นมหากริยาจิตดูปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนสำเร็จเป็นฉานลาภบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฉานกริยาจิตดูปบาทย่อมเกิดขึ้น มหากริยาจิตดูปบาทและปฐมฉานกริยาจิตดูปบาทเหล่านี้ไม่ได้ทำการประหามกิลสนิวัตรแต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตที่ไม่สงบ เนื่องมาจากการได้รับอารมณ์มากมายหลายประการนั้นสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มหากริยาจิตดูปบาทและปฐมฉานกริยาจิตดูปบาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิก ดวงนี้แหละ จึงแสดงว่า “จิตต์ สเมตติ สมโถ”

หรืออีกนัยหนึ่ง “วิตกกาที โอปาริภมฺเม สเมตติ สมโถ” ธรรมใดทำให้องค์ฉานชนิดหยาบมีวิตก เป็นต้น สงบลง คือ ไม่ให้เกิด ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมภา คือ เอกัคคตาที่ใน ทุติยฉานกุศล กริยา เป็นต้น จนถึง ปัญจฉานกุศล กริยา

ปฐมฉานลาภบุคคลที่เป็นปุถุชนและพระเสกขะ อเสกขบุคคลเหล่านี้ เมื่อเจริญสมถกัมมัฏฐานต่อไป ฉานเบื้องต้นมีทุติยฉานกุศล – กริยา เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ทุติยฉานจิตดูปบาทที่เป็นกุศล กริยา เป็นต้นนี้ ไม่ต้องทำการประหามกิลสนิวัตรให้สงบลงอีกแต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตใจมีสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น ไปตามลำดับ พร้อมกับทำการละองค์ฉานอย่างหยาบมีวิตก เป็นต้น ให้สงบลง กล่าวคือ ทุติยฉานสมาธิที่ละวิตกองค์ฉาน ตติยฉานสมาธิที่ละวิจารณ์องค์ฉาน จตุตถฉานสมาธิที่ละปีติองค์ฉาน ปัญจฉานสมาธิที่ละสุของค์ฉานให้สงบลงไปเป็นขั้นๆ ในทุติยฉานกุศล – กริยาจิตดูปบาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละจึงแสดงวจนัตถะว่า “วิตกกาที โอปาริภมฺเม สเมตติ สมโถ”^{๑๑}

^{๑๑} พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตตโชติกะ, ปริจเฉท ๕ เล่ม ๑, หน้า ๑๗.

ภาวะตพพา ปุณปุณั วฑุเตตพพาติ ภาวนา ธรรมชาติไดอันบุคคลพึงอบรมให้เจริญ
ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ภาวนา

สมณะมี ๒ ประการ

๑) ปรีตตสมณะ^{๑๔} การเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอัปนาภาวนานั้น
ชื่อว่า ปรีตตสมณะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือ มหากริยาชวณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่
ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมณะ^{๑๕} การเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลที่เข้าถึง อัปนาภาวนา คือ
มหัคคตฌาน ชื่อว่า มหัคคตสมณะ เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศล หรือ กริยาชวณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น
และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็มีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ส่วน
องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นแล้ว ก็มีกำลังมาก สามารถประหาณนิวรรณ์ธรรม โดย
วิหัมภณะอีกด้วย^{๑๖}

จากการศึกษาพบว่า สมถกัมมัฏฐานนั้นเป็นไปเพื่อทำให้จิตใจสงบจากนิวรรณ์ธรรม เมื่อ
จิตใจสงบแล้วก็จะไม่ฟุ้งซ่านเกิดความวิตกกังวล จนเป็นเหตุให้โรคทางใจอันได้แก่ ความโลภ
ความโกรธ และความหลง สงบระงับไปได้ชั่วขณะที่กำลังสมาธิอยู่ในองค์ฌานนั้นๆ สำหรับการ
ปฏิบัติที่จะให้เข้าถึงฌานนั้น มีอยู่หลายวิธีด้วยกันตามที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก พุทธศาสนาเถร
วาทมีกรรมฐาน ๔๐ กอง เป็นต้น แต่จะขอยกมาอธิบายให้เห็นภาพเพียง ๑ หมวด มี มรณานุสสติ
กายคตาสติ และอานาปานสติ เท่านั้น ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) มรณานุสสติ^{๑๗} คือ การระลึกถึงความตายว่า ตนจะต้องตายแน่นอน แม้ผู้อื่น ไม่ว่าจะ
จะเป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีคหบดี นักปราชญ์ราชบัณฑิต คนโง่เขลา
เบาปัญญา ยากจนเข็ญใจ สัตว์ใหญ่ สัตว์น้อย ทั้งหลาย จะต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อได้เกิด
มาแล้ว ที่จะไม่ตายเป็นไม่มี นึกเช่นนั้นบ่อยๆ ก็จะเกิดความสลดใจ คลายความทะยานอยากลงได้
ไม่ใช่น้อย ทำให้มีความสงบระงับมากขึ้น สมาธิก็เกิดได้ง่ายเข้า

ดังนั้น การเจริญมรณานุสสติ ถือว่าเป็นการบำบัดโรคทางใจมีความโลภ ความโกรธ
และความหลง ให้เบาบางลงได้เป็นอย่างดี ทำให้เห็นความจริงของชีวิตว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และมี

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๓๒๕/๖๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๔๒๒/๓๕๐-๓๕๘.

^{๑๖} พระสังฆมมโชติกะ ธรรมจริยะ, ปริจเฉท ๕ เล่ม ๑, หน้า ๑๗.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖-๑๔๑.

ความเลื่อมไปเป็นธรรมดา ส่วนโรคทางกายนั้น โยคีปฏิบัติผู้เจริญสติอยู่เนื่องนิตย์ ก็จะเข้าใจได้ว่าทุกคนเกิดมาล้วนมีโรคด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นโรคทางกาย หรือโรคทางใจ ทำให้เกิดปัญญาารู้เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติ

(๒) กายคตาสติ^{๑๘} คือ การระลึกถึงอาการ ๓๒ ของคนอยู่เนื่อง ๆ ว่าล้วนแต่เป็นสิ่งที่ปฏิบัติทั้งนั้น จึงไม่เป็นที่น่าปรารถนาของบัณฑิต ระลึกได้เช่นนี้ ย่อมจะคลายความมีทิฐิมานะ ถือตัวถือนกลงได้มากทีเดียว ทิฐิมานะน้อยลง สมาธิก็ย่อมมีมากขึ้น กายคตาสตินี้สามารถเจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ไม่สูงไปกว่านั้น

(๓) อานาปานสติ^{๑๙} คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าจิตใจจดจ่ออยู่แต่ที่ลมหายใจอย่างแน่วแน่^{๒๐} ไม่ผลอไปคว้าอารมณ์อย่างอื่นแล้ว นับว่าเป็นการเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี อานาปานสตินี้ สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน ดังเช่นคณกโมคคัลลานะเป็นตัวอย่าง ที่ได้ทรงทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้าในแนวทางการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงวิสัชนาว่า การที่โยคีบุคคล มีศรัทธา มีความเพียรดี มุ่งไปสู่ที่อันสงัดมี ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง เมื่อกลับจากบิณฑบาตฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ละอภิชฌาในโลกอันเป็นความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา ละความพยายามอันเป็นความมุ่งร้าย ละดินมิทธะความหุนหันและแข็งขิม ละอุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ละวิกิจจจาคความลึงเลสงสัย เมื่อเป็นผู้ละนิรณ ๕ อันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญาได้แล้วจึงสังคจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วบรรลุปฐมฌาน ทุคิยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

เพื่อแก้ความสงสัยว่า เป็นขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานว่าฌาน ๑-๔ มีความเกี่ยวข้องกับการบรรลุพระนิพพานได้อย่างไร มีพุทธดำรัสว่า “เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนินปราสาทเครื่องเศร้าหมอง เหมาะแก่การนำไปใช้งาน เพราะเป็นจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เราได้น้อมจิตไปเพื่ออาสาสักขยัญญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เหล่านี้อาสวะ เมื่อเรารู้้อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นแล้ว”

มีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกะพรหมณ์คณกโมคคัลลานะ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร มีข้อปฏิบัติดังนี้

^{๑๘} พระสังฆมณฑลธรรมสังฆราช, ปริงเจต ๕ เล่ม ๑, หน้า ๑๔๒-๑๖๓.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕-๑๗๖.

^{๒๐} คุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๕๕.

๑) เป็นผู้ที่มีศีล ดำรงด้วยปาติโมกขสังวรนั้นต้องมีกาย วาจา ปิดกัน ไม่ล่วงละเมิดใน ลึกขาบท ถึงพร้อมด้วยศีลบริสุทธิ์ ในศีลของตน

๒) อินทรีย์สังวร มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกระทำไว้ในใจ โดยรักษาอินทรีย์ถึงความ ดำรงในอินทรีย์ เช่นเมื่อตาเห็นรูปแล้วเกิดความชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ก็ให้รู้ชัดอาการที่เกิดขึ้น เหล่านั้น เป็นต้น

๓) รู้ประมาณในการบริโภค ว่าการบริโภคมากเกินไปทำให้ถิ่นมิทระครอบงำ บริโภค น้อยก็ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรง เกิดความหิว เป็นทุกข์ ไม่สบายกาย เป็นต้น

๔) หมั่นประกอบความเพียรเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการเดินจง กลม การนั่งตลอดวัน

๕) มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป ถอย กลับ ก้ม เงย การก้าวเข้า เหยียดออก การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นต้น

๖) การนั่ง การนอนในที่อันสงัด เป็นไปเพื่อทำจิตให้วิเวก เกิดกายวิเวก จิตวิเวก เข้าถึง ความเป็นอุปวิเวก มี ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าช้า ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง เป็นต้น

๗) บรรลุปฐมฌาน-จตุตถฌาน เมื่อภิกษุละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว จึงส่งจากกามและอกุศล ธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวก เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับ ไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่อนคลายในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วย นามกายบรรลุทุติยฌาน เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มี สุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

จากการศึกษาพบว่า การเจริญสมณะ ก็คือการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งความสงบ วิปัสสนา นั้นปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งปัญญา ความสงบนั้นคนละอย่างกันแต่ก็เป็นธรรมชาติเป็นของจริง เหมือนกัน ความสงบที่เป็นลักษณะที่จิตมีสมาธิเข้าถึงความสงบ คือจิตนั้นตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หนึ่งแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ก็เป็นสมาธิ เป็นความสงบ การทำความเจริญทางจิตให้เข้าถึงซึ่ง สมาธิ โดยเฉพาะสมาธิที่มีระดับสูงขึ้นถึงขั้นอัปนาสมาธิ สมาธิมี ๓ ระดับคือ

๑. ขณิกสมาธิ ความสงบเล็กน้อย

๒. อุปจารสมาธิ เป็นความสงบที่เฉียดองค์ฌาน

๓. อัปนาสมาธิ เป็นความสงบที่แนบแน่นในอารมณ์ เรียกว่าเข้าถึงฌาน ได้ฌาน

ขณะที่ฌานเกิดขึ้นจิตจะต้องเป็นอัปนาสมาธิ ลักษณะของอัปนาสมาธิที่อยู่นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวจะไม่ไหวไปรับรู้อารมณ์อื่น จิตมีอารมณ์เป็นบัญญัตินิमित มินิมิตเป็นอารมณ์อยู่ก็อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่สามารถจะคิดนึกไปอย่างอื่น หรือว่าไปรับเสียง รับสี รับรส รับสัมผัส ไม่รับเรียกว่า ดับความรู้สึกทางประสาททั้ง ๕ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่รับรู้เลย แม้ทางใจก็รู้เฉพาะอารมณ์เดียว คือนิมิตกัมมัญฐานอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการจะไปคิดไปนึกไปปรับเรื่องราวต่างๆ นี่ก็เป็นผลของการเจริญสมถะ การเจริญสมถกัมมัญฐานนั้นมีผลคือความสงบ มีสมาธิให้เข้าถึงซึ่งฌานจิตได้ฌานในระดับต่างๆ ตั้งแต่ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ เรียกว่า ปฐมฌาน ทุตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน ฌานที่จะมีองค์ฌานอยู่ ๕ คือ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

วิตก หมายถึง ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ในขณะที่ได้ฌานนั้นก็คือสู่อารมณ์ที่เป็นนิमितอยู่ วิจารณ์ก็คล้ายคลึงไปในอารมณ์ ปีติก็อิมในอารมณ์ สุขก็สบาย เอกัคคตา ก็ตั้งมั่นในอารมณ์ ผู้ที่ได้เข้าถึงปฐมฌานนั้นจะต้องมีองค์ฌานเกิดขึ้นในจิต ซึ่งก็เป็นอาการในจิตของมันเองหรือว่าเป็นเจตสิกต่างๆ ที่ทำหน้าที่รวมกันอยู่ เรียกว่าตั้งมั่นในอารมณ์เดียว พอฌานที่ ๒ ก็เหลือเพียงวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ไม่มีวิตก พอฌานที่ ๓ ก็ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ สุข เอกัคคตา พอฌานที่ ๔ ก็ไม่มีปีติ มีแต่สุขกับเอกัคคตา พอฌานที่ ๕ ก็เหลือองค์ฌาน ๒ เหมือนกันแต่เปลี่ยนจากสุขเป็นอุเบกขา คือความวางเฉย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว สุขยอดของการเจริญรูปฌานได้แก่นั่นคือได้แก่อุเบกขา เอกัคคตา คือรูปปัญจฌาน ถ้าจะเจริญวิปัสสนาต่อต้องใช้อารมณ์ของสมถะเป็นบาทในการเข้าสู่วิปัสสนาต่อไป เมื่อมีการชำระจิตให้ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง คือ นิวรณ์ ให้สงบลงได้นั้น เรียกว่า จิตตวิสุทธิ องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ในจิตตวิสุทธิ นั้นท่านหมายเอาฌาน ๔ นั้นเอง องค์ธรรมในฌาน ๔ ได้แก่ รูปฌาน มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

๑) ปฐมฌาน^{๒๑} ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก (ตรึก) วิจารณ์ (ตรอง) ปีติ (อิมใจ) สุข (สบายใจ) เอกัคคตา (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)

๒) ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ, สุข, เอกัคคตา

๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข, เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา, เอกัคคตา

ฌาน ๕ ก็เหมือนอย่าง ฌาน ๔^{๒๒} นั้นเอง แต่ตามแบบอภิธรรม ท่านขอยละเอียดออกไปโดยเพิ่มข้อ ๒ แทรกเข้ามา คือ

๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๔ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

^{๒๑} คุราลละเอียดยใน อภิ. วิภังค. (ไทย) ๓๕/๖๓๔/๔๑๕-๖๕๐.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์, ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๘-๘๙.

- ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ, สุข, เอกัคคตา
 ๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข, เอกัคคต
 ๕) ปัญจฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา, เอกัคคตา

ในบรรดาฌานที่กล่าวมาแล้วนั้น มีเอกัคคตาเจตสิก^{๒๓} เป็นเจตสิกที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นรู้อารมณ์ใด เอกัคคตาเจตสิกก็ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น ลักษณะของเอกัคคตาเจตสิกซึ่งตั้งมั่นในอารมณ์แต่ละขณะจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นสมาธิขั้นต่างๆ ขณะใดที่กุศลเอกัคคตาตั้งมั่นในอารมณ์ ขณะนั้นจึงเป็นสัมมาสมาธิตามลำดับขั้นกุศลนั้นๆ เอกัคคตาเจตสิก เป็นเจตสิกที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นรู้อารมณ์ใด เอกัคคตาเจตสิกก็ตั้งมั่นในอารมณ์นั้น แต่เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิต ไม่มีกำลังตั้งมั่นคงในอารมณ์เท่ากับเอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิต ขณะใดที่จิตเกิดดับรู้อารมณ์เดียวสืบต่อกันนาน ลักษณะของเอกัคคตาเจตสิกซึ่งตั้งมั่นในอารมณ์แต่ละขณะจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นสมาธิขั้นต่างๆ ขณะใดที่กุศลเอกัคคตาตั้งมั่นในอารมณ์ ขณะนั้นจึงเป็นสัมมาสมาธิ ตามลำดับขั้นกุศลนั้นๆ

จากการศึกษาพบว่า สมถภาวนา เป็นการทำให้จิตให้เกิดสมาธิเพ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นอารมณ์เดียว เพื่อที่จะเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป แต่ผลของสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนานั้น สามารถใช้บำบัดโรคได้ อย่างน้อยทำให้ผู้ปฏิบัติที่มีความกังวลอยู่ภายในจิตใจได้ทุเลาเบาบางหายจากอาการเครียดนั้นๆ ได้ และข่มเวทนาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันผู้ศึกษาพบว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น วิปัสสนาใช้เพื่อการดับทุกข์ เท่านั้น ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรค ถ้าจะใช้วิปัสสนาไปรักษาโรคก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ส่วนที่พบว่า โรคระงับหรือหายนั้น มีสาเหตุอื่น ๆ ประกอบอีกหลายประการด้วยกัน เช่นเรื่องของการกิน การนอน สภาพของภูมิอากาศ การมีจิตใจที่ดี และเรื่องของกรรม เป็นต้น

^{๒๓} คุรยละเอียดยใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๖๒๕/๒๕๕.

๔.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างวิปัสสนาภาวนากับการบำบัดโรค

วิปัสสนาถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนา^{๒๔} โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพ้นทุกข์ โดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการพัฒนาสติและสัมปชัญญะ ให้เห็นการเกิดดับของรูป-นาม จนกระทั่งบรรลุจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน^{๒๕} ในปัจจุบันนี้ วิปัสสนาได้ถูกนำมาใช้เพื่อการบำบัดเยียวยารักษาโรค เป็นอีกทางเลือกหนึ่งนอกจากการใช้ยา และธรรมชาติบำบัด ซึ่งก็ให้ผลเป็นที่น่าพอใจ

การอาศัยวิปัสสนาเป็นตัวช่วยในการรักษาโรคทางกายและโรคทางจิต วิปัสสนานี้จะสามารถรักษาโรคทางใจได้ร้อยละ ๗๐ ส่วนโรคทางกายนั้นก็ต้องอาศัยหลายเหตุหลายปัจจัยเข้ามาช่วย เพราะโรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นวิบากกรรมเก่า ที่ให้ผลกับผู้ป่วย ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงบุคคลที่มีโรครุนแรง เกิดจากผลกรรมเก่าชอบเบียดเบียนสัตว์หรืออายุสั้น เพราะชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อย่างนี้เป็นต้น ขอนำพุทธพจน์ที่กล่าวถึง ผลกรรมซึ่งสืบเนื่องจากปัจจุบัน ไปถึงภพหน้า ตามที่ปรากฏใน จูฬกัมมวิภังคสูตร^{๒๖} สรุปใจความได้ ดังนี้

“สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นที่กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ทราบและประณีต”

ก. สตรีหรือนุรุษมักทำปาณาติบาต เป็นคนเหี้ยมโหด หมกมุ่นอยู่ในการประหารประหารไรเมตตาคารุณย์ ด้วยกรรมนั้น ซึ่งถือปฏิบัติพร้อมถึงที่แล้ว ตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หรือมิฉะนั้นหากมาสู่ความเป็นมนุษย์ จะเกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง ก็จะเป็นคนมีอายุสั้น^{๒๗}

ข. สตรีหรือนุรุษผู้ละเว้นปาณาติบาต มีเมตตาคารุณย์ มักเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ด้วยกรรมนั้น ซึ่งถือปฏิบัติพร้อมถึงที่แล้ว ตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ หรือมิฉะนั้น หากมาสู่ความเป็นมนุษย์ จะเกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง ก็จะเป็นคนมีอายุยืน

ค. สตรีหรือนุรุษผู้มีนิสัยชอบเบียดเบียนทำร้ายสัตว์ทั้งหลาย ด้วยไม้ศัสตรา ด้วยกรรมนั้น ซึ่งถือปฏิบัติพร้อมถึงที่แล้ว ตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หรือมิฉะนั้น หากมาสู่ความเป็นมนุษย์จะเกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง ก็จะเป็นคนมีโรครุนแรง (จีโรค)

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑๐.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๑-๓๕๓.

^{๒๖} คูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๐๒.

ง.สตรีหรือบุรุษผู้ไม่มีนิสัยชอบเบียดเบียนทำร้ายสัตว์ทั้งหลาย ด้วยกรรมนั้น ซึ่งถือปฏิบัติพร้อมถึงที่แล้ว ย่อมเข้าถึง สุคติ โลกสวรรค์ หรือมิฉะนั้น หากมาสู่ความเป็นมนุษย์ จะเกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง ก็จะเป็นคนมีโรคน้อย (มีสุขภาพดี)

จากการศึกษาพบว่า กรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ที่เกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ กรรมที่ทำด้วยเจตนาดี ให้ผลเป็นความสุข เรียกว่า บุญ ส่วนกรรมที่ทำด้วยเจตนาไม่ดี ให้ผลเป็นความทุกข์ เรียกว่า บาป การทำบุญ เช่น การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม การทำอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นการทำให้จิตต่ำลง การกระทำทุกอย่างไม่ว่าดีหรือชั่วย่อมไม่สูญหายไปไหน แต่ถูกเก็บสะสมไว้ในจิตของคนเรานั้นเอง สิ่งที่ถูกเก็บสะสมไว้นี้เรียกว่า “วิบาก” วิบากเป็นได้ทั้งกุศลและอกุศลมีลักษณะเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมของคนเราทั้งทางกาย วาจา และใจ

ในทางพระพุทธศาสนา เรียกโรคสามชนิดนี้ว่า “ทุกข์อริยสัง” ซึ่งจำแนกได้ ดังนี้

โรคทางกาย ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย

โรคทางใจ ได้แก่ ความโศก ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

โรคทางวิญญาณ ได้แก่ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งประกอบด้วยอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่ามี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อีกนัยหนึ่งโรคทางวิญญาณ เป็นโรคที่เกิดจากอหังการ หรือ อหังการ คือความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวเรา อัตตนิยา หรือ มมังการ คือ ความรู้สึกว่าเป็นของเรา เมื่อใดมีคำว่า อหังการ เกิดขึ้น ผลที่ตามมาคือ ความเห็นแก่ตัว^{๒๘}

จากการศึกษาพบว่า สัตว์ทั้งหลาย(ผู้ที่ยังข้องอยู่ในกาม)ล้วนมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ประณีตเลวทรามต่างกัน^{๒๙} ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว^{๓๐} แม้แต่การให้ผลในปัจจุบันมีโรคต่างๆ เป็นต้นก็เกิดจากผลของกรรมที่เคยทำในอดีตของบุคคลนั้นๆ ส่วนผู้มาเจริญวิปัสสนาภาวนาก็มีหน้าที่ตามดู ตามรู้อาการทางกายมีโรคต่างๆ และเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร แล้วจิตของผู้ที่ได้รับวิบากกรรมเก่านั้น มีการปรุงแต่งไปในทิศทางใดว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เมื่อพิจารณาเห็นเช่นนี้แล้ว ย่อมรู้ชัดว่า เวทนานั้นไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี โยคี

^{๒๘} จำลอง ดิษยวณิช,พริ้มเพรา ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, หน้า ๓๔-๓๘.

^{๒๙} คูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๗๘/๓๗๖.

^{๓๐} คูรายละเอียดยใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๐๓/๓๓๓.

บุคคลนั้นย่อมข้ามพ้นสังขารมนนิมิต และสัจฐานบัญญัติปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก กล่าวคือ อุปาทานขันธ^{๓๑}

สำหรับผู้ป่วยที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มาแล้วย่อมจะสามารถกำหนดรู้อาการของจิตได้ว่า จิตของตนนั้นมีอาการสุขหรือทุกข์ หลอ หลอแท้ สิ้นหวัง ก็มีสติกำหนดรู้อาการทางจิตในขณะนั้น ก็จะเห็นการเกิดดับของจิตจากขณะจิตหนึ่งไปสู่ขณะจิตหนึ่ง เห็นความไม่เที่ยงของจิต เป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ถาวร ผู้ป่วยก็สามารถเข้าใจถึงความไม่มีตัวตนของจิต เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นก็สามารถปล่อยวางในความยึดมั่นถือมั่นว่า สัตว์ บุคคล เรา เขา หญิง ชาย แต่เป็นเพียงสภาวะการรู้อารมณ์เท่านั้นอย่างนี้เรียกว่าเป็นการเกิดขึ้นของสติอย่างแท้จริง เมื่อสติดังกล่าวปรากฏขึ้นโดยการเห็นเป็นเพียงจิตที่รู้อารมณ์ โดยไม่เข้าไปยึดติด ก็จะทำให้สติและญาณเกิดขึ้นหลังๆ นั้น มีความแก่กล้า พัฒนาไปตามลำดับ ความยึดมั่นถือมั่นก็จะดับหายไป^{๓๒}

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนแนวทางในการปฏิบัติในการกำหนดรู้ธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง แล้วสภาวะธรรมเหล่านั้นหายไป ฟังกำหนดรู้ว่า รู้หนอๆ ในเรื่องนี้ก็มีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีสติตั้งอยู่ในธรรมที่มีอยู่เพียงสักว่าเป็นที่ระลึก รู้ ตัณหาและทิวฏฐิไม่สามารถอาศัยอยู่ยอมไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก”^{๓๓}

จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่เคยได้รับการฝึกสติปัฏฐานมา ถ้ามีสติเพียงพอในการตามระลึกถึงขันธ ๕ อายุคนละ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ ให้มีอารมณ์ยึดที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน โดยเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามปัจจุบันที่ปรากฏชัด ผู้ที่ทำให้มากอย่างนี้แล้วฟังหวังอานิสงส์ ๑ ประการ คือ

- ๑) จะได้บรรลुพระอรหัตผลในปัจจุบัน
- ๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลुก็จะได้บรรลुในเวลาใกล้ตาย
- ๓) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลुจะได้เป็นพระอนาคามี

ผู้อันตราปรีนิพพายี^{๓๔} เพราะโอรัมภากิยสัง โยชน ๕ ประการสิ้นไป

^{๓๑} จารุญ ธรรมคา, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๐.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ),มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑๘-๔๓๕.

^{๓๔} คุรายละเอียดยใน ส.ม.อ (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐, อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

๔) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรีนิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี^{๓๕} เพราะ โอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังฆารปรีนิพพายี เพราะ โอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๖) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังฆารปรีนิพพายี^{๓๖} ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรีนิพพายี เพราะ โอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุนิติภาวะและไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ อันตราปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังฆารปรีนิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรีนิพพายี^{๓๗} จะได้เป็นพระอนาคามีผู้ อุททังโสตโตกนิภูฏคามิ เพราะ โอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๓๘}

๔.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดโรค

บทความต่อไปนี้เป็นข้อเขียนของ ดร.พิจิตร รัตนกุล^{๓๙} ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล มีเนื้อหาบางส่วนว่า

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลก และเป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคน ต้องพบทางกายและทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ได้แน่นอน เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆจะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะแต่ละ ส่วนยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที พุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือ มนุษย์ให้พ้นทุกข์และพบสุข คำสอนและพิธีกรรมต่างๆ มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ถึงแม้ว่าโรคภัย

^{๓๕} คุรยละเอียดใน ส.ม.อ (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐, อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ส.ม.อ (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐, อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๓๗} คุรยละเอียดใน ส.ม.อ (บาลี) ๓/๑๘๔/๒๑๐, อ.จ.ต.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๓๘} คุรยละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๘๔/๑๑๖.

^{๓๙} พินิจ รัตนกุล, สวตมณต์ สมานวิปัสสนา รักษาโรคได้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : บริษัทเพชรรุ่ง การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗)

ไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พุทธศาสนาก็ถือว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๔๐} เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มตามที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้ว ยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางศาสนาได้ด้วย

การสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จัก และปฏิบัติเป็นส่วนมาก มากน้อยตามวาทนา วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากัมมัฏฐาน เป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนาและเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนา เพราะกัมมัฏฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกัมมัฏฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศเป็นเรื่องของสุขภาพมากกว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยังมีผู้นำกัมมัฏฐานไปประยุกต์ใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความเครียด และความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกัมมัฏฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงกันมากขึ้น

หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านนี้ของกัมมัฏฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในสังคมตะวันตก ในเวลานี้ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่ากัมมัฏฐานหรือเมดิเตชัน (Meditation) ในภาษาอังกฤษแทบจะไม่มีเลย ส่วนในประเทศไทยนั้นผู้สนใจกัมมัฏฐานมีจำนวนมากกว่าในตะวันตกโดยไม่ต้องสงสัย แต่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกัมมัฏฐานยังมีอยู่น้อยมีจำนวนไม่เพียงพอ ที่จะนำมาสนับสนุนความเชื่อว่างัมมัฏฐานรักษาโรคได้

ในหนังสือชุด กฎแห่งกรรม ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พิมพ์เผยแพร่ทุกปี ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานหลายคนได้เขียนเล่าเกี่ยวกับผลงานของกัมมัฏฐานที่มีต่อสุขภาพของตน ผู้เล่าคงเล่าด้วยความจริงใจตามการสังเกตของตน แต่เรื่องที่พูดที่เล่าให้ฟังนี้ยังไม่มีการทดสอบความจริง จึงไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึงประโยชน์ในด้านสุขภาพ เราจึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์ชาวตะวันตกเป็นสำคัญ

^{๔๐} คุรยละเอียดยใน พ.ศ. ๔๒/๒๕/๓๓๓.

๑) ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพจิตใจและโรคร้ายไข้เจ็บ^{๔๐}

ก่อนที่จะวิเคราะห์ประโยชน์ของกัมมัฏฐานที่งานวิจัยต่างๆ ชี้ให้เห็น เราควรจะทราบก่อนว่าการมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมีจิตใจที่ดีงามควบคู่ไปด้วย พุทธศาสนามองดูสุขภาพในลักษณะนี้ เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าวมานี้และชี้ให้เห็นว่า จิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรค โรคทางกายหลายโรค เช่นปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจ และโรกระบบทางเดินอาหาร เป็นผลมาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนใหญ่

การวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า สภาพของจิตใจมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เป็นป้อมปราการธรรมชาติ สำหรับป้องกันการโจมตีของสิ่งแปลกปลอมจากนอกร่างกาย เช่นแบคทีเรีย ไวรัส เชลล์มะเร็ง เพราะสภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติที่ทำให้เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกายตามมา จิตใจไม่ปกติ เช่น มีความเครียด หรือความโกรธ จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีทางปลายประสาทที่เชื่อมต่อ จากเซลล์ของภูมิคุ้มกันในไขกระดูก มีผลให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง ทำให้เราติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามจิตใจที่ปกติปราศจากอารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ความรัก ความเมตตา จะทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น (Daniel Goleman, Emotional Intelligence) การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจและการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีผลต่อระบบคุ้มกัน ทำให้แพทย์หันมาสนใจค้นคว้าหาวิธีบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บในรูปแบบใหม่ โดยไม่ต้องใช้ยาแต่โดยการสร้างเสริมปัจจัยต่างๆ ให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ให้ร่างกายค่อยๆ รักษาตัวเอง (Andrew Weil, Spontaneous Healing)

วิธีการรักษาแบบนี้ เป็นทางเลือกใหม่ของการแพทย์ เรียกกันว่า วิธีการรักษาตามธรรมชาติ แพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่นิยมการรักษาด้วยวิธีนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สำหรับในประเทศไทยนายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล และคณะ รวมทั้งศาสตราจารย์ ดร. สาทิส อินทรกำแหง และชมนุมชีวิตจิต เป็นผู้บุกเบิกแนะนำวิธีการบำบัดนี้มาเผยแพร่ โดยเน้นการรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีกากใย (เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้) การขจัดพิษออกจากร่างกาย (เช่นด้วยวิธีอดอาหาร หรือสวนทวาร) การออกกำลังกาย (เช่น การรำกระบอง การเดินแอโรบิค) การฝึกหายใจ และการปฏิบัติสมาธิ (หรือสมถวิปัสสนา) เป็นสำคัญ

^{๔๐} พินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฐกถาจารย์ของกรมสุขภาพจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : บริษัท เพชรรุ่ง การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๗.

ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร สภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพจิตใจ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น รับประทานผักและผลไม้มาก เนื้อสัตว์น้อย และงดอาหารปรุงแต่งที่มีสารเคมีเจือปน) การออกกำลังกาย (เช่น การวิ่ง การเดิน การฝึกไทเก๊ก จี๊ง โยคะ) การพักผ่อนให้เพียงพอและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะที่มีต่อสุขภาพทางกายและทางใจเป็นที่รู้จักกันไป แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจที่มีผลนั้นยังมีผู้รู้ไม่พอ การศึกษาในการแพทย์สมัยใหม่พบว่า ถ้าหากเรามีความคิดในทางที่ดี (เช่น ไม่คิดมุ่งร้ายผู้ใดหรือไม่คิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์) และมีอารมณ์ที่ดีงาม (หรือที่เรียกกันในวงวิชาการว่า อารมณ์ในทางบวก) เช่น มีความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทร ภูมิด้านทานจะดีขึ้น)

ดร. เดวิท แมคคลีแลนด^๒ แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแมชีเทรเซอร์ในศาสนาคริสต์ที่กำลังดูแลคนยากจนในเมืองกัลกัตตาในประเทศอินเดีย ด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณา อีกกลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหารนาซีเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่สังหารชาวยิวไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน

ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มหนึ่งมีความเมตตา สงสาร เห็นอกเห็นใจคนยากจนมากขึ้น และกลุ่มที่สองมีความโกรธ เมื่อเจาะเลือดดูปรากฏว่าอาสาสมัครในกลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิดที่เรียกว่า ที-เซลล์ (ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย) เพิ่มขึ้นในช่วงสั้นๆ และเมื่อให้อาสาสมัครแ่เมตตา (หรือที่เรียกว่าเมตตาภาวนา) ต่อไปอีก ๑ ชั่วโมง พบว่าที-เซลล์เพิ่มอยู่ยาวนาน แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (Danial Goleman, Healing Emotions) จิตใจที่แจ่มใสเบิกบานมีความสุขมีผลต่อการเพิ่ม ที-เซลล์ เช่นเดียวกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดูพบว่า เซลล์ภูมิคุ้มกันที-เซลล์เพิ่มขึ้น (Danial Goleman, Emotional Intelligence) ในทำนองเดียวกัน การศึกษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน ๓๖ คน พบว่า ๑ ปีผ่านไป ผู้ป่วยเสียชีวิตไปเพียง ๒๔ ราย เมื่อตรวจสอบสภาพจิตใจของพวกที่เหลืออยู่ ปรากฏว่าเป็นคนที่มีจิตใจแจ่มใสมีความสุข (Danial Goleman, Healing Emotions) นอกจากนั้น การศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเหมือนกันชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มีอารมณ์ในทางบวกที่กล่าวมาเป็นคนมีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคร้ายแรงเช่นมะเร็ง งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน ชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่าคนที่มีทัศนคติดังกล่าวส่วนมากแล้ว จะไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัด และฟื้นตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย (Danial Goleman, Healing Emotions)

^๒พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

สำหรับผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่นอารมณ์โกรธหรือเกลียดนั้น ดร. จอห์น แบร์ฟูค^๓ แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โรไลนา ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบสภาพจิตใจเพื่อดูว่าผู้ป่วยเป็นคนที่โทสะมากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณาความถี่แคบของ เส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกันแล้วปรากฏว่า ผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมาก จะมีเส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น (Danial Goleman, Healing Emotions) ดร. เรดฟอร์ด วิลเลียม อาจารย์แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กซ์ในรัฐนอร์ทคาโรไลนา ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ติดตามนักศึกษาแพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรังพบว่า กลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อยและไม่ยาวนานเสียชีวิตไป ๓ คน ในจำนวน ๑๖๖ คน ส่วนกลุ่มคนที่มีความโกรธเรื้อรังตายไป ๑๖ คน ปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ ๕๐ ปี คือการเป็นคนเจ้าโทสะ (Danial Goleman, Healing Emotions)

ในทำนองเดียวกันการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า ความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล ๒ ชั่วโมง นอกจากนั้น การศึกษาคนไข้โรคหัวใจของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา คือมหาวิทยาลัยเยล และสแตนฟอร์ดพบว่า เมื่อติดตามผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรกไป ๑๐ ปี ปรากฏว่าผู้ป่วยที่เป็นคนโกรธง่ายจะมีอัตราการตายสูงกว่ากลุ่มผู้ไม่โกรธง่ายถึง ๓ เท่า (Danial Goleman, Healing Emotions) และผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้จิตใจมีอารมณ์ดีงามแทนอารมณ์ในทางลบจะมีอัตราการตายลดลง ๒ เท่าของผู้ป่วยที่ได้รับช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ นอกจากอารมณ์โกรธแล้ว อารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่ง คืออารมณ์วิตกกังวล อิมิลกู เกสซ์ กรชาวฝรั่งเศสพบในการวิจัยว่า คนที่มีโรคทางกาย เช่น วัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก จะมีอาการของโรคเลวลง ถ้าหากผู้นั้นมีความวิตกกังวลแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน ความวิตกกังวลมักทำให้เกิดความเครียดที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

น.พ.บรูซ แมคอีแวน จิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษายานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงเป็นเหตุให้เซลล์มะเร็งแพร่หลายได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจ เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้โรคเบาหวานกำเริบและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ ความเครียดที่เกิดขึ้นติดต่อกันนานๆ มีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อมลง ซึ่งส่งผลให้ความจำเสื่อมลงไปด้วย

^๓ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

(Bruce Mcevan, Eliot Stellor, Stress and the Individual of Internal Medicine, 1993)

จิตแพทย์ เชลดอน โคเฮน^{๔๔} แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดของเมืองเซฟฟีลด์ประเทศอังกฤษพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัด ไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคน ถ้าหากมีภูมิคุ้มกันที่ความเครียดน้อยจะติดหวัดได้ ๒๗% เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที ในขณะที่ผู้ที่มีความเครียดมากจะติดหวัดเป็น ๔๗% นอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ได้ทดลองด้วยการให้กลุ่มอาสาสมัครจำนวนหนึ่งจับกันไว้ติดต่อกัน ๓ เดือน ปรากฏว่ากลุ่มอาสาสมัครที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ราว ๓-๔ วัน เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที เพราะภูมิคุ้มกันต่ำมาก เนื่องจากมีความเครียดสูง

นอกจากนั้น จิตแพทย์ผู้นี้ยังพบว่าในกรณีผู้ป่วยที่มักเป็นโรคมึนปากหรืออวัยวะเพศเริ่มมักจะเกิดขึ้นอีกในเวลาที่มีความเครียดโดยวัดระดับแอนตี้บอดี (หรือสารภูมิคุ้มกันที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัส หรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย) ในเลือด ซึ่งแสดงให้เห็นภูมิคุ้มกันต้านโรคต่อเชื้อไวรัสเริ่ม และนายแพทย์โคเฮนยังพบว่า นักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่งห่าใหม่ๆ หรือผู้ที่ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะมีโรคมึนขึ้นบ่อยๆ เพราะมีความเครียดสูง (Sheldon Cohen, et al, 'Psychological stress and susceptibility to common cold' The new England Journal of Medicine, 1991)

การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่า สาเหตุสำคัญของโรคคือกิเลสในใจเรา ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นผลมาจากการเป็นคนมีความโลภ และความโกรธ เช่น ความโลภทำให้รับประทานอาหารไขมันมากเพราะจิตใจในรสอร่อย ทำให้เกิดความอยากที่ยับยั้งไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ความโกรธหรือความเกลียด มีผลร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับความเครียด ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเหตุที่สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นความผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ จึงเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคจิตประสาท หอบหืดรวมทั้งโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง วิธีการผ่อนคลายที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสนใจมากเป็นพิเศษคือ นำการปฏิบัติในพุทธศาสนามาใช้ในการบำบัดโรค มีการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นสำคัญ

^{๔๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

๒) การสวดมนต์^{๔๕}

สิ่งสำคัญของการเริ่มปฏิบัติก็มีพื้นฐานคือการสวดมนต์ การสวดมนต์มีผลดีต่อสุขภาพ โดยไม่ต้องสงสัย การสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือ ทำให้จิตเป็นสมาธิแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสปเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ ๗ พอทรงสวดจบ พระมหากัสสปก็หายอาพาธ (ปฐมกิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกันพระโมคคัลลาน์หายอาพาธได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง (ทุติยกิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธ ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย เมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากอาการประชวร (ตติยกิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาล อุบาสกยังนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมิกอุบาสกเมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสติปัฏฐานสูตร (อรรถกถาธรรมบท) หรือในกรณีของมานทินคหบดี หรือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดที่บ้าน เมื่อสวดมนต์จบความเจ็บป่วยหายไปได้ การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้ เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้ฟังธรรม และได้พิจารณาข้อธรรมต่างๆ ด้วยปัญญาทำให้ผู้ฟังมีความปีติ โสมนัส ชุ่มชื่นเบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยทางกายหายไปด้วย ดังนั้นการสวดมนต์จึงบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้มีความรู้ความเข้าใจข้อธรรมที่สวดนั้นอย่างดี และเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนมีใจน้อมไปทางธรรม และชอบสวดมนต์เป็นประจำ

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยกันคือการทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุง มหาคาถา และสวดพระปริตรธรรม มีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบันจำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่นทำให้สุขภาพจิตดี และช่วยแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้ (Mc Collough Me Prayer and Health : Conceptual Issues, Journal of psychology and Theology, 1995) ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี คอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่อง และพบว่าในงาน วิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืช และการที่แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนั้นในงานวิจัยหลายรายเราพบว่า การสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัสได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๑๒ ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว ใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกน้อยลง ผลคือเม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, Nature's Cures)

^{๔๕} พินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฐกถาของกรมฐาน, หน้า ๖๒.

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว เราอาจสรุปได้ว่าการสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สภาพจิตใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายมาก ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อยจึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์ (King E., Bushwick B, Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer) การสำรวจของ นักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ ๙๐% สวดมนต์ทุกวัน และ ๔๔% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียดและโรคซึมเศร้าเป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งจะมีอัตราการตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป (Michello Ja, 'Spiritual and Emotional Determinants of Health,' Journal of health, 1988) นอกจากนั้น การสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตายและการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison E.C., 'Religious involvement and subjective well-being,' Journal of Health Social Behaviors, 1991)

๓) การปฏิบัติสมาธิ^{๔๖}

การสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๒๐๐ ราย งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ชี้ให้เห็นผลดีของสมาธิ (หรือการมีจิตใจสงบ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด) ต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน ดังนั้นแพทย์จำนวนไม่น้อยในอเมริกาจึงนำสมาธิไปใช้รักษาโรค ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร.เฮอ์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศาสตราจารย์ ผู้นี้ได้ศึกษาเรื่องนี้มากกว่า ๓๐ ปี ศาสตราจารย์เบนสัน เองเคยเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในงานช่วงแรก ศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้ววัดความดันอัตราการเต้นของหัวใจคลื่นสมองคลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิความดันอัตราการหายใจลดลงหัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง

การค้นพบของศาสตราจารย์เบนสันครั้งนี้ ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรเครียดความดันจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมาก

^{๔๖} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ขึ้น และร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆได้ การทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้โรคต่างๆหายได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันพบว่าผู้ป่วยมาพบแพทย์ ๖๐-๘๐% เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ (Benson Lt., et al Relaxation Responce, Med Clin North AM, 1977) นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลังสารบีต้า แอนคอปินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ และสุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัท-ชิน^{๔๖} นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่า การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยา หรือในกรณีที่ผู้ป่วยที่ใชยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้ยาจะลดลงมากทั้งชนิดและขนาด งานวิจัยชิ้นหนึ่ง รายงานว่าในจำนวนอาสาสมัคร ๒๓ ราย ที่มีค่าไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด ๒๕๔ มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ ๓๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ ๑๑ เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖๐ รายลดลง หลังจากฝึกสมาธิราว ๖-๘ เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยที่เป็นโรคนอนไม่หลับ ๕๘% นอนหลับดีขึ้น และหลังการปฏิบัติได้ ๖ เดือน ๘๑% ใช้นอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือนอาการลดลง ๕๗% และผู้ที่มีอาการรุนแรงอาการจะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะ และความรุนแรงจะลดลง งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิมีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง (Zamarra J, et al., Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Disease, AM J Cardinal, 1996) จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ในทางพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ คือทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน นุ่มนวล และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ ในทางสุขภาพสมาธิทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

^{๔๖} พินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฐกถาจารย์ของกรมฐาน, หน้า ๖๕.

๔) การปฏิบัติกัมมัฏฐาน^{๔๔}

สมาธิที่กล่าวมา หมายถึงสิ่งที่ศาสนาพุทธเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน การทำสมาธิแบบนี้ไม่ว่าในขั้นต้น (ฌณิกสมาธิ) หรือขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) เพียงพอที่จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงกำลังของสมาธิที่ทำได้สามารถดข่มอารมณ์ หรือกิเลสต่างๆ ให้ระงับชั่วคราวได้ แต่ทำลายไม่ได้ มีลักษณะเหมือนเป็นหินทับหญ้า พอเอาหินออก หญ้าที่เงาเมื่อได้รับน้ำฝนก็งอกขึ้นใหม่ (จำลองคิยฆณิข, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, ๒๕๔๕)

การปฏิบัติอย่างหนึ่งเรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมีแต่คำสอนเรื่องสมาธิประเภทแรกเท่านั้น วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลส โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่หลวงพ่อนำมาสอนคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าแนวทางปฏิบัติแบบนี้ ช่วยให้การบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกกลัว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี่ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียว และโรคกลัวความมืด เป็นต้น

การรู้จักคิดเป็นสิ่งที่ดีแต่การคิดมากเป็นสิ่งไม่ดี เพราะทำให้จิตใจและใบหน้ามีลักษณะเหมือน “ต้นอ้อสดที่ถูกตัดแล้ว” หม่นหมองไม่มีความสุข ดังนั้นเราจึงควรหยุดคิด (ในบางขณะ) จะได้มีความสุข การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการฝึกการหยุดคิด โดยการให้จิตใจจับอยู่ที่ลมหายใจ เข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย นายแพทย์โจน คาเบตชิน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและโรคทางกายอื่นๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง และได้จัดตั้งศูนย์การเจริญสติทางแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซต ที่ศูนย์นี้โปรแกรมการรักษาของนายแพทย์โจนใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวันและให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้านวันละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๖ วัน พร้อมทั้งให้เทปคาสเซตไป ๑ ม้วน เพื่อให้เปิดฟังไปปฏิบัติไป นายแพทย์ผู้นี้สอนคนไข้ครั้งละ ๓๐ คน โดยให้หนึ่งล้อมวงเป็นวงกลม เมื่อครบ ๖ สัปดาห์จะมีการ

^{๔๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ปฏิบัติแบบเงียบ ไม่ให้พูดติดต่อกัน ๘ ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ เช่น ทำนั่ง เดิน ยืน โดยให้ต่างคนต่างทำไม่มองไม่สนใจคนอื่น

ในครั้งแรก นายแพทย์โจนสอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญ โดยทำในท่านอนหรือท่านั่ง คนไข้บางคนทำในขณะที่นั่งรถเข็น ต่อไปสอนอานาปานสติ ให้ทำสติ ให้ระลึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และเมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนด รู้ แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้แล้ววางเฉย เขาสอนคนไข้ให้เจริญสติในอิริยาบถต่างๆ แต่ละขณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การขึ้นรถรถประจำทาง การเดินทางไปทำงาน ในช่วง ๒ ปีแรกที่ นายแพทย์โจนสอนคนไข้ไป ๑,๑๕๕ คน พบว่า อาการปวดจากโรคต่างๆ ดีขึ้น ๒๔% หลังจากการฝึกครบ ๘ สัปดาห์ อารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้าลดลง ๓๒% ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตามต่อไปอีก ๔ ปี พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น ๔๐-๕๐% โดยเฉพาะในผู้ป่วยลงลม โป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่จัดและหรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป

ดังนั้น ในปัจจุบันนายแพทย์โจนจึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคปอด นอกจากนั้นเขาได้ศึกษาผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง รักษาด้วยการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ต ตามผิวหนังทั่วตัวร่วมกับการกินยา โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่กินยา แต่ให้ฝึกวิปัสสนาร่วมกับการฉายแสง นายแพทย์ผู้นี้พบว่าในกลุ่มที่ฝึกวิปัสสนารอยโรคที่ผิวหนัง ยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา (Danial Goleman, Healing Emotions) ปัจจุบันมีผู้ป่วยผ่านหลักสูตร ๘ สัปดาห์ของนายแพทย์โจนมากกว่า ๑๓,๐๐๐ คน หลักสูตรที่ นายแพทย์ผู้นี้คิดค้นขึ้นมาได้รับการยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า ๒๕๐ แห่งทั่วอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด และดุ๊กส์ ด้วย

แพทย์ชาวอเมริกันอีกคนหนึ่งที่น่าวิชาเจริญสติไปใช้ได้ผลคือ น.พ. อี เลียด เดทเซอร์^{๔๕} นายแพทย์ผู้นี้พบว่า การให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลัน ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Elliot Dacher, Intentional Healing, 1996) นายแพทย์อีกท่านหนึ่งคือนายแพทย์คาเบต ชิน เจ ได้ศึกษาค้นคว้าที่มีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วยเหล่านี้มีปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจและปวดท้อง โดยให้ฝึกการเจริญสติ ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐-๖๐% ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลงและมีความสุข เนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะที่เดียวกันใช้ยาแก้ปวด

^{๔๕} ฟินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฏิหาริย์ของกรรมฐาน, หน้า ๖๘.

ลดลง (Kobatz-Zinn J, et al, The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulations of Chronic Pain, J Behav, Med, 1985) หลังจากนั้น ๔ ปี ผู้ป่วยก็ยังได้รับประโยชน์ดังกล่าวจากการเจริญสติ

น.พ. เคนเน็ต เอส แคลฟเฟิน^{๕๐} ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจำนวน ๗๗ ราย โดยให้ผู้ป่วยเจริญสติพื้นฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐% มีอาการดีขึ้นปานกลาง และดีขึ้นมาก (Kenneth H. Kaplan, et al., The Impact of a Meditation-Based Stress Reduction Program on Fibromyalgia General Hospital Psychiatry, 1993) นายแพทย์ซูเนล ซาปิโร และคณะพบว่า การให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย (Shunal Shapiro, et al., Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical, Students J. of Beha, 1998)

นักวิจัยชื่อ ซี.เอ็น.อเล็กซานเดอร์และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๑ ราย อายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ทำอะไร พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสุขขึ้นเร็ว สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลายความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และเมื่อติดตามไป ๑ ปี พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ ๑๐๐% กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ ๘๗.๕% ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลยนั้นมีชีวิตอยู่ ๖๔% (C.N. Alexander, et al., Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly, J of Personality and Social Psychology, 1989)

๕) การปฏิบัติธรรมและการรักษาโรค

เราอาจสรุปได้ว่า งานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอยู่จำนวนมากเพียงพอ ที่แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถรักษาโรคได้หลายโรค เพราะจิตใจและร่างกาย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้ บทสวดมนต์ต่างๆ ที่หลวงพ่อนำ เช่น สวดอิติปิโส เท่าอายุ หรือสวดคาถาพาหุงฯ มหาการุณิกोฯ ล้วนเป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งนั้น ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง ส่วนการแผ่เมตตาหรือเมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้า

^{๕๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมากจนไม่น่าเชื่อ เช่น กระแสเมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาพาสิริที่ดุร้ายได้ทันที

ส่วนการปฏิบัติสมาธิกัมมัฏฐาน^{๕๐} มีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายมากทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้ การที่หลวงพ่อสอนเราให้ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและให้นึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ไม่ให้หลงมกมายในไสยศาสตร์นั้นก็เป็นวิธีสำคัญอีกวิธีหนึ่งในการบำบัดโรค เป็นการใช้จ่ายจินตนาการรักษาโรค แพทย์สมัยใหม่จำนวนมากเริ่มนำวิธีนี้มาใช้ในการบำบัดโรคให้ผู้ป่วย งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในร่างกาย อุณหภูมิของร่างกาย การใช้ออกซิเจนในเนื้อเยื่อต่างๆ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยาของม่านตา การหลั่งน้ำลาย การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด คลื่นสมองและสารเคมีและฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย (Jordan C.S. devinyton K.T., Psychological Correlates of Eidetic Imagery and Induced Antiety Journal of Mental Imagery, 1579)

ดังนั้นแพทย์จึงนำวิธีการสร้างภาพในจิตมาใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำมาใช้ช่วยให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ดมยาสลบ ทำฟัน ลดความเจ็บปวดและฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังใช้สำหรับสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองให้เกิดขึ้นและแก้พฤติกรรมไม่ดีต่างๆ เช่น การกินยา สูบบุหรี่ และใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น

ในพุทธศาสนาการใช้ความคิดจินตนาการมีแทรกอยู่ในวิธีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่นสอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรม เราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังนั้นเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดต่อไปว่าธรรมที่สอนเรานั้นไม่เกินวิสัยสำหรับเรา ถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การมีจินตภาพเช่นนี้ทำให้จิตใจขึ้นบานที่เรียกว่าธรรมปีติเกิดขึ้นในใจ

^{๕๐} พินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฐกถาของกรมธรรมฐาน, หน้า ๘๐.

เราจึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้ความนึกคิดจินตนาการ ที่แพทย์สมัยใหม่แนะนำก็คือการมีอนุสติ ๑๐^{๕๒} ประการนั่นเอง คือ พุทธาอนุสติ (การระลึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้า) ชัมมานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) จาคานุสติ(การระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้ทำไปแล้ว) เทวตานุสติ (การระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา) มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) กายคตาสติ (การระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม) อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสติ (การระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง) การมีอนุสติทั้ง ๑๐ ประการนี้ หรือแม้แต่มีแค่อนุสติ ๓ อย่าง คือ พุทธาอนุสติ ชัมมานุสติ และสังฆานุสติ สามารถทำให้จิตใจผ่อนคลายเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ได้เช่นเดียวกับการเพ่งกสิณ

เนรุห์ อดีตนายกรัฐมนตรินเดีย สมัยที่อินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษใหม่ๆ เคยเขียนเล่าไว้ว่าครั้งหนึ่ง ในระหว่างที่ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ได้ถูกอังกฤษจับขังในคุก ในขณะที่จิตใจหดหู่ เครียดและหม่นหมองนั้น ได้มองเห็นพระพุทธรูปองค์เล็กที่ติดตัวอยู่ ทำให้รู้สึกแจ่มใสและหายทุกข์ เพราะพระพุทธรูปเตือนให้ระลึกนึกถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีต่อศัตรูทั้งหลาย เช่นที่กล่าวไว้ในบทสวดพาหุง มหากา ทำให้จิตใจเข้มแข็ง และมีพลังที่จะต่อสู้เพื่อเอกราชของประเทศชาติต่อไป

จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่างๆ ที่หลวงพ่อดีเมตดาสั่งสอนนั้น เป็นประโยชน์แก่สุขภาพมากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดถือมั่นน้อยลง เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ด้วยจิตสงบ ด้วยเหตุนี้โปรแกรมสุขภาพของแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก จึงมีเรื่องการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ด้วย

กล่าวว่า การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิกัมมัฏฐาน สามารถรักษาโรคได้นั้นมิได้หมายความว่าโรคทุกโรครักษาได้ด้วยวิธีดังกล่าว หรือผู้ปฏิบัติจะไม่ต้องเจ็บป่วยเลย ความเจ็บป่วยเป็นลักษณะหนึ่งของชีวิตในสังสารวัฏที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นักปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องไปหาแพทย์ โรคบางโรคต้องรักษาด้วยยา หรือการผ่าตัดจึงจะหายขาดได้ สมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ผลดีในการรักษาโรคเรื้อรัง (เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด) และโรคทางกายที่มีพื้นฐานมาจากสภาพจิตใจ แต่มีโรคจิตบางประเภทที่สมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานรักษาไม่ได้ เช่น โรคหลงผิด โรค

^{๕๒} พระพุทธโฆสเถระ รัตนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค,สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจา อาสภมมหาเถร)แปลและเรียบเรียง,พิมพ์ครั้งที่ ๓,(กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔๓.

ประสาทหลอน และโรคพหุบุคลิกที่มีบุคลิกลักษณะหลายอย่างในคนคนเดียว (จำลอง ดิษยวิช , ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, ๒๕๔๕)^{๕๑}

สำหรับโรคเครียดนั้น ถ้าหากเป็นมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกัน หลวงพ่อได้เตือนเสมอว่า ผู้ที่มีความเครียดมาก ไม่ควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอันขาด เพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรไปผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ ก่อน เช่น การหายใจเข้ายาวและลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้ยาในกรณีที่มีความจำเป็น เมื่อจิตใจผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในงานวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมาความเครียดที่พูดถึง หมายถึง ความเครียดธรรมดาที่ไม่รุนแรงมากจนพูดไม่รู้เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ประโยชน์แก่ตัวเราทั้งทางศาสนา และในด้านสุขภาพ ประโยชน์ประการหลังเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และใช้เวลาไม่นานมาก แต่ประโยชน์ทางศาสนา เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคนแต่ละคนเอง คือเปลี่ยนจากจิตใจที่เป็นปุถุชนหนาที่ไปด้วยกิเลสตัณหาเป็นจิตใจที่สงบ และใสสว่างด้วยแสงของปัญญาหรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นจิตของอารยบุคคลระดับต่างๆ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการบรรลุพระนิพพาน

อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางการพัฒนาจิตใจให้เป็นจิตใจของอารยบุคคลดังกล่าว หรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพเราต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงจะได้ผล เราต้องอาศัยครูอาจารย์หรือผู้รู้ช่วยแนะนำ และแก้ไขปัญหามากๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติแต่ละขั้นตอน จึงจะก้าวหน้าไปได้ ครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางศาสนาหรือเพื่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้จึงนับได้ว่า พระอาจารย์สอนกัมมัฏฐานทั้งหลาย เช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และพระธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร มีบุญคุณใหญ่หลวงแก่เรา เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงแก่ทุกคน นอกจากจะช่วยเหลือเรื่องการสอนให้เราเข้าใจธรรมและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว พระอาจารย์เหล่านี้ยังช่วยเหลือให้กำลังใจ พลังจิตแบ่งปันบุญกุศลที่มีอยู่ให้เราด้วย

เมื่อสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประโยชน์เช่นนี้ เราจึงควรสนใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นพุทธจิตอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แต่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าและเห็นผลได้ไม่นาน และในขณะที่เดียวกันเป็นบันไดไปสู่เป้าหมายทางศาสนาด้วย การมีสุขภาพไม่ดีเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติทางศาสนาที่เห็นได้ง่ายคือ ทำให้เราเสียเวลาและเงินทองในการรักษาตัว ไม่สามารถปฏิบัติธรรม หรือทำบุญสร้างกุศลให้แก่

^{๕๑} พินิจ รัตนกุล Ph.D (Yale), ปาฐกถาจารย์ของกรมฐาน, หน้า ๑๒.

ตัวเองได้เต็มที่ การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตศาสนาได้ง่ายขึ้น สุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยการกระทำของตนเอง เราต้องไม่ลืมคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ) สุขภาพดีเป็นสิ่งดีที่สุดในชีวิต เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็ต้องมีความอดทนต้องใช้ความพากเพียรพยายามสม่ำเสมอทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีและรักษาสุขภาพดีให้อยู่กับเราจนตลอดอายุขัย

เราโชคดีมากที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะศาสนาพุทธมีทั้งคำสอนและวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ศาสนาพุทธเป็นเสมือนเพชรเม็ดงามที่คิดตัวเราอยู่ เราไม่ต้องไปแสวงหาเพชรที่ไหนอีกแล้ว สิ่งที่เราควรทำเวลานี้คือใช้เพชรเม็ดนี้ ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่จะสายเกินไป

ก) ประสบการณ์ตรง สมธัมมิกขาโรค^{๔๔}

โดย เกษร สุทธิจิต จันทรประภาพ

เมื่อคลื่นป่วยหนักด้วยโรคหัวใจทำงานผิดปกติ มีความรู้สึกทุกข์ทรมานมาก และรู้ตัวเองว่าต้องตายแน่ จึงนอนภาวนาตลอดทุกลมหายใจ พิจารณาร่างกายว่าไม่ใช่ของเรารจริง เป็นเพียงสัวมที่เคลื่อนที่หรือซอกศพเดินได้ ป่วยหนักเป็นเวลา ๓ เดือน วันที่จะตายคือวันที่หายป่วยโดยมหัศจรรย์อย่างเหลือเชื่อทั้งๆ ที่ไม่ยอมรักษาหรือรับประทานยา หลังจากหายป่วยเมื่ออายุ ๔๐ ปี ดิฉันก็เริ่มทำงานทางพระพุทธศาสนา ช่วยพระภิกษุไทยในอเมริกาเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้ชาวอเมริกัน ได้เป็นนักพูดในทางปฏิบัติสมาธิภาวนาทุกรูปแบบ เพราะได้ศึกษามากหลายสำนักหลายสาย ซึ่งทุกสายก็คือพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากมาย แต่จุดมุ่งหมายปลายทางของการปฏิบัติก็คือ การชำระกาย วาจา และใจให้สะอาด แจ่มใส มีปัญญา เห็นความจริงของโลกเป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ซึ่งก็คือสูญสลายในที่สุด

ดิฉันได้รับเชิญให้พูดอภิปรายตามสถานที่ต่างๆ ในเมืองชิคาโก สหรัฐอเมริกา อันได้แก่ โรงเรียน โบสถ์ มหาวิทยาลัย และวัดไทย ดิฉันได้เขียนหนังสือ ๔๐ meditations จากหนังสืออภิธรรม ให้ชาวอเมริกันที่สนใจในสมาธิภาวนา ในบางช่วงที่ดิฉันอยู่ในเมืองไทย ดิฉันก็พยายามสมัครทำงานพระพุทธศาสนา ให้บรรยายอภิปรายตามสถานที่วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัย และที่บ้าน ก็เปิดสอนพระกัมมัฏฐานที่บ้านในเวลาเย็นทุกคืน มีผู้ที่ชวนขยายสนใจธรรมะมากขึ้น

ผู้เขียน : เกษร สุทธิจิต จันทรประภาพ

^{๔๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

การศึกษา : จบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนปรีณสรอแอส จบชั้นอนุปริญญาพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เรียนต่อเพิ่มเติมหลายแขนงที่สหรัฐอเมริกา

การทำงาน : ทำงานหลายโรงพยาบาล หลายแผนก ตั้งแต่แผนกเด็กแรกเกิด จนถึง
แผนกผู้ป่วยก่อนตาย

ปัจจุบันทำงานที่สำนักงานบริษัท Trius Medical Inc. Hinsdale, Illinois 60521 USA.

ข) ธรรมเนียมรักษาโรคมะเร็ง^{๕๕}

โดย สามเนตรธีรวิทย์ ยิ้มสวน

อาตมาชื่อ สามเนตร ธีรวิทย์ ยิ้มสวน ภูมิลำเนาเดิมอยู่บ้านเลขที่ ๒๓/๕ ตำบลสระสี่มุม
อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โยมบิดาชื่อ นายแก้ว ยิ้มสวน โยมมารดาชื่อ นางทองใบ ยิ้ม
สวน จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนวัดราชวราราม ในอำเภอกำแพงแสน จังหวัด
นครปฐม อาตมาเพิ่งบวชเป็นสามเณรที่วัดอัมพวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๕ นี้ โดยมีหลวงพ่
พระภิกษุวิสุทธวิฑูรย์เป็นพระอุปัชฌาย์ และอาตมามีอายุได้ ๑๔ ปีพอดี อาตมาเป็นคนไข้โรคมะเร็งตั้งแต่
เกิด พอเกิดมาก็เป็นโรคหัวใจ อายุได้ประมาณ ๗ ปีก็เป็นโรคหอบ อายุ ๙ ปีเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมี
อาการเริ่มแรกก็มีเม็ดขึ้นที่เส้นคอ ทำให้ติดต่อโรคได้ง่าย พออายุได้ ๑๑ ปีก็เป็นโรคไตโตอีก แต่
ร้ายแรงที่สุดก็คือ โรคมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง ซึ่งมีผลทำให้อาตมาเป็นคนที่ภูมิต้านทานน้อย เป็นเหตุ
ให้ติดต่อโรคได้ง่าย

อาตมาเป็นมะเร็งได้ ๒ ปี ครั้นอายุ ๑๑ ขวบ ก็มีอาการปวดตรงคอที่เป็นมะเร็ง ทำให้ไม่
สามารถเหลียวคอได้ ถ้าจะหันต้องหันไปทั้งตัว มาว่าเป็นโรคมะเร็งจริงๆ เมื่อมีอายุได้ ๑๑ ปี
เพราะได้ไปตรวจพบที่โรงพยาบาลศิริราช ก่อนจะไปที่โรงพยาบาลศิริราช อาตมาเคยรักษาเยาแผน
โบราณ เขาให้ทานยาหม้อทานไปได้สักประมาณ ๒ เดือน อาการก็ไม่ดีขึ้นมีแต่ทรุดลง เลยต้อง
เปลี่ยนหมอ หมอแผนโบราณคนที่สองรักษาอยู่ ๓ เดือน เป็นยาต้ม และให้ปูนที่กินกับหมากมาทา
หมอบอกว่าเป็นโรคฝีประจำรอย รักษาแล้วก็ไม่หาย ครั้งที่สามไปตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช หมอ
ให้ตรวจอย่างละเอียด ตอนนั้นประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ หมอเขาเจาะเลือด เอ็กซเรย์ฟิล์ม
ปอด เจาะไขสันหลัง หลังจากนั้นหมอก็ได้ไปคุยกับโยมแม่สักพักหนึ่ง แล้วให้ไปซื้อยา หลังจากซื้อ
ยา หมอก็ฉีดยาให้ ๑ เข็ม และให้ยามารับประทาน หลังจากทีหมอนัดยามาให้ ๒ วัน อาตมาก็เกิด
อาการปวดที่หลังคอดมด้านใน จากนั้นอยู่มาได้ประมาณ ๑๕ วันหลังจากฉีดยาที่เริ่มมีอาการมั่ว
วุ่นครั้งแรกที่จจะรู้ว่ามั่ววุ่นก็คือ อาตมาไปเล่นกับเพื่อน ถูกเพื่อนเอาน้ำสาตผมก็ร่วงตามน้ำลงมา พอ

^{๕๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

เอามือลูบที่ผม ผมก็ร่วงหลุดติดมือมา อาตมารีบไปถามโยมพ่อโยมแม่ว่าทำไมผมจึงร่วง โยมพ่อโยมแม่ก็บอกว่า คงเป็นเพราะฉีดยามา จากนั้นผมก็ค่อยๆ ร่วงจนกระทั่งหมดศีรษะ

คืนวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามีอาการเจ็บที่หน้าอก^{๕๖} เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก โยมก็พาอาตมาไปส่งโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุด คือโรงพยาบาลจันทบูรเบกษา พอไปถึงเขาก็รีบให้ออกซิเจนโดยใช้เครื่องช่วยหายใจ และพ่นยาขยายหลอดลมแก้โรคหอบให้อาตมาและให้พ่นทุกๆ ๔ ชั่วโมง จนกระทั่งวันที่ ๑๘ ก็กลับมาที่บ้าน ตอนเย็นของวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามีอาการคลื่นไส้ พอ ๓ ทุ่มก็อาเจียนออกมาเป็นเลือด จึงถูกนำส่งโรงพยาบาลจันทบูรเบกษาอีกครั้งหนึ่ง พอไปถึงหมอก็ทำการตรวจและล้างท้อง หมอใหญ่ตรวจแล้วก็วินิจฉัยโรคออกมาว่า อาตมาเป็นโรคลิ้นฟอมา (ศัพท์ภาษาอังกฤษทางการแพทย์) คือโรคมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง หมอก็บอกว่าที่โรงพยาบาลไม่มียา เขาแนะนำให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช

ตอนเช้าวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมาถูกส่งไปที่โรงพยาบาลศิริราช หมอตรวจอาการแล้วก็บอกว่า “ให้ยาไม่ได้ เพราะว่าคุณมีด้านทวนไม่พอให้กลับบ้าน” อาตมารู้สึกเสียใจอย่างมาก เพราะยังไม่อยากตาย ทั้งๆที่รู้ตัวเองว่าจะไม่รอดแล้วต้องตายแน่ๆ แต่ก็ทำใจไม่ได้ เพราะยังไม่อยากตาย กำลังใจตกมาก ท้อแท้ อยู่อย่างหมดอาลัยตายอยาก พอกลับมาบ้านอาการของอาตมาก็ทรุดมาก ทรุดลงเรื่อยๆ ปวดที่คอมาก จนไม่สามารถขยับเขยื้อนจะทำให้คอสะเทือน เพราะต่อมน้ำเหลืองที่คอมันใหญ่ขึ้นจนเห็นได้ชัด ต่อมามีคนแนะนำให้มาหาหลวงพ่ोजรัญที่วัดอัมพวัน โยมพ่อก็กำลังใจมาก และคิดว่าหลวงพ่อกงจะช่วยได้ ทำให้โยมพ่อก็มีความหวังว่า ลูกคงจะรอดได้ก็เลยรีบไปลางานกับเจ้าแก้ว แล้วบอกกับเจ้าแก้วว่า จะพาลูกไปรักษาที่วัดอัมพวัน เจ้าแก้วเสียชดก็ให้เสียวัฒนธรรมกับเสียต๋อกพามาส่งที่วัดอัมพวัน

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามาถึงวัดอัมพวัน รอพบหลวงพ่อกง หลวงพ่อกงสั่งให้จัดยาให้และให้ทานยาเดียนั้นเลย พร้อมกับสั่งให้เข้าไปปฏิบัติกรรมฐานทันที ให้แม่ใหญ่ดูแล ให้แม่ชิ่งอเป็นผู้สอน แม่ใหญ่ก็ให้เริ่มปฏิบัติวันนั้นเลย ตอน ๑ ทุ่ม ไปจนถึง ๓ ทุ่ม อาตมาต้องทานยาที่หลวงพ่อกงสั่งและปฏิบัติกรรมฐานทุกๆ วัน วันละประมาณ ๑๐ ชั่วโมง จากนั้น ๒ สัปดาห์ ก็มีอาการดีขึ้น อาการปวดที่คอ กระเทือนและเหลียวไม่ค่อยได้เริ่มหายไป และอาการเหนื่อยหอบหายไปเลย ไม่เป็นอีกเลย เหลืออยู่แต่อาการของโรคมะเร็ง ซึ่งถ้าไปกดมันก็ยังปวดอยู่ อาตมาก็มีกำลังใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อมาเรื่อยๆ อาการดีขึ้นจนกระทั่งผมขึ้น ซึ่งใช้เวลามาอยู่วัดประมาณ

^{๕๖} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

๑ เดือน ผมจึงขึ้น อาตมาได้นั่งขำขำมาตลอด และปฏิบัติสมาธิเสมอ จนกระทั่ง ๔ เดือนต่อมา จึงขอเข้าบรรพชาเป็นสามเณรดังกแล้วข้างต้น ยาที่หลวงพ่อสั่งจัดให้อาตมาฉันทุกวัน มียาฟ้า ทลายโจร น้ำมันมนต์ของหลวงพ่อก และยาที่ปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาที่ใช้บอระเพ็ด ๑ กก. ไพล ๑ กก. เกลือ ๑ กก. นำมาตำผสมกันและดองไว้ ๑๕ วัน ถึงจะทานได้ เมื่อทานยา ขณะกลืนจะมีอาการ ขม และพอกทานหมดจะรู้สึกแสบคอ ทานยากมาก ในปัจจุบันนี้อาการต่างๆ ของอาตมาดีขึ้นมาก อาการหอบหายไปแล้ว อาการปวดที่ลำคอก็ไม่มี ที่เหลืออยู่ที่ตรงคอที่ไปเจาะ มันยุบลงแต่ยังไม่หาย จะเป็นเม็คอยู่เล็กน้อยแต่ไม่มีอาการเจ็บแล้ว

อาตมารู้สึกดีใจมาก เริ่มมีความหวังใหม่ในชีวิต สบายใจมากที่รอดมาจนถึงบัดนี้ เป็นเพราะความกรุณาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกที่ให้ยา และที่สำคัญที่สุดคือ ครูบาอาจารย์ที่สอน วิปัสสนากัมมัฏฐานให้ จนสามารถรักษาโรคมะเร็งหายได้ อาตมาจะขอบวชอยู่ในบวร พระพุทธศาสนา และจะปฏิบัติธรรม และรับใช้ตอบแทนพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อก พระภวนาวิสุทธิคุณ และวัดอัมพวัน และทุก ๆ คนที่ช่วยเหลือ อาตมาตั้งใจว่าจะอยู่ในร่มเงา พระพุทธศาสนาให้นานตราบเท่าชีวิตจะหาไม่

ค) ภวานรักษาโรคมะเร็ง^{๕๗}

โดย พันเอก วิโรจน์ ทสยันไชย

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ ข้าพเจ้ารับราชการเป็นอนุศาสนาจารย์กองทัพอากาศที่ ๒ ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมาได้ป่วยเป็นโรคทางเดินปัสสาวะ จึงไปรับการรักษาคิวที่ รพ.ค่ายสุรนารี หมอรับตัวไว้รักษาในโรงพยาบาล และในระหว่างที่อยู่ในโรงพยาบาลนั้น ข้าพเจ้าเห็นว่ามึนงงเนื้อแข็ง เป็นไตแข็งอยู่ใต้ใบหูด้านขวา เมื่อเห็นว่าอาการ โรคทางเดินปัสสาวะทุเลาแล้ว จึงได้ขอร้องให้หมอช่วยทำการผ่าตัดออกให้ โดยที่ตัวเองและหมอก็ไม่ทราบว่าเป็นโรคอะไร

พันโท นายแพทย์วิช จึงได้ทำการผ่าตัดและได้จัดส่งก้อนเนื้อนั้นไปให้โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ ทำการตรวจอีกครั้งว่าเป็นโรคอะไร ครั้นต่อมาทางรพ.พระมงกุฎฯ ได้แจ้งว่า ก้อนเนื้อนั้นมีเชื้อมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง ข้าพเจ้าจึงถูกส่งตัวมาโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ คำน เพื่อรับการรักษาคิว ทางโรงพยาบาลได้รับทำการผ่าตัดคว้นที่สุบบริเวณที่ได้ใบหูอีกครั้งหนึ่ง ใด้อยู่รพ.พระมงกุฎฯ ๒ เดือน ก็ได้ออกจากโรงพยาบาล โดยได้รับการฉายแสง ๑๐ ครั้ง

^{๕๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

อยู่ต่อมาอีก ๒ ปี คือในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ข้าพเจ้าย้ายมารับราชการที่กองทัพภาคที่ ๑ ในหูด้านขวาของข้าพเจ้าก็เปื่อยมีเลือดและน้ำเหลืองไหลออกมา และมีอาการคันอย่างยิ่ง แสดงว่าโรคมะเร็งได้กำเริบขึ้นมาอีกผ่าตัดถึง ๒ ครั้งแล้วก็ยังไม่หาย หมอที่กองทัพภาคที่ ๑ ได้แนะนำให้เข้ารพ.ควนที่สุต อาจารย์สมใจ กอปรศิริพัฒน์ บุตรสาวของข้าพเจ้า^{๔๔} ได้พาไปยังโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ เพื่อรับการรักษา เมื่อไปถึงโรงพยาบาลข้าพเจ้าพิจารณาเห็นว่าที่ได้ไปหูดของข้าพเจ้านั้น ไม่มีส่วนใดที่จะให้ผ่าตัดอีกแล้ว ผ่าอีกทีก็ต้องตัดไปหูดทั้ง ถ้ามันจะหายเพราะการผ่าตัด มันก็คงจะหายไปแล้ว หากเข้าไปโรงพยาบาลอีก ก็มีแต่จะตายกับตายลูกเดียว เพราะมะเร็งไม่เคยไว้ชีวิตใคร

ข้าพเจ้าคิดว่าไหนๆ จะตายก็ไปตายที่วัดดีกว่า ขณะนั้นทางกองอนุศาสนาจารย์ กำลังจัดส่งอนุศาสนาจารย์ระดับยศพันโทลงไป ให้ไปฝึกกัมมัฏฐานรุ่นแรกกับพระครูภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อจรรย์) วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ข้าพเจ้าไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ที่จะต้องไปฝึกกัมมัฏฐาน แต่ก็ได้ตกลงใจสมัครไปฝึกกัมมัฏฐานร่วมกับคณะด้วย เพื่อรักษาโรคมะเร็งที่กำลังคุกคามอยู่ เมื่อไปถึงวัดอัมพวัน หลวงพ่อเห็นว่าข้าพเจ้าป่วยเป็นโรคมะเร็ง จึงจัดกุฏิที่พักให้เป็นพิเศษ ไม่ต้องพักรวมกันหมู่คณะ อยู่คนเดียวเป็นกุฏิหลังเล็กๆ ด้านท้ายวัด และได้เริ่มทำการฝึกกัมมัฏฐานในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๒๖ เวลา ๑๓.๓๐ น. กิจเบื้องต้นในการฝึกกัมมัฏฐาน คือ

- ๑) สมาทานศีล ๘ ร่วมกับคณะอนุศาสนาจารย์ที่ร่วมการฝึก
- ๒) ตั้งจิตอธิษฐานขอให้เห็นธรรม ที่ควรรู้ควรเห็นตามสมควรแก่การปฏิบัติ
- ๓) ตั้งจิตอธิษฐานถือนั่งสมาธิ (กินเจ) ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งทางวัดรับทำอาหารเจให้สำหรับผู้ต้องการทานอาหารเจ

เนื่องจากตนมีโรคร้ายเบียดเบียนคือ โรคมะเร็ง ขณะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานมีผลที่บริเวณหูดด้านขวา มีน้ำเหลืองน้ำหนองและเลือดที่ซ้ําเลือดซ้ําหนองไหลออกตลอดเวลา บางครั้งเอาแก้วมารองรับเลือดที่ไหลออกมาซึ่งหยดดั่งๆ เลือดไหลออกมาจนเต็มแก้ว มีอาการปวดแผลมาก จึงได้ตั้งจิตอธิษฐานด้วยบุญบารมีที่ได้ทำมาในอดีตและกุศลกรรม คือการภาวนาที่จะได้บำเพ็ญต่อไปนี้ จึงคลบ้นดาลขอให้ตัวเองหายจากโรคร้ายไข้เจ็บที่กำลังเป็นอยู่ด้วย ข้าพเจ้าและคณะได้ทำการฝึกกัมมัฏฐานตามตารางที่ท่านกำหนดให้ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๔.๓๐ น. จนกระทั่งถึง ๒๔.๐๐ น. ทุกๆ วัน มีการเดินจงกรม สวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งสมาธิ ฟังธรรม ฟังการบรรยายธรรมจากหลวงพ่อสลับกัน

^{๔๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ไปตลอด ๑ วัน ๑ คืน ผลปรากฏทางร่างกายในวันรุ่งขึ้นคือวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๒๖ ข้าพเจ้ารู้สึกเบาเนื้อเบาตัว อาการปวดตามข้อตามร่างกายหายไป รู้สึกมีอาการปวดหน่วงๆ ที่ขาเหนือหัวเข่าด้านซ้าย จึงเปิดกางเกงที่คลุมอยู่ดู รู้สึกตกใจมาก เพราะมีเลือดสีดำไหลไปรวมกันอยู่ในบริเวณขาเหนือข้อพับหัวเข่า มีบริเวณที่เป็นเลือดสีดำคั่งอยู่ประมาณเท่าฝ่ามือ เป็นโลหิตสีดำอย่างดินหม้อน่าเกลียดมาก จากการปวดหนักหน่วงตามขาข้างซ้ายบริเวณที่เลือดคั่งอยู่ จึงได้มากราบเรียนให้หลวงพ่อบุญและเปิดขาให้หลวงพ่อดู รวมทั้งเพื่อนอนุศาสนาจารย์ก็ได้ดูด้วย หลวงพ่อบอกแล้วว่า “โรคผุ” โรคจะหาย คือโรคที่อยู่ในร่างกายเรานี้ มันไหลไปรวมกันอยู่ในที่เดียวคือ ในที่เราเห็นนั้น ต่อไปอาการที่ดำนี้ก็จะหายไปเอง แต่ต้องทาน้ำมันกินยาช่วย หลวงพ่อก็ไปจัดน้ำมันมนต์และจัดยามาให้ทาน

หลังจากทานยาเม็ดที่หลวงพ่อบอกแล้ว มีอาการมีก้อนเนื้อเล็กๆ ผุดขึ้นตามร่างกายทั่วไป มีอาการคันมาก เมื่อก้อนเนื้อผุดเป็นผื่นขึ้นมาแล้วแตก มีน้ำเหลืองไหลออกเล็กน้อยแล้วก็แห้งหายไป และหายคัน อาการเป็นอยู่อย่างนี้ จนถึงวันเสร็จสิ้นการฝึกกัมมัฏฐาน อาการที่ว่านี้จึงทุเลา และอาการปวดแผลนั้นก็ทุเลาหายไป สำหรับบริเวณที่เหลืองไปคั่งอยู่ที่เหนือหัวเข่า นั้น ต่อมาก็มีน้ำเหลืองไหลซึมออกมาตามเส้นที่ได้ข้อพับหัวเข่า โดยที่ไม่มีแผล แต่การมีน้ำเหลืองไหลออกมา มาก จนขากางเกงเปียกเพราะน้ำเหลืองไหลออกมามาก ไหลอยู่หลายวันหายไปเอง แผลที่หูกพลอยแห้งหายไปด้วย และก็หายมาจนกระทั่งทุกวันนี้ นับว่าข้าพเจ้ารอดตายจากโรคมะเร็งได้อย่างประหลาดมหัศจรรย์ เพราะบารมีหลวงพ่อบุญช่วยชีวิตให้ใหม่

ง) วิปัสสนารักษาโรคมะเร็ง

ท่านอาจารย์สัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า^{๕๕} (S.N. Goenka) เป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศพม่าในครอบครัวนักธุรกิจ เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๖๓ ท่านได้ประกอบธุรกิจจนประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงมากตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม ทั้งได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า รวมทั้ง เป็นประธานองค์กรต่างๆ อาทิเช่น หอการค้ามรวัรีแห่งพม่า และสมาคมพาณิชย์และอุตสาหกรรมแห่งร่างกึ่งๆ

เมื่ออายุ ๓๑ ปี ท่านถูกคุกคามด้วยโรคมะเร็ง แม้จะได้รับการดูแลบำบัดรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในหลายประเทศ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น จนในที่สุดท่านได้ทดลองเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักสูตร ๑๐ วันเป็นครั้งแรกกับท่านอาจารย์อุบาซิน (Sayagyi U Ba Khin) วิปัสสนาจารย์ที่ชาวพม่าให้ความเคารพนับถืออย่างยิ่งผู้หนึ่ง โดยการแนะนำของเพื่อนชาว

^{๕๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

พม่าคือ ท่านอุซันตุน ซึ่งต่อมาภายหลัง ท่านอุซันตุนได้เป็นประธานคนแรกขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก

ครั้งแรกท่านก็ลังเลใจ แต่ด้วยคำอธิบายของท่านอาจารย์อุบาจัน ถึงหลักของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักการสากลที่จะช่วยให้มนุษยชาติได้พบทางแห่งการพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร ท่านจึงตัดสินใจเข้ารับการอบรมเป็นเวลา ๑๐ วัน ซึ่งท่านได้กล่าวถึงช่วงเวลานั้นว่า “ใน ๑๐ วันนั้น ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นว่า วิธีการนี้เป็นวิธีการที่มีเหตุผลปฏิบัติได้จริง ทั้งยังเป็นวิทยาศาสตร์ และมุ่งประโยชน์แห่งการปฏิบัติ มิได้มุ่งให้เราเกิดศรัทธาความเชื่ออันมีคอบอดอย่างเดียว ทำให้ข้าพเจ้าเป็นอิสระจากโรคภัยไข้เจ็บ รู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งในความสงบ และได้ตระหนักว่า สิ่งที่ทำให้หายจากโรคไมเกรนนั่น อันที่จริงก็คือ การที่ข้าพเจ้าสามารถขูดรากของกิเลสบางอย่างในตัวข้าพเจ้าได้ เดิมทีข้าพเจ้าเป็นคนที่มีโทษมาก วัวงาม และเป็นคนมีอิตตาสูง แต่ในการอบรม ๑๐ วันนี้ ได้ทำให้ข้าพเจ้าสามารถที่จะควบคุมตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

ท่านได้เล่าถึงวิธีการที่ได้รับการอบรมว่า “ตอนที่เข้ารับการอบรมใหม่ๆ เข้าใจว่าคงจะมีการให้บริการคำสวดบางอย่าง แต่อันที่จริงแล้ว ไม่มีเลย ไม่มีบริการกรรมคำใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มีแม้การสร้างภาพ เพียงแต่ให้เราเฝ้าสังเกตลมหายใจที่เข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติเท่านั้น นี่คือนสมาธิขั้นต้นต่อไปเป็นขั้นต้นที่สำคัญ คือวิปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอันเป็นหนทางนำไปสู่ปัญญา คือ การรู้แจ้งในความเป็นอนิจจังหรือความไม่เที่ยง ซึ่งวิธีการสังเกตเวทนานี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่มนุษยชาติเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการนำตนให้พ้นทุกข์”

หลังจบจากการปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วันแล้ว ท่านโกเอ็นก้าเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในเนื้อหาสาระของคำสอนและในแนวทางปฏิบัติเป็นอย่างมาก จึงพิจารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ต่อมาท่านอาจารย์อุบาจันได้แต่งตั้งให้ท่านทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้ช่วยสอน

จ) วิปัสสนาบำบัดอาการเจ็บคอเรื้อรัง^{๖๐}

ดิฉันอายุ ๕๐ ปี เรียนจบ ป.๔ มีอาชีพรับตัดเย็บเสื้อผ้า สามีอายุ ๖๐ ปี เรียนจบ ป.๓ อาชีพขับรถแท็กซี่ มีลูกสาว ๒ คน ดิฉันรู้จักวัดอัมพวันและหลวงพ่ोजรัญ จากการที่ได้อ่านหนังสือสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมเล่ม ๑ และ ๒ อ่านจบแล้วรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในตัวท่านมาก คิดว่าสักวันจะต้องไปกราบนมัสการหลวงพ่ोजรัญให้ได้ ดิฉันสนใจที่เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดิฉันได้ไปวัดอัมพวันปลายปี ๒๕๕๑ ดิฉันไปนั่งรอกกราบนมัสการหลวงพ่ोजรัญหลังเก้า มีคนจำนวนมากนั่งรอกอยู่เช่นกัน ดิฉันนั่งอยู่สักพักหลวงพ่ोजรัญก็ลงมา ดิฉันเห็นหลวงพ่ोजรัญครั้งแรกก็รู้สึก

^{๖๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ปลื้มปีติใจจนน้ำตาไหล วันนั้นหลวงพ่อก็ให้หนังสือสวดมนต์กับทุกๆ คน ดิฉันก็นำมาสวดทุกคืน ก่อนนอนไม่เคยขาด ดิฉันอ่านหนังสือไม่ค่อยคล่องนัก บางคำที่อ่านไม่ออกก็ถามลูกสาว จนปัจจุบันนี้สามารถสวดได้ โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือสวดมนต์แล้ว หลังมาสวดมนต์ก็เห็นเป็น ตัวหนังสือ

ดิฉันไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน^{๖๐} เมื่อต้นปี ๒๕๔๒ พร้อมด้วยลูกสาว คนเล็ก ๒ ครั้ง ในครั้งที่ ๑ ดิฉันไปคนเดียว ๗ วัน ในวันที่ ๑ ตอนช่วงบ่าย ขณะที่ดิฉันกำลังนั่งสมาธิ ครูผู้สอนก็ให้หนังสือสมาธิคนละชั่วโมงครึ่ง ชั่วโมงแรกดิฉันปวดมาก ดิฉันรู้สึกว่าขาทั้งสองข้างหนักมากขยับเขยื้อนไม่ได้ ปวดหัวเข่าจนน้ำตาไหล อยากจะขยับขาก็ไม่ได้ รู้สึกเหมือนว่ามีอะไรมาทับขาอยู่ พอตีดิฉันนึกถึงคำพูดของหลวงพ่อบุญ “ตายให้มันตายไป มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป” ดิฉันจึงไม่ไปสนใจกับการปวดนั้นอีก มาให้ความสนใจในลมหายใจของตนเอง กับการกำหนดขุบหนอพอง หนอแทน สักพักจึงรู้สึกดีขึ้นคลายอาการปวดลงไป ดิฉันเห็นผู้หญิงกำลังเอามือเช็ดคอกไปอยู่ โดยมีเด็กผู้ชายจับตัวไก่อและคอกไว้ให้เด็กหญิงเช็ดคอ เด็กผู้ชายบอกเช็ดคอหอยให้ขาดไม่จั้นมันไม่ตาย เด็กผู้หญิงคนนั้นก็คือ ตัวดิฉันเอง และเด็กผู้ชายคนนั้นก็คือพี่ชายของดิฉันนั่นเอง ดิฉันจำได้ว่า ตอนนั้นพ่อดิฉันเสียชีวิตแล้ว ซึ่งตามปกติแล้วในเทศกาลตรุษจีนนั้น พ่อของดิฉันจะเป็นคนฆ่าไก่ เพื่อนำมาไหว้ ดังนั้นแม่จึงใช้ให้ดิฉันกับพี่ชายไปฆ่าไก่เพื่อนำมาไหว้แทน ดิฉันก็ฆ่าไก่ในปีนั้นปีเดียว หลังจากนั้นดิฉันก็ไม่ทำอีกเลย เพราะดิฉันกลัว มันเป็นภาพที่ติดตาดิฉันมาก เพราะกว่าที่ไก่จะตายนั้นมันดิ้นทรมานทรมานมาก เมื่อก่อนจากสมาธิดิฉันก็อุทิศส่วนกุศลให้กับไก่อตัวนั้น ดิฉันจะต้องแผ่บุญกุศลไปให้ไก่อตัวนั้นทุกครั้งที้ออกจากสมาธิ

ทุกวันนี้ดิฉันหายจากโรคที่ดิฉันเป็นมาเกือบ ๓๐ ปี คือ โรคเจ็บคอในเวลากลางคืนกับโรคกระเพาะ ซึ่งดิฉันได้ไปรักษาเกือบทุกโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ทั้งต้องกลืนกินแ่งเพื่อเอกซเรย์กระเพาะ อัลตราซาวด์ ส่องกล้องดูในกระเพาะ และต้องกินยาตลอดทั้งน้ำและเมื่อเวลาที่เกิดอาการปวดท้อง ส่วนอาการเจ็บคอในเวลากลางคืนนั้นทรมานมาก บางครั้งปวดมากจนต้องไปทำการรักษาด้วยการฉีดยา แต่นับตั้งแต่ดิฉันไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่วัดอัมพวันมา ๑๗-๑๘ ครั้ง ไม่รู้ว่าโรคเหล่านี้หายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ ดิฉันไม่เคยคิดว่าการไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะทำให้หายจากโรคได้ ไม่เคยเชื่อในเรื่องนี้เลย ที่ดิฉันมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน เพราะดิฉันมีความเลื่อมใสศรัทธาในหลวงพ่อบุญเป็นอย่างมาก กะว่าจะไป เพื่อทำให้จิตใจสบายขึ้น ดิฉันเป็นคนที่มีใจร้อนมาก ลูกทำอะไรผิดเป็นต้องตี สามิทำอะไรไม่ถูกใจก็โกรธ บางครั้งโกรธลูกโกรธสามี เป็นสัปดาหกว่าจะพูดกันอีก พอได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลับเป็นคนใจเย็น ถึงบางครั้งจะ

^{๖๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

โกรธบ้าง แต่เพียงช่วงเวลาไม่นานนักก็จะหาย ส่วนลูกสาวคนเล็กตั้งแต่ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๗-๘ ครั้ง ปัจจุบันนี้การเรียนดีขึ้น เมื่อก่อนลูกสาวคนเล็กเรียนอ่อนมาก แต่ขณะนี้สอบได้เกรด ๓ กว่าทุกครั้งในแต่ละเทอมจนเพื่อนๆ แปลกใจ ส่วนลูกสาวคนโตก็ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเหมือนกัน และหลวงพ่อก็ช่วยแผ่เมตตาให้สอบเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ ครอบครัวของดิฉันสวดมนต์กันทุกคืน สามิฉันขับรถแท็กซี่กลับบ้านเมื่อไหร่ ก็ต้องสวดมนต์ก่อนทุกครั้ง ไม่ว่าจะกลับดึกดื่นแค่ไหนก็ตาม

เมื่อก่อนสามิฉันไม่ยอมสวดมนต์ เขาบอกว่าเรื่องอย่างนี้อยู่ที่ใจ ตอนหลังเขาก็นำไปปฏิบัติ และก็สวดมนต์ทุกเช้าก่อนไปขับรถ ตั้งแต่สามิฉันสวดมนต์ก็ขับรถมีรายได้ดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อน ฐานะทางบ้านก็ไม่ดีนัก แต่ดิฉันกับสามีพยายามที่จะส่งลูกให้เรียนได้สูงที่สุดเท่าที่กำลังของดิฉันและสามีจะทำได้ เพราะดิฉันกับสามีเรียนมาน้อย จึงอยากจะทำให้ลูกเรียนให้สูงๆ เพื่อจะได้ไม่ลำบากเหมือนพ่อกับแม่ ตอนที่ดิฉันยังไม่ได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครอบครัวของดิฉันลำบากมาก ทำงานหารู้งานหาเงินก็ไม่พอใช้จ่าย เงินหาได้ก็เอาไปเป็นค่ารักษาตัวหมด และค่าเทอมลูก บางครั้งต้องเอาของไปจำนำ เวลาที่มีคนมาเรียไรเงินไปทำบุญทอดกฐินผ้าป่า ก็ทำไปอย่างนั้น ไม่ได้มีจิตศรัทธาอะไร บางครั้งทำไปแล้วยังนึกเสียดาย แต่เมื่อดิฉันมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ความรู้สึกเหล่านี้ก็ไม่มีเหลืออยู่อีก มีแต่อยากจะทำบุญอยากจะทำ ให้ อยากจะช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่าเรา ตอนนี้ครอบครัวดิฉันมีความสุขมาก ถึงจะไม่รวยเหมือนครอบครัวอื่นๆ

ก่อนนอนทุกคืนดิฉันต้องสวดมนต์และเดินจงกรม^{๖๒} นั่งสมาธิมากน้อยแล้วแต่เวลาจะอำนวย เพราะดิฉันได้รู้สึกได้ด้วยประสบการณ์ของตัวเองแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นให้อะไรกับชีวิตดิฉันได้มากมายนัก และดิฉันจะไม่ลืมในพระเดชพระคุณของหลวงพ่ ที่ทำให้ดิฉันได้รู้จักกับทางสว่างแห่งชีวิตของดิฉันและครอบครัว

นางสมจิตรี กาญจนกุล ๕๓/๓๔ ม.๔ ศิริวัฒนา ๒ ตำบลบางศรีเมือง

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๖-๓๒๔๖

คัดลอกจาก... หนังสือกฎแห่งกรรม เล่ม ๑๖

^{๖๒} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

จ) ฝรั่งเศสวิจัยพบสมาธิคือยาวิเศษ

สถาบันวิทยาศาสตร์และสถาบันทางการแพทย์หลายแห่งพบว่า สมาธินั้นช่วยให้ผลการรักษาทางการแพทย์ดีขึ้น เช่น ช่วยให้การให้ยาทางแผนปัจจุบันนั้นส่งผลต่อผู้ป่วยดีขึ้น หรืออย่าง สถาบันทางจิตวิทยาที่พบว่า สมาธิช่วยทำให้ลดอาการวิตกกังวลและป้องกันภาวะตึงเครียด นอกจากนี้ที่กล่าวมานี้ ยังมีสถาบันด้านการแพทย์และสถาบันวิจัยอีกมากมายกำลังเร่งค้นคว้าและวิจัยกันเป็นการใหญ่ หรือแม้กระทั่งกลุ่มนักบริหาร นักการจัดการ ฯลฯ แม้ว่าจะมีแพทย์แผนปัจจุบันบางส่วนในตะวันตกต่อต้านการรักษาด้วยการนั่งสมาธิ แต่ก็มีแพทย์บางส่วนที่เห็นด้วยกับการนั่งสมาธิ นอกจากนี้ก็เริ่มเห็นผลอันน่าพึงพอใจจากการทดลองหลายตัวอย่าง เช่นเดียวกับที่ ซารา ลาซาร์^{๖๓} นักวิจัยด้านประสาทวิทยาจากฮาร์วาร์ด เมดิคอล สกูล (Harvard Medical School) เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซต กำลังทำการวิจัยอย่างต่อเนื่อง

“ความหวังของเราคือ พยายามจะหาหลักฐานที่จะมายืนยันในเรื่องประโยชน์ของการทำสมาธิ ซึ่งจะทำให้คนส่วนใหญ่อย่างน้อยได้ลองมาฝึกหรือทดลองนั่งสมาธิดูว่า มันให้ประโยชน์แก่เขาอย่างไร” ซาร่ากล่าว พร้อมกันนี้เธอนำเสนอผลงานวิจัยของเธอในงานประชุมประจำปีของสมาคมนักประสาทวิทยาแห่งกรุงวอชิงตันดีซี เมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ซึ่งองค์ ดาไล ลามะให้เกียรติเข้าร่วมประชุมในครั้งนั้นด้วย เธอได้กล่าวไว้ในที่ประชุมว่า การทำสมาธิสามารถที่จะช่วยเปลี่ยนระบบโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายด้วย

สมาธิช่วยให้เพิ่มขนาดสมอง

นอกจากซาร่าจะทำวิจัยดังที่กล่าวมาแล้ว เธอยังได้ทดลองร่วมกับนักวิจัยต่างสถาบัน โดยมี มิเชล เทรดเวย์ ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยล พร้อมด้วย ชาร์รูติ จักรปามี เจ้าหน้าที่เทคนิคจากสถาบันเทคโนโลยี แห่งแมสซาชูเซต และนับว่าเป็นครั้งแรกที่ได้ค้นพบหลักฐานยืนยันว่าสมาธิสามารถเปลี่ยนรูปร่างและโครงสร้างของสมอง ซึ่งการทดลองในครั้งนี้ได้ใช้เครื่องสแกนนำมาตรวัดกับผู้ที่ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังพบว่าโครงสร้างสมอง มีความหนาขึ้น โดยเฉพาะประสาทส่วนที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสและการรับรู้ และส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสนใจ

นักวิจัยได้ทำการทดลองโดยมีการเปรียบเทียบระหว่างผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งแบบเจริญสติภาวนาและแบบฝึกโยคะ จำนวน ๒๐ ท่าน และผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแบบใดๆ เลย อีก ๑๕ ท่านซึ่งมาจากอาชีพหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นพยาบาล นักกฎหมาย นักหนังสือพิมพ์ สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธินั้น

^{๖๓} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

จะไม่ใช้ผู้ที่ เป็นพระหรือนักบวช แต่จะใช้คนทั่วไปที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ ช่วงที่สแกนสมองนั้นนักวิจัย จะให้ผู้ปฏิบัติสมาธิฝึกสมาธิกัน ไป ส่วนผู้ที่ไม่ใช้ฝึกปฏิบัติสมาธิก็ให้ผ่อนคลาย และคิดอะไรก็ได้ ไปตามที่เขาปรารถนา

“ในการศึกษาวิจัยนั้น กลุ่มผู้ปฏิบัติสมาธิจะนั่งสมาธิ ๔๐ นาทีต่อวัน แต่บางคนนั้นก็ฝึก มาแล้วเป็นปีๆ และมีบางคนอีกเช่นกันที่เคยฝึกสมาธิมาแล้ว และฝึกต่อเนื่องมาเป็นสิบๆ ปี นอกจากนั้นยังมีการฝึกแบบขั้นลึกซึ้ง ซึ่งจะมีการวัดด้วยระบบค่าเฉลี่ยของการหายใจ ในหมู่ผู้ที่ ปฏิบัติสมาธิอย่างลึกซึ้งจะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากกับโครงสร้างสมอง” ชาร์วาร์รูป สำหรับตัวชาร่า เธอสนใจเรื่องการนั่งสมาธิมาประมาณ ๑๐ ปีแล้ว และปัจจุบันเธอก็ฝึก ถึงขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ซึ่งที่แรกเธอไม่แน่ใจว่ามันจะได้ผล

“แต่ฉันก็ได้บทสรุปจากประสบการณ์ของตัวเองว่ามันช่วยให้คลายความวิตกกังวล อีก ทั้งยังเพิ่มความมั่นใจแจ่มชัดและกระฉ่างมากขึ้น นอกจากนั้นก็มีความอดทนและอดกลั้นต่อ ความกดดัน และความยุ่งยากของสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี” สำหรับการวิจัยชิ้นนี้ยังไม่จบ เพียงเท่านี้ เพราะมีหลายคำถามที่ยังรอคำตอบ ไม่ว่าจะเป็นผลของการที่โครงสร้างสมองเพิ่มขึ้น จะ ส่งผลต่อความนึกคิด พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างไร หรือผลเกี่ยวเนื่องระหว่างเซลล์สมองกับ เส้นเลือดต่างๆว่าจะเกี่ยวข้องกันไหม รวมทั้งจะมีส่วนช่วยเชื่อมโยงการสื่อสารระหว่างสติปัญญา กับอารมณ์หรือไม่ หากจะให้ได้มาซึ่งคำตอบเหล่านี้ทั้งหมด จะต้องทำการศึกษากันอีกเป็น โครงการ ใหญ่ ซึ่งเวลานี้ทางโรงพยาบาลแมสซาชูเซต กำลังวางแผนที่จะทำวิจัยต่อไปในอนาคต

สมาธิช่วยชะลอความแก่

ส่วนหนึ่งของงานวิจัยพบว่าการทำสมาธิมีผลต่อความหนาขึ้นหรือบางลงของ โครงสร้างสมอง การทำสมาธิยังช่วยให้ชะลอความแก่ อีกทั้งยังทำให้กลับมาดูหนุ่มขึ้นสาวขึ้นได้ ด้วย เนื่องจากการทำสมาธิไปช่วยทำให้จิตใจไปแต่ในเรื่องที่เป็นทางบวก

ในเรื่องดังกล่าวนี้ ชาร์วาร์^{๖๔} นักวิจัยจากฮาร์วาร์ดเตือนว่าแม้ว่าการทำสมาธิจะมีผลในเรื่องนี้ก็จริง แต่จะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า พระหรือโยคีทั้งหลายก็ยังคงประสบกับโรคภัยไข้เจ็บ และความชราเป็นของธรรมดาเหมือนกับเราๆ ท่านๆ และเขาเหล่านั้นก็จะต้องมีวันแก่และตาย เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม พวกเขาเหล่านั้นก็มีสติ และมีความสุข อีกทั้งยังมีความจำที่ดีอีกด้วย

^{๖๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

สมาธิช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายและสงบ

ในรูปแบบชีวิตความเป็นอยู่ที่วุ่นวายดังเช่นปัจจุบัน ความเร่งรีบของชีวิต ความจำเป็น ด้านการงานและชีวิตครอบครัว ทำให้หลายต่อหลายคนเกิดความเครียดขึ้นในจิตใจ และส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายตามมา และหนึ่งในสาเหตุของความเครียดต่างๆ ก็เกิดขึ้นมาจาก ‘จิต’ ของเราเอง ดังนั้นทางออกที่ดีที่สุดก็ต้องกลับไปแก้ที่ ‘จิต’ ของเรา และวิถีทางที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาทางจิตก็คือ ‘การทำสมาธิ’ ชาวตะวันตกออกรู้ดีในสิ่งเหล่านี้มาช้านาน ส่วนทางตะวันตกนั้นสมาธิได้รับความสนใจจากเหล่าบรรดาผู้มีชื่อเสียงในตะวันตกตั้งแต่ยุค ๖๐ สมัย เดอะ บีทเทิล หรือที่เราจำกันดีว่า วงดนตรีสี่เต่าทอง ซึ่งหันไปสนใจรูปแบบการทำสมาธิและโยคะจากทางประเทศอินเดีย

สำหรับรูปแบบต่างๆ ที่จะใช้ในการทำสมาธิมีอยู่มากมายหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิแบบธรรมดากำหนดลมหายใจ หรือจะเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา รวมทั้งการฝึกโยคะ ชารอน ฟลิออเซอร์ ครูสอนศิลปะจากนิวยอร์ก ได้หันมาฝึกการทำสมาธิ เพื่อให้เธอใจเย็นลงในการที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ของเด็กๆ ในห้องเรียนเธอได้

“ฉันต้องการทางออกที่จัดการกับปัญหาความท้อแท้ใจ และความยุ่งยากใจต่างๆ ให้ได้ เพราะฉันไม่ต้องการที่จะไปลงกับเด็กๆ เหล่านั้น” เธอเล่า เพื่อนของเธอแนะนำให้เธอไปฝึกวิปัสสนาที่ศูนย์ฝึกวิปัสสนาดีแพมการา เมืองฮันติงตัน เธอรับคำแนะนำนั้น และสามปีให้หลังเธอไม่ได้เป็นเพียงนักเรียนที่ฝึกสมาธิวิปัสสนาเท่านั้น แต่ทุกวันนี้เธอกลายเป็นผู้อำนวยการและดูแลด้านบริหารของศูนย์ไปแล้ว เธอบอกว่าสมาธินั้นได้เปลี่ยนแปลงประสบการณ์ต่างๆ ของเธอ ทั้งในห้องเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่น ปัจจุบันชารอนอายุ ๔๘ ปี เธอบอกว่าเธอมีความสุขมากขึ้น และก็ยอมรับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น และพร้อมที่จะเข้าใจจิตใจของคนอื่น

ปัจจุบันผู้คนที่พักอาศัยย่านลองไอชแลนด์ โดยเฉพาะคนที่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ได้หันมาฝึกสมาธิกันมากขึ้น เพื่อที่จะใช้ในการแก้ปัญหาความเครียด และปัญหาสุขภาพต่างๆ และก็มีอีกบ้างเช่นกันที่ต้องการฝึกสมาธิถึงขั้นสูงหรือบางคนก็ต้องการเพียงแค่ให้รู้ แต่อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิก็ยังเป็นที่สับสนกันในวิธีคิดแบบชาวตะวันตกอยู่มาก โรเบิร์ต เซโกลวิทซ์^{๖๕} นายความจากสำนักงานนายแห่งเลียวนาร์ด ในสหรัฐอเมริกา ฝึกสมาธิแบบเซนมากกว่า ๑๐ ปี นอกจากนั้นเขาก็ยังสอนสมาธิในสำนักงานกฎหมายที่เขาทำอีกด้วย และทุกวันนี้เขาก็มีชั้นเรียนเพิ่มขึ้นจากแต่ก่อน ซึ่งมีเพียงแค่ชั้นเดียว คือปัจจุบันต้องแบ่งเป็นสามชั้น เขาทำสมาธิในที่ทำงานในช่วงเวลาอาหารกลางวันเป็นประจำ นอกจากนั้นเขาก็ยังสอนการนั่งสมาธิ การคลายความวิตกกังวล และคลาย

^{๖๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ความเครียด ในรูปแบบของการที่ไม่ใช่ศาสนาเข้าไปเกี่ยวข้อง สำหรับรูปแบบการฝึกตัวรู้ที่เขาใช้ โดยเฉพาะนั้น คือ การตั้งเป้าหมายในแต่ละขณะ โดยปราศจากการวินิจฉัย หรือแสดงความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น “มันเป็นการรับรู้ประสบการณ์ที่เราเผชิญอยู่ในเวลานั้น หรือขณะนั้นว่าอะไรที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการตัดสิน หรือออกความเห็นต่างๆ ไม่ว่า ‘นั่นดี’ หรือ ‘นั่นไม่ดี’ หรือ ‘ถ้าอย่างนั้น หรือ ถ้าอย่างนี้’ หรือ ‘ฉันน่าจะเปลี่ยนอย่างนั้นอย่างนี้’ หรือแม้แต่ ‘ฉันต้องการสิ่งนั้นเพิ่ม สิ่งนี้เพิ่ม’ ฟังดูเหมือนง่าย แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ต้องการการฝึกฝนทุกวัน” โรเบิร์ต กล่าว

โรเบิร์ตคือผู้หนึ่งที่ทำงานในอเมริกาและพยายามฝึกฝน และใช้ปรัชญาตะวันออกในการจัดการกับความตึงเครียดในที่ทำงาน และโรเบิร์ตก็เชื่อมั่นว่าประโยชน์จากการฝึกฝนนี้สำคัญมาก และเขาก็เตรียมลาออกจากการเป็นทนาย เพื่อที่จะไปทำหน้าที่เป็นวิทยากร สอนด้านการฝึกสมาธิโดยตรงให้กับบริษัทธุรกิจต่างๆ

นอกจากโรเบิร์ตแล้ว แชรรี่ โทสเรย์^{๖๖} ก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่พบว่าการศึกษาปรัชญาตะวันออกนั้นเข้ามามีบทบาทต่อเธออย่างมากในการฝึกอบรมสำหรับการทำธุรกิจระหว่างประเทศ ปัจจุบันแชรรี่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านธุรกิจของวิทยาลัยเซนต์เคนเทอร์ลิน ในเมืองเซนต์ปอล นอกจากนี้เธอก็ยังเป็นที่ปรึกษาด้านธุรกิจระหว่างประเทศและวัฒนธรรมข้ามชาติให้กับบริษัทการค้าใหญ่ๆ เช่น 3 M, Pillsbury และ Ecolab

“ในการทำงานร่วมกับบริษัทต่างๆ ฉันจะไม่พูดถึงเรื่องพุทธศาสนาหรือ เต๋า แต่อย่างใด แต่พยายามที่จะพูดถึง รูปแบบและวิธีคิดมากกว่า ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนอย่างมากในความสำเร็จของการทำธุรกิจระหว่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจพื้นฐานและกรอบของวัฒนธรรมที่แตกต่าง ...พยายามเข้าใจในสิ่งที่ตรงข้าม...และมีความตั้งใจที่จะเข้าไปให้ถึงความสามัญธรรมดา”

ส่วน ชาร์่า เบล ฮาเบอร์แมน พบว่าบทเรียนของการทำสมาธิส่งผลให้เธอแก้ปัญหาในการที่จะต้องรีบเร่งตลอดเวลา รวมไปถึงความกดดันต่างๆ และความเครียดของการทำงานด้านการประชาสัมพันธ์ของเธอ “ด้วยความตั้งใจในงานที่ทำ สำหรับฉันแล้วมันเป็นการตระหนักรู้เรื่องลมหายใจเข้าออก และการวางเซ็นเตอร์ให้กับตนเองทุกครั้งไม่ว่าจะรับโทรศัพท์ หรือเข้าประชุม”

ชาร์่าเล่า

ชาร์่า ทำงานเป็นเจ้าของบริษัท Haberman&Association ซึ่งนอกจากเธอแล้ว สามิและพนักงานในบริษัทก็สนใจการทำสมาธิด้วยเช่นกัน “เราพยายามที่จะสูดลมหายใจลึกๆ กันทุกวัน” ชาร์่ากล่าว

^{๖๖} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

วิทยาศาสตร์ทุกวันนี้ก็สามารถอธิบายได้ว่า ทำไมการสูดลมหายใจลึกๆ ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น นอกจากนั้นการทำสมาธิก็ยังช่วยเหลือในด้านต่างๆ อีกมากมายดังที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น ไม่ว่าจะเป็นการช่วยทำให้ความจำดีขึ้น ช่วยเรื่องการลดอารมณ์โกรธรุนแรงและช่วยลดความหุดหู่ซึมเศร้า นอกจากนั้นก็ไม่ได้ทำให้เจ็บป่วยง่าย จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมผู้คนทางตะวันตกถึงให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิวิปัสสนากันขนาดนี้ เพราะเขามีได้เพียงแค่ฝึกเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพในการเยียวยาทุกๆ ด้านและผลก็เป็นประจักษ์แล้วว่า สมาธิที่เกิดจากการภาวนา ขุบหนอ พุท-โธ หรือการวิปัสสนาแบบกำหนดลมหายใจ กำหนดจิตนี้แหละ คือ ยาที่เข้าไปแก้ปัญหาคือต้นเหตุโดยแท้ แต่ก็ไม่น่าแปลกใจว่า คนตะวันออกอย่างเรา ที่คุ้นเคยกับการฝึกสมาธิกันมาอย่างดี กลับไม่ค่อยมีใครนำเอา ‘ยาวิเศษ’(การทำสมาธิ)ขนาดนี้ ที่ไม่เคยหมดอายุ มาปรับใช้กับการแก้ปัญหาชีวิตและการทำงานให้แพร่หลายกันบ้าง

ข) ฝรั่งวิจัยพบอานาปานสติรักษาโรคกังวล และซึมเศร้า

เรื่อง"สติ"กับการรักษาโรคกังวลและซึมเศร้าในผลการวิจัยของทางชาติตะวันตก^{๖๑}

Mindfulness Meditation for Depression

The goal of mindfulness meditation is to help place you totally in the present moment, "mindful" of your immediate sensations and surroundings and aware of what's happening in your body and your mind. You learn the futility of spending your days regretting the past (which you can do very little about, haven't you noticed?) or agonizing about the future. Instead, you focus on the "now." As you do this, you also get a deeper perspective on how you react to everyday stresses and pressures. As far as mindfulness for depression goes, the new objectivity you gain as you master the techniques - not to mention the new calmness you feel - may allow you to plan the next steps in getting everything back together in your life.

PRACTICE HELPS

There are mindfulness meditation classes taught by trained instructors available through many hospitals or adult education centers. However, even without an instructor, you can learn to do mindfulness meditation informally at home. For best results, it's important to practice

^{๖๑} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

every day, ideally morning and evening for at least 10 minutes. Don't think, "Can I practice my meditation today?" but rather, "When should I practice my meditation today?"

Believe me, by doing mindfulness meditation regularly, it moves from "task" to "habit" very quickly. In a couple of weeks, you'll wonder how you ever survived without it. In fact, you'll soon find that you can meditate anywhere: sitting in the bathtub, while on the train going home from work, or in that break during the day when you used to chow down coffee and doughnuts.

SITTING MEDITATION

A technique called sitting meditation is perhaps the best-known and easiest mindfulness practice. Just follow these simple steps in your own living room.

HOW TO DO SITTING MEDITATION^{๖๔}

- 1) Sit comfortably erect in a straight-backed chair with your feet on the floor.
- 2) With your eyes open or closed, focus on your breathing. Feel each breath as it passes in and out of your nostrils. Once you have achieved concentration on your breathing, you can extend your awareness and begin to focus on your thoughts.
- 3) When thoughts come into your mind, don't ignore them (even depressing ones), but don't indulge yourself in them either. Use your breathing as an anchor if you become distracted.
- 4) As you become more relaxed and less distracted, pay more attention to your thoughts. Don't force them; simply see them as if reading them on paper. Let one thought end and another begin. Simply observe the thoughts non judgmentally.
- 5) Do this for at least 10 minutes morning and evening, if possible.

จากข้างบนเขาเน้นหลักของสติ คือการทำความระลึกอยู่กับ"ปัจจุบัน"หลักของเขาใช้อานาปานสติผสมกับการดูจิต เขาใช้หลักวิธีดังนี้

- ๑) นั่งอย่างสบาย หลังตั้งตรง บนเก้าอี้ที่วางบนพื้น วางเท้าบนพื้น

^{๖๔} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

๒) จะเปิด หรือ ปิดตาก็ได้ รวมความรู้สึกมาไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ทำความรู้สึกในลมหายใจแต่ละครั้งเมื่อมันผ่านเข้าออกโพรงจมูก ต่อเมื่อคุณสามารถกำหนดลมหายใจได้ชัดเจนดีแล้ว คุณสามารถขยายขอบเขตการระลึกรู้ของคุณ และเริ่มกำหนดดูความคิด

๓) เมื่อความคิดเข้ามาในจิตของคุณ คุณไม่ควรละเลยมัน(รวมทั้งไม่เสร้าน้อยไปกับมัน) แต่ก็ไม่ต้องปล่อยให้คุณหมกมุ่นอยู่กับมัน ให้ย้อนกลับมาใช้ลมหายใจเป็นตัวถ่วงความคิด เมื่อคุณเริ่มรู้สึกไขว้เขว

๔) เมื่อคุณสามารถผ่อนคลายและไขว้เขวน้อยลงแล้ว ให้กลับไปให้ความสำคัญกับความคิดเพิ่มขึ้นอีก อย่างบังคับความคิด มองดูความคิดอย่างธรรมดาราวกับว่าได้อ่านมันบนแผ่นกระดาษ ปล่อยความคิดเก่าจบไป และความคิดใหม่เริ่มมา ฝ้าสังเกตมันอย่างง่ายๆ โดยไม่ไปตัดสินใดๆ เกี่ยวกับความคิดนั้น

๕) ควรทำอย่างน้อยประมาณ ๑๐ นาที ในตอนเช้าและตอนเย็น เท่าที่สามารถจะทำได้.

ผมมีข้อสังเกตเกี่ยวกับเรื่อง การวิจัยกับพระพุทธศาสนาในซีกโลกตะวันตกดังนี้^{๖๕}

๑) ชาวตะวันตกที่มีความรู้แน่นนั้น ในปัจจุบันจะเชื่อถือสิ่งที่มีผลการวิจัยยืนยัน แสดงออกมาเป็นข้อมูลได้ ตรงนี้สำหรับพระพุทธศาสนานั้นถือว่าเป็นศาสนาที่ท้าทายต่อการพิสูจน์อยู่แล้ว พระพุทธศาสนาเน้นปัญญาและการไม่เชื่อง่ายๆ ตามหลักกาลามสูตร ในอนาคตชาวตะวันตกรุ่นใหม่ ๆ มีแนวโน้มจะเลื่อมใสพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น เพราะเป็นศาสนาที่ไม่ขัดกับวิทยาศาสตร์ (ถ้ายกเว้นการพูดเรื่องโลกอจินไตย แต่เน้นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนในปัจจุบันเลย)

๒) เคยมีผู้ให้ความเห็นไว้ว่า ส่วนใหญ่ที่มีการวิจัยนั้นจะเป็นเพียงเรื่องผลของสมาธิเสียมากกว่า ถ้าลองมีการขยายออกไปวิจัย เรื่องประโยชน์ของศีล และ ปัญญา ให้ครบทั้งไตรสิกขา ผลที่ออกมาจะเลอเลิศสักปานใด

๓) มหายานจะมีบทบาทกับเรื่องการวิจัยเหล่านี้มากกว่าทางเถรวาทมากนั้นคงเป็นเพราะ

^{๖๕} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

๓.๑ ผมเคยอ่านเจอว่ามหายานได้วางรากฐานในตะวันตกมานานกว่าเถรวาทมาก โดยเฉพาะการลี้ภัยของท่านดาไลลามะ^{๑๐} ออกจากทิเบตหลังจากที่ถูกจีนยึดครอง และมีโอกาสเดินทางไปประเทศตะวันตกอีกครั้ง ทำให้เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง ในขณะที่ทางเถรวาทนั้น ชาวตะวันตกเพิ่งตื่นตัวรู้จักกันอย่างจริงจัง ก็เป็นพระฝรั่งรุ่นลูกศิษย์ของหลวงปู่ชาในช่วงไม่นานมานี้เอง สมัยก่อนหน้านั้นพระภิกษุเถรวาทที่อยู่ในตะวันตก มักไม่ใช่ชาวตะวันตกโดยตรง แต่จะเป็นลักษณะเป็นพระชาวตะวันออกที่มีไว้เพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนาให้กับพวกอพยพชาวตะวันออกเสียมากกว่า ไม่ได้ลงไปในเรื่องการสอนภาวนา

๓.๒ มหายานมีหลายส่วนที่คล้ายกับศาสนาความเชื่อดั้งเดิมของชาวตะวันตกมากกว่าทางเถรวาท เช่น เรื่องชีวิตหลังความตาย ซึ่งทางมหายานกล่าวถึงดินแดนสุขาวดี-การไปอยู่ในสวรรค์กับพระพุทธเจ้า คล้ายๆ กับการไปอยู่กับพระเจ้าบนสวรรค์ของความเชื่อดั้งเดิมของชาวตะวันตก ต่างกับทางเถรวาท ซึ่งเน้นถึง"ความดับไม่เหลือ"(พระนิพพาน) ซึ่งชาวตะวันตกอาจจะเข้าใจยากอยู่บ้าง

๓.๓ ปัจจุบัน ทางเถรวาทเริ่มเป็นที่ยอมรับของชาวตะวันตกมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งพระที่มาจากศรีลังกา พระชาวตะวันตกที่มาบวชในตะวันออกแล้วกลับประเทศตะวันตก(ในอังกฤษ ท่านอาจารย์สุเมโธ-อมราวดี เริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางมากขึ้น) และพระชาวตะวันตกที่เริ่มมีการบวชโดยตรงในตะวันตกเอง ตลอดจนสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ชีวิตของคุณแม่ชีคันสนีย์

มีผลการวิจัยที่นักวิจัยอเมริกาเคยศึกษาในพระภิกษุทิเบต วิธีเมตตาภาวนาแบบทิเบต ไม่ใช่อาณาปานสติแบบของเถรวาท แต่ก็ไม่น่าจะแตกต่างกันมาก

".....Davidson said that the results unambiguously showed that meditation activated the trained minds of the monks in significantly different ways from those of the volunteers. Most important, the electrodes picked up much greater activation of fast-moving and unusually powerful gamma waves in the monks, and found that the movement of the waves through the brain was far better organized and coordinated than in the students. The meditation novices showed only a slight increase in gamma wave activity while meditating, but some of the monks produced gamma wave activity more powerful than any previously reported in a healthy person, Davidson said.

^{๑๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>
(๒๕ พ.ย.๒๕๕๔).

The monks who had spent the most years meditating had the highest levels of gamma waves, he added. This "dose response" where higher levels of a drug or activity have greater effect than lower levels is what researchers look for to assess cause and effect....."

นักวิจัยท่านนี้ท่านวิเคราะห์ว่า^{๓๑} การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างถาวรกับสมองด้วย เพราะเขาพบว่าในกลุ่มพระทิเบตที่ฝึกสมาธิมานานจะมีระดับเบสไลน์ของแกมมาเวฟสูงกว่าปกติมากแม้แต่ในขณะที่ไม่ได้อยู่ในอารมณ์สมาธิ(Davidson concludes from the research that meditation not only changes the workings of the brain in the short term, but also quite possibly produces permanent changes. That finding, he said, is based on the fact that the monks had considerably more gamma wave activity than the control group even before they started meditating. A researcher at the University of Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, came to a similar conclusion several years ago.)

EEG (ELECTRO-ENCEPHALOGRAM) เป็นวิธีการตรวจจับการทำงานของสมองโดยใช้หลักการที่ว่าสมองจะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยจะใช้ขั้วไฟฟ้าไปวางไว้ตามตำแหน่งต่างๆ ทั่วผิวนั่งศีรษะ แล้วบันทึกกราฟของคลื่นที่ถูกละปล่อยออกมาจากสมองส่วนต่างๆ

คลื่นสมองมีอยู่หลายชนิด ตามลำดับความถี่(FREQUENCY มีหน่วยเป็นHz) โดยเรียกชื่อตามย่านความถี่ต่างๆ เช่น แอลฟาเวฟ(8-13Hz) เบต้าเวฟ(14-26Hz) เซต้าเวฟ(4-7Hz) เดลต้าเวฟ(0.5-4Hz) และแกมมาเวฟ(มากกว่า26Hz) สมองในขณะต่างๆจะมีคลื่นที่แตกต่างกัน เช่น คนตื่นจะเป็นแบบหนึ่ง คนนอนหลับตื่นจะเป็นแบบหนึ่ง คนนอนหลับลึกจะเป็นแบบหนึ่ง คนโคม่าจะเป็นแบบหนึ่ง ที่นี้ผลการวิจัยนี้มันออกมาว่าสนใจว่า คลื่นสมองของผู้เจริญสมาธิต่อเนื่องจะมีคลื่นแกมมาเวฟ(ความถี่สูงสุด)สูงกว่าคนปกติ ทั้งในขณะที่ไม่ได้เจริญสมาธิ ในขณะที่เจริญสมาธิ และภายหลังออกจากสมาธิแล้ว คลื่นแกมมาเวฟนี้จะบ่งบอกถึงการทำงานเชิงบวกของสมอง เช่น ความสงบ ความอึดอึด การมองโลกในแง่ดี เลยแปรได้ว่าคนที่ฝึกสมาธิต่อเนื่องจะมีการเปลี่ยนแปลงของสมองแบบถาวรในเชิงบวก นี่เป็นจุดอธิบายทางวิทยาศาสตร์ได้ว่าทำไมสมาธิจึงทำให้ผู้ฝึกเป็นประจำมีสุขภาพจิตที่ดี

^{๓๑} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, (ออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.montasavi.com/>

ความจริงการศึกษาเรื่อง ผลของสมาธิกับการเรียนรู้ในเมืองไทย เคยมีอาจารย์แพทย์ที่ศิริราชเคยทำไว้ว่าช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น และเคยมีผู้เปรียบเทียบการทดลองปลูกต้นไม้(ผมจำไม่ได้ว่าสถาบันใดทดลองนี้ แต่ทำมานานมากแล้ว)โดยกลุ่มหนึ่งให้คนที่ฝึกสมาธิต่อเนื่องไปแผ่เมตตาให้ต้นไม้เสมอ กับต้นไม้อีกกลุ่มหนึ่งที่ปลูกตามปกติแต่ไม่มีใครไปแผ่เมตตาให้ โดยที่ปัจจัยอย่างอื่น เช่น แสง น้ำ ความชื้น สายพันธ์ ของทั้งสองกลุ่มนี้เหมือนกันทุกอย่าง ปรากฏว่าต้นไม้ที่มิคนไปแผ่เมตตาให้เจริญงอกงามกว่ากลุ่มที่ไม่มีการไปแผ่เมตตาให้อย่างชัดเจน มันเหมือนจะบอกได้ว่า เมตตาจิตสามารถแผ่ไปยังสัตว์และพืชที่อยู่นอกสมอง(ของเจ้าของ)ได้ด้วย ไม่ได้มีผลแต่เพียงต่อสมองของเจ้าของเท่านั้น

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ พระไตรปิฎก อรรถกถา แปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒ และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ปกรณ์วิเสส เอกสารทางวิชาการ และตำราต่างๆ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ โดยการสรุปผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะมีดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า สมถภาวนา เป็นการทำให้จิตเกิดสมาธิเพ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นอารมณ์เดียว เพื่อที่จะเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป แต่สมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนานั้น สามารถใช้บำบัดโรคได้ อย่างน้อยทำให้ผู้ปฏิบัติที่มีความกังวลอยู่ในจิตได้ทุเลาเบาบางหายจากอาการเครียดนั้นๆ ได้ และขมเวทนาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันผู้ศึกษาพบว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น วิปัสสนาใช้เพื่อการดับทุกข์เท่านั้น ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรค ถ้าจะใช้วิปัสสนาไปรักษาโรคก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ส่วนที่พบว่า โรคระงับหรือหายนั้น มีสาเหตุอื่น ๆ ประกอบอีกหลายประการด้วยกัน เช่น เรื่องของอาหารการกิน สภาพของภูมิอากาศ การมีจิตใจที่ดี และเรื่องของกรรม เป็นต้น

สัตว์ทั้งหลาย (ผู้ที่ยังข้องอยู่ในกาม) ล้วนมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ประณีตเลวทรามต่างกัน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แม้แต่การให้ผลในปัจจุบันมีโรคต่างๆ เป็นต้นก็เกิดจากผลของกรรมที่เคยทำในอดีตของบุคคลนั้นๆ ส่วนผู้มาเจริญวิปัสสนาภาวนาก็มีหน้าที่ตามดู

ตามรู้อาการทางกายมีโรคต่างๆ และเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร แล้วจิตของผู้ที่ได้รับวิบากกรรมเก่านั้น มีการปรุงแต่งไปในทิศทางใดว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เมื่อพิจารณาเห็นเช่นนี้แล้ว ย่อมรู้ชัดว่า เวทนานั้นไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี โยคินั้นย่อมข้ามพ้นสังขารชนนินิมติ และ สัตถฐานบัญญัติปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลกกล่าวคือ อุปาทานขันธ

สำหรับผู้ป่วยที่ผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวานามาแล้ว ย่อมจะสามารถกำหนดรู้ อาการของจิตได้ว่า จิตของตนนั้นมีอาการสุขหรือทุกข์ หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็มีสติกำหนดรู้อาการทางจิตในขณะนั้น ก็จะเห็นการเกิดดับของจิตจากขณะจิตหนึ่ง ไปสู่ขณะจิตหนึ่ง เห็นความไม่เที่ยงของจิตเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ถาวร ผู้ป่วยก็สามารถเข้าใจถึงความไม่มีตัวตนของจิต เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นก็สามารถปล่อยวางในความยึดมั่นถือนั่นว่า สัตว์ บุคคล เรา เขา หญิง ชาย แต่เป็นเพียงสภาวะการรู้อารมณ์เท่านั้นอย่างนี้เรียกว่าเป็นการเกิดขึ้นของสติอย่างแท้จริง เมื่อสติดังกล่าวปรากฏขึ้น โดยการเห็นเป็นเพียงจิตที่รู้อารมณ์ โดยไม่เข้าไปยึดความเป็นสังขารชนนินิมติ สัตถฐานบัญญัติใดๆ ก็จะทำให้สติและญาณเกิดขึ้นหลังๆ สตินั้นมีความแก่กล้า พัฒนาไปตามลำดับ ความยึดมั่นถือนั่นก็จะดับหายไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการปฏิบัติตามหลักสมถยานิก และวิปัสสนายานิก ยังขาดการศึกษาในหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาและสมถหรือการปฏิบัติสมถและวิปัสสนาควคู่กัน ไปตามพระคัมภีร์เถรวาท ดังนั้นผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาให้โดยละเอียดและต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมดังต่อไปนี้ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการศึกษาเพิ่มเติมในหลัก กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งอยู่ในหมวดอื่นที่ผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษา

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปคือ ถ้าเป็นไปได้ในการเข้ากัมมัฏฐาน ๗ เดือน ผู้ศึกษาควรนำหมอบไปตรวจ จดบันทึกก่อนการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติ เพื่อดูผลของโรคที่ท่านจะศึกษาวิจัย แล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับวิเคราะห์ จะทำให้งานวิจัยของท่านสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตต. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดัตต. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

เกษิณี เถลิศศิริกุล. คู่มือวิปัสสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สหธรรมมิก, ๒๕๔๐.

คณะกรรมการ โครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ. กรุงเทพมหานคร :

หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

จรรยา วรณกสิณานนท์. การเพ่งกสิณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕.

จัญญ ธรรมดา แปล. วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย

การพิมพ์, ๒๕๕๑.

จำลอง ดิษขวณิช, พิรมเพรา ดิษขวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่ :

ห้างหุ้นส่วน จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

_____ . วิปัสสนากรรมฐาน และเขาวน้ออารมณ์. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่

โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ประชุม เรื่องวาริ (เปรียญ ๕). ลักษณะกิจตุกกะ. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ ,

๒๕๕๑.

_____ . กรรมในเชิงลึก ๒๕. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พินิจ รัตนกุล. **ปาฏิหาริย์ของกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : บริษัท เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . **สวตมนต์สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้**. นนทบุรี : บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

มหาวงศ์ ชาญบาลี. **พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕.

พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**. นนทบุรี : บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑**. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์ จำกัด ม.ป.ป.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๕ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ.๕). **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

_____ . **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว การพิมพ์, ๒๕๓๘.

_____ . **วิปัสสนาญาณโสภณ**. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **กรณีเงื่อนงำ พระพุทธเจ้าปรินิพพานด้วยโรคอะไร?**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๔.

_____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน โน, ป.ธ.๕). **อภิธรรมัตถวิภาวินีแปล**. กาญจนบุรี : ม.ป.ท, ๒๕๕๐.

พระบัณฑิตากวีวงศ์. **In This Very Life (รู้แจ้งในชาตินี้)**. แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์ กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.
- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. ปริเฉทที่ ๑-๒-๖. กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . ปริเฉทที่๓ และ ปริเฉทที่๗. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . กัมมจตุกกะ และมรณุปัตติจตุกกะ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ , ๒๕๕๑.
- _____ . สมถกรรมฐานที่ปณี ปริเฉทที่ ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.
- _____ . สมถกรรมฐานที่ปณี ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : บริษัท วิ.อินเตอร์พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗
- พระโสภณมหาเถร(มหาสิษยาตอ).มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์.กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.
- _____ . วิปัสสนานัย เล่ม ๑. พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____ . จุดมุ่งหมายของปฏิบัติกัมมัฏฐาน. เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๕, ๒๑-๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๗.
- พระอุปติสสะเถระ.วิมุตติมรรค.แปลโดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถร). อริยวังสปฏิปทา. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

วัชรรา ทงมอญ. “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้คิดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนาคูร์”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร มหาบัณฑิต. (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

พระมหาบูรณะ ชาตเมธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาวิชาธรรมนิเทศ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

พระปลัดทะนงค์ ชยนุโต (เทพนิยม). “ศึกษาวิเคราะห์อินทรีอันเป็นภูมิวิปัสสนา : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

พระแสนปราชญ์ จิตสทุโร (เสาศิริ). “ศึกษาวิเคราะห์สติปัญญาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนัก วิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

(๓) บทความ/สาระสังเขปออนไลน์ :

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.montasavi.com/>

(๒๕ พ.ย. ๒๕๕๔).

หลวงพ่อวัชร เอกวณฺ โณ. เปิดโลกธรรม ลดแรงกรรม แก้ไขกรรมของสัตว์โลก เมตตาบารมี.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.watthamfad.com/WEB_THAI/ViBak_Gum_TH/Kae_Gum_TH.htm.

(๑๕ พ.ย. ๒๕๕๔).

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นายทศพร เหลืองขาบทอง
เกิด : ๒๒ สิงหาคม ๒๕๐๕
สถานที่เกิด : โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร
การศึกษา : ประกาศนียบัตรออภิธรรมบัณฑิต รุ่นที่ ๔๔ ปี ๒๕๕๐
ออภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญ จากโรงเรียนผู้ใหญ่วินิจฉัยกุล
วิทยาลัย พระนคร เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๒๖
ปีที่เข้าศึกษา : เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๑
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๕๔ ม. ๔ แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ : ๐๘๕ - ๔๔๒ - ๑๘๓๕, ๐๒ - ๘๐๑ - ๑๔๘๘