

หลักสูตรการจัดอบรมกรรมฐาน

ของวัดหนองสรวง ต.หนองสรวง อ.หนองกุงศรี จ.กาฬสินธุ์



ประกาศมหาเถรสมาคม
เรื่อง สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตริ แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยอนุมัติของมหาเถรสมาคม ในการประชุมครั้งที่.....๑๐../..๒๕๔๙.....เมื่อวันที่ ..๒๘.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๔๙....

จึงให้วัด.....หนองสรวง.....ตำบล.....หนองสรวง..... อำเภอ.....หนองกุงศรี.....จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....เป็นสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัด แห่งที่.....๑๘...(๖)...

ขอให้เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม จงเป็นภาระธุระในการฝึกอบรมธรรมปฏิบัติ แก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติ

ประกาศ ณ วันที่.....๒๗.....เดือน.....กุมภาพันธ์.....พ.ศ.๒๕๕๐.....

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(สมเด็จพระพุฒาจารย์)

ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม



ประวัติความเป็นมาบ้านหนองสวาง

บ้านหนองสวาง เดิมเป็นป่าเบญจพันธุ์หรือป่าดงมูล มีเสือ , ช้าง, ฟาน, เต่า, ลิง, ฝูง, ละมั่ง, กระจ่าง, นก
แร้งและสัตว์ชนิดต่าง ๆ มากมาย หรือจะเรียกว่าป่าดงดิบก็ได้ เพราะเป็นที่อยู่ของสัตว์ป่านานาชนิด
ลักษณะเป็นพื้นที่ราบลุ่ม

สาเหตุที่ได้มาตั้งบ้านเรือนในบริเวณนี้

เดิมทีประชาชนบ้านแจ้งและบ้านคำศรี บ้านคำศรีชาวบ้านเรียกในสมัยนั้นว่า **บ้านเขนอ** ได้นำวัว
ควายมาเลี้ยงในบริเวณนี้เพื่อหนีโรคทำ เนื่องจากชาวบ้านไม่รู้ว่โรคที่ว่านั้นเกิดจากสาเหตุใดและจะรักษา
ด้วยวิธีใดให้หายขาดได้ จึงได้นำสัตว์เลี้ยงมาเลี้ยงในบริเวณป่าแห่งนี้ซึ่งมีหนองน้ำเป็นที่ดื่มกินของสัตว์
ชนิดต่าง ๆ หนองน้ำแห่งนี้มีพีชเลื้อยไปตามน้ำและได้เรียกชื่อพีชชนิดนี้ว่า **“ต้นสวาง”** โดยมีพ่อใหญ่เสน
ภักดีศรีภักษ์, พ่อใหญ่เพี้ย พรหมคำมูล พ่อใหญ่ศิลา ศิลาพัฒน์, พ่อใหญ่บุปผา พันธุ์บุปผา, ทั้ง 4 ท่าน
นี้ได้นำวัวควายมาเลี้ยงในบริเวณหนองสวางแห่งนี้เพื่อหนีห่า ประมาณปี พ.ศ ๒๔๖๑ เป็นต้นมาและมีความ
อุดมสมบูรณ์ดี ทั้ง 4 ท่านจึงได้ปรึกษากันว่า เห็นสมควรที่จะตั้งบ้านเรือนขึ้น ณ บริเวณนี้ จึงได้ให้
พ่อใหญ่บุปผา ศิลาพัฒน์เป็นคนเลี้ยงทนายโดยใช้หอย (หอยเตี๋ย) โดยเก็บมารวมกันเป็นกองใหญ่แล้วตั้งสัจ
อธิษฐานว่า **“ถ้าตั้งบ้านเรือนในบริเวณนี้เป็นที่อุดมสมบูรณ์เจริญรุ่งเรือง ก็ให้หอยที่กองอยู่จากเขนอจนถึง
รุ่งเช้า ก็ให้หอยกองอยู่เหมือนเดิม ถ้าจะมีอันเป็นไปขอให้หอยที่กองอยู่นี้กระจัดกระจายไป”** เมื่อถึงรุ่งเช้า
มาดูหอยก็กองอยู่เหมือนเดิม จึงได้มีการตั้งบ้านเรือนเป็นที่แน่นอน (บริเวณบ้านหนองสวางหมู่ที่ ๒ ใน
ปัจจุบัน) และได้ตั้งชื่อบ้านตามพีชที่เกิดอยู่เต็มหนองน้ำว่า

“บ้านหนองสวาง” เริ่มจาก พ.ศ. ๒๔๖๑ เป็นต้นมา

การตั้งบ้านเรือนเป็นลักษณะแบบเรียบง่ายโดยสร้างเป็นสื่อนยาว (ภาษาเรียกสมัยนั้น) แบบพอลอย
ได้ (สื่อนยาวที่ว่านี้ เป็นแบบบ้านติดกับพื้นดินต่อกับเรือนครัวหรือสูงกว่าพื้นดินประมาณ ๑ เมตร
ปัจจุบันมีอยู่แถบภาคเหนือแต่ในภาคอีสานนิยมนำมา สร้างเป็นกะต้อบเล็ก ๆ พออาศัยนั่งเล่นหรือจะเห็นได้
ตามร้านอาหาร) โดยนำหญ้าแฝงนำมาไฟเพื่อมุงเป็นหลังคา และนำไม้ไผ่มาทำเป็นเสาและสับเป็นฟากปู
พื้นและใช้ไม้ไผ่ผ่าครึ่งมัดหนีบฟากยึดไว้โดยไม่ใช้ตะปูยึด เพื่อสะดวกเวลาเคลื่อนก็เอาไม้ไผ่ที่หนีบไว้ออกแล้ว
ก็นำไปสร้างที่อื่นได้

เมื่อ 4 ท่านได้สร้างบ้านเรือนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ได้นำเอาครอบครัวมาอยู่อาศัยและมีเพื่อนบ้าน
จากบ้านแจ้งและบ้านคำศรีมาเยี่ยมเยียนก็เห็นว่า เป็นที่หน้าอยู่อาศัยไม่ลำบากทั้งข้าวปลาอาหาร จึงพากัน
ย้ายจากบ้านแจ้งและบ้านคำศรีมาอยู่ด้วยกันมากขึ้น ๆ จนมีบ้านเรือนประมาณ 30 หลังคาเรือน จึงได้ตั้ง
ผู้ใหญ่บ้านคนแรกขึ้น คือพ่อใหญ่ใบ ภักดีศรีภักษ์ ขึ้นต่อ ตำบลโคกเครือ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัด
กาฬสินธุ์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖

การประกอบอาชีพ

ชาวบ้านมีอาชีพเลี้ยงวัวควาย ทำนาตามชายฝั่งลำห้วย ทำการเกษตร เช่น ปลูกปอ ปลูกฝ้าย เพื่อใช้สอยในครอบครัวเท่านั้น

เนื่องจากเกิดข้าวยากหมากแพงเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ จึงได้ยุบจังหวัดกาฬสินธุ์ไปขึ้นกับจังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๔

ลำดับผู้ใหญ่บ้านที่ขึ้นต่อบ้านหนองบัว อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดมหาสารคามดังนี้

๑. ผู้ใหญ่แก้ว ศรีนวล ๒. ผู้ใหญ่โก พันธุ์บุผา

เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๐ ทางราชการได้ยกฐานะกาฬสินธุ์ขึ้นเป็นจังหวัดกาฬสินธุ์จนถึงปัจจุบัน

ลำดับผู้ใหญ่บ้านที่ขึ้นต่อบ้านหนองบัว อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ดังนี้

๑. ผู้ใหญ่พร ศิลาพัฒน์ ๒. ผู้ใหญ่บุญ ทวารักษ์

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘ ตำบลหนองบัวได้ขึ้นต่อกิ่งอำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ และมีลำดับผู้ใหญ่บ้านดังนี้

๑. ผู้ใหญ่จำปี จำนงอุดม ๒. ผู้ใหญ่เกษม พันธุ์บุผา

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ บ้านหนองสรวงได้ขอแยกขึ้นเป็นตำบลหนองสรวง อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ และมีลำดับผู้ใหญ่บ้าน ดังนี้

๑. ผู้ใหญ่เกษม พันธุ์บุผา ๒. ผู้ใหญ่บุญหนา ศิลาพัฒน์ ๓. ผู้ใหญ่เส็ง ภักดีรักษ์

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ บ้านหนองหินได้ขอแยกเขตปกครองออกจากตำบลหนองสรวง ไปเป็นตำบลหนองหิน และชื่อบ้านหนองสรวงและตำบลหนองสรวงจากคำว่า “สรวง” เดิม ได้เปลี่ยนเป็น “บ้านหนองสรวง ตำบลหนองสรวง” เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

ลำดับผู้ใหญ่บ้านหนองสรวงและกำนันตำบลหนองสรวง ดังนี้

หมู่ที่ ๑ คือ ๑. ผู้ใหญ่บัวพา ศิลาพัฒน์ ๒. ผู้ใหญ่เฉลิม ภูสวดศรี ๓. ผู้ใหญ่จำปี ศรีมี

หมู่ที่ ๒ ๑. ผู้ใหญ่สุวรรณ นาสมใจ ๒. ผู้ใหญ่อ่อน พรหมคำมูล ๓. ผู้ใหญ่พัน ศิลาพัฒน์

๔. ผู้ใหญ่คำมี จันทร์พิพัฒน์

หมู่ที่ ๔ กำนันเส็ง ภักดีรักษ์

หมู่ที่ ๑๐ ผู้ใหญ่ทวี แก้วกิตติ

การสร้างวัด

เมื่อมีการตั้งบ้านเรือนเป็นที่แน่นอนถาวรแล้ว จึงได้ตั้งวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ ชาวบ้านได้

นิมนต์ท่านอาจารย์อึ้ง ซึ่งท่านได้เดินธุดงค์มาโดยไม่ทราบที่ท่านมาจากที่ใด และได้นิมนต์ท่านอยู่จำ

พรรษาพร้อมทั้งได้สร้างวัดขึ้นที่บริเวณต้นโพธิ์เชิงไปทางทิศใต้ของหมู่บ้าน (ติดกับโรงเรียนหนองสรวง

วิทยาคมในปัจจุบัน) สมัยต่อมาพระต่อพระเกิดทะเลาะกันเองได้บึงพันกันถึงตาย (บึงพัน หมายถึงการใช้ไสยศาสตร์) เป็นเหตุให้พระที่มาอยู่ภายหลังไม่สามารถอยู่วัดแห่งนี้ได้ จึงได้ย้ายมาตั้งวัดแห่งใหม่ขึ้น ณ วัดหนองสวางปัจจุบัน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐ เป็นต้นมา โดยมีเจ้าอาวาสตามลำดับดังนี้

๑. พระอาจารย์พิมพ์ พรหมคำมูล ท่านเป็นลูกพ่อใหญ่เพี้ย พรหมคำมูล เนื่องจากวัดตั้งขึ้นใหม่ ไม่มีพระอยู่จำพรรษาท่านจึงบวชและได้เป็นเจ้าอาวาสจนถึง พ.ศ. ๒๔๗๓ ต่อมาได้ลาสิกขาไปตั้งครอบครัวที่บ้านหนองแสง

๒. พระอาจารย์ครูทัด ชาวบ้านกราบนิมนต์ท่านมาจากบ้านส่องดาว อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ซึ่งท่านเป็นนักเทศน์เสียง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕

๓. พระอาจารย์คำมูล ศรีคำมูล กราบนิมนต์มาจากบ้านแจ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ และท่านได้ลาสิกขาตั้งครอบครัวที่บ้านหนองสวางกับแม่ใหญ่บัวไข ศิลาพัฒนา

๔. พระอาจารย์นวล กราบนิมนต์ท่านจากบ้านโคกโหย (กิ่งอ.สามชัย ปัจจุบัน) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ และท่านได้ลาสิกขาในเวลาต่อมา

๕. พระอาจารย์บุญ แก้วสิมมา กราบนิมนต์ท่านมาจากบ้านแจ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๖ และท่านได้ลาสิกขาที่ตั้งครอบครัวที่บ้านหนองสวางกับแม่จันทา อุดรดิษฐ์ ปัจจุบันท่านทั้งสองยังมีชีวิตอยู่

๖. พระปลัดอ่อน ขนดีโก (หลวงปู่ตาแจ้ง) ท่านยากุโสมบ้านนาเชือกได้ท่านมาอยู่เป็นเจ้าอาวาส เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ และวัดนี้ได้เปลี่ยนเป็นวัดธรรมยุตตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

๗. พระครูปัญญาสิริคุณ กราบนิมนต์ท่านมาจากวัดชลประทานนิมิต เขื่อนลำปาว มาเป็นเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอท่าคันโท – หนองสูงศรี (ธรรมยุต) เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔

๘. เจ้าอธิการสมชัย กิตติสมโย หลวงปู่พระครูปัญญาสิริคุณ ลาออกจากเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธรรมยุต) ให้เจ้าอธิการสมชัย เป็นเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธ) แทน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๓ และท่านได้ลาสิกขาไปตั้งครอบครัวที่บ้านบุงเข้ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

๙. พระมหาอุท ฐิตปญโญ เป็นเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธ) เมื่อ วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๓๖ และได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ที่ พระครูสุธีรवार (เจ้าคณะอำเภอชั้นโท จอ.ชท.) ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ และเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์จากเจ้าคณะอำเภอชั้นโท เป็นเจ้าคณะอำเภอชั้นเอก จากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์จากเจ้าคณะอำเภอชั้นเอก เป็นเจ้าคณะอำเภอชั้นพิเศษ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช จนถึงปัจจุบัน

การสร้างโรงเรียน

เดิมมีการเรียนการสอนที่ศาลาการเปรียญวัดหนองสวาง ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๐ เป็นต้นมา

ประวัติความเป็นมาบ้านหนองสง

บ้านหนองสง เดิมเป็นป่าเบญจพันธุ์หรือป่าดงมูล มีเสือ, ช้าง, ฟาน, เต่า, ลิง, ฝูง, ละมั่ง, กระจ่าง, นก
แร้งและสัตว์ชนิดต่าง ๆ มากมาย หรือจะเรียกว่าป่าดงดิบก็ได้ เพราะเป็นที่อยู่ของสัตว์ป่านานาชนิด
สาเหตุที่ได้มาตั้งบ้านในบริเวณนี้

เดิมทีประชาชนบ้านแจ้งและบ้านคำศรี บ้านคำศรีชาวบ้านเรียกในสมัยนั้นว่า บ้านแจนอยู่ ได้นำวัว
ควายมาเลี้ยงในบริเวณนี้เพื่อหนีโรคห่า เนื่องจากชาวบ้านไม่รู้ว่าโรคที่เวลานั้นเกิดจากสาเหตุใดและจะรักษา
ด้วยวิธีใดให้หายขาดได้ จึงได้นำสัตว์เลี้ยงมาเลี้ยงในบริเวณป่าแห่งนี้ซึ่งมีหนองน้ำเป็นที่ดื่มกินของสัตว์
ชนิดต่างๆ หนองน้ำแห่งนี้มีพืชเลื้อยไปตามน้ำและได้เรียกชื่อพืชชนิดนี้ว่า “ต้นสง” โดยมีพ่อใหญ่เสน
ภักดีศรีภักย์, พ่อใหญ่เพี้ย พรหมคำมูล พ่อใหญ่ศิลา ศิลาพัฒน์, พ่อใหญ่บุปผา พันธุ์บุปผา, ทั้ง 4 ท่าน
นี้ได้นำวัวควายมาเลี้ยงในบริเวณหนองสงแห่งนี้เพื่อหนีห่า ประมาณปี พ.ศ ๒๔๖๑ เป็นต้นมาและมีความ
อุดมสมบูรณ์ดี ทั้ง 4 ท่านจึงได้ปรึกษากันว่า เห็นสมควรที่จะตั้งบ้านเรือนขึ้น ณ บริเวณนี้ จึงได้ให้
พ่อใหญ่บุปผา ศิลาพัฒน์เป็นคนเลี้ยงทนายโดยใช้หอย (หอยเคื่อ) โดยเก็บมารวมกันเป็นกองใหญ่แล้วตั้งสัจ
อธิษฐานว่า ถ้าตั้งบ้านเรือนในบริเวณนี้เป็นที่อุดมสมบูรณ์เจริญรุ่งเรือง ก็ให้หอยที่กองอยู่จากเย็นนี้จนถึงรุ่ง
เช้า ก็ให้หอยกองอยู่เหมือนเดิม ถ้าจะมีอันเป็นไปขอให้หอยที่กองอยู่นั้นกระจัดกระจายไป เมื่อถึงรุ่งมาดู
หอยก็กองอยู่เหมือนเดิม จึงได้มีการตั้งบ้านเรือนเป็นที่แน่นอน และได้ตั้งชื่อบ้านตามพืชที่เกิดอยู่เต็มหนอง
น้ำว่า บ้านหนองสง

การตั้งบ้านเป็นลักษณะแบบเรียบง่ายโดยสร้างเป็นเรือนยาว (ภาษาเรียกสมัยนั้น) แบบพออยู่ได้
(เรือนยาวที่เวลานี้ ปัจจุบันมีอยู่แถบภาคเหนือแต่ในภาคอีสานนิยมนำมา สร้างเป็นกะต้อปเล็ก ๆ พออาศัย
นั่งเล่นหรือจะเห็นได้ตามร้านอาหาร) โดยนำหญ้าแฝงนำมาไฟเพื่อมุงเป็นหลังคา และนำไม้ไผ่มาทำเป็น
เสาและสับเป็นฟากปูพื้นและใช้ไม้ไผ่ผ่าครึ่งมัดหนีบฟากยึดไว้โดยไม่ใช้ตะปูยึด เพื่อสะดวกเวลาเคลื่อนก็เอาไม้
ไผ่ที่หนีบไว้ออกแล้วก็นำไปสร้างที่อื่นได้

เมื่อ 4 ท่านได้สร้างบ้านเรือนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ได้นำเอาครอบครัวมาอยู่อาศัยและมีเพื่อนบ้าน
จากบ้านแจ้งและบ้านคำศรีมาเยี่ยมเยียนก็เห็นว่า เป็นที่หน้าอยู่อาศัยไม่ลำบากทั้งข้าวปลาอาหาร จึงพากัน
ย้ายจากบ้านแจ้งและบ้านคำศรีมาอยู่ด้วยกันมากขึ้น ๆ จนมีบ้านเรือนประมาณ 30 หลังคาเรือน จึงได้ตั้ง
ผู้ใหญ่บ้านคนแรกขึ้น คือพ่อใหญ่ใบ ภักดีศรีภักย์ ขึ้นต่อ ตำบลโคกเครือ อำเภอ สหัสขันธ์ จังหวัด
มหาสารคาม (ประมาณ พ.ศ 2466) ผู้ใหญ่แก้ว ศรีนวล, ผู้ใหญ่ไถ พันบุปผา, ผู้ใหญ่พร ศิลาพัฒน์,
ผู้ใหญ่บุญ ทวารักษ์, พ่อใหญ่จำปี จันทอุดม, พ่อใหญ่เกษม พันธุ์บุปผา, พ่อใหญ่บุญหนา
ศิลาพัฒน์, ผู้ใหญ่เส็ง ภักดีศรีภักย์,

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 กำนันเส็ง ภักดีศรีภักย์

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 ผู้ใหญ่สุวรรณ นาสมใจ, ผู้ใหญ่อ่อน พรหมคำมูล,

ผู้ใหญ่พัน ศรีลาพัฒน์, ผู้ใหญ่คำมี จันทรพิพัฒน์

ผู้ใหญ่นามหมี่ 1 ผู้ใหญ่บัวภา ศรีลาพัฒน์, ผู้ใหญ่เฉลิม ภูสวดศรี,
ผู้ใหญ่นามหมี่ 10 ผู้ใหญ่ทวี แก้วกิตติ 2 สมัย

หมายเหตุ ห้ามเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อความในเอกสารชุดนี้ เนื่องจากผู้พิมพ์ยังหาข้อมูลไม่ครบ
ตามที่ตั้งใจเอาไว้และยังไม่ได้ตรวจสอบตัวอักษร

พระครูสุธีรสาร ผู้รวบรวมข้อมูล

๑ สิงหาคม ๒๕๕๖



ประวัติวัดหนองสวาง

“วัดหนองสวาง ตั้งอยู่ที่บ้านหนองสวาง หมู่ที่ ๔ ตำบลหนองสวาง อำเภอหนองกงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ สังกัดคณะสงฆ์ธรรมยุต ที่ดินตั้งวัดมีเนื้อที่ ๒๖ ไร่ ๕๑ ตารางวา อาณาเขต ทิศเหนือประมาณ ๖ เส้น จดหมู่บ้าน ทิศใต้ประมาณ ๖ เส้น จดสระสาธารณะประโยชน์ ทิศตะวันออกประมาณ ๕ เส้น จดทุ่งนายนายสิงห์ ทิศตะวันตกประมาณ ๕ เส้น จดถนนสาธารณะประโยชน์ อาคารเสนาสนะประกอบด้วย อุโบสถกว้าง ๘ เมตร ยาว ๑๖ เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ ศาลาการเปรียญกว้าง ๑๖ เมตร ยาว ๕๒ เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ กุฏิสงฆ์จำนวน ๑๐ หลัง เป็นอาคาร ๒ หลัง ครึ่งตึกครึ่งไม้ ๗ หลัง ตึก ๑ หลัง ศาลาอเนกประสงค์กว้าง ๘ เมตร ยาว ๑๐ เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ ศาลาบำเพ็ญบุญจำนวน ๑ หลัง ปูชนียวัตถุมี พระพุทธรูปไม้ จำนวน ๔ องค์

วัดหนองสวาง ตั้งเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐ สาเหตุที่เรียกว่า หนองสวาง เพราะที่หนองน้ำมีต้นสวางขึ้นอยู่เต็มไปหมด ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๐ เขตวิสุงคามสีมา กว้าง ๔๐ เมตร ยาว ๘๐ เมตร การบริหารและการปกครอง มีเจ้าอาวาส เท่าที่ทราบนาม คือ

- รูปที่ ๑ พระอธิการพิมพ์ พ.ศ. ๒๔๗๐-๒๔๗๕
 - รูปที่ ๒ พระอธิการคำมูล พ.ศ. ๒๔๗๕-๒๔๘๐
 - รูปที่ ๓ พระอธิการนวล พ.ศ. ๒๔๘๐-๒๔๘๔
 - รูปที่ ๔ พระอธิการบุญ พ.ศ. ๒๔๘๔-๒๔๙๐
 - รูปที่ ๕ พระอธิการใบ พ.ศ. ๒๔๙๐-๒๔๙๓
 - รูปที่ ๖ พระปลัดอ่อน ขนุดิโก พ.ศ. ๒๔๙๓-๒๕๒๔
 - รูปที่ ๗ พระครูปัญญาสิริคุณ พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๓๓
 - รูปที่ ๘ พระสมัช กิตติสมโย พ.ศ. ๒๕๓๓-๒๕๓๕
 - รูปที่ ๙ พระมหาอุช ฐิตปญโญ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๖ ถึงปัจจุบัน
- การศึกษาและการศึกษาสงเคราะห์

มีโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ มีโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕

มีศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖^๑ ทะเบียนเลขที่ ๑๒๘๘ มีศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัด เปิดทำการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓ ถึงปัจจุบันโอนไปขึ้นกับ อบต.หนองสรวง เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๑ ตามหนังสือ ว.๐๗/๒๕๕๑ ลงวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๑

การแบ่งพื้นที่ประโยชน์ใช้สอย

เขตพุทธาวาส เขตสังฆาวาส เขตลานปฏิบัติธรรม เขตอเนกประสงค์ เขตสวนป่า
สมุนไพรร

การสร้างวัด

เมื่อมีการตั้งบ้านเรือนเป็นที่แน่นหนาถาวรแล้ว จึงได้ตั้งวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ ชาวบ้านได้นิมนต์ท่านอาจารย์อึ้ง ซึ่งท่านได้เดินธุดงค์มาโดยไม่ทราบที่ท่านมาจากที่ใด และได้นิมนต์ท่านอยู่จำพรรษาพร้อมทั้งได้สร้างวัดขึ้นที่บริเวณต้นโพธิ์เชิงไปทางทิศใต้ของหมู่บ้าน (ติดกับโรงเรียนหนองสรวงวิทยาคมในปัจจุบัน) สมัยต่อมาพระต่อพระเกิดทะเลาะกันเองได้บึงพันกันถึงตาย (บึงพัน หมายถึงการใช้ไสยศาสตร์) เป็นเหตุให้พระที่มายุ่ภายหลังไม่สามารถอยู่วัดแห่งนี้ได้ จึงได้ย้ายมาตั้งวัดแห่งใหม่ขึ้น ณ วัดหนองสรวงปัจจุบัน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๐ เป็นต้นมา โดยมีเจ้าอาวาสตามลำดับดังนี้

พระอาจารย์พิมพ์ พรหมคำมูล ท่านเป็นลูกพ่อใหญ่เพี้ย พรหมคำมูล เนื่องจากวัดตั้งขึ้นใหม่ไม่มีพระอยู่จำพรรษาท่านจึงบวชและได้เป็นเจ้าอาวาสจนถึง พ.ศ. ๒๔๗๓ ต่อมาได้ลาสิกขาไปตั้งครอบครัวที่บ้านหนองแสง

พระอาจารย์ครุฑ ชาวบ้านกราบนิมนต์ท่านมาจากบ้านส่องดาว อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร ซึ่งท่านเป็นนักเทศน์เสียง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕

พระอาจารย์คำมูล ศรีคำมูล กราบนิมนต์มาจากบ้านแจ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ และท่านได้ลาสิกขาตั้งครอบครัวที่บ้านหนองสรวงกับแม่ใหญ่บัวไข ศิลาพัฒน

พระอาจารย์นวล กราบนิมนต์ท่านจากบ้านโคกโหย (กิ่งอ.สามชัย ปัจจุบัน) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๓ และท่านได้ลาสิกขาในเวลาต่อมา

พระอาจารย์บุญ แก้วลิ้มมา กราบนิมนต์ท่านมาจากบ้านแจ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๖ และท่านได้ลาสิกขาที่ตั้งครอบครัวที่บ้านหนองสรวงกับแม่จันลา อุดรดิษฐ์ ปัจจุบันท่านทั้งสองยังมีชีวิตอยู่

พระปลัดอ่อน ขนุนโคก (หลวงปู่ตาแจ้ง) ท่านยาคุโสมบ้านนาเชือกได้ท่านมาอยู่เป็นเจ้าอาวาสเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๐ และวัดนี้ได้เปลี่ยนเป็นวัดธรรมยุตตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

^๑ ประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร เล่มที่ ๑๑ กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๓๗. หน้า ๒๓๔

พระครูปัญญาสิทธิ์คุณ กราบนิมนต์ท่านมาจากวัดชลประทานนิมิต เชื้อนลำปาว มาเป็นเจ้าอาวาส และเจ้าคณะอำเภอกำกันโท – หนองสูงศรี (ธรรมยุต) เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๔

เจ้าอธิการสมชัย กิตติสมโย หลวงปู่พระครูปัญญาสิทธิ์คุณ ลาออกจากเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอ หนองสูงศรี (ธรรมยุต) ให้เจ้าอธิการสมชัย เป็นเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธ) แทน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๓ และท่านได้ลาสิกขาไปตั้งครอบครัวที่บ้านนุ่งเข้ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

พระมหาอุช ฐิตปญโญ เป็นเจ้าอาวาสและเจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธ) เมื่อ วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๓๖ และได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ที่ พระครูสุธีรสาร (เจ้าคณะอำเภอชั้นโท จอ.ชท.) ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๗

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์จากเจ้าคณะอำเภอชั้นโท เป็นเจ้า คณะอำเภอชั้นเอก จากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์จากเจ้าคณะอำเภอชั้นเอก เป็นเจ้าคณะอำเภอชั้นพิเศษ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช จนถึงปัจจุบัน

รับรองตามนี้



(พระครูสุธีรสาร)

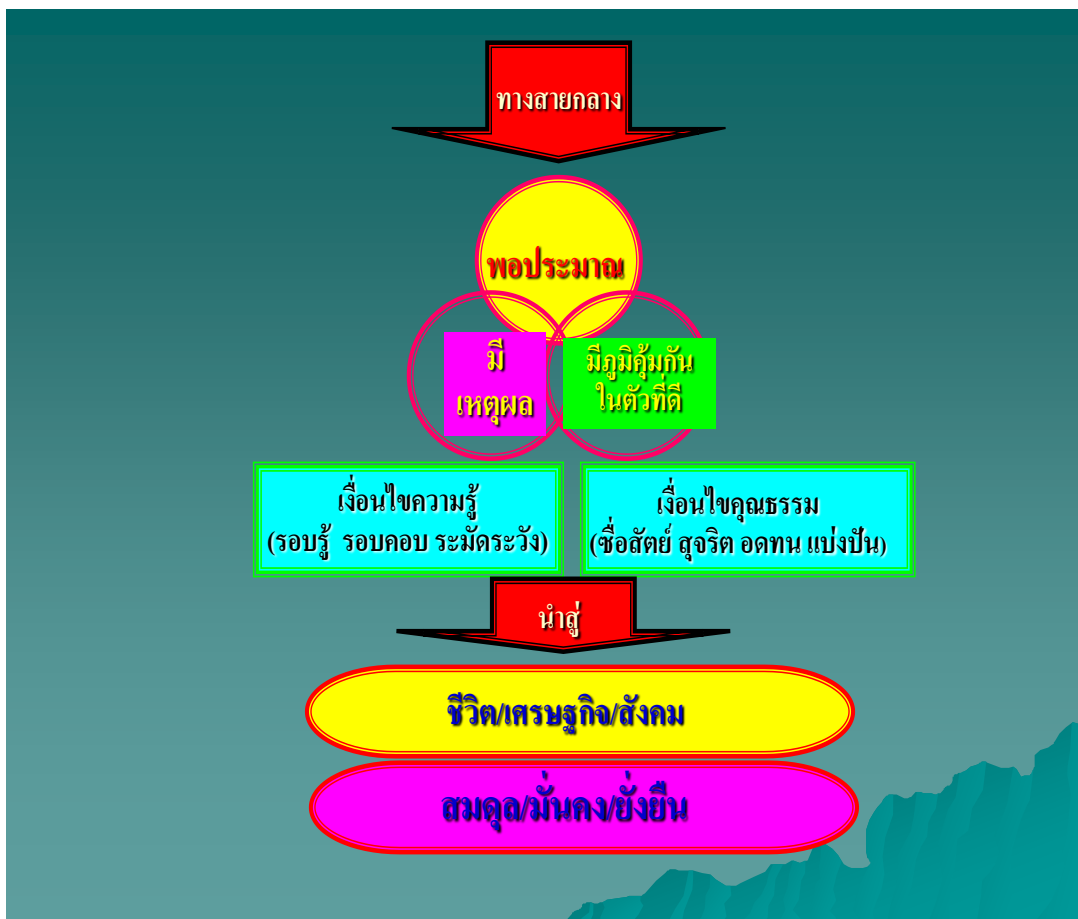
เจ้าอาวาสวัดหนองสง

เจ้าคณะอำเภอหนองสูงศรี (ธรรมยุต)

พระพุทธศาสนากับการพัฒนาตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy Philosophy)

คือ กรอบแนวคิด ในการพัฒนาชีวิต ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ สังคมในทุกภาคส่วน เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างสมดุล มั่นคง ยั่งยืน ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



กรรมฐานเบื้องต้น

กิจเบื้องต้นของการเจริญภาวนา

๑. การชำระศีลให้บริสุทธิ์
๒. การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๓. การพิจารณาความเป็นของปฏิภูลในร่างกาย
๔. การเจริญมรณัสสติ
๕. การตัดความกังวล
๖. การเจริญเมตตา
๗. การระลึกอารมณ์เฉพาะในปัจจุบัน

มหาสติปัฏฐาน

๑. กายานุปัสสนา
 - พิจารณาลมเข้า-ออก
 - พิจารณาอริยาบถ
 - พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย
 - พิจารณาซากศพ
 - พิจารณาธาตุ
๒. เวทนานุปัสสนา
 - สุข
 - ทุกข์
 - ไม่สุขไม่ทุกข์
๓. จิตตานุปัสสนา
 - โลภะ
 - โทสะ
 - โมหะ
๔. ธัมมานุปัสสนา
 - นีวรณ ๕

- ชั้นที่ ๕
- อายุคณะ ๑๒
- อริยสัจ ๔

วิปัสสนา

- สุกวิปัสสนา เห็นว่างามในของไม่งาม แก้วด้วย กายานุปัสสนา
- สุขวิปัสสนา เห็นว่าสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ แก้วด้วย เวทนานุปัสสนา
- นิจวิปัสสนา เห็นว่าเที่ยงในสิ่งไม่เที่ยง แก้วด้วย จิตตานุปัสสนา
- อัตตวิปัสสนา เห็นว่าตัวตนของเรา แก้วด้วย ธัมมานุปัสสนา

กรรมฐาน ๓

หนังสือคั่นคว่ำ ที่มณิกาย มหาวรรค ฉบับมหาจุฬา เล่ม ๑๑

เรื่องสติปัญญาสูตร ประมาณ ๑๖ แผ่น

ตรัสสติปัญญาสูตรที่แคว้นกुरु แก่ภิกษุ/ชาวบ้านในหมู่บ้านชื่อกัมมาตัมมะ คำอุเทศ (เนื้อความย่อ, คำขึ้นต้น, ประโยชน์)

๑. เอกายโน มคฺโค เป็นทางทางเดียว (ทางสายเอก)
๒. โสภปริเทวานํ อติกุมาย ก้าวล่วงความเศร้าโศกและคร่ำครวญ
๓. ทุขโทมนสฺสุสานํ อตฺถงฺกมาย เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส
๔. ยสุส อธิคมาย เพื่อความรู้ยิ่ง
๕. นิพพานํ สจฺฉิกิริยา เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
๖. สตฺตนาํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย

มรรค ๘

๑. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ เห็นชอบตามธรรมนองครองธรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
๒. สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คิดออกจากกาม, ไม่คิดพยาบาท, ไม่คิดเบียดเบียน
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่พูดเท็จ, คำหยาบ, ส่อเสียด, เพื่อเจ้า
๔. สัมมากรรมันตะ การงานชอบ ประกอบอาชีพที่สุจริต
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ไม่ประพฤติดิฉิฉิลธรรมและหลักกฎหมาย
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ ให้กุศลเกิด และรักษากุศลไว้ ไม่ให้กุศลเกิดขึ้นระงับอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดับ
๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ในกาย, เวทนา, จิต, ธรรม
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ ตั้งมั่นในผลของกรรมฐาน

กรรมฐาน = กาย, เวทนา, จิต, ธรรม

มหาสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาภายในกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตในจิต
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม

กายานุปัสสนา แบ่งเป็น ๖ หมวด

๑.๑ อานาปานสติบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณลมหายใจเข้าออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น

รู้ตัวว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

รู้ตัวว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

รู้ตัวว่าเราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

รู้ตัวว่าเราระงับกายสังขาร หายใจออก

- ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาภายในภายใน-ภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด-ดับ (ลมหายใจ) ในกายอยู่
- มีสติปรากฏเฉพาะว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทักท้วง และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก

คำว่าระงับกายสังขาร หมายถึง การผ่อนคลายลมหายใจหายาบให้ละเอียดขึ้นโดยลำดับ ถึงขั้นที่จะพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่

๑.๒ อิริยาบทบรรพ ว่าด้วยการกำหนดอิริยาบท

เมื่อ เดิน ก็รู้ว่า เราเดิน

เมื่อ ยืน ก็รู้ว่า เรายืน

เมื่อ นั่ง ก็รู้ว่า เรานั่ง

เมื่อ นอน ก็รู้ว่า เรานอน

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่ภายในนั้น ๆ

๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ การกำหนดสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว)

- ทำความรู้ตัว ในการก้าวไป-ถอนกลับ
- ทำความรู้ตัว ในการแลดู -เหยียดดู
- ทำความรู้ตัว ในการกู้เข้า -เหยียดออก
- ทำความรู้ตัว ในการครองสังฆาฏิ – บาตรและจีวร
- ทำความรู้ตัว ในการฉัน -ดื่ม เคี้ยว และการกลืน
- ทำความรู้ตัว ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ทำความรู้ตัว ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด และการนั่ง

๑.๔ ปฏิกุศลบรรพ ว่าด้วยการกำหนดความเป็นมาของปฏิกุศล (ของน่านเกลียด) “ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารเก่า อาหารใหม่ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร”

พิจารณาเห็นการนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดต่าง ๆ

๑.๕ ธาตุบรรพ การกำหนดธาตุทั้ง ๔

“พิจารณา ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันขึ้นไปแตกสลายแล้วไม่มีอะไร เป็นการถอน ” “อึดติฎฐิ” (ความเห็นว่าเป็นตัวตน) การยึดมั่นถือมั่นในตนออกไปได้

๑.๖ นวสีวลิกาบรรพ การกำหนดป้าช้า ๙ ชนิด

๑. เห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป้าช้า ๑-๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด เขียวคล้ำ น้ำเหลืองไหลโอบ
๒. ๑-๓ วันถูก กา แร้ง สุนัข สัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่
๓. ๑-๓ วัน เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่
๔. ๑-๓ วัน เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่
๕. ๑-๓ วัน เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่มีเอ็นรัดอยู่
๖. ๑-๓ วัน เป็นโครงกระดูก สีขาวไม่มีเอ็นรัดอยู่ กระดูกกระจัดกระจายไปในที่ต่าง ๆ
๗. ๑-๓ วัน เป็นท่อนกระดูกสังข์
๘. ๑-๓ วัน เป็นท่อนกระดูกงอกเกินกว่า ๑ ปี
๙. ๑-๓ วัน เป็นท่อนกระดูกเปื่อยยุ เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

๒. เวทนานุปัสสนากรรมฐาน หมวดเวทนา

- ๒.๑ เมื่อเสวย (รู้รส) สุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
- ๒.๒ เมื่อเสวย (รู้รส) ทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
- ๒.๓ เมื่อเสวย (รู้รส) ความไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยความไม่สุขไม่ทุกข์
- ๒.๔ เมื่อเสวย (รู้รส) สุขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส

- ๒.๕ เมื่อเสวย (รู้รส) ทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- ๒.๖ เมื่อเสวย (รู้รส) สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๒.๗ เมื่อเสวย (รู้รส) ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๒.๘ เมื่อเสวย (รู้รส) ความไม่มีสุขไม่มีทุกข์ที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยความไม่มีสุขไม่มีทุกข์ที่มีอามิส
- ๒.๙ เมื่อเสวย (รู้รส) ความไม่มีสุขไม่มีทุกข์ที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยความไม่มีสุขไม่มีทุกข์ที่ไม่มีอามิส

- มิสคิดตั้งมั่นว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญรู้ เจริญสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิต

- ๓.๑ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ
- ๓.๓ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔ จิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโทสะ
- ๓.๕ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖ จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโมหะ
- ๓.๗ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
- ๓.๘ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙ จิตใหญ่ ก็รู้ชัดว่า จิตใหญ่
- ๓.๑๐ จิตไม่ใหญ่ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่ใหญ่
- ๓.๑๑ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ
- ๓.๑๔ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ
- ๓.๑๕ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว
- ๓.๑๖ จิตไม่หลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้นแล้ว

หมายเหตุ จิตใหญ่ หมายถึง จิตที่ได้ฌาน

จิตไม่ใหญ่ หมายถึง จิตของคนเราทั่วไป (กามาวจรจิต)

จิตที่ยิ่ง หมายถึง อรูปาวจรจิต

จิตไม่ยิ่ง หมายถึง รูปาวจรจิต

๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมะ

ท่านแยกธรรมที่เป็นอารมณ์มาพิจารณาไว้ถึง ๕ หมวดมีทั้งธรรมที่เป็นกุศล อกุศล และกลาง

ธรรม ที่ยกขึ้นสู่การพิจารณา มี ๕ หมวด คือ

๑. นีวรณ์ ๕
๒. อายุตนะ ๑๒
๓. ชั้นธ์ ๕
๔. โพชฌงค์ ๗
๕. อริยสัจ ๔

๑. นีวรณ์ ๕ (อุปสรรคป้องกันมิให้บรรลุความดี ความสำเร็จ)

- ๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม อุ. เหมือนคนเป็นหนี้
- ๒) พยาบาท ความคิดร้าย ปองร้าย เคียดแค้น อุ. เหมือนคนเป็นโรค
- ๓) ถีนมิตฺตะ ความหดหู่ เชื่องซึม ซึมเศร้า อุ. เหมือนคนติดคุก
- ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย อุ. เหมือนคนไข้
- ๕) วิจิกิฉา ความสงสัยลังเลใจ อุ. เหมือนคนเกินทางใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตามให้ตามคุณีวรณ์ละเอียดย ๔ ชั้น

ชั้นที่ ๑ คุณให้ชัดว่า ข้อใดข้อหนึ่งมีอยู่ในจิตหรือไม่

ชั้นที่ ๒ คุณให้ชัดว่า นีวรณ์ข้อนั้น ๆ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ชั้นที่ ๓ คุณให้ชัดว่า จะละนิวรณ์ข้อนั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นได้อย่างไร

ชั้น ที่ ๔ คุณให้ชัดว่า ทำอย่างไรนิวรณ์ที่ละได้แล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก

กฎแห่งกรรม

ขอบเขตของกฎแห่งกรรม

๑. กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ
๒. กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎแห่งศีลธรรม

ความหมาย

กรรม แปลว่า การกระทำ

พุทธปรัชญา ถือว่า การกระทำที่จะจัดเป็นกรรมและมีผลทางศีลธรรมจะต้องเป็นกรรมที่

ประกอบด้วยเจตนา

๑. แบ่งตามกาลให้ผล

- กรรมให้ผลในปัจจุบัน (ทิฏฐุเวทนียกรรม) เกิดในชวณจิตดวงที่ ๑
- กรรมให้ผลในชาติที่ ๒ (อุปัชฌเวทนียกรรม) ที่ ๗
- กรรมให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป (อปปราปรียเวทนียกรรม) ที่ ๒-๖
- กรรมล่วงเลยเวลาให้ผล (อโหสิกรรม)

๒. กรรมที่แบ่งตามกำลังให้ผล

๒.๑ กรรมหนัก (ครุกรรม)

ก. ฝ่ายกุศลได้แก่ มหัคคตจิต ๕ ประการ

ข. ฝ่ายอกุศลได้แก่

๑. นิตยมิจฉาภิภูฏิกกรรม คือความเห็นผิดอันดิ่งลงไป

๒. อนันตริยกรรม

๒.๒ กรรมใกล้ตาย (อาสันนกรรม)

๒.๓ กรรมที่ทำประจำเป็นสม่ำเสมอ (อาจินนกรรม)

๒.๔ กรรมที่สักแต่ว่ากระทำลงไป (กัตตตกรรม)

๓. กรรมเบาตามหน้าที่ให้ผล

- กรรมทำหน้าที่ ให้เกิด (ชนกกรรม)

- กรรมอุปถัมภ์ (อุปถัมภกรรม)

- กรรมเบียดเบียน (อุปปีฬกรรม)

- กรรมตัดรอน (อุปฆาตกรรม)

๒. สมุทัยในอริยสัจ

๑. กามตัณหา ความอยากในกาม

๒. ภวตัณหา ความอยากในภพ (ในนั้นในนี้)

๓. วิภวตัณหา ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่

๓. นิโรธในอริยสัจ (นิพพาน)

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสแต่ยังเหลือเชื้อ

๒. อนุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสโดยไม่เหลือเชื้อ

● ๔. มรรคในอริยสัจ

๑. สัมมาทิฎฐิ เห็นชอบ ได้แก่เห็นชอบในอริยสัจ ๔

๒. สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คิดออกจากกาม, คิดไม่เบียดเบียน, ไม่พยาบาท

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ เว้นจากการพูดเท็จ, พูดส่อเสียด, พูดเพ้อเจ้อ, พูดคำหยาบ

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ เว้นจากการฆ่าสัตว์, ลักทรัพย์, การประพฤติดีในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ละมิฉลาชีพ เลี้ยงชีวิตโดยสุจริตถูกกฎหมายและศีลธรรม

๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ สำรวมระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศล

ให้เกิดขึ้นแล้ว รักษากุศลที่เกิดขึ้นไม่ให้เสื่อม

๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ระลึกในกาย, เวทนา, จิต, ธรรม, นำไปสู่ความสงบ

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ ความสงบอันเกิดจากผลของสมถกรรมฐานจนบรรลุทางทั้ง ๔

การปฏิบัติกรรมฐาน ๔

วิปัสสนาประกอบด้วย วิ+ปัสสนา

วิ แปลว่า อาการหลายอย่างและอาการพิเศษ

ปัสสนา แปลว่า การเห็น

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรที่เป็นเหตุปัจจัย เพื่อให้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล และนิพพาน

วิปัสสนา หมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เกิดจากความเห็นแจ้ง “โดยอาการหลายอย่าง และอาการพิเศษในสภาวะธรรม

หลักธรรมเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุญ ๔ ประการ คือ

๑. บุญที่ได้เกิดมา เป็นมนุษย์
๒. บุญที่ได้เกิดมาในประเทศพบพระพุทธศาสนา
๓. บุญได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า
๔. บุญได้มาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

ศีล อานิสงส์ของศีล²

ศีล คืออะไร ?

การสำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย คือศีล

ศีล อานิสงส์ของศีลและโทษของการผิดศีล ๕

ศีลข้อที่ ๑ ปาณาติบาต การฆ่าสัตว์ หรือการมุ่งร้ายทำลายผู้อื่น

องค์ประกอบที่เป็นปาณาติบาตได้ มีองค์ ๕ คือ

๑. ปาโณ คนหรือสัตว์นั้นมีชีวิต
๒. ปาณสญญิตา (ผู้ฆ่า) รู้ยู่ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
๓. วรกจิตตัม มีความตั้งใจจะฆ่า

² ข้อมูลโดย พระครูสุธีรवार เจ้าคณะอำเภอหนองกงศรี (ธ)

๔. อุปกุกโม กระทบความพยายาม

๕. เตน มรณิ คนหรือสัตว์มีชีวิตตายด้วยความพยายามนั้น

อนึ่ง ถ้ากระทบปาณาติบาตอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ครบองค์ ๕ ถือว่าไม่เป็นปาณาติบาต

เมื่อใดที่มนุษย์มากด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นมูลเหตุ เมื่อนั้นมนุษย์ก็ยังไม่พ้นจากการกระทำบาปทั้งปวง เช่นฆ่าสัตว์ ตั้งแต่สัตว์เล็กจนถึงสัตว์ใหญ่ มีการฆ่าตนเอง, ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์, ล้างเชื้อชาติ, ทำให้ไม่รู้จักพอ กอบโกย ตักตวงและตัดตอน เพื่อป้องกันผลประโยชน์

ส่วนที่ฆ่าตัวตาย ทำร้ายผู้อื่นเพราะความหวาดระแวงและอุบัติเหตุ ที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก จากการเมายาเสพติดแล้วเกิดความประมาท เป็นต้น

ผลจากการทำผิดศีลข้อนี้ คือ

ทำให้อายุสั้น, มีโรคเบียดเบียน, ถูกปองร้าย, ถูกทำร้าย, ถูกทรมาณ, ถูกฆ่า, ขี้ขลาดหวาดกลัว, ตายไปตกสู่อบายภูมิ, เกิดชาติใหม่จะเป็นคนพิการ ทูพพลภาพ ฯลฯ

อานิสงส์ของการไม่ผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. ทำให้อายุยืน มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

๒. ทำให้เป็นผู้ไม่มีภัย

๓. ทำให้จิตใจสบาย นึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม

๔. ไว้ใจกันได้ไม่ต้องหวาดระแวง

๕. ทำให้ไม่ต้องมีความกังวล มุ่งหน้าศึกษาเล่าเรียน ประกอบอาชีพการงาน พัฒนาบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้า

ศีลข้อที่ ๒ อทินนาทาน การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ (การลักทรัพย์)

องค์ประกอบที่เป็นอทินนาทานได้ มี ๕ คือ

๑. ปรปริคคหิต์ ของนั้นมีเจ้าของครอบครองหวงแหน

๒. ปรปริคคหิตสณญิตา รู้อยู่ว่าเป็นของมีผู้ครอบครองหวงแหน

๓. เถยฺยจิตฺตํ มีความตั้งใจลักขโมย

๔. อุปกุกโม กระทบความพยายาม

๕. เตน หนณิ นำเอามาได้ด้วยความพยายามนั้น

โดยปกตินิสัยมนุษย์ มักจะมีความรักทนุถนอมและหวงในสิ่งของอันเป็นของตนเองไม่ยอมให้

ใครมาทำลาย หรือทำให้เกิดความเสียหาย การกระทำ (โจรกรรม) ที่เข้าข่ายการผิดศีลข้อนี้ได้แก่ ๑. ลัก

๒. ฉก ๓. กรรโชก ๔. ปล้น ๕. ตู๋ ๖. น้อ ๗. หลอก ๘. ลวง ๙. ปลอม ๑๐. ชักยอก ๑๑. ลักลอบ

๑๒. สับเปลี่ยน ๑๓. เบียดบัง ๑๔. ตระบัดสัตย์ (ยืมแล้วไม่คืน)

ผลจากการผิดศีลข้อนี้คือ

๑. เกิดมายากจนตระกูลต่ำ ไม่มีเกียรติ ไม่มีศักดิ์ศรี

๒. หวากระแวงภัยตลอดเวลา มีทรัพย์สินอะไรก็ห้วง กลัวเสียหาย กลัวคนอื่นขโมย
๓. มีทรัพย์สินก็จะพินาศด้วยไฟต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย วาตภัย อุบัติภัย และโจรภัย เป็นต้น
๔. ถูกพราภของรัก มีทรัพย์สินอะไรก็จะถูกขี้ม ถูกขม ถูกขโมย แดก หัก เสียหายเป็นประจำ แล้วหาผู้รับผิดชอบไม่ได้
๕. ตายแล้วจะไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เช่น เป็นสัตว์เดรัจฉาน เปרט เป็นต้น

อานิสงส์ของการไม่ผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. ทำให้ไว้ใจกัน อยู่กันอย่างสงบสุข
๒. นอนตาหลับไม่ต้องคอยระวังโจรผู้ร้าย
๓. ทรัพย์สินไม่สูญหาย มีแต่เจริญเพิ่มพูนขึ้น
๔. งานที่สร้างสรรค์ขึ้นได้ผลสมบูรณ์ มีคุณภาพดี การพัฒนาเจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น

ศีลข้อที่ ๓ กามสุ มิจฉาจาร การประพฤติผิดประเพณีในหญิงชายที่มีเจ้าของหวงแหน

องค์ประกอบที่เป็นกามสุ มิจฉาจารได้มี ๔ คือ

๑. อคมนิยวตฺถุ สตรีหรือบุรุษที่ไม่ควรล่วงละเมิด
๒. ตสุมี เสวนจิตฺตํ มีความตั้งใจจะเสพในสตรีหรือบุรุษนั้น
๓. เสวนปฺปโยโค กระทำความพยายามในการเสพ
๔. มคฺเคน มคฺคปฏิปตฺตือชิวาสนํ ยินดีในการปฏิบัติมรรคให้ถึงกันด้วยมรรค *
การกระทำผิดศีลในเรื่องดังกล่าวสืบเนื่องมาจากความหลง โดยไม่มีความละเอียดสร้างความเป็น
ร้อนในสังคม ผู้ชายก็มักกระทำผิดในลูก-เมียคนอื่น ผู้หญิงก็จะมากชู้ผู้ชาย หลงระเริง มั่วสุมทางเพศ
สร้างปัญหาการทำแท้งและโรคร้ายจากการติดเชื้อ หรืออื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

ผลจากการผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. มีคนเกลียดชังมาก
๒. มีผู้ปองร้ายมาก
๓. ขัดสนทรัพย์, อดอยากยากจน
๔. เกิดเป็นหญิง (ถูกกดขี่ทางเพศ)
๕. เกิดเป็นกระเทย หรือบัณฑิต
๖. เกิดในตระกูลต่ำ
๗. ได้รับความอับอายเป็นอาจิน
๘. ร่างกายไม่สมประกอบ
๙. มากด้วยความวิตก

* มรรค ในที่นี้หมายถึง อวัยวะเพศ ทวารหนัก ทวารเบา และปาก

๑๐. พัดพรากจากผู้ที่ตนรัก

อานิสงส์ของการไม่ผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. ตนเองก็ไม่มีศัตรู ผู้อื่นก็ไม่ระแวง มีความไว้วางใจกัน อยู่อย่างสงบสุข
๒. ทำให้ครอบครัวมีความสุข มีความอบอุ่น ผูกพันและเคารพเชื่อฟังกัน
๓. ทำให้มีความภักดีในเกียรติแห่งวงศ์สกุลของตน
๔. ทำให้เกิดความสามัคคี ไม่มีความสับสนในทางประเพณี

ศีลข้อที่ ๔ มุสาวาท การหลอกลวง กล่าวเท็จ (การพูดปด)

องค์ประกอบของศีลข้อนี้ ๔ คือ

๑. อดถึ วตถุญ เรื่องไม่จริง
๒. วิสัวาทนจิตตํ ตั้งใจพูดให้ผิด
๓. ตชฺโช วายาโม มีความพยายามเกิดจากความตั้งใจนั้น
๔. ปรสฺส ตทตฺตวิฆานนํ คนอื่นรู้เรื่องความนั้น

การผิดศีลข้อนี้เกิดขึ้นจากวาจาเกือบทั้งสิ้น แต่มีบ้างที่เกิดทางกาย เช่น จิตเขียน ถ่ายหน้า ฯลฯ (การกระทำเหล่านี้ก็ถือว่าผิดศีลทั้งสิ้น เช่น ปด, สาบาน, ทำเล่ห์กล (อ้างความศักดิ์สิทธิ์ให้เชื่อ), มายา, ทำเลศนัย (เจตนาพูดเท็จแต่เล่นสำนวน), เสริมความ (ทำเรื่องเล็กให้ใหญ่), อำความ (ทำเรื่องใหญ่ให้เล็ก

ผลของการผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. พูดไม่ซัด
๒. ฟันไม่เรียบ ไม่งาม
๓. ปากเหม็นมาก
๔. ไอตัวร้อนจัด
๕. ตาไม่อยู่ในระดับปกติ
๖. ทำทางไม่สง่าผ่าเผย
๗. จิตใจเรรวนคล้ายคนวิกลจริต

อานิสงส์ของการไม่ผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. เป็นที่เชื่อถือเคารพรักใคร่ซึ่งกันและกัน
๒. ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
๓. ทำให้กิจการต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและสำเร็จด้วยดี
๔. ทำให้เกิดความกล้าหาญเข้มแข็งและเชื่อมั่นในตัวเอง

ศีลข้อที่ ๕ สุราเมรัยมัชฌมาทฎฐาน การเสพของเสพผิดให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (น้ำเมา มีสุราและเมรัย เป็นต้น)

องค์ประกอบของศีลข้อนี้ ๔ คือ

๑. มชฺชภาโว เป็นของเมา
๒. ปาตุกมุขตัจจุตฺตํ มีความตั้งใจปรารถนาจะดื่ม
๓. ตชฺโช วายาโม มีความพยายามเกิดจากความตั้งใจ
๔. อชฺโฆหรณฺณํ คีมกฺลีนํเข้าไป

สุรา คือ น้ำเมาที่กลั่น เรียกว่า “เหล้า” เมาเรีย คือ น้ำเมาที่เกิดจากการหมักคอง และมชฺชปมาทัญฐาน ได้แก่ ยาเสพติดทั้งหลายที่ทำให้เกิดความประมาท ยาบ้า ยาอี ยาปลอมประสาท ฝิ่น กัญชา กาว เป็นต้น การผิดศีลข้อนี้ ทำให้เป็นคนขาดสติ ควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของตนเองไม่ได้ และเป็นอันตรายที่สุดในบรรดาศีลทั้ง ๔ ข้อที่กล่าวมาแล้ว เพราะเมื่อผิดศีลข้อนี้แล้ว ทำให้เป็นคนขาดสติและสามารถผิดศีลที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้ด้วย เพราะความประมาทและขาดสตินั่นเอง

ผลของการผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. ทำให้เสียทรัพย์
๒. เป็นเหตุก่อวิวาท
๓. ก่อโรคร้าย
๔. ทำให้เสียชื่อเสียง
๕. ทำให้สิ่งน่าละอายโดยไม่ละอาย
๖. บั่นทอนสติปัญญา
๗. ตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

อานิสงส์ของการไม่ผิดศีลข้อนี้ คือ

๑. ไม่บั่นทอนสุขภาพและสติปัญญา
๒. ไม่สิ้นเปลืองทรัพย์สิน
๓. ไม่ก่อการทะเลาะวิวาท
๔. ไม่ถูกชักจูงในทางที่ชั่วร้ายง่าย
๕. ไม่มีภาระกังวลจุกจิกโดยใช่เหตุ
๖. ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๗. เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป

ความสำคัญของการสมาทานศีล**อานิสงส์การสมาทานศีล ๕**

๑. การไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนกัน มีอานิสงส์
 - ๑) ทำให้เป็นผู้ไม่มีภัย

- ๒) ทำให้จิตใจสบายนึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม
- ๓) ทำให้มีอายุยืน และมีสุขภาพดี
- ๔) ไร้ใจกันได้ไม่ต้องหวาดระแวง
- ๕) ทำให้ไม่ต้องมีความกังวลมุ่งหน้าศึกษาเล่าเรียน ประกอบอาชีพการงาน พัฒนาบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้า

๒. การไม่ลักไม่เอาไรดเอาเปรียบกัน มีอานิสงส์

- ๑) ทำให้ไร้ใจกัน อยู่กันอย่างสงบสุข
- ๒) นอนตาหลับไม่ต้องคอยระวังโจรผู้ร้าย
- ๓) ทรัพย์สินไม่สูญหาย แต่เจริญเพิ่มพูนขึ้น
- ๔) งานที่สร้างสรรค์ขึ้นได้ผลสมบูรณ์ มีคุณภาพดีทำให้การพัฒนาเจริญก้าวหน้าโดยเร็วขึ้น

๓. การไม่ละเมิดถึงที่ผู้อื่นหวงแหน มีอานิสงส์

- ๑) ตนเองก็ไม่มีศัตรู ผู้อื่นก็ไม่ระแวง มีความไร้ใจกัน อยู่อย่างสงบสุข
- ๒) ทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุข อบอุ่น ผูกพัน และเคารพเชื่อฟังกัน
- ๓) มีความภาคภูมิใจในเกียรติแห่งวงศ์สกุลของตน
- ๔) ทำให้เกิดความสามัคคี ไม่มีความสับสนในทางประเพณี

๔. ไม่พูดเท็จ มีอานิสงส์

- ๑) เป็นที่เชื่อถือเคารพรักใคร่ของคนทั่วไป
- ๒) ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ๓) ทำให้กิจการต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและสำเร็จด้วยดี
- ๔) ทำให้เกิดความกล้าหาญเข้มแข็งและเชื่อมั่นในตัวเอง

๕. การไม่เสพของเสพยัตินให้โทษ มีอานิสงส์

- ๑) ไม่บานทอนสุขภาพและสติปัญญา
- ๒) ไม่เปลืองทรัพย์
- ๓) ไม่ก่อการทะเลาะวิวาท
- ๔) ไม่ถูกชักจูงในทางที่ชั่วร้ายง่าย
- ๕) ไม่มีภาระกังวลจุกจิกโดยใช่เหตุ
- ๖) ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
- ๗) เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป

ความสำคัญของการสมาทานศีล ๘

ศีล ๘ คือศีลที่อุบาสกอุบาสิกาบางพวก (ส่วนมากเป็นชีและปะขาว) รักษาเป็นประจำ ถ้าสมาทานรักษาเฉพาะวันอุโบสถเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อุโบสถศีล**

ศีล ๘,๕ ข้อแรก เหมือนศีล ๕ ต่างแต่ข้อ ๓ เปลี่ยนเป็น “อพรหมจรรย์” คือเว้นจากการประพฤติกผิดพรหมจรรย์ และเพิ่มอีก ๓ ข้อ คือ

๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณของวันใหม่

๗. เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรีดูการละเล่น อันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การตัดทรงดอกไม้อ่อนหอมและเครื่องลูบไล้ ซึ่งเป็นเครื่องประดับตกแต่ง

๘. คือเว้นจากการนอนในที่นอนอันสูงใหญ่ หูหราฟุ่มเฟือย

อานิสงส์การสมาทานศีล ๘

๑. เป็นเครื่องเหนียวรั้งไม่ให้ลุ่มหลงในกามสุข
๒. เป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ลืมตัว รู้จักนึกถึงความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์
๓. เป็นเครื่องตัดกังวลจากสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
๔. เป็นกาฝึกหัดเอาชนะตนเอง
๕. เป็นการฝึกให้มีความอดทนและแก้แค้นล้างปฏิบัติธรรม
๖. เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมเบื้องสูงขึ้นไป

ความสำคัญของการสมาทานศีล ๑๐

ศีล ๑๐ คือศีลที่สามเณรและสามเณรีรักษาเป็นประจำ หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้มีความอดุทธาจะรักษาได้

ศีล ๑๐,๕ ข้อแรก เหมือนศีล ๘ โดยแยกข้อที่ ๗ ออกเป็น ๒ ข้อคือ

๗. เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้องบรรเลงดนตรี ดูการละเล่น อันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

๘. เว้นจากการตัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับตกแต่ง

๕. เหมือนศีล ๘ ข้อที่ ๘

๑๐. เว้นจากการรับทองและเงิน

อานิสงส์การสมาทานศีล ๑๐

เช่นเดียวกับศีล ๘ เป็นแต่ยิ่งยวดกว่า และยังเพิ่มอีกต่อไปนี้

๑. ทำให้เป็นคนมักน้อยสันโดษ ไม่สะสมทรัพย์สมบัติ
๒. ทำให้สำนึกว่า การเป็นอยู่ของตนต้องอาศัยผู้อื่น
๓. ทำให้คลายมานะความถือตัวลงได้มาก
๔. เป็นการฝึกฝนอบรมตนเพื่อรับการอุปสมบทต่อไป

ความสำคัญของการสมาทานศีล ๒๒๗

ศีล ๒๒๗ คือศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อพระภิกษุสงฆ์

ศีล ๒๒๗ ข้อนี้ แบ่งเป็นหลายชั้นหลายระดับ แต่กล่าวโดยย่อกำหนดโทษไว้ ๒ สถานคือ โทษหนัก และโทษเบา

ศีล ๒๒๗ นี้ กล่าวเฉพาะที่มาในพระปาติโมกข์เท่านั้นที่มานอกปาติโมกข์ยังมีอีกมาก ส่วนใหญ่เป็นบทบัญญัติเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน บริหาร เครื่องใช้สังฆกรรม และ ระเบียบต่างๆ

อานิสงส์การสมาทานศีล ๒๒๗

๑. ทำให้เกิดสังกมตัวอย่างในทางที่ดี
 ๒. ทำให้ภิกษุมีความประพฤติดีงามสมฐานะ
 ๓. ทำให้เป็นบุคคลเลี้ยงง่าย มีความมักน้อยสันโดษ สมกับฐานะของภิกษุที่เลี้ยงชีพด้วยการอาศัยผู้อื่น และมีหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตใจ โดยความเป็นผู้ประพฤติเป็นแบบอย่างแก่พุทธศาสนิกชน
 ๔. ทำให้เกิดความสะดวกในการบำเพ็ญธรรมของสมณะ
 ๕. ทำให้เป็นอยู่ง่าย ไร้กังวล จะได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่
 ๖. ทำให้เกิดความเสมอภาพ เสรีภาพ และภราดรภาพอันเป็นรากฐานแห่งประชาธิปไตย
 ๗. ทำให้ภิกษุสงฆ์อยู่ร่วมกันโดยผาสุก
 ๘. เป็นการป้องกันความเสื่อมเสียมิให้เกิดขึ้น
 ๙. เป็นการสร้างเสริมศรัทธาของประชาชน
 ๑๐. ทำให้พระศาสนาเจริญมั่นคง
- ส่วนศีล ๓๑๑ ของภิกษุณีนั้น เป็นศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อภิกษุณีสงฆ์

อานิสงส์การสมาทานศีล ๕³

โดยหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ศีล คือรั้วกันความเบียดเบียนและทำลายสมบัติร่างกายและจิตใจของกันและกัน

ศีล คือพีชแห่งความดีอันยอดเยี่ยมที่ควรมีประจำชาติมนุษยย์แม้โลกเจริญด้วยวัตถุจนกองสูงกว่าพระอาทิตย์ แต่ความรุ่มร้อนแผดเผาจะทวีคูณยิ่งกว่าพระอาทิตย์ ถ้ามีวัคคิดว่าวัตถุที่ค่ามากกว่าศีลธรรม มนุษย์ที่ไม่มีศีลเป็นรั้วกันเป็นเครื่องประดับตัวจะมีทำให้ชุกหวนอนหลับสนิทได้โดยปลอดภัย ฉะนั้นพุทธศาสนิกชนควรรักษาศีล ๕ เพราะ

๑. สิ่งมีชีวิตเป็นสิ่งที่มียุคค่า จึงไม่ควรเบียดเบียน ข่มเหงและทำลายคุณค่าแห่งความเป็นอยู่ของเขาให้ตกไป

³ อานิสงส์การสมาทานศีล ๕ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๒๕๔๖.

๒. สิ่งของของใครๆ ก็รักและสงวน ไม่ควรทำลาย ฉาก ลัก ปลิ้น จี้ เป็นต้น อันเป็นการทำลายสมบัติและทำลายจิตใจกัน

๓. ลูก หลาน สามี ภรรยา ใครๆ ก็รักสงวนอย่างยิ่ง ไม่ปรารถนาให้ใครมาอาจเอื้อมล่วงเกิน เป็นการทำลายจิตใจของผู้อื่นอย่างหนัก และเป็นบาปไม่มีประมาณ

๔. มุสา การโกหกปกคลุม เป็นสิ่งทำลายความเชื่อถือของผู้อื่นให้ขาดสะบั้นลงอย่างไม่มิดี แม้เจริญจน เขาก็ไม่พอใจคำหลอกลวง จึงไม่ควรโกหกหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย

๕. สุรา ยาเสพติด เป็นของมีนเมาและให้โทษ ดื่มเข้าไปย่อมทำให้คนดีๆ กลายเป็นคนบ้าได้ ลดคุณค่าลงโดยลำดับ ผู้ต้องการเป็นคนดี มีสติปกครองตัวอย่างมนุษย์ จึงไม่ควรดื่มสุรา เครื่องทำลายสุขภาพร่างกายและใจอย่างยิ่ง เป็นการทำลายตัวเอง และผู้อื่น

อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕

๑. ทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

๒. ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกคลุมมีความปลอดภัย จากโจรผู้ร้ายมาราวิเบียดเบียนทำลาย

๓. ระหว่างลูก หลาน สามี ภริยา อยู่ด้วยกันเป็นผาสุกไม่มีผู้คอยล่วงล้ำกล้ำกลาย ต่างครองกันอยู่ด้วยความสุข

๔. พุคะอะไร มีผู้เคารพเชื่อถือ คำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจ ไพเราะ ด้วยสัจย์ ด้วยศีล

๕. เป็นผู้ที่มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด ไม่หลงหน้าหลงหลังจับโน้นชนนี้เหมือนคนบ้าคนบอหาสติไม่ได้

โดยพระราชนิธโรธังสี (หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)

ถ้าหากถือศีล ๕ อยู่ประจำเนื่องนิคย์ ไม่ขาดตกบกพร่องท่านให้เกียรติยศชื่อเสียงว่า โสดาบันบุคคล เมื่อเราเชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรมแล้ว การที่จะไม่รักษาศีล ๕ นั้นไม่มี การรักษาศีล ๕ ย่อมทำได้ง่าย และศีลย่อมรักษาตัวเรา คู่ครองตัวเราให้อยู่เย็นเป็นสุขปราศจากอุปัทวันตรายทั้งปวง

อานิสงส์ของศีล

๑. ผู้รักษาศีลมีปกติกาย วาจา ใจไม่กำเริบ คือไม่ทำกาย วาจา ใจให้ผิดปกติธรรมดา

๒. ผู้รักษาศีล เป็นผู้ปกติไม่หวั่นไหว มีจิตใจเข้มแข็ง กล้าหาญ ไม่ยอมทำตามอำนาจของความชั่ว

๓. ผู้รักษาให้บริสุทธิ์แล้ว ย่อมได้รับความเยือกเย็น ไม่เดือนร้อนใจในภายหลัง

๔. ผู้รักษาศีล ได้แล้ว เป็นผู้สูงส่งด้วยคุณธรรม เพราะศีลเป็นของเลิศของประเสริฐในโลก

๕. ศีลเป็นของวิเศษอยู่ในตัว ผู้รักษาศีลก็มีของวิเศษอยู่ในตัว สามารถกระทำตนให้พ้นจากความชั่ว นอกจากศีลแล้วไม่มีสิ่งใดที่จะขจัดความชั่วในตัวคนเราได้

ศีลอยู่ที่เจตนา เจตนาางควันอันนั้นแหละเป็นศีล

โดยพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)

สี่เลน โภคสัมปทา บุคคลผู้มีศีลนั้นเป็น โภคะ โภคะภายนอกก็คือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่หามาเลี้ยงชีพ เป็นสัมมาอาชีพะ สิ่งที่มาทางสัมมาอาชีพะ ถึงแม้เหนื่อยแต่มันก็มีค่า มันมากเพราะว่ามันมีคุณค่า ท่านจึงจัดเป็น โภคะสัมปทา ถึงพร้อมด้วย โภคะ อย่างเพชรนิลจินดาแม้ก้อนนิดเดียวก็มีราคามาก เพราะมันปราศจากสิ่งที่ไม่มียาธา ได้สิ่งทั้งหลายที่เราหามาเลี้ยงชีวิต ชีวิตของเรานั้นมันปราศจากสิ่งที่ไม่มียาธาแล้ว มันก็เป็นราคา เป็น โภคะ

ถาดทองใบหนึ่งมีราคามาก ในสมัยต่อมาเขาเลิกใช้กันแล้ว ถาดทองใบนั้นมันจะมีสีสุกขนาดไหน มีราคาขนาดไหนก็ต้องลดราคา ศีลนี่ก็ดี ถ้าหากคนไม่ประพฤติปฏิบัติ ไม่นับถือ มันก็ไม่เกิดประโยชน์กับใครทั้งนั้น

โดยพระธรรมโกษาจารย์ (ปญฺญานนฺทภิกขุ)

การรักษาศีล ก็เหมือนกัน ผลที่เกิดจากศีลก็คือ ความเย็นใจ ความสบายใจ ความไม่มีเวรกับใคร ๆ เพราะเราไม่คิดจะฆ่าใคร ไม่คิดจะลักของใคร ไม่คิดจะไปล่วงเกินของรักของชอบใจของใคร ๆ ไม่คิดจะพูดโกหกหลอกลวงใครให้เสียหาย เราไม่เสพของมีนเมาเสพติดทุกประเภท อันเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมสุขภาพทางกาย เสื่อมสุขภาพทางจิต ผลก็เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือความเย็นใจสงบใจ นั่งก็สุข นอนก็สุข จะไปไหนที่ใดก็มีความสุขทางกาย ทางใจ เพราะไม่มีภัยไม่มีเวรกับใคร ๆ อันนี้เป็นผลที่เราเห็นได้ด้วยตัวของเราเอง

ประเทศลังกา เด็กตัวน้อย ๆ ถือศีลในวันวิสาขบูชา นุ่งขาว ห่มขาว ไปอยู่ที่วัด นอนบนพื้น กระดาน รับประทานอาหารมือเช้า มือเพล ตอนเย็นไม่ต้อง อาหารเขาก็ให้ทานง่าย ๆ ข้าวราดแกงคนละจาน ๆ เสร็จแล้วไปนั่งรวมกลุ่มไหว้พระสวดมนต์ ร้องเพลงทางศาสนา อ่านหนังสือ ฟังพระเทศน์ เด็กเหล่านั้นทำตลอดวัน ตลอดคืน

ได้ลองสัมภาษณ์เด็กบางคนว่า เธอมาถือศีลอุโบสถอดข้าวเย็น หิวไหม เขาบอกว่าหิวเหมือนกัน แต่ต้องอดทนเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องอดทน พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อดทนหนักแน่น พระองค์อดอาหารมากกว่าเราอดทนจนกระทั่งร่างกายซูบผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ลูกขึ้นเดินไปก็ล้มลง เราอดเพียงวันเดียวคืนเดียวเท่านั้นไม่สำคัญอะไร เขาก็ตอบเข้าทันที มีแนวคิด แสดงว่ามีปัญญา มีความเข้าใจในเรื่องนั้น เราฝึกเด็กให้กระทำอย่างนี้จะเกิดความอดทน ความหนักแน่น รู้จักบังคับตัวเอง ไม่ปล่อยย้ วันสำคัญทางศาสนาผ่านพ้นไปเฉย ๆ

เวลาว่างเราไม่ไปไหน ก็ชวนกันมาคุยกันในเรื่องธรรมะกับเด็ก ๆ ถามเรื่องพระพุทธเจ้า ประวัติของพระพุทธเจ้า ถามถึงคำสอนขั้นต้น ๆ ให้เด็กเข้าใจ พุทธอะไรในเรื่องที่เรียกว่าให้หนักถึงพระพุทธเจ้า นึกถึง

พระธรรม นึกถึงพระสงฆ์ในวันสำคัญทางศาสนา ก็จะเชื่อว่าได้ประโยชน์จากวันนั้น เป็นการบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างแท้จริง

โดยพระราชวิทย์ (หลวงพ่อคุณ ปริสุทฺธิ์)

การปฏิบัติธรรมตาหลักศีล ๕ คนไทยจะต้องละความชั่ว ทำดี มีศีลธรรมประจำใจ หลวงพ่อสอนว่า “อยากที่บ้านเมืองเจริญนะ” ไม่อยากหรอก ขอให้คนไทยตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ คือ รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ ไม่ให้ขาด อย่าให้ค้างพร้อย เป็นมนุษย์สุดประเสริฐหรือใครก็ตาม แม้แต่เป็นพระเราก็ต้องรักษาศีล ๕ ถ้าไม่มีศีล ๕ ประจำใจ ไม่ว่าพระรูปหนึ่งรูปใดก็เป็นพระไม่ได้เหมือนกัน

โลกของเราจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ อุบาสกอุบาสิกา ต้องตั้งอยู่ในคุณธรรม มีศีลห้าประจำใจ เมื่อนั้นแหละโลกของเราจึงจะเจริญอยู่เย็นเป็นสุขได้ เวลานี้โลกมันวุ่นวายอย่างหนักก็เพราะทุกคนมันไร้ศีล ๕ ไร้คุณธรรม ความดีงามไม่มีประจำสันดาน

โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

อาชญากรรมที่ร้ายแรงแทบทั้งหมด เป็นเรื่องของการละเมิดศีล ๕ ในสังคมที่มากด้วยการสังหาร ฆาตกรรม การปล้น การทำร้ายกัน การลักขโมย ปล้น แย่งชิง การทำความผิดทางเพศ มีคดีฆาตกรรม โจรกรรม การข่มขืน หลอกหลวง การเสพของมีเงินและสิ่งเสพติดเหล่านั้น ระบาดแพร่หลายทั่วไป ชีวิตและทรัพย์สินไม่ปลอดภัย จะอยู่ไหนหรือไปที่ไหนก็ไม่มีความมั่นใจเต็มไปด้วยความหวงหวาดกังวลจิตใจหวาดผวาบ่อย ๆ ผู้คนพบเห็นกันแทนที่จะอบอุ่นใจ ก็หวาดระแวงกัน อยู่กันไม่เป็นปกติสุข สุขภาพจิตของประชาชนเสื่อมเสื่อมโทรม ยากที่จะพัฒนา คุณภาพและสมรรถภาพของจิต และสังคมนั้นก็ไม่ใช่สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลสำหรับการสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่สูงขึ้นไป เพราะมีความเคืองร้อนระส่ำระสายยุ่งแต่การแก้ปัญหา และมีแต่กิจกรรมที่บ่อนทำลายให้สังคมเสื่อมโทรมลงไปทุกที การขาดศีล ๕ จะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม จึงยอมเป็นมาตรฐานวัดความเสื่อมโทรมของสังคมนั้น ส่วนสภาพพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่ตรงข้ามจากนี้ นั่นแหละคือ การมีศีล ๕ ดังนั้น ศีล ๕ จึงเป็นเกณฑ์มาตรฐานอย่างต่ำที่สุดของความประพฤติมนุษย์ สำหรับรักษาสภาพแวดล้อมทางสังคมให้อยู่ในภาวะเกื้อกูล และเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ไตรสิกขาสำหรับปุถุชนเพื่อคลายทุกข์

ศีล คือ การปฏิบัติเพื่อทำให้สะอาด

สมาธิ คือ ความมีจิตใจตั้งมั่น ไม่โอนเอนไปตามอำนาจกิเลส

ปัญญา คือ รู้ถูกต้องตามเป็นจริง

การศึกษา (สิกขา)⁴

แยกชอชออกไปเป็น ๓ ด้าน โดยสอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต ของมนุษย์ที่มี ๓ ด้านคือพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

ศีล คือการฝึกฝนด้านพฤติกรรม

หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อม ที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์มี ๒ ประเภทคือ

(๑) สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ (ในความหมายของนักเดินทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย)

(๒) สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีและสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

⁴ พระธรรมปิฎก. พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. มปป.

ทีวีเป็น ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้ดาหุ แสวงหาความรู้เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์

หลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ

ก) รู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งใด รายการใดดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษเป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงเว้นสิ่งที่ชั่วร้ายเป็น โทษภัย และรับดูรับฟังสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

ข) ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมา ตกเป็นทาสของสิ่งที่ดูที่ฟังเป็นต้นนั้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสียสุขภาพเสียงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น

ค) ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่คิดอยู่แค่ความชอบใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟัง ให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือ ต้องให้ได้ปัญญา และคติที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

(๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีพบริสุทธิ์) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิถาชีพ จอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องย้ำเน้นกันอย่างยิ่งในเรื่องการพัฒนา สัมมาชีพ และส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริตเพราะไม่ผิดกฎหมาย สัมมาชีพพึงมีลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

- เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัย หรือ สร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใดทางหนึ่ง
- เป็นอาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้องงามยิ่งขึ้นทางด้านพฤติกรรมด้านจิตใจและด้านปัญญา

- เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิตและไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่าน่าภาคภูมิใจเป็นอาชีพการงานที่ทำให้ได้ปัจจัยชีวิตมาด้วยเรี่ยวแรงกำลังกาย กำลังสติปัญญาความเพียรพยายามความสามารถและฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญจัดเจน หรือฝึกปรือฝีมือ ในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

(๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคม และแก่โลกเพราะเขาจะกิน ใช้ บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่ง ของเครื่องใช้ทั้งหลาย รวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้ง แย่งชิง เบียดเบียนกันในสังคม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อมลภาวะ เป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญาที่รู้เข้าใจ และ

ปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย ๔ ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ เริ่มแต่รับประทานอาหารเช้า บำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช่กินเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย อวดโก้ อวดฐานะ หรือตื่นตามค่านิยมฟุ้งฟ่า ให้เป็นการกินด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภค หรือกินพอดี ที่เรียกว่า โภชนะมัตตัญญูตา ตลอดจนการใช้สอยสิ่งต่างๆ อย่างประหยัด ซึ่งทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุด โดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุด ปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจและบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลเต็มพอดี ตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ ศิล หมวดนี้มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

- ก) บริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็น จุดหมายของชีวิต แต่มันเป็นปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เรา สามารถพัฒนาชีวิตและการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้น
- ข) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้น ๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้า มิให้เป็นอันตรายจากสิ่งที่จะมากระทบกระทั่งและเชื้อโรค เป็นต้น และเพื่อช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวกรวดเร็ว ทนนาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อยล่อย
- ค) บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภท ซึ่งพอดีกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี
- ง) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพ เป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรสหรือความโก้หรูหรายเป็นต้น

สมาธิ คือ การตั้งใจมั่น

หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุข ความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้นปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหาเอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้งก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิจึงจะคิดให้ชัดเจนเจาะลึกทะลุได้และมองเห็น ทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานะที่ให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

การพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางจึงเรียกว่า “สมาธิ” และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่าง ๆ คือ

- ก) พัฒนาคุณธรรมที่เป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นมิตร อยากให้ผู้อื่นมีความสุข

กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

มุทิตา คือ ความพลอยยินดี พร้อมทั้งจะส่งเสริมสนับสนุน ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขหรือก้าวหน้าในการทำสิ่งที่ดีงาม

อุเบกขา คือ ความวางตัววางใจเป็นกลาง เพื่อรักษารธรรมเมื่อผู้อื่นควรจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาตามเหตุและผล

จาคะ คือ ความมีน้ำใจเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว

กตัญญูตกเวทิตา คือ ความรู้จักคุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น และแสดงออกให้เห็นถึงการรู้คุณค่านั้น

หิริ คือ ความอายบาป ละอายใจต่อการจะทำความชั่วทั้งทางกาย วาจา และแม้แต่การคิดชั่ว

โอตตปปะ คือ ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว คร้ามขยาดต่อทุจริต

การวะ คือ ความเคารพ ความใส่ใจรู้จักให้ความสำคัญแก่สิ่งนั้นนั้น อย่างถูกต้องเหมาะสม

มัทวะ คือ ความอ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่กระด้าง

ข) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง แกล้วกล้าสามารถทำกิจหน้าที่ได้ผลดี เช่น

ฉันทะ คือ ใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ อยากให้ความจริงและใฝ่ที่จะทำสิ่งดีงามให้สำเร็จ อยากเข้าถึงภาวะดีงามอันเลิศสูงสุด

วิริยะ คือ ความเพียร บุกฝ่าไปข้างหน้า เอาธุระรับผิดชอบไม่ยอมทอดทิ้งกิจหน้าที่

อุตสาหะ คือ ความขยัน ความอดสู ความสู้ยากบากบั่น ไม่ย่อ ไม่ถอย

ขันติ คือ ความอดทน ความเข้มแข็ง ความทนทาน หนักแน่น มั่นคง

จิตตะ คือ ความมีใจจดจ่อ ใฝ่ใจ อุทิศตัว อุทิศใจให้แก่กิจหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ

ตั้งจะ คือ ความตั้งใจจริง จริงใจและจริงจัง เอาจริงเอาจังแน่วแน่ต่อสิ่งที่ทำ ไม่เหยาะเหยะ ไม่เรรวน ไม่กลับกลาย

อธิษฐาน คือ ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ความมุ่งมั่นแน่วแน่ต่อจุดหมาย

ตบะ คือ พลังเพากิเลส (เผาความเศร้าหมองในใจ) กำล้างความเข้มแข็งพากิเลสในการทำกินหน้าที่ให้สำเร็จ โดยแผดเผาระงับยับยั้งกิเลสตัณหาได้ ไม่ยอมแก่ทุจริต และไม่เห็นแก่ความสุขสำราญปรนเปรอ

สติ คือ ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอ ไม่เลื่อยล่อย ทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นไป ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง กำหนดใจไว้กับกิจหน้าที่หรือสิ่งที่ทำ กั้น ยิ่งใจจากสิ่งที่เสื่อมเสียหายเป็นโทษ และไม่ปล่อยโอกาสแห่งประโยชน์ หรือความดีงาม ความเจริญให้เสียไป

สมาธิ คือ ภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ใต้ที่อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรรบกวนได้

ก) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ คุณสมบัติที่ควรเสริมสร้างขึ้นให้มีอยู่ประจำในจิตใจ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่างโดยเฉพาะ

ปราโมทย์ คือ ความร่าเริง สดชื่น เบิกบานใจ ไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว

ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม เปรมใจ พูใจ ไม่โหยหิวแห้งใจ

ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่คับ ไม่เครียด

สุข คือ ความคล่องใจ สะดวกสบายใจ สมใจ ไม่มีอะไรบีบคั้นติดขัดคับข้อง

สันติ คือ ความสงบ ปราศจากความเร้าร้อนกระวนกระวาย

เกษม คือ ความปลอดโปร่ง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โลงโปร่งใจไร้กังวล

สีติภาพ คือ ความเย็นสบาย ไม่มีอะไรแผดเผาใจ ไม่ตรอมตรม

เสรีภาพ คือ ความมีใจเสรีเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดติดข้องจะไปไหนก็ได้ตามประสงค์

ปริโยทตตา คือ ความผ่องใส ผุดผ่อง แจ่มจ้า กระจ่างสว่างใจ ไม่มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง

วิมรียาทักตตา คือ ความมีใจไร้พรมแดน ไม่กีดกันจำกัดตัว หรือหมดมุ่นติดค้าง มีจิตใจใหญ่

กว้างไร้ขอบคันเขตแดน

คุณสมบัตินี้ทั้งหลายที่กล่าวมานี้ แม้จะตั้งมาเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง แต่บางอย่างอาจถูกนำไปใช้

ในทางที่ผิดก่อให้เกิดโทษได้ (เช่น เพียรในการลักของเขา) หรือนำไปพ่วงกับการกระทำที่ไม่ดี (เช่น ปลื้มใจที่รังแกเขาได้) หรือใช้ผิดเรื่อง ผิดที่ ผิดกรณี ผิดสถานการณ์ (เช่น มุทิตาพลอยยินดีส่งเสริมคนที่ลาก หรือประสบความสำเร็จโดยทางทุจริต) เป็นต้น จึงต้องศึกษาให้เข้าใจความหมาย ความมุ่งหมาย และการใช้งานเป็นต้นให้ชัดเจน และรู้จัก ปฏิบัติให้ถูกต้องพอดี

การพัฒนาทางด้านจิตใจนี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไปความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลางจะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น และเมื่อสมาธิเจริญขึ้นไปจนจิตแน่วดังอยู่ตัวอย่างแท้จริงแล้ว ผู้บำเพ็ญสมาธินั้นก็จะบรรลุภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งเป็นสมาธิจิตขั้นสูง

การพัฒนาจิตใจ หรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้แม้จะมีประโยชน์มากมาย นำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิต และในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าที่แท้จริงท่านมุ่งหมายก็คือเพื่อเป็นฐาน หรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา

การทำงานทางปัญญาที่ยังละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้นก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

ปัญญา คือ ความรอบรู้ทั่วถึง

หมายถึง การพัฒนาปัญญา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นต้นทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร แก่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญญาติดขัดอยู่พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอะไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ การพัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางแยกออกไปได้หลายด้านและมีหลายขั้นหลายระดับ เช่น

ก) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ

ความรู้ความเข้าใจข้อมูลความรู้ รวมทั้งศิลปะวิทยาการต่าง ๆ เข้าถึงเนื้อหาความหมายได้ถูกต้องชัดเจน

การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ตรงตามสถานะของสิ่งนั้น ๆ หรือตามที่มันเป็น ความรู้จักจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่าง ๆ รู้จุดรู้ประเด็น สามารถยกขึ้นพูด ยกขึ้นชี้แจง หรือยกขึ้นวางเป็นหลักได้

ความรู้จักสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม เป็นต้น

การคิดการวินิจฉัยที่ถูกต้องชัดเจนและเที่ยงตรง ความรู้จักแยกแยะวิเคราะห์วิสัยสืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาและทำการสร้างสรรค์ต่าง ๆ ได้ ความรู้จักจัดทำดำเนินการหรือบริหารจัดการกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย

ความรู้จักเชื่อมสัมพันธ์ประสานข้อมูลและองค์ความรู้ต่าง ๆ โยงเข้ามาประสานเป็นภาพองค์รวมที่ชัดเจนหรือโยงออกไปสู่ความหยั่งรู้ หยั่งเห็นใหม่ ๆ ได้

ข) ปัญญาที่ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

ความรู้เข้าใจในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกันตามเหตุปัจจัย มองเห็นภาวะกระบวนการที่ชีวิต สังคมและโลกคือหมู่สัตว์มีความเป็นมาและสืบไป

การพัฒนาคนตามหลักไตรสิกขา⁵

องค์ประกอบ ๓ ด้านของการศึกษา

ไตรสิกขา มี ๓ ข้อ เราเรียกกันเป็นภาษาง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ความจริงในภาษาของทางวิชาการ ทางธรรมแท้ ๆ ท่านใช้ศัพท์ว่า

๑. อธิศีลสิกขา

๒. อธิจิตตสิกขา

⁵ วารสารพุทธธรรม ปีที่ ๕๓ ฉบับที่ ๓๐๘, ๒๕๔๘. หน้า ๓๕-๓๘.

๓. อธิปัญญาศึกษา

เรียกตั้งต้องเรียกอย่างนี้ แต่บางที่เราเรียกง่าย ๆ ว่า มี ศิลศึกษา จิตตศึกษา ปัญญาศึกษา ซึ่งไม่ถูกหลักวิชา

ถ้าจะเรียกให้สั้นต้องเรียกว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** ซึ่งเป็นศัพท์สำหรับเรียกเป็นหมวดธรรมหรือเป็นการแบ่งประเภทเป็นจำพวก แต่ถ้าเรียกเป็นตัวการฝึกฝนเป็นสิกขา ต้องเรียกว่า อธิศีลศึกษา อธิจิตตศึกษา อธิปัญญาศึกษา

๑. **อธิศีลศึกษา** การฝึกฝนในศีลอันยิ่งหรือฝึกฝนให้มีศีลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. **อธิจิตตศึกษา** การฝึกในเรื่องจิตที่ยิ่งหรือฝึกในเรื่องจิตให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. **อธิปัญญาศึกษา** การฝึกฝนในปัญญาอันยิ่ง หรือฝึกฝนให้มีปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในขั้นนี้จะอธิบายไว้พอเป็นแนว

๑. **อธิศีลศึกษา** ที่เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล เป็นเรื่องชั้นนอก ชั้นกาย วาจา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทั่วไป การไม่เบียดเบียนซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม และปฏิบัติวัตรอุปกณ์ทั้งหลายในทางที่ไม่เกิดโทษ

๒. **อธิจิตตศึกษา** เป็นการฝึกฝึกเข้าไปมาสู่ชั้นจิตใจ คือการพัฒนาในเรื่องจิตใจของตนเองถ้าจะแจ่มแจ้งด้วยภาษาสมัยใหม่ อธิจิตตศึกษาก็คือการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพจิตดี สมรรถภาพจิตดี และสุขภาพจิตดี

๑) คุณภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเคารพ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) สมรรถภาพจิตดี เช่น มีขันติ ความอดทน มีสมาธิ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยว วิริยะ ความเพียร สติความระลึกรู้เท่าทัน เป็นต้น เป็นจิตที่เข้มแข็งมีความสามารถ มีความพร้อมที่จะทำงานได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้มีข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเมื่อฝึกให้มีสมาธิแล้ว ก็จะใช้งานได้ดีเป็นบาทฐานของปัญญาต่อไป ใช้งานได้ดี เรียกว่า **กัมมณียัง** แปลว่า จิตควรแก่การงาน หรือ เหมาะงาน

๓) สุขภาพจิตดี จิตที่มีสุขภาพดีก็สบาย มีปีติ มีปราโมทย์ มีความเอิบอิม แฉ่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส สบายใจ และทำให้สบายได้เรื่อย ๆ

การฝึกฝนในอธิจิตตศึกษา ก็อยู่ในเรื่อง ๓ อย่างนี้ คือมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพที่ดี

๓. **อธิปัญญาศึกษา** ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา ปัญญาก็คือความรู้เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิตทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของกิเลส หรืออยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาภิเลส พันทุกข์พันปัญหา ปัญญาเป็นตัวคุมท้าย ครอบกระบวนการศึกษา

นี่เป็นการกล่าวโดยย่อ ที่เราปฏิบัติกันในทางพระพุทธศาสนาก็อยู่ในหลักเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรืออธิศีลศึกษา อธิจิตตศึกษา อธิปัญญาศึกษา ๓ ข้อนี้เท่านั้นเอง

การศึกษา ๓ ด้าน สำหรับประชาชน

มีเกร็ดที่ควรทราบเพิ่มอีกว่า ตามปกติพระพุทธเจ้ามักจะทรงสอนเรื่องสิกขา ๓ หรืออริศีล อริจิต อริปัญญา แก่พระสงฆ์ ไม่พบที่ทรงแสดงแก่คฤหัสถ์ ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ความจริงนั้นสอนเช่นกัน แต่ท่านมีถ้อยคำใหม่มาใช้เพื่อให้เหมาะกับคฤหัสถ์

จะเห็นว่ามียกสิกขาสำหรับคฤหัสถ์ ๓ อย่างเหมือนกัน แต่ใช้ศัพท์ใหม่เรียกว่า **ทาน ศีล ภาวนา** ได้ยินกันมาแต่โบราณว่า ทาน ศีล ภาวนา รวมเป็นชุดเรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ ๓** หรือบุญกิริยา ๓ อย่าง แปลว่าการทำบุญ โดยมากใช้กับญาติโยมคฤหัสถ์ ความจริงก็คือ ไตรสิกขานั้นเอง แต่มีข้อแตกต่างอยู่ที่ การเน้นย้ำขยายให้หนักแน่นคนละด้าน

ของพระให้สังเกตดู จะเห็นว่าท่านเน้นด้านในมาก คือตัวเองภายในนี้เน้นหนัก ส่วนของคฤหัสถ์ เน้นด้านนอก ของพระมีอริศีลเป็นด้านนอกอยู่ข้อเดียว พอถึงข้อที่ ๒-๓ เน้นเรื่องภายใน คือ จิตกับปัญญา แต่ของคฤหัสถ์จะเห็นว่า

๑. **ทาน** เป็นเรื่องภายนอก การอยู่กับผู้อื่น ช่วยเหลือสงเคราะห์กัน

๒. **ศีล** คือการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความเกี่ยวข้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ก็เป็นด้านนอกเหมือนกัน คฤหัสถ์ท่านเน้นด้านนอก เพราะคฤหัสถ์มีชีวิตเกี่ยวข้องกับภายนอก อยู่ในสังคมกว้างทั่วไปของชาวโลกและยังเกี่ยวข้องกับวัตถุมาก ฉะนั้น จึงขยายความซ้นดันกระจายออกไปมาก เป็นทานกับศีล แต่สำหรับพระเน้นเรื่องนามธรรมด้านในเน้นเรื่องจิตใจ คฤหัสถ์มีด้านในข้อเดียว คือ

๓. **ภาวนา** สำหรับคฤหัสถ์ **ภาวนา** ในที่นี้ก็คือรวบรวมข้อ ๒ กับ ๓ ของพระ ได้แก่อริจิตภาวนา และปัญญาภาวนา ทั้งฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญาเข้ามาอยู่ในข้อ ๓ เป็นภาวนาตัวเดียวทั้ง **สมถภาวนา** และ **วิปัสสนาภาวนา** ก็อยู่ในภาวนาข้อเดียวหมด

จึงเห็นชัดว่า สำหรับคฤหัสถ์นั้น ท่านเน้นด้านนอกมาก กระจายข้อดันออกไป เพราะว่าท่านกับศีลนั้นในทางหลักวิชาบางแห่งถือว่าเป็นศัพท์แทนกันได้ด้วย ทานก็เป็นศีลอย่างหนึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของศีล การแบ่งเป็นทานกับศีล ก็เป็นการขยายเรื่องศีลนั้นให้ชัดเจนออกไปอีก เป็นรูปธรรมเน้นวัตถุมากขึ้น เน้นภายนอกมากขึ้น

แม้แต่ด้านในสำหรับคฤหัสถ์คือข้อภาวนา ท่านก็เน้นการเจริญเมตตา ซึ่งจะเห็นว่าเป็นเรื่อง ของความสัมพันธ์กับผู้อื่นการที่อยู่ร่วมกันด้วยดีตนเองก็มีจิตใจสุขสบายและก็อยู่กับผู้อื่นได้ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วย

เป็นอันว่า แม้แต่เรื่องภาวนา ซึ่งเป็นด้านจิตและปัญญา สำหรับคฤหัสถ์ท่านก็ไปเน้นข้อเมตตา ที่เกี่ยวข้องกับข้างนอกมาก

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เรียกว่า **ทาน ศีล ภาวนา** นี้ บางแห่งท่านใช้อีกชื่อหนึ่งว่า **ทาน ศีล ภาวนา** และ **ทมะ** เป็นไวยากรณ์กัน

ท่าน ก็ ท่าน คิดตรงกับสัญญาะ ที่ว่า เมื่อคือการควบคุมตนเองในการแสดงออกเพื่อไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อสังคม และ ทมะ ก็ตรงกับคำว่าภาวนา อยู่แล้ว
ตัวแท้จริงตัวหลักใหญ่ก็อยู่ที่ทมะนั่นเองสองข้อแรกเป็นการขยายหลักเบื้องต้นให้ชัดเจนขอยละเอียดออกไป

นอกจากเรียกบุญกิริยาวัตถุแล้ว ในคัมภีร์อิติวุตตะกะแห่งหนึ่ง ท่านบรรยายเป็นภาษาบาลีว่า บุญญสิกขุติ เรียกเป็นศัพท์ ก็คือ บุญญสิกขา นั่นเอง สิกขานั้นแหละ แต่เป็นสิกขาที่มุ่งคุณห้าข้อ คือเน้นการฝึกการสร้างเสริมคุณสมบัติที่ดี ที่เรียกว่า “บุญ” ให้เจริญงอกงามขึ้นในชีวิต หรือชีวิตเจริญขึ้นในบุญเรียกว่า บุญญสิกขา ๓ ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือ ทาน สัญญา ทมะ

นี่เป็นความรู้ตามหลักด้านวิชา อาจไม่ค่อยพบกันโดยเฉพาะ สัญญา ทมะ แทบจะไม่พูดถึงกันเลย แต่ความจริงชุดนี้ก็ตามหลักวิชาเหมือนกันเป็นไวพจน์ของ ทาน ศีล ภาวนา
พูดถึงสิกขามาที่พอสมควร คงจะผ่านได้ แต่ก่อนจะไปถึงภาวนาขอแทรกอีกนิดหนึ่ง

เครื่องช่วยและเครื่องวัดการพัฒนา

การพัฒนา สำหรับคำว่า พัฒนา นั้น ในภาษาบาลีมีศัพท์คล้ายกันอยู่คำหนึ่งเรียกว่า วุฒิ หรือ วัฒิ วัฒิ แปลว่าความเจริญ มีรากศัพท์ (ธาตุ) เดียวกับพัฒนา วุฒิหรือวัฒิเป็นหลักธรรมสำหรับนำมาใช้ประกอบในการสร้างความเจริญหรือพัฒนา

ยกตัวอย่าง วุฒิธรรม ที่เป็นหลักธรรมเบื้องต้น ท่านสอนไว้ ๔ ประการ เรียกเต็ม ๆ ว่าปัญญา วุฒิธรรม แปลว่า ธรรมเป็นไปเพื่อความเจริญทางแห่งปัญญา สำหรับช่วยในการพัฒนาตน ด้านปัญญา คือ

๑. สัมปยุตตสละ แปลว่า คบหาสัตบุรุษ คบคนมีปัญญา มีคุณธรรม มีความรู้ความเข้าใจในธรรมซึ่งเป็นหลักความดีงาม

๒. สัทธัมมัสสวนะ ฟังธรรม ฟังคำสอนที่เป็นความจริงความดีงามนั้น

๓. โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคายรู้จักพิจารณาสิ่งที่ได้เล่าเรียน สามารถจับสำเนียงเอามาด้วยดี โยนิโสมนสิการเป็นตัวแกนของการสร้างปัญญา ที่เรียกว่าสำเนียงนั้นแหละคือ รู้จักจับ รู้จักเรียกเอามาใช้ประโยชน์

๔. ธรรมานุวัตรปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมให้ถูกหลัก ที่ท่านว่า ปฏิบัติธรรมแก่ธรรม หายความว่าปฏิบัติสอดคล้องกันตามระบบความสัมพันธ์ที่ว่า ธรรมข้อนี้เป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร และไปสัมพันธ์กับธรรมข้อไหนปฏิบัติด้วยความตระหนักชัด และปฏิบัติให้ถูกต้องตามความมุ่งหมายนั้น

ธรรมชุดนี้เป็นหลักประกอบที่สำคัญเป็นหลักช่วยในการพัฒนาตนเอง นอกจากนั้นยังมีหลักที่เรียกว่า วัฒิ ธรรมสำหรับวัดความงามของอริยสาวก โดยเฉพาะอุบาสกอุบาสิกา ว่ามีความเจริญในการพัฒนาตนแค่ไหน วัดด้วย วัฒิธรรม ๕ ข้อ คือ

๑. สรัทธา มีความเชื่อถูกหลัก เชื่อมีเหตุมีผลหรือไม่เพียงไร

๒. **ศีล** มีความประพฤติดีงาม ถูกต้องตามหลักพระศาสนาแค่ไหน
๓. **สุตะ** มีความรู้หลักธรรมคำสั่งสอนที่จะไปช่วยตนเองและแนะนำผู้อื่นได้พอสมควรไหม
๔. **จาคะ** มีความเสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นเป็นอย่างไร
๕. **ปัญญา** รู้เข้าใจความจริงต่าง ๆ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต พอทำจิตใจให้พ้นเป็นอิสระโปร่งโล่งแค่ไหน

พุทธพจน์เตือนให้มุ่งหน้าพัฒนาตน

การพัฒนาตนนี้ เป็นหลักการแห่งการ เจริญอกงามก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อยไป ผู้ที่เดินตามหลักการพัฒนาตน จะคิดเพียงว่า เราจะรักษาความดีงามที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว หรือพอใจที่เราได้ทำดีมาแล้ว พัฒนาตนดีแล้ว ไม่ได้คนที่พอใจอย่างนั้น หรือทรง ๆ อยู่แค่นั้น คือ หยุดอยู่ หรือคงอยู่เท่าเดิม ท่านเรียกว่าเป็นคน **ประมาท** ผิดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้พิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้ เป็นเครื่องเตือนใจ

“ภิกษุทั้งหลาย จะกล่าวไปถึงความเสื่อม ถอยในกุศลธรรมทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญแต่ความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สรรเสริญความคงอยู่กับที่ ไม่สรรเสริญความเสื่อมถอยอย่างไรเป็นความเสื่อมถอยในกุศลธรรม ทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่ลด ไม่เพิ่ม อย่างไม่เป็นความก้าวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย...? ภิกษุมีคุณธรรมเท่าใด โดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ธรรมเหล่านั้นของเธอไม่หยุด ไม่ลดลง...?”

“นั่นทึย อย่างไม่ อริยสาวกชื่อว่าเป็นอยู่ด้วยความประมาท ? คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า..เธอสิ้นโดย (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้านั้น...เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระธรรม...เธอสิ้นโดย (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระธรรมนั้น...เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์..เธอสิ้นโดย (พอใจ) ด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์นั้น...เป็นผู้ประกอบด้วยศีลทั้งหลายอันเป็นที่พอใจของพระอริยเจ้า เธอสิ้นโดย (พอใจ) ด้วยศีลนั้น ไม่เพียรพยายามยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อสงัดในทิวา เร็นในราตรี เมื่อเธอเป็นผู้อยู่ประมาทอย่างนี้... ธรรมทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏ...”

คนไทยจะมีวิถีชีวิตที่มีสุขได้อย่างไร ?

คนทุกคนต้องการความสุขพร้อม ๆ ทุกอย่างตามใจ แต่ก็เป็นไปได้เพราะการกระทำของคนทั้งหลาย ทั้งอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันไม่เหมือนกัน เมื่อสร้างเหตุไม่เหมือนกัน ก็ได้รับผลไม่

เหมือนกันเป็นธรรมดา เมื่อได้รับความสุขน้อยไป ก็ไม่ต้องไปสร้างความเดือนร้อนให้สังคมหรือ
 เดินขบวนประท้วง หรือน้อยเนื้อต่ำใจให้เสียเวลา

ถ้าต้องการความสุขพร้อมสมบูรณ์ ก็ต้องหมั่นทำเหตุดีให้พร้อมทุกแง่ทุกมุม ทั้งใน
 อดีตชาติและปัจจุบันชาติ กรรมอดีตชาติล่วงมาแล้ว แก้ไขกรรมในอดีตชาติไม่ได้แน่นอน ทุกคนจะแก้ไข
 ได้ก็เฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น คือสร้างเหตุแห่งความสุขที่มีผลในปัจจุบันชาตินี้ เช่น ให้ทาน รักษาศีล
 (สํารวมกาย วาจาให้เรียบร้อย) ทำใจให้เบิกบานแจ่มใจตลอดเวลา

วิธีทำให้เกิดความสุขที่เป็นไปได้ ๑๒ ข้อ แบบง่าย ๆ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

๑. **ต้องบำรุงเลี้ยงชีวิตด้วยอาหารที่เหมาะสม** คือ อาหารทั้งที่จะบำรุงร่างกาย ทั้งที่จะบำรุงใจ
 เหมาะสม สะอาด ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่เป็นภัยอันตรายต่อกายและใจ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพื่อเลี้ยง
 ชีวิต

๒. **ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม (ปฏิรูปประเทศ)** กล่าวคือ ที่อยู่อาศัยเหมาะสม, บุคคล
 เหมาะสม, อากาศเหมาะสม, อาหารเหมาะสม, มีกิจการเหมาะสม, มีลัทธิศาสนาที่ดี มีเหตุผลนำทางแห่ง
 ความสุข

๓. **ต้องทำการงานหน้าที่สมควรแก่ศักยภาพ เพศ วัย** (อนวัชชานี กุมมานิ การงานที่ไม่มีโทษ) ไม่
 ทำงานมากเกินไปหรือหนักเกินไป ทำงานที่ตนถนัด มีเวลาพักผ่อนเหมาะสม และไม่หลงกามสุขมาก
 เกินไป ระวังหน้าที่กับการงานเป็นของต้องมาร่วมกันกับความรับผิดชอบ คนที่รู้หน้าที่แล้วทำงานครบถ้วน
 ถูกต้องจึงตามกฎกติกา ย่อมมีความสุขอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างราบรื่น

๔. **ต้องประกอบสัมมาอาชีพให้มีทรัพย์เลี้ยงชีวิต เว้นกรรมเป็นบาป** เพื่อไม่ให้ประสบความขาด
 แคลน ไม่เห็นงานเป็นศัตรู ต้องเห็นงานเป็นชีวิต ที่จะต้องอดทนรับ ไม่ทอดทิ้งหรือหน่ายหนีงานสุจริต

๕. **พยายามเตือนตนเองอยู่เสมอ** ไม่ให้เป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะถ้ามัว
 เมาในความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจก็ไม่พ้นจากความชั่ว ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความเดือนร้อนทั้ง
 แก่ตนเอง แก่ครอบครัว และแก่สังคมส่วนรวม

๖. **ใช้นโยบายสันโดษเป็นชีวิต** กล่าวคือตนเองต้องมีความยินดี ๓ ประการคือ ๑) ยินดีตามได้ ได้
 ผลได้ลาภอะไรมาในทางที่ชอบ ต้องพอใจยินดี ไม่น้อยอกน้อยใจ ว่าเราได้สิ่งนี้นั้นน้อยเกินไป

๒) ยินดีตามกำลัง ทำอะไรคำนึงถึงพลังความสามารถของตนที่ด้อยกว่าเขาหรือมากกว่าเขา พอใจ
 เท่าที่กำลังตนทำได้ ๓) ยินดีตามควร คือตนอยู่ในฐานะอะไร ก็ควรประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมตาม
 ฐานะนั้น ๆ ในด้านต่าง ๆ เช่น การประดับตกแต่ง การอุปโภคบริโภคปัจจัยเครื่องอาศัยต่าง ๆ การทำตาม
 ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม ไม่ใช่ทำอะไรตามใจเราคนเดียวโดยไม่คำนึงถึงกฎเกณฑ์
 ของสังคม เช่น การเห่อตามแฟชั่น ตามค่านิยมทางวัตถุ ตามสื่อและเทคโนโลยีที่ไม่จำเป็น เป็นต้น

๗. **พยายามระงับความโกรธให้ได้** มีความอดกลั้น อดทน อย่าให้เกิดความโกรธหรือความไม่
 พอใจใด ๆ เกิดขึ้นภายในใจเราได้ยอดเยี่ยม “ฆ่าความโกรธได้ มีความสุข” ถ้าเราไม่ใช้ความเพียรฆ่า

ความโกรธ ๆ ก็จะฆ่าเราและคนอื่น ให้มีบาปเพิ่มพูนขึ้นและสั่งสมทุกข์เพิ่มพูนไม่มีสิ้นสุด ทำให้เดือนร้อน มีการฆ่าตัวเองตาย ซึ่งเป็นที่รักอย่างยิ่ง เพราะการสงบระงับความโกรธที่ตนก่อขึ้นไม่ได้

๘. **แผ่เมตตาให้ตนเองและสัตว์อื่นให้กว้างขวาง** เพราะอำนาจของเมตตารักษาใจเรา ไม่ให้โกรธกริ้วไม่ให้ทำบาปเบียดเบียนกันและกัน ทำให้เป็นมณดีพิเศษเรียกร่องคล้องใจคนอื่นสัตว์อื่น ให้เข้ามาเป็นมิตรสนับสนุนอุปถัมภ์เรา มีอานิสงส์มากถึง ๑๑ ประการ ฟังเจริญให้มีใจทุกเวลานาทีและเป็นบุญกุศลเหนือกว่าทาน ศีล (นี้แหละคือ ภาวนา ของคุณหัสดี)

๙. **เข้าใจไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้** คือ คิดถึงความที่ชีวิตและธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ล้วนตกอยู่ในลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เมื่อพิจารณาใจยอมรับความจริง **รับรู้ความจริงกฎธรรมชาติ คือ ไม่ฝืนธรรมชาติให้ได้ตามใจตน** ก็มีแต่ความสบายกาย สบายใจ แม้มีอะไรจะสูญเสียชีวิตไป ก็ถือว่าเป็นกฎธรรมชาติหรือกฎแห่งไตรลักษณ์

๑๐. **ศึกษาหาความรู้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า** พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ไม่มีกาล ไม่มีเวลา เนื้อหาลัทธิวิทยาศาสตร์ ใครทำใครได้ ทำเมื่อไรได้เมื่อนั้น พุทธธรรมทุกข้อคือ ๘๔,๐๐๐ ข้อ (๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์) ช่วยให้เรามีความสุขพ้นทุกข์ได้เสมอ ถ้าเรารู้จักใช้ให้เหมาะสมแก่กาลเทศะ เหมาะแก่ตน เหมาะแก่คนที่เราเกี่ยวข้อง ฉะนั้น เราจึงควรอบรมบ่อย ๆ ฟังบ่อย ๆ ปฏิบัติทุกวัน ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้มากที่สุด พระธรรมของพระองค์มีแต่ส่งเสริมให้เกิดความสุข ปลดเปลื้องความทุกข์ทั้งหมด

๑๑. **เพียรอบรมใจให้เกิดความสงบ และรู้แจ้งเห็นจริง (ภาวนา)** เพราะจิตเป็นตัวคิดให้เกิดอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ฝืนกฎแห่งไตรลักษณ์ ทำให้ใจไม่สงบจึงเกิดทุกข์ เพราะใจสงบจึงสงบความทุกข์ได้ และเกิดปัญญาความรู้แจ้งเห็นแจ้งสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง (รู้ เข้าใจ ธรรมชาติ) ไม่หลงคิดยึดติดให้ใจเป็นทุกข์

๑๒. **หัวใจสำคัญคือ ศีล สมาธิ ปัญญา นำพาให้พ้นทุกข์ได้จริง** เมื่อเราไม่ประพฤติปฏิบัติตนผิดจากศีลธรรมอันดีงามแล้ว มีใจสงบระงับ มีปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เราก็มีแต่ความสบายกาย สุขใจไร้ทุกข์ทั้งหมด ถ้าไร้ศีล ไม่มีสมาธิ ขาดปัญญา ก็จะมีแต่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจตลอดทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และชาติต่อ ๆ ไป

ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง

๑. **ศีลสิกขา** คือ การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และการเลี้ยงชีพ เรียกว่า ศีล

๒. **จิตตสิกขา** คือ การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต เรียกรวม ๆ ว่า สมาธิ

๓. **ปัญญาสิกขา** คือ การฝึกอบรมทางปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ทำให้แก้ไขปัญหาลงไป ตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นใน สิ่งต่าง ๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระ ผ่องใสเบิกบาน เรียกรวม ๆ ว่า ปัญญา

บ่อเกิดแห่งปัญญา

๑. ปัญญาเกิดแต่การสดับตรับฟัง เรียกว่า สุตตมยปัญญา
๒. ปัญญาเกิดจากการคิด การพิจารณาหาเหตุผล เรียกว่า จินตมยปัญญา
๓. ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมปฏิบัติ เรียกว่า ภวานมยปัญญา

ไตรสิกขา

ข้อปฏิบัติ ๓ ชั้น คือ

ขั้นศีล ได้แก่ การละเว้นชั่ว ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความปกติสงบเรียบร้อย ไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน ข้อปฏิบัติเหล่านี้ เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาอบรม เป็นขั้นศีล

ขั้นสมาธิ ได้แก่ การฝึกฝน หรืออบรมจิตใจให้เหมาะสม ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติตาม คือพิจารณาความเป็นจริง เพื่อเป็นทีมงานของการเจริญปัญญา การฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่น โดยระลึกทั่วทั่วพร้อมดังนี้ เรียกว่า จิตตสิกขา

ขั้นปัญญา ได้แก่ การฝึกอบรมในการภาวนา สิ่งทั้งปวงให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง การฝึกอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงถึงกับเกิดความสดสังเวช เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาได้จริง ๆ การฝึกฝนเช่นนี้ เรียกว่า ปัญญาสิกขา

การนำไตรสิกขากับการดำเนินชีวิต

ในขณะที่นักเรียน เรียนในห้องเรียน นักเรียนมีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ดูได้จากที่นักเรียน ปฏิบัติตามระเบียบของห้องเรียน ไม่คุย ไม่เล่น ไม่เดินไปมา เรียกว่า มีศีล นักเรียนตั้งใจฟังคำบรรยาย ของครู เรียกว่า มีสมาธิ และนักเรียนจำได้ เข้าใจสิ่งที่เรียนสามารถทำงานตามที่ครูกำหนด หรือแก้ปัญหาล่าง ๆ ได้เรียกว่า มีปัญญา

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์นี้ลงตัวกับศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ การเว้นชั่วทุกอย่างจัดเข้าอยู่ในศีล การทำดีทุกอย่าง จัดเข้าอยู่ในสมาธิ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์จัดเข้าในปัญญา ๓ อย่างนี้ เป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

หลักการศึกษาระพุทธศาสนา เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ สิกขา ๓ เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาในการฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน เรียกโดยทั่วไปว่าหลักศีล สมาธิ ปัญญา คือ

๑. การฝึกฝนอบรม ในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพจะเรียกว่า อธิศีลสิกขา หรือ ศีลสิกขา

๒. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิสิกขา

๓. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระโปร่งใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา หรือ ปัญญาสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า หลักการศึกษา ๓ ประการนี้ จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า วิธีแก้ปัญหาของอารยชนเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหาแบบอารยชนนี้ เรียกตามคำบาลีว่า อริยมรรค แปลว่าทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชน อริยมรรคนี้นี้องค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ ๘ ประการ คือ

๑. ทักษะ ความคิดเห็น แนวความคิด ความเชื่อถือ ทักษะคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงามถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)

๒. ความคิด ความดำริไตรตรอง หรือการคิดต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละ หวังดี มีไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูลและความคิดที่บริสุทธิ์ และความที่บริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว ความคิดจะได้เอาหรือความเคียดแค้น ชิงชัง มุ่งร้ายคิดทำลาย เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๓. การพูด หรือการแสดงออกทางวาจา ที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหก หลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่สุภาพน้อมนวลชวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์เรียกว่า (วาจาชอบ)

๔. การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทำร้ายผู้อื่น ซึ่งสร้างความสัมพันธ์ที่งาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือการกระทำ หรือการทำต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำร้ายชีวิตร่างกาย การทำลายทรัพย์สินผู้อื่น การล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครองหรือของรักของหวงแหนของผู้อื่น เรียกว่า สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ)

๕. การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)

๖. การเพียรพยายามในทางที่ดียังงามชอบธรรม คือ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นเพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งดีงามหรืออกุศลธรรมที่ยังไม่ได้เกิดให้ได้เกิดขึ้นเพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงามหรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนเพียบพร้อมไพบุลย์ เรียกว่า สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

๗. การมีสติกำกับตัว ควบคุมใจไว้ ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้นๆ ระลึกได้ถึงสิ่งที่ต้องใช้สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวผลอเลอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้าวนหรือยั่วมาลุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย เรียกว่า สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

๘. ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในจิตในงานหรือในสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็ง เองาน ไม่หัดหนุ้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี เรียกว่า สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)

หลักการศึกษา ๓ ประการ หรือ ไตรสิกขา นั้น ก็จัดวางรูปขึ้นโดยมุ่งให้ผลเกิดขึ้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค (มรรควิธีแก้ปัญหา หรือ มรรคแห่งความดับทุกข์) คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง ๘ แห่ง มรรคนั้น เกิดมีและเจริญงอกงาม ใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงดีที่สุด กล่าวคือ

๑. อธิศีลสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนการฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

๒. อธิจิตตสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

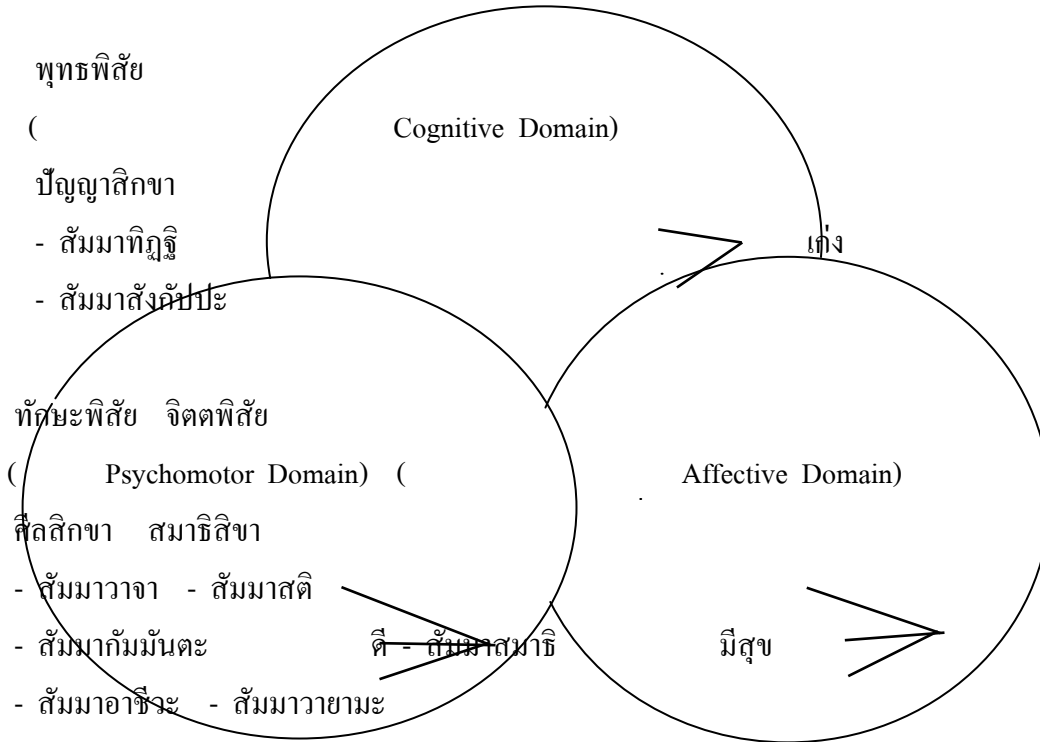
๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน ไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ไตรสิกขานี้ บางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นคำสอนภาคปฏิบัติแบบที่เข้าใจง่ายๆ และชาวพุทธมักนำมาอ้างอิงกันบ่อยๆ ดังปรากฏเป็นวลัยสำคัญอยู่ในหลักโอวาทปาฏิโมกข์ (คำสอนที่เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธเจ้า) มี ๓ ข้อ คือ

๑. สัพพปาปสฺส กรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. กุศลอุปสมบท การบำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม

๓. สัจจตปริโยทปนํ การทำจิตของตนให้ผ่องใส

จากหลักการศึกษาศาสนาพุทธศาสนาตามแนวไตรสิกขาและการฝึกอบรมตามหลักอริยมรรคแล้ว เราสามารถพิจารณาได้ว่าครอบคลุมหลักการศึกษาด้านแนวคิดของนักการศึกษาในการกำหนดจุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแผนภูมิแสดงจุดมุ่งหมายการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา ต่อไปนี้คือ

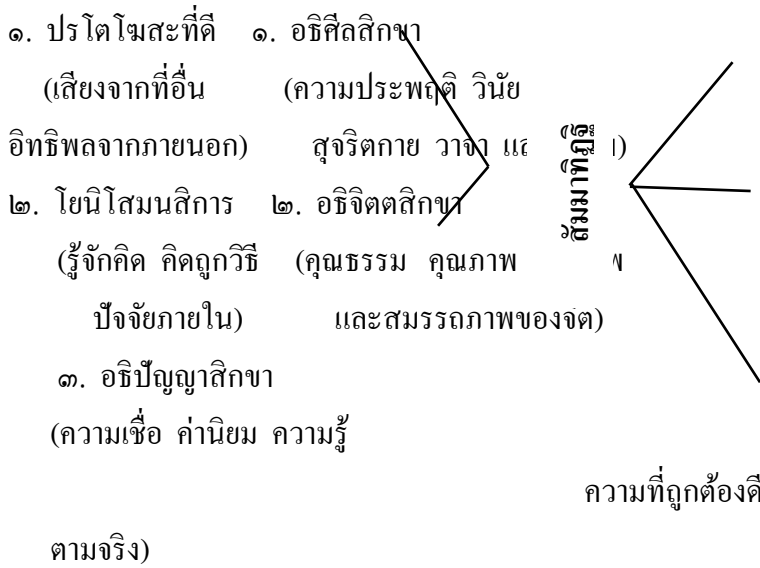


แผนภูมิแสดงจุดมุ่งหมายการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา

โดยหลักการแก่นนำแห่งกระบวนการของการศึกษานั้น ได้แก่ **สัมมาทิฏฐิ** จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ๒ ประการ คือ ปรโตโมสะและโยนิโสมนสิการ ดังนั้น ในการดำเนินงานเกี่ยวกับการศึกษาจุดสนใจที่ควรเน้นกันเป็นพิเศษ คือ เรื่องปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นจุดเริ่มต้น เป็นแหล่ง เป็นที่มาของการศึกษา คำที่พูดกันว่า การให้การศึกษา ก็อยู่ที่ปัจจัย ๒ ประการนี้เอง ส่วนกระบวนการของการศึกษา เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญานั้น เพียงแต่รู้เข้าใจไว้ เพื่อคอยเสริมค้ำให้เนื้อหาของการศึกษาหันเบนดำเนินไปตามกระบวนการนั้น

เมื่อทำความเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็จะมองเห็นรูปร่างของกระบวนการแห่งการศึกษา ซึ่งเขียนให้ดูดังนี้

จุดเริ่มต้น กระบวนการ
หรือแหล่งที่มาของการศึกษา ของการศึกษา



เมื่อปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา แล้วได้อะไร

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น การจะกระทำอะไรก็ตามให้ยึดหลัก ๓ ประการในการดำเนินชีวิต ดังนี้

๑. **ปริยัติ** คือการศึกษาเล่าเรียนทำความเข้าใจในสาขาวิชานั้น ๆ ให้ถ่องแท้เสียก่อน เช่น **ศีล** คืออะไร (การระมัดระวังกาย วาจา ไม่ให้เป็นไปเพื่อเกิดโทษแก่ตนและคนหรือสัตว์อื่น) **สมาธิ** คืออะไร (การรักษาใจให้บริสุทธิ์คือเพ่งใจไว้ในอารมณ์อันเดียว ไม่ให้เกาะเกี่ยวเศร้าหมองด้วยนิรันดร์ทั้ง ๕ คือ มกมากในกาม, พยาบาท, ง่วงเหงาหาวนอน, ลังเลสงสัย, ไม่มีความมั่นใจ) **ปัญญา** คืออะไร (การทำความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง คือไม่ฝืนธรรมชาติให้เป็นไปตามใจอยาก)

๒. **ปฏิบัติ** คือ เมื่อผู้ใดตั้งใจไปปฏิบัติตาม ศีล สมาธิ ปัญญา รักษากาย วาจา ใจ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรมชาติของธรรมแล้ว หมั่นอบรมทำความเพียรพยายามอย่างไม่ลดละ จนเห็นคุณค่าหรืออานิสงส์ของศีล ก็จะไม่เคียดแค้นไม่ก่อเวร อยู่อย่างมีความสุข เป็นต้น เห็นคุณค่า **ของสมาธิ** มีความเชื่อมั่น แม่นยำ ไร้กังวล เป็นต้น เห็นคุณค่า**ของปัญญา** รู้จริง เข้าใจสรรพสิ่งอย่างถ่องแท้ ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไป ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ปล่อยวางอย่างไม่สงสัย

๓. **ปฏิเวธ** การที่ได้ศึกษาเล่าเรียนทำความเข้าใจในสาขาวิชานั้น ๆ อย่างถ่องแท้ แล้วลงมือปฏิบัติตามด้วยความเพียรพยายามอย่างไม่ลดละ พอใจที่จะทำ พยายาม เอาใจใส่ หมั่นตรึกตรองเสมอ ปฏิบัติฝึกอบรม ทดลองจนประสบผลสำเร็จ จนไม่เกิดความลังเลสงสัยแม้แต่นิดเดียว ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งแทงตลอดเฉพาะตัวด้วยปัญญา **ความรู้จริง เห็นจริง** ว่าศีลมีประโยชน์อย่างนี้ สมาธิมีประโยชน์อย่างนี้ ปัญญา มีประโยชน์อย่างนี้

จนในที่สุดเมื่อมีการศึกษา ลงมือปฏิบัติ ประสบผลสำเร็จ เกิดความรู้แจ่มแจ้งแทงตลอดโดยไม่มี ความสงสัย สามารถนำมาพูดได้ อธิบายได้ ทำได้ สอนคนอื่นให้เข้าใจได้ จนสามารถนำไปทดสอบ

พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง “สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ” ไม่ซ่อนเร้นปิดบัง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงทำเป็นแบบอย่าง และทำทนายให้ทุกคนที่เกิดมาในภายหลังพิสูจน์ได้ตลอดเวลา

เปรียบเหมือนชวานาที่ดูพื้นที่จะทำนาว่า ที่ดอนจะทำอย่างไร ที่ลุ่มจะทำอย่างไร แล้วทำการไถ าคาด หว่านกล้า ปักดำ เก็บเกี่ยว ตามกาลเวลาที่เหมาะสมของธรรมชาติ แล้วใช้สอยผลผลิตที่ได้จากการทำนานั้น การศึกษา ปฏิบัติ เห็นอานิสงส์และความสำคัญของศีล สมาธิ ปัญญา ก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น



ในบทนี้จะได้กล่าวถึงบทกรรมฐานที่สำคัญบทหนึ่ง คือ อานาปานสติ ๑๖ ชั้น เพื่อที่จะให้ท่านที่จะสนใจในการบำเพ็ญภาวนา ได้เข้าใจวิธีปฏิบัติและทราบหลักที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

อานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่วไปไม่ค่อยจะได้ยินได้ฟังกันมากนัก แต่ก็เป็นพระสูตรสำคัญสูตรหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย

อานาปานสติภาวนา หรืออานาปานสติสมาธิ ที่เราได้ฟังกันโดยทั่วไปนั้น เป็นอานาปานสติเพียง ๔ ชั้นแรก ซึ่งอานาปานสติทั้ง ๔ ชั้นนี้ เราจะพบในพระสูตรต่าง ๆ หลายแห่ง เช่น

- อานาปานสติ ในอนุสสติ ๑๐
- อานาปานสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระสูตรดังกล่าวมาล้วนแต่กล่าวถึงอานาปานสติเพียง ๔ ชั้นเท่านั้นแต่อานาปานสติภาวนาในอานาปานสติสูตานั้นสมบูรณ์ที่สุด เพราะแสดงหลักฐานทั้งในด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุดเกี่ยวกับอานาปานสติ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น ๆ จนถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น คือ

๑. เมื่อหายใจเข้า – ออกยาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า – ออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้า – ออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า – ออกสั้น
๓. กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า – ออก
๔. ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า – ออก
๕. กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า – ออก
๖. กำหนดรู้สุข หายใจเข้า – ออก
๗. กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า – ออก
๘. ทำจิตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า – ออก
๙. กำหนดรู้จิต หายใจเข้า – ออก
๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า – ออก
๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า – ออก
๑๒. ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า – ออก
๑๓. ตามเห็นอนิจจัง – ความไม่เที่ยง หายใจเข้า – ออก

๑๔. ตามเห็นวิราคะ – ความจางคลาย (คลายติด) หายใจเข้า – ออก

๑๕. ตามเห็นนิโรธ – ความดับโดยไม่เหลือ (ดับสนิท) หายใจเข้า – ออก

๑๖. ตามเห็นปฏินิสัสคคะ – ความสละคืน (ปล่อยวาง) หายใจเข้า – ออก

นี่คืออานาปานสติ ๑๖ ชั้น ตามอานาปานสติสูตร ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ต่อไปนี้จะได้อธิบายแต่ละชั้นตามลำดับ เพื่อให้ท่านผู้สนใจได้เข้าใจหลักการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

ในอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นนี้ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ ตั้งแต่ชั้นที่ ๑ ถึงชั้นที่ ๔ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๒ ตั้งแต่ชั้นที่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘ ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๓ ตั้งแต่ชั้นที่ ๙ ถึงชั้นที่ ๑๒ ว่าด้วยการกำหนดจิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๔ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็น ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในอานาปานสติตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ นี้ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ นั้น เรามักปฏิบัติอานาปานสติกันโดยทั่วไป แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบชัดว่าตนกำลังปฏิบัติอยู่ในขั้นใดของขั้นทั้ง ๔ นี้

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้า - ออกยาว ก็รู้ ชื่อนี้หมายความว่าในการกำหนดลมหายใจของมนุษย์โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้ว มนุษย์จะหายใจเข้า - ออกยาว เพราะฉะนั้นในการกำหนดขั้นแรก จึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อเรานั่งสมาธิ ลมหายใจเข้า - ออกยาว เป็นปกติของจิต เพราะฉะนั้น การกำหนดนี้จึงเป็นการกำหนดขั้นแรก เมื่อหายใจเข้า - ออกยาว เราก็กำหนดรู้ ถ้าผู้ใดกำหนดได้ในขั้นที่หายใจเข้า - ออกยาว ซึ่งเป็นการหายใจตามปกติของมนุษย์เรานี้กำหนดได้โดยมิพลั้งเผลอ ทั้งหายใจเข้า - ออก แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า - ออกยาว

ขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจเข้า - ออกสั้น ก็รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า - ออกสั้น ลมหายใจเข้า - ออกสั้น เป็นลมหายใจที่ปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เสียใจ ตกใจ ลมหายใจจะเข้า - ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจเข้า - ออกสั้น เรารู้ว่าลมหายใจเข้า - ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลม แม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจกลัว เป็นต้น ก็สามารถที่จะกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้แบบนี้ เรียกว่า สำเร็จในขั้นที่ ๒ คือ เมื่อลมหายใจเข้า - ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่า เราหายใจเข้า - ออกสั้น

ขั้นที่ ๓ ตั้งใจกำหนดว่า เราจะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า - ออก บาลีใช้คำว่า สัพพกายปฏิสเวตี แปลว่า รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง คำว่า กายทั้งปวงในที่นี้ คือ ลมหายใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสเรียกลมหายใจว่า “กาย” ทั้งนี้ก็เพราะว่า トラบคิตที่มนุษย์เรายังมีลมหายใจเข้า - ออกอยู่ หรือสัตว์ทั้งหลายยังมีลมหายใจเข้า - ออกอยู่ ก็แสดงว่ายังมีกายปกติอยู่ ถ้าเมื่อใดลมหายใจขาดแล้ว เมื่อนั้นชีวิตสังขารก็ขาดไปด้วย เพราะฉะนั้น กายก็คือลมหายใจ

ลมหายใจจัดเป็นกาย แต่เป็นกายภายใน ดังที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “กาเยน กายานุปัสสี วิหริตี มีปกติตามรู้ภายในกายอยู่ ” การกำหนดรู้ภายในกาย แม้กำหนดลมหายใจก็ถือว่าเป็นการกำหนดกาย

คำว่า “รู้กายทั้งปวง” ในที่นี้ หมายความว่า “รู้ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง ๓ ในร่างกายของเรา” คือ ผ่านมาที่จมูกเรารู้ มาถึงท่ามกลางออกเรารู้ มาถึงที่ท้องเรารู้ รู้ลมทุกกระบวนการที่ผ่านมาร่างกายของเรา การรู้ลมทุกส่วนอย่างละเอียดอย่างนี้ทุกขณะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ตลอดเวลาอยู่อย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จใจขั้นที่ ๓ คือ ขึ้นกำหนดรู้กายทั้งปวง ได้แก่ การกำหนดลมหายใจได้ทุกส่วนนั่นเอง

ขั้นที่ ๔ การกำหนดกายสังขารให้สงบระงับ ขั้นนี้ พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กายทั้งปวง” แต่ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กายสังขาร” คำว่า “สังขาร” คือสภาพที่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น คำว่า “กายสังขาร” จึงหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งกาย

ปกติว่า ถ้ายังมีลมหายใจร่างกายนี้ ก็เป็นไปได้ ภายสังขารก็คือลมหายใจนี้เอง เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง ให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ลมหายใจนี้ ถ้ายังหยาบ ยังไม่ละเอียด ภายใต้นี้ก็หยาบด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสให้ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้ทำกายให้สงบระงับ คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียด ให้สงบระงับเกินเป็นสมาธิขั้น สมาธิในขั้นสงบระงับนี้ จะเป็นขั้นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นขั้นอัปปนาสมาธิก็ได้ ในขั้นที่ ๔ นี้ เป็นขั้นบังคับกายแล้ว คือบังคับลมหายใจให้สงบแล้ว ใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่า ผู้นั้นสำเร็จในขั้น กายานุปัสสนา หรือถึงขั้นฌานก็ได้ ฌานตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ หรือแม้แต่ฌาน ๘ ก็อยู่ในขั้นทำ กายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น ผู้เจริญอานาปานสติขั้นสูงสุดของกาย ก็คือทำกายสังขารให้สงบระงับนั่นเอง

ผู้ใดสามารถสำเร็จถึงขั้นนี้ ปิติ ความสุข และความละเอียดของจิตจะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง พลังจิตจะเกิดขึ้นมาก อานาจิตจะนำไปใช้ได้มาก เพราะจิตเข้าสู่ขั้นมีพลังมาก ความสงบระงับในขั้นนี้ถึงกับลม กายใจละเอียดอย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นฌานที่ ๔ แล้ว ท่านกล่าวว่า ลมหายใจดับหมด

บางคน เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า ไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้ เราหายใจเข้าหรือหายใจออก นี้ แสดงว่า สติยังไม่เพียงพอ จึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่นได้ จะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะจิตทั้งเข้าทั้ง ออก แม้ลมละเอียดก็รู้ว่า คนหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้ลมจะดับแล้ว แต่ก็ยังมีสติรู้อยู่

บางท่านตกใจมาก เมื่อกำหนดว่า ขณะนี้ตัวเองไม่มีลมหายใจเสียแล้ว เพราะไม่อาจจะกำหนด สัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง ที่ลมผ่านมาก็ได้ก็ตกใจ บางคนถึงกับลุกขึ้น เลิกทำสมาธิ บางคนตกใจคิดว่าตัวเอง จะตายเสียแล้ว เพราะลมหายใจละเอียดมาก ถ้าใครทำสมาธิถึงขั้นนี้ แสดงว่าสมาธินั้นดีมากแล้ว แต่ถ้าสติ ยังไม่เพียงพอ ก็ไม่อาจจะทำจิตให้แนบแน่นได้ เพราะเหตุนี้ อาจารย์กรรมฐานจึงสอนว่า ในขณะที่ลม หายใจสงบระงับไปนั้น ก็อย่าตกใจ ขอให้เตือนตัวเองว่า คนที่ตาย เป็นต้น เท่านั้น จึงไม่มีลมหายใจ แต่ ในขณะนี้ เรายังมีลมหายใจ เรายังไม่ตาย เป็นเพียงแต่ลมหายใจละเอียดเท่านั้น เราจึงรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ แท้ที่จริงแล้ว คนที่ไม่หายใจนั้นได้แก่คน ๗ จำพวก ที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ

๑. เด็กที่อยู่ในท้องแม่
๒. คนดำน้ำ
๓. อสติญญีสัตว์ (อสติญญีพรหม)
๔. ผู้เข้าฌาน ๔
๕. คนตาย
๖. พวกที่อยู่ในรูปภพและอรุภพ
๗. ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ

ในที่นี้ พระอรรถกถาจารย์สอนผู้ตกใจว่า “อย่างกลัวยเลย คนที่ไม่มีลมหายใจเท่านั้น ไม่ใช่คนอย่างเรา คนอย่างเรานี้ยังไม่ได้ตาย แต่จิตมันสงบระงับอย่างยิ่งเท่านั้น อย่าได้ตกใจ ” ใครที่ลมหายใจ

ละเอียดดับลมได้หมด ขั้นนี้เป็นขั้นสูงของสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นขั้นที่ ๔ ของการเจริญ อานาปานสติ

จงพิจารณาดูเถิดว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ขนาดถึงขั้นฌานแล้ว ยังเป็นเพียงขั้นที่ ๔ ของการเจริญเท่านั้น และขั้นสูงกว่านี้ คำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ใช่มีอยู่เพียงขั้นฌานเท่านั้น พระพุทธศาสนานั้น มีคำสอนที่สูงกว่าคำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก เพราะสอนถึงขั้นวิปัสสนา

ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า – ออก คือผู้ที่ได้ฌานนั้น จะต้องได้ปิติ และได้ความสุข คนได้ฌาน ย่อมได้ปิติและมีความสุขอย่างยิ่ง ขั้นที่ ๕ นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ปิติที่เกิดขึ้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตั้งแต่ปิติเป็นต้นไปนี้ เป็นลักษณะของเวทนา เมื่อผ่านขั้นที่ ๕ ไปแล้วก็ยึดจิตขั้นสู่ขั้นที่ ๖ ต่อไป

ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า – ออก ความสุขที่เกิดจากฌานนี้ท่านกล่าวว่า ความสุขชนิดนี้ ไม่ใช่ความสุขทางกาย แต่เป็นนิรามิสสุข เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ท่านใช้คำว่า “อติมรรุ” คือความสุขที่เลิศยิ่ง ไม่มีความสุขใดในโลกที่จะเทียบความสุขนี้ได้ เมื่อความสุขจิตอย่างยิ่งเกิดขึ้น ก็รู้ว่า เป็นตัวความสุข หายใจเข้า – ออก มีสติไม่พลั้งเผลอแล้วผู้ปฏิบัตินั้นก็ยับยั้งจิตสูงขึ้นไปตามลำดับถึงขั้นที่ ๗

ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า – ออก คำว่า “สังขาร” คือการปรุงแต่ง ในที่นี้ สังขาร หมายถึงปิติ และความสุขนั่นเอง อันเป็นสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้มีความเบิกบาน ให้มีความสุข ผู้เจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๗ นี้ จะกำหนดรู้ทั้งปิติ ทั้งสุข อันเป็นตัวจิตสังขารซึ่งปรุงแต่งจิตหายใจเข้าและหายใจออก รู้อยู่ทุกขณะ แล้วยับยั้งจิตของตนให้สูงขึ้นไปอีกถึงขั้นที่ ๘

ขั้นที่ ๘ ทำจิตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า – หายใจออก จิตสังขารคืออะไร ? จิตสังขาร ก็คือปิติและสุขนั่นเอง ทำไม ของดีแท้ ๆ จึงต้องทำให้สงบระงับเสีย ให้ดับเสีย ? ก็เพราะเหตุที่ว่า ทั้งปิติทั้งสุขนั้นยังใกล้ชิดต่อราคะ ยังใกล้ชิดต่อสิ่งที่จะให้เกิดตัณหา ฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติสูงขึ้นไป จะสงบระงับปิติและสุขเสีย เมื่อสามารถจะระงับปิติและสุขได้ หายใจเข้า – ออก ก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ แสดงว่าสำเร็จขั้นที่ ๘ อันเป็นขั้นสุดท้ายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อรู้สึ่วจิตคล่องแคล่วแล้ว ก็ยับยั้งจิตของตนขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๙

ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิตของตน หายใจเข้า - หายใจออก คือ เมื่อจิตโกรธ ก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่าโลภ จิตมั่นคงก็รู้ว่ามั่นคง จิตได้ฌานก็รู้ว่าได้ฌาน จิตเสื่อมจากฌานก็รู้ว่าเสื่อมจากฌาน ในที่นี้กำหนดรู้จิตทุกขณะที่หายใจเข้า – ออก

เพราะฉะนั้น ผู้ที่บำเพ็ญขั้นสูงขึ้นมา ถ้าความโกรธเกิดขึ้นจะปะทะความโกรธได้ด้วยกำลังของสติ ในขั้นนี้เอง เวลาความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ว่าตัวเองกำลังอยากได้ หายใจเข้า – ออก แล้วบรรเทาความอยากได้นั้นเสีย เพราะสติมีกำลังมากขึ้น หรือเมื่อความโกรธเกิดขึ้นเพราะความไม่พอใจต่อผู้ใดคนหนึ่ง ก็รู้และยับยั้งความโกรธนั้นเสียได้ หรือแม้จะยับยั้งไม่ได้ ก็รู้ว่านี่คือจิตโกรธ นี่คือจิตหลง

หรือจิตได้สมาธิ ก็รู้ว่า นี่คือจิตได้มาน นี่คือจิตตั้งมั่น เป็นการกำหนดรู้จิต ๑๖ อย่าง ๘ คู่ ถ้าหากผู้ใด กำหนดรู้ขบวนการจิตในขณะที่หายใจเข้า – ออก ผู้นั้นถือว่าสำเร็จในขั้นที่ ๕

แม้แต่เราเองซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่ ถ้าในขณะที่ใด จิตพุ่งชาน ก็รู้ว่าจิตพุ่งชาน แล้วหายใจเข้า – หายใจออก จิตกำลังท้อแท้ ก็รู้ว่านี่จิตกำลังท้อแท้หายใจเข้า – ออก ก็เป็นการเจริญจิตตานุปัตสนาอันเป็นขั้นที่ ๕ เช่นกัน ผู้ใดกำหนดได้ก็แสดงว่าสำเร็จในขั้นที่ ๕

ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า – หายใจออก ขั้นนี้เป็นการนำพลังจิตมาใช้ คือจิตที่เข้าถึงขั้นได้มาน ได้อำนาจมานแล้ว ผู้ที่ถึงขั้นที่ ๑๐ - ๑๑ - ๑๒ เป็นการนำพลังจิตในระดับต่าง ๆ มาใช้ กล่าวคือในขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้เกิดความปราโมทย์ หายใจเข้า - หายใจออก คือ ผู้ที่เจริญอานาปานสติถึงขั้นสามารถทำจิตของตนให้เบิกบาน ปราโมทย์ หรือจะอย่างไรก็ได้ เพราะมีอำนาจจิตเสียแล้ว ก็บังคับจิตของตนให้ปราโมทย์ให้เบิกบานได้ หายใจเข้า – หายใจออก เกิดความสุขอันเกิดจากความปราโมทย์เมื่อชำนาญแล้ว ก็ผ่านจากขั้นนี้ เข้าสู่ขั้นที่ ๑๑

ขั้นที่ ๑๑ ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า – หายใจออก เป็นการสร้างความสามารถของจิตที่ได้มาน ขึ้นมาอีก อันเป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ทันทีทันใด จิตตั้งมั่นแล้ว หายใจเข้า – หายใจออกก็รู้

ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า – หายใจออก ทำไม เมื่อจิตมีพลังดีแล้ว จึงต้องให้มันคลายเสีย ? ก็เพราะว่าถ้ายังยึดมั่นถือมั่นมั่นในขั้นมาน ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นานาประการ เพราะฉะนั้น จะต้องทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลง โดยเฉพาะในขั้นมานอันเป็นสิ่งที่ตนติดอยู่เสียเมื่อนั้นจิตคลาย หายใจเข้า – หายใจออก ก็รู้ เป็นความสำเร็จในขั้นที่ ๑๒

ขั้นที่ ๑๓ ตามเห็นอนิจจัง – ความไม่เที่ยง หายใจเข้า – หายใจออก จากขั้นที่ ๑๑ เป็นต้นไป ขึ้นสู่วิปัสสนาล้วน ๆ เป็นตัวปัญญาแท้ ๆ เป็นการทำลายกิเลสโดยตรง ในขั้นที่ ๑๓ นี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ตามกำหนดโดยใช้คำว่า “อนุปสุสี – ตามกำหนด” คือตามกำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยง หายใจเข้า – หายใจออก คือให้เห็นว่า จิตนี้ก็ไม่เที่ยง สุขนี้ก็ไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง ฌานที่เราได้นี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ดับทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน การตามเห็นความไม่เที่ยงในที่นี้ ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ในขณะที่หายใจเข้า – หายใจออก อยู่อย่างนั้น ก็ชื่อว่าเจริญวิปัสสนาโดยตรง ผู้ใดแม้จะนั่งเฉย ๆ แต่กำหนดความไม่เที่ยง หายใจเข้า – หายใจออก อยู่อย่างนั้น ก็ชื่อว่าเจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๑๓

ในขณะที่จิตไม่ตั้งมั่น คือแม้จิตปกติ เมื่อได้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงหายใจเข้า – หายใจออก ก็สามารถจะสำเร็จในขั้นนี้ได้ บางคนอาจจะค้านว่า “ทำไม เพียงเจริญอนิจจตาเท่านั้น ก็เป็นเหตุเจริญไตรลักษณ์ด้วย” ข้อนี้ ขอบอกว่า “อันอนิจจตา ความไม่เที่ยงนั้น มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาได้อย่างชัดเจน เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ยถนิจจ สิ่งใดไม่เที่ยง ต่ ทุกข์ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ย่ ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ ต่ อนตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน”

เพราะฉะนั้น ผู้ใดเห็นความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง หายใจเข้า – หายใจออก ผู้นั้นชื่อว่าเห็นไตรลักษณ์ด้วย ผู้ใดก็ตามแม้จะไม่ได้ฉานถ้าเจริญอยู่ในขั้นนี้ ก็ชื่อว่าเจริญวิปัสสนาหรือเจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๑๓

ขั้นที่ ๑๔ ตามเห็นวิราคะ หายใจเข้า – หายใจออก คือการเห็นวิราคะ ความจางคลาย หายใจเข้า – หายใจออก ถามว่า จางคลายในเรื่องอะไร วิราคะในเรื่องอะไร ? ตอบว่า จางคลายโดยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็คลายความยึดติด คลายจิตออกจากความถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา เป็นตัวเป็นตน คือให้เห็นสิ่งทั้งหลายว่า เนต มม สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา เนโสหมสุมิ นั่นไม่ใช่เรา น เมโส อตตา นั่นไม่ใช่ตัวของเรา แล้วก็คลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง ผู้ใดคลายความยึดมั่น คลายความกำหนดเป็นวิราคะ หายใจเข้า – หายใจออก ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๔

ขั้นที่ ๑๕ ตามเห็นนิโรธ ความดับโดยไม่เหลือ หายใจเข้า – หายใจออก ถามว่า ดับอะไร ? ตอบว่า ดับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในสังขาร ในกาย ในเวทนา ในจิต ในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น ล้วนเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สพฺเพ ธมฺมา นาลิ อภินเวสยาสฺย สิ่งทั้งปวง ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ” เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ของ ๆ เรา เมื่อผู้ใดตามพิจารณาเห็นความดับ หายใจเข้า – หายใจออก อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ผู้นั้นชื่อว่า สำเร็จในขั้นที่ ๑๕

ขั้นที่ ๑๖ ตามเห็นปฏินิสสัคคะ ความเสียสละคืน หายใจเข้า – หายใจออก ถามว่า สละคืนอะไร ? ตอบว่า สละคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง สละคืนมันเสียอย่างร่างกายและจิตใจเรานี่ เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ร่างกายนี้ก็มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเป็นของ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็สละคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิม คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่ใช่ของ ๆ เรา ซึ่งเรายึดถือว่าเป็นของ ๆ เรา สละคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในเรา ในของ ๆ เรา ผู้ใดกำหนดพิจารณาความสละคืน หายใจเข้า – หายใจออก อยู่เป็นนิตย์ จนเกิดความชำนาญแล้ว สละคืน คือละกิเลสทุกชนิดได้หมด ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จอานาปานสติขั้นที่ ๑๖

ท่านทั้งหลาย คงจะเห็นได้ชัดเจนแล้วว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นที่พระบรมศาสดาตรัสไว้ใน อานาปานสติสูตรนี้ มีความสำคัญเพียงไร ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จึงมิใช่ว่าเป็นเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่มีความกินตลอดไปถึงวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเจริญตลอดสายกันทีเดียว ผู้ใดต้องการจะพ้นทุกข์ ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้เถิด

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า “ อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุสิกฺขา จตฺตารโ สติปฏฺฐานํ ปริปุเรนฺติ ภิกฺขุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปฏฺฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ ”

พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “ สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลทำให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ “ และตรัสต่อไปว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ”

หมายความว่า ใครก็ตาม ถ้าเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว ผู้นั้นชื่อว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ และชื่อว่าทำวิชชาและวิมุตติให้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ผู้ใดต้องการที่จะปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า โดยหวังผลดังกล่าวแล้ว ก็จงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ แม้ขั้นใดขั้นหนึ่ง ที่เราสามารถจะทำได้ ก็ย่อมได้รับแห่งการปฏิบัติของตนในขั้นนั้น ๆ อย่างแน่นอน

หรือผู้ใดหวังผลของอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า “อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

(ย่อมได้อานิสงส์ ๕ อย่าง คือ)

๑. เป็นผู้สงบระงับยิ่งนัก
๒. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
๓. ไม่รคน้ำก็เย็น
๔. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
๕. สามารถทำบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบระงับไปได้”

ผู้นั้นพึงเจริญอานาปานสติเถิด

ดังนั้น จึงขอให้ทุกท่านได้เจริญอานาปานสติเป็นประจำเถิด แล้วจะได้รับอานิสงส์ทั้ง ๕ ประการตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาตั้งแต่ต้นนี้ ท่านสาธุชนทั้งหลายคงจะพอจะเห็นได้แล้วว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ เป็นหลักปฏิบัติภาวนาในพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าสูงมาก เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุดทุกขั้นตอน ผู้ใดต้องการความสงบสุขในขั้นนั้น ๆ จนถึงขั้นพ้นทุกข์ ก็อย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสตินี้ ขอให้ทำอยู่เป็นนิตย์ ก็จะประสบความสุขและความสำเร็จตามความปรารถนาของตน ๆ และขอให้ทำเป็นประจำด้วยความไม่ประมาทเถิด.