

# การปฏิบัติจิตตภาวนาโดยใช้สติเป็นฐานตามแนวเทศนาของพระโสภณวิสุทฺธิคุณ

(หลวงปู่บุญเพ็ง กปโปโก)

The Performance on Meditation (Jitta Bavana) Based on Consciousness Following  
Phrasoponvisutthikhun (Luangpu Bunpeng Kabpako)

ดร.ชนาธิป ศรีโท

Dr.Chanathip Sritho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จ.ขอนแก่น

Email: chanathip1911@hotmail.com.

## บทคัดย่อ

การปฏิบัติพระพุทธานุสสนานั้น ตามที่ได้ทราบกันอยู่แล้ว ว่าเมื่อกล่าวโดยย่อก็ปฏิบัติใน ไตรสิกขา อันได้แก่ สीलสิกขา จิตตสิกขา คือสมาธิ และปัญญาสิกขา เพื่อผลคือวิมุตติความหลุดพ้น ฉะนั้น การปฏิบัติบรรมจิต ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่าจิตตภาวนา ก็หมายถึงการอบรมในจิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือสมาธิคือปัญญานั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสมณะวิปัสสนา สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ก็คือความรู้ตัว สติมันอยู่ตรงไหนละและอะไรเป็นสติ และสติมันอยู่ที่ไหน ที่ตั้งของสติมันอยู่ตรงไหนและมันงอกออกจากไหน ก็สติมันงอกออกจากใจ และมันก็อยู่ที่หัวใจเป็นต้น ของสติสัมปชัญญะก็ออกจากหัวใจ มันก็อยู่ในใจ มันไม่ได้ไปอยู่นอกจากใจ สติที่ดี สัมปชัญญะที่ดี ปัญญาที่ดี แล้วเราจะเอาสติที่เราว่าพากันไปฝึกสตินั้นนะ แล้วจะเอาสติไปใช้เวลาไหน เอา สัมปชัญญะไปใช้เวลาไหน ถ้าเราไม่ใช้เวลาที่เรานั่งภาวนา สติมันงอกออกจากจิต จิตมันมีสติ สัมปชัญญะมันงอกออกจากจิต ก็จิตมันมีสติสัมปชัญญะ รวมความได้แล้วก็คือ ตัวของเรา มันมีอยู่ในตัวเราเอง มันไม่ใช่ของที่อยู่นอก ก็เอาสติของตัวเองอันที่มันเกิดขึ้นจากหัวใจตัวเอง ก็เอามารองรับ หัวใจตัวเอง สัมปชัญญะก็ออกจากหัวใจตัวเอง ก็เอามันมารู้หัวใจตัวเอง ก็หมายความว่าของที่อยู่ในตัวเราเอง แล้วก็เอามาใช้ให้มันเป็นประโยชน์กับตัวเอง นั่นละเรียกว่า “พระธรรม”

## Abstract

As already known the practice of Buddhism, when briefly it is performed in the threefold training include Blessed Sacrament, Psychic meditation is meditation and Wisdom Sikhs, namely, And Wisdom in the result is vipassana, so the practice of mental training. In Pali is called psychic. It means training in the spirit. And Wisdom or meditation is the wisdom itself. It is also known as Vipassana consciousness is a memorable experience is the consciousness. Where the consciousness is ? What is consciousness ? and Where is it ? Where is the location of consciousness and where does it germinate? It's just the way it is. It from the heart. It's in the mind. It is not a good idea to have a good mind, then we will take the mind that we go to practice it. It will take time to take control. How to spend time. If we are not at the time we pray. It's a good idea to keep it in mind. It's a mental illness. It is ours, it is in us. It's not outside. It's a good idea to have a look at it. Took own consciousness from the heart. Took the heart to hold. Take it from heart. It took someone to know their heart. It means that's in itself. It is used to make and useful to yourself. That is called Dharma.

**Keywords:** Performance; Based on consciousness; Psychic.

## ความนำ

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเพื่อพัฒนาบุคคลให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตบนพื้นฐานแห่งเหตุผลและความถูกต้อง ท่านได้กำหนดข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมตน ด้วยการให้ละความชั่ว ประพฤติความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งในขั้นตอนของการพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยมีศรัทธา คือมีความเชื่อที่ถูกต้องในหลักเหตุและผลโดยอาศัยปัญญาเข้าไปกำกับทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ แต่การที่จะมีปัญญาได้นั้น ตนเองต้องรู้จักคิด รู้จักอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฟังจากบุคคลอื่นบ้าง จากการอ่านตำราบ้าง จากการคิดค้นด้วยตนเองบ้าง จากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมทั่วไปบ้าง จากประสบการณ์ต่างๆ บ้าง เมื่อมีปัญญาความรอบรู้แล้ว จะสามารถใช้เป็นประทีปส่องทางไปสู่ความสำเร็จทั้งด้านหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิต และยังสามารถที่จะพัฒนาจิตใจตนเองให้เข้าถึงความมีอิสรภาพอย่างแท้จริงอีกด้วย กล่าวคือ ทำให้จิตหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้

## การเจริญภาวนาทางพระพุทธศาสนา

การที่บุคคลจะหลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง สิ่งที่ขาดไม่ได้ในการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา คือ การเจริญภาวนา การเจริญภาวนานั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้ และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้นมีสองอย่าง คือ สมถภาวนาอย่างหนึ่ง (การทำสมาธิ) และ วิปัสสนาภาวนาอย่างหนึ่ง (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ

1. สมถภาวนา (การทำสมาธิ) สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแผ่สายไปยังอารมณ์อื่นๆ วิธีภาวนานั้นมีมากมายหลายร้อยวิธี แต่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในพุทธศาสนาเพื่อเป็นแบบ 40 ประการ เรียกกันว่า “กรรมฐาน 40” ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับอุปนิสัย และวาสนาบารมีที่เคยได้สร้างสมอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด ลักษณะจิตก็มักจะนุ่ม ชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่นๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ตามเพศของตนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาส ก็จะต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณร ก็จะต้องรักษาศีล 10 หากเป็นพระ ก็จะต้องรักษาศีลปาติโมกข์ 227 ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดและต่างพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น อานิสงส์ของสมาธินั้นมากกว่าการรักษาศีลอย่างเทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “แม้ได้อุปสมบทเป็นภิกษุ รักษาศีล 227 ข้อ ไม่เคยขาด ไม่ต่างพร้อยมานานถึง 100 ปี ก็ยังได้บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบ นานเพียงชั่วไก่อกระพือปีก ซ้ำกระดูกหัก” คำว่า “จิตสงบ” ในที่นี้ หมายถึงจิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ ที่พระท่านเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” คือจิตสงบมั่นคงชั่วขณะเป็นสมาธิเล็กๆ น้อยๆ สมาธิแบบเด็กๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลง แล้วก็ลุกขึ้นยืนใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์จิตที่ยังไม่ตั้งมั่น สงบวูบลงเล็กน้อย แล้วก็รักษาไว้

ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตถึงขั้นเป็นอุปปาจารย์สมาธิ อัปปนาสมาธิและฌานแม้กระนั้นก็ยังมียานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ หากผู้ใดจิตทรงอารมณ์อยู่ในขั้นขณิก สมาธิ แล้วบังเอิญตายลงในขณะนั้น ยานิสงส์นี้จะส่งผลให้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ 1 คือ ชั้น จาตุมหาราชิกา หากจิตยึดไตรสรณาคมน์ มี พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วย ก็เป็นเทวดาชั้นที่ 2 คือ ดาวดึงส์ สมานนั้น มีหลายชั้นตอน ระยะก่อนที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) ก็คือขณิกสมาธิ และอุปปาจารย์สมาธิ ซึ่ง ยานิสงส์ส่งผลให้ไปบังเกิดในเทวโลก 6 ชั้น แต่ยังไม่ถึงขั้นพรหมโลก สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิ หรือ ฌานนั้น มีรูปฌาน 4 และอรุณฌาน 4 ซึ่งล้วนแต่ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกรวม 20 ชั้น แต่จะเป็น ชั้นใด ย่อมสุดแล้วแต่ความละเอียด ประณีตของกำลังฌานที่ได้ (เว้นแต่พรหมโลกชั้นสุทธาวาส คือ ชั้นที่ 12 ถึง 16 ซึ่งเป็นที่เกิดของ พระอนาคามีบุคคลโดยเฉพาะ) เช่น รูปฌาน 1 ส่งผลให้บังเกิดใน พรหมโลกชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 3 สุดแล้วแต่ความละเอียด ประณีตของกำลังฌาน 1 เป็นต้น ส่วนอรุณ ฌานชั้นสูงสุดที่เรียกว่า “เนวสัญญานาสัญญายตนะ” นั้น ส่งผลให้บังเกิด ในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือ ชั้นที่ 20 ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง 84,000 มหากัป เรียกกันว่า นิพพานพรหม คือ นานเสียดจัน เกือบหา เวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่หลงผิด เข้าใจผิดกันว่าเป็นนิพพาน การทำสมาธิ เป็นการสร้าง บุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหน็ดเหนื่อย ต้องแบกหามแต่ อย่างใด เพียงเพียรระวังรักษาสติ คຸ້ມครองจิตมิให้แผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ เดียวเท่านั้น การทำทานยังต้องเสียเงินเสียทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาโรงธรรม ยังต้องเสีย ทรัพย์ และบางทีก็ต้องเข้าช่วยแบกหามเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างที่เทียบกัน ไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนา หรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญยานิสงส์มากมายมหาศาล อย่างไร ก็ยังไม่ไช่บุญกุศล ที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ ก็เป็นเพียงเนื้อไม้ เท่านั้น การเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

2. วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่น อยู่ในระดับฌานต่างๆ ซึ่งจะเป็นฌานระดับใดก็ได้ แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปปาจารย์สมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลัง และอยู่ในสภาพที่นิมิต (มุกุจิตต) ควรแก่การเจริญวิปัสสนา (อุชุกจิตต) ต่อไปได้ อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้น มุ่งให้จิตตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่อารมณ์เดียวโดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไรๆ แต่วิปัสสนา ไม่ใช่ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดใคร่ครวญหาหรือพิจารณาเหตุและผลใน สภาวะธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีแต่เพียงอย่างเดียว ก็คือ “ขั้นที่ 5 “ ซึ่ง นิยมเรียกกันว่า “รูป-นาม” โดยรูป มี 1 คือรูปกาย โดยนามนั้น มี 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณขั้นที่ 5 ดังกล่าว เป็นเพียงอุปาทานขั้น เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้น เนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชา คือความไม่รู้เท่าทันสภาวะธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่น ด้วย อำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสนาก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลายได้แก่ขั้นที่ 5 นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย (1) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง คือสรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน ทราย และรูปกายของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้อง

เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะให้ตั้งมั่นทรงอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่น คน และสัตว์ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้ว ก็มีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว และเฒ่าแก่ จนตายไปในที่สุด ไม่มีเว้นไปได้แม้แต่คนเดียวหรือแม้แต่สัตว์ตัวเดียว หรือแม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พรหม และเทวดา ฯลฯ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ที่เรียกว่า อุปาทานชั้น 5 เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกัน เป็นหน่วยเล็กๆ ของชีวิตขึ้นก่อน ซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองไม่เห็น เรียกกันว่า “เซลล์” แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้น ก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็กๆ เหล่านั้นก็มีการเจริญเติบโต และแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน (2) ทุกข์ ได้แก่ “สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้” ทุกข์ ในที่นี้มีได้หมายความว่า เป็นความทุกข์กายทุกข์ใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกข์ ในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจที่จะทรงตัว ตั้งมั่นทนทานอยู่ในสภาพนั้นๆ ได้ตลอดไป แต่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็ก จะให้ทรงสภาพเป็นเด็กๆ เช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มและสาว แล้วก็เฒ่าแก่จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ชั้นที่เป็นนามธรรม อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่น ชั้นที่เรียกว่า เวทนา อันได้แก่ ความสุขกาย สุขใจ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีอารมณ์อย่างใดดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว จะให้ทรงอารมณ์เช่นนั้นตลอดไป ย่อมเป็นไปไม่ได้ นานไป อารมณ์เช่นนั้น หรือเวทนาเช่นนั้น ก็ค่อยๆ จางไป แล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดอื่นขึ้นมาแทน ซึ่งเป็นลักษณะของการทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (3) อนัตตา ได้แก่ “ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ” โดยสรรพสิ่งทั้งหลาย อันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะ เป็น “รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ” ล้วนแต่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปชั้น ย่อมประกอบขึ้นด้วยแร่ธาตุต่างๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบๆ ว่า เป็นธาตุ 4 มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็ง มีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า ธาตุดิน ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย ฯลฯ รวมเรียกว่า ธาตุน้ำ ส่วนสิ่งที่ให้พลังงาน และอุณหภูมิในร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า ธาตุไฟ ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตั้งมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมา ในร่างกายเรียกว่า ธาตุลม (โดยธาตุ 4 ดังกล่าวนี้นี้ มิได้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า “ธาตุ” อันหมายถึงแร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์) ธาตุ 4 หยาบๆ เหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันขึ้น เป็นรูปกายของคน สัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลายเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลง แล้วแตกสลาย กลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดิน ก็กลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำ ก็กลับไปสู่น้ำ ส่วนที่เป็นไฟ ก็กลับไปสู่ไฟ ส่วนที่เป็นลม ก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของคนและสัตว์ที่ไหนแต่อย่างใด จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่น รูปกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเรา ให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้ เพื่อเป็นการเน้นย้ำความสำคัญของการทำจิตตภาวนา ผู้เขียนขอยกคำกล่าวของอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปของคณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนไว้ดังนี้

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานได้กล่าวถึงเรื่องการภาวนาว่า “การภาวนา คือการอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผล อรรถธรรม รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่ง

ทั้งหลาย ไม่ให้จิตผาดโผนโลดเต้นแบบไม่มีฝั่งมีฝาย ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผล อันจะเป็นทางแห่งความสงบสุขใจ ที่ยังมีได้รับการอบรมจากการภาวนา”

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน) กล่าวถึงเรื่องการภาวนาว่า “การทำจิตตภาวนาเป็นการเรียนเรื่องตัวเอง พิสูจน์ตัวเองโดยถูกทางไม่มีที่ตำหนิ เพราะเรื่องทั้งหมดอยู่ที่ใจและเกิดจากใจก่อน จะเป็นเรื่องราวออกไปกว้างแคบหรือใกล้ไกลเพียงไร มีใจเป็นต้นเหตุที่พาให้ไปเป็นไป ใจจึงเป็นเหมือนโรงงานผลิตสิ่งต่างๆ ออกมา ดี ชั่ว สุข ทุกข์ทั้งหลาย ล้วนแต่ใจเป็นผู้คิด ผู้ผลิตออกมาทั้งสิ้น การภาวนาจึงเป็นวิธีการเรียนเรื่องดี ชั่ว สุข ทุกข์ของตัว ลงว่าได้เรียนแล้วต้องรู้ต้องเข้าใจ คือใจฟุ้งซ่านุ่นวายก็เรียนให้รู้ว่าเป็นเพราะเหตุไร มีอะไรเป็นสาเหตุพาให้เป็นไป จนรู้สาเหตุของใจที่พาให้เป็นต่างๆ และเรียนวิธีแก้ไขว่าจะควรแก้ไขด้วยวิธีใด ใจจึงจะปล่อยวางสิ่งไม่ดีนั้นๆ ด้วยความหมดกังวลเยื่อใย เมื่อเรียนและรู้ทั้งสองวิธี คือ รู้ทั้งความไม่ดีและความดีว่ามีสาเหตุพาให้เกิดแล้ว เรื่องทั้งหลายก็ค่อยสงบไปและสงบไปจนเห็นได้ชัดภายในใจดวงเคยก่อเรื่อง ต่อไปก็สงบลงเองโดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรภายนอกพาให้สงบ เมื่อเหตุก่อสงบลงด้วยอุบายวิธีของการภาวนา ผลคือความสงบสุขก็เกิดขึ้นมาเอง”

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก พระองค์องค์ที่ 19 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ตรัสถึงเรื่องการภาวนาว่า “การปฏิบัติพระพุทธานุศาสนานั้น ตามที่ได้ทราบกันอยู่แล้ว ว่าเมื่อกล่าวโดยย่อก็ปฏิบัติในไตรสิกขา อันได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขาคือสมาธิ และปัญญาสิกขา เพื่อผลคือวิมุตติความหลุดพ้น ฉะนั้น การปฏิบัติอบรมจิต ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่าจิตตภาวนาก็หมายถึงการอบรมในจิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือสมาธิคือปัญญานั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสมถะวิปัสสนาแล้วที่นี้จะพูดคำว่าจิตตภาวนากันก่อน การทำจิตให้เจริญ เรียกว่า จิตตภาวนามีพุทธภาษิตกล่าวไว้ชัด ว่าจิตนี้ตามธรรมชาติเป็นประภัสสร จิตประภัสสรเรืองแสงเรืองรัศมีไม่มีเศร้าหมอง ไม่มีความทุกข์ จิตตามธรรมชาติเป็นประภัสสร แต่ว่ามาเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นมาในจิตมันก็เศร้าหมองไปพักหนึ่ง จนกว่าอุปกิเลสนั้นจะดับไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่ออุปกิเลสไม่เข้ามา จิตนี้ก็ประภัสสรคือผ่องแผ้ว ผู้ใดรู้ความจริงข้อนี้ จิตตภาวนาจะมีแก่ผู้นั้น ผู้ใดไม่รู้ความจริงข้อนี้ จิตตภาวนาจะไม่มีแก่ผู้นั้น”

สรุปว่า การเจริญจิตตภาวนาทางพระพุทธานุศาสนาคือการหมั่นฝึกฝนอบรมจิตตภาวนาให้มีความพร้อมต่อการใช้งานในทุกด้านให้เป็นอย่างถูกต้อง เพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูสงสารและเพื่อความร่มเย็นแห่งจิตใจในปัจจุบันชาติ

#### **ประวัติพระโสภณวิสุทธิคุณ (บุญเพ็ง กปปโก)**

พระโสภณวิสุทธิคุณ (บุญเพ็ง กปปโก) ท่านมีนามก่อนอุปสมบทว่า บุญเพ็ง เหล่าหงษา ถิ่นกำเนิดจากโยมบิดาคือนายเอี่ยม โยมมารดาคือนางคง ในวันมาฆบูชา ปีมะโรง จ.ศ. 1290 ซึ่งตรงกับวันเสาร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2471 ที่บ้านบัวบาน ตำบลกู่ทอง อำเภอเขียงยืน จังหวัดมหาสารคาม มีพี่น้องร่วมท้อง 7 คน หลังจากเรียนจบชั้นประถมปีที่ 4 ท่านได้ช่วยบิดามารดาทำไร่นา ตามวิถีชีวิตชาวชนบทหลวงปู่ท่านมีความตั้งใจอยากจะเป็นพระแทนการสร้างครอบครัว ก็คงเป็นเพราะท่านเกิดมาในตระกูลที่ฝึกฝนในทางศีลธรรม ประกอบกับพี่ชายของท่านคือ พระครูศีลสารวิมล (ล้วน สีลาโม) ก็ได้บรรพชาตั้งแต่ท่านท่านยังเป็นเด็ก จนได้เป็นพระกรรมฐานผู้มีชื่อเสียงเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของพุทธบริษัทอย่างกว้างขวาง ท่านอุปสมบทเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2492 ที่วัดศรี

จันทร์(ธรรมยุต) จังหวัดขอนแก่น โดยมี พระพิศาลสารคุณ เป็นพระอุปัชฌายะ พระครูคัมภีร์-นิเทศ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาสุพจน์ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้ฉายา "กบฏโก" ซึ่งแปลว่า "ผู้สำเร็จ" เมื่ออุปสมบทแล้วได้จำพรรษาที่วัดเทพนิมิต บ้านบัวบาน เป็นเวลา 2 ปี ในระหว่างนั้น โยมบิดาได้ป่วย และเสียชีวิต ในปีพุทธศักราช 2493 หลังจากจัดการฌาปนกิจศพโยมบิดาเรียบร้อยแล้ว ท่านจึงได้เดินทางมาศึกษาปริยัติธรรม และพำนักยังวัดสุทธจินดา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จนถึงเดือนสิงหาคม พุทธศักราช 2494 โยมมารดาเสียชีวิต ท่านจึงเดินทางกลับมายัง วัดป่าวิเวกธรรม เพื่อจัดการงานศพของโยมมารดา และท่านก็ไม่กลับไปศึกษาปริยัติธรรมอีก ขณะนั้นท่านได้วิทยฐานะเป็น นักรธรรมโท

จนกระทั่ง ปีพุทธศักราช 2502 หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ซึ่งขณะนั้น ดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดสันติธรรม ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้เดินทางมายังจังหวัดขอนแก่นและแวะเยี่ยมพระครูศีลสารวิมล ท่านจึงได้มีโอกาสฟังธรรมจากหลวงปู่สิม เป็นเหตุให้ท่านมีโอกาสเข้าใจในเรื่องการภาวนาที่ลึกซึ้งมากขึ้น และหลวงปู่สิมได้ชวนท่านให้ไปอยู่เชียงใหม่ด้วยกัน หลังจากหลวงปู่สิมเดินทางกลับไปแล้ว ท่านจึงตัดสินใจเดินทางติดตามไปโดยลำพัง ท่านเล่าว่าท่านขึ้นรถไฟเข้ากรุงเทพมหานคร ไปแวะพักค้างคืนที่วัดบรมนิวาส เชียงสะพานกษัตริย์ศึก แล้วนั่งรถไฟต่อไปถึงเชียงใหม่เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม พุทธศักราช 2503 และได้รับการฝึกหัดอบรมกรรมฐานจากหลวงปู่สิมพร้อมทั้งได้ติดตามหลวงปู่สิมไปอุตุคงค์กรรมฐานที่ภูกระดึง จังหวัดเลย ซึ่งในสมัยนั้นยังเป็นป่าที่มีสัตว์ร้ายอยู่มาก แต่หลวงปู่สิมก็นำท่านบุกป่าฝ่าดงไปเพื่อแสวงหาโมกขธรรม โดยอาศัยความสงบของจิตและ "พุทธโธ" เป็นเครื่องต่อสู้กับความทุกข์กัณดาร และสัตว์ร้ายนานาชนิด

ต่อมาท่านได้มีโอกาสไปศึกษาธรรมะกับ หลวงปู่ตื้อ อจลธมโม ที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และได้สั่งสมความรู้และไหวพริบปฏิภาณในการแก้ไขปัญหาธรรมะจากหลวงปู่ตื้อ ยามว่างท่านจะเล่าให้บรรดาสานุศิษย์ฟังถึงความสงบเย็น ความมุ่งมั่น อดทน ความกล้าหาญ เมตตา และเสียสละของหลวงปู่สิม และปฏิภาณ ไหวพริบ อิทธิฤทธิ์ของหลวงปู่ตื้อ ซึ่งท่านท่านรับมาปฏิบัติจนเท่าทุกวันนี้

ปีพุทธศักราช 2507 ท่านได้ไปจำพรรษาที่วัดคำหวายยาง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น เป็นเวลา 2 ปี เพื่อไปวิเวกภาวนา เนื่องจากวัดคำหวายยางเป็นวัดที่มีความทุกข์กัณดาร และขึ้นชื่อเรื่องผีดู ที่วัดนี้ท่านก็ได้อบรมภาวนาให้ลูกศิษย์หลายคนให้ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งและบางคนยังใช้พลังจิตช่วยเหลือผู้คนที่ประสบปัญหาต่าง ๆ มาจนปัจจุบัน ในด้านการแสดงพระธรรมเทศนาอบรมพุทธบริษัท ท่านท่านพัฒนาเทคนิคเฉพาะตัวของท่านตั้งแต่ครั้งบวชใหม่ ๆ ซึ่งยังมีความประหม่าอยู่มาก แต่ก็ต้องเทศน์ตามโอกาสและประเพณีอย่างไรก็ตามจากไหวพริบปฏิภาณของท่าน และจากการฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์ในสมัยนั้น ซึ่งแสดงตามงานต่าง ๆ เกือบทุกคืน นอกจากนี้พระพี่ชาย คือ พระครูศีลสารวิมล (ล้วน สีลราโม) ก็เป็นนักเทศน์ที่มีสำนวนโวหารไพเราะ จับใจญาติโยมเป็นอันมาก รวมทั้งจากการติดตามรับฟังการแสดงธรรม และการแก้ปัญหารธรรมะของครูบาอาจารย์ มี หลวงปู่สิม และหลวงปู่ตื้อ เป็นอาทิ ทำให้ท่านท่านมีความเป็นเลิศในการเป็นนักเทศน์อีกประการหนึ่ง

ปีพุทธศักราช 2510 สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธมมธโร) ได้นิมนต์ท่านให้มาจำพรรษาที่วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน และได้มอบหมายหน้าที่ให้อบรมจิตตภาวนาให้แก่ญาติโยม

พุทธบริษัททางด้านนี้สลัดกับที่วัด โอโศการามเป็นเวลาเกือบ 10 พรรษา โดยส่วนใหญ่จะจำพรรษาที่ วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน ดังนั้นเมื่อท่านพูดถึงสองวัดนี้ ท่านจึงพูดว่าเป็นวัดของท่านด้วยความคุ้นเคยอย่างยิ่งกับพระเณรและอุบาสกอุบาสิกาผู้เฝ้ารอม

หลังจากสมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) มรณภาพในปีพุทธศักราช 2517 และเสร็จงานศพในราวเดือนพฤษภาคม 2518 แล้วท่านจึงได้เดินทางกลับไปจำพรรษาที่วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่นอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากพระพี่ชายของท่าน (พระครูศีลสารวิมล) อาพาธและลาออกจากการเป็นเจ้าอาวาส หลวงปู่ได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าวิเวกธรรม เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2518 ขณะที่ท่านมีอายุได้ 48 ปี และได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์เป็นที่พระครูวิเวกวัฒนาร เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2524 อายุ 54 ปี และวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2550 ได้รับเลื่อนสมณเป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ "พระโสภณวิสุทฺธิคุณ" ส่งผลให้ท่านเป็นที่เคารพศรัทธา และปลื้มปิติของบรรดาศิษยานุศิษย์เป็นอย่างยิ่ง ที่วัดป่าวิเวกธรรม ท่านยังคงอบรมภavana ให้แก่พระเณร ตลอดจนบุคคลทั่วไปทุกคำคืน ตั้งแต่ 2 ทุ่มถึง 3 ทุ่ม และสนทนาตอบปัญหาจนถึงสี่ทุ่มเศษ กุฎิของท่านสร้างให้มีห้องโถงสำหรับการนี้โดยเฉพาะ ปัจจุบันแต่ละคืนจะมีคนมานั่งเต็มจนล้น ลูกศิษย์ของท่านมีความหลากหลาย ตั้งแต่ข้าราชการ ชั้นผู้ใหญ่ นักธุรกิจ นักการธนาคาร อาจารย์มหาวิทยาลัย คนทำงานหาเช้ากินค่ำ และคนไม่มีงานทำ มีอายุตั้งแต่ 10 ขวบ ถึง 70 ปี แต่ท่านให้ความสนใจลูกศิษย์เสมอกัน ใครภาวนาได้ดี และท่านสามารถช่วยให้ดียิ่งขึ้นได้ ท่านก็จะให้ความสนใจเป็นพิเศษและในห้องภาวนา พวกเขาไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ คนที่ปวดขา เจ็บไขได้ป่วยหรือมีปัญหาบางประการ ท่านก็จะให้คนที่ภาวนาได้และใช้พลังจิตได้ดีช่วยเหลือกัน แต่พวกเขาก็หลีกเลี่ยงที่จะไปแสดงภายนอกสถานที่ที่เราพร้อมตัวกัน ท่านสอนให้พวกเขารู้จักใช้พลังจิตในการช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามกาลโอกาสอันเหมาะสม บางคนอาจบอกว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง พวกเขาแต่ละคนโดยเฉพาะพวกที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน และสถานภาพทางสังคมในระดับสูงก็จะอายไม่อยากให้ใครรับทราบ และเกรงว่าจะถูกรบกวนมาก จึงไม่ค่อยยอมใช้ประโยชน์จากพลังจิต

ในเรื่องของการพิจารณาหรือการวิปัสสนา ก็เช่นกัน ท่านท่านไม่ใช่หลักการวิปัสสนาก่อนที่จะให้จิตมีความสงบเต็มที่ ท่านจะฝึกให้พวกเราทำความสงบให้เกิดความคล่องตัว เกิดความชำนาญในการเข้าการออกเพื่อเป็นฐานของวิปัสสนา เมื่อลูกศิษย์คนใดเดินจิตให้เกิดความสงบจนชำนาญในการรู้ การเห็นแล้ว หากยังตีความอยู่กับความสงบนานจนเกินไปท่านก็จะเตือนให้พาจิตทำงาน แต่แนววิปัสสนาที่ท่านสอน ท่านไม่ให้พิจารณาไปตามกระแสธรรมที่เกิดจากการอ่านหรือการฟัง แต่ท่านให้ค้นไปในจิต หากเลส อาสวะที่หมักดองอยู่และชำระสะสางตามแต่ละคนไป โดยใช้ปัญญาในขั้นสูง ซึ่งถ้าจิตยังไม่มั่นคงแล้วก็ไม้อาจทำได้ง่ายๆ ถ้าฝืนทำไปก็อาจเป็นผลเสียได้

ในการอบรมภavana สำหรับฆราวาส ท่านจะเน้นให้ดำเนินความสงบเพื่อความสุขสบายในความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน บางคนปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด หรือไมเกรน บางคนวุ่นวายกับปัญหาเศรษฐกิจ บางคนวุ่นวายกับปัญหาส่วนตัว บางคนประสบปัญหาในการทำงาน บางคนถึงขนาดสติไม่ค่อยจะดี เมื่อมารับการอบรมภavana จากท่านปัญหาต่างๆ แม้ยังคงอยู่ แต่ด้วยจิตที่ได้รับความสุขสงบเข้าไปแทนที่ ท่านเหล่านั้นก็มีความพร้อมในการต่อสู้ และรับกับสภาพปัญหาได้ ศีรษะที่เคยปวด หนักที่บักก็โล่งไปหมด และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ท่านไม่เคยบังคับให้ถือศีล งดขามขาม หรือควบคุมกริยาความประพฤติต่างๆ แต่เมื่อจิตสู่ความสงบแล้ว ท่าน

เหล่านั้นก็เห็นผลเสียของการดำรงตนนอกกรอบศีลธรรมประเพณี และค่อยๆ ปรับปรุงตนเองไปทีละน้อย การตำหนิโทษผู้อื่นก็ค่อยลดน้อยลงไปเพราะท่านสอนให้ "โอปนยโก" คือ น้อมเข้าหาตัว เมื่อเห็นกิเลส เห็นผิดของตนเอง เขาก็ค่อยปรับปรุงตนเองให้ถูกต้อง และเมื่อผู้อื่นทำผิดก็คิดว่าเราก็คเคยผิดเช่นนี้ ก็เลยให้อภัยกันไปได้ ศีลธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เกิดขึ้นไปโดยอัตโนมัติ เป็นศีลแท้และธรรมแท้ที่เกิดขึ้นในใจ

### การปฏิบัติจิตตภาวนาโดยใช้สติเป็นฐาน

พระโสภณวิสุทฺธิคุณ (บุญเพ็ง กบฺปโก) ท่านได้รับการฝึกฝนกรรมฐานจากหลายสำนักซึ่งแต่ละสำนักล้วนเป็นสายตรงที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต ผู้เป็นอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นคำสอนหรือแนวเทศนาของหลวงปู่จึงมีความเรียบง่าย ปฏิบัติได้ทันที ผู้เขียนจึงนำบางส่วนของเทศนาขององค์หลวงปู่ท่านซึ่งสำคัญและเข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ไม่ยาก สำหรับการปฏิบัติจิตตภาวนา ดังนี้

“การปฏิบัติพระพุทฺธศาสนานั้น ตามที่ได้ทราบกันอยู่แล้ว ว่าเมื่อกกล่าวโดยย่อก็ปฏิบัติในไตรสิกขา อันได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขา คือสมาธิ และปัญญาสิกขา เพื่อผลคือวิมุตติความหลุดพ้น ฉะนั้น การปฏิบัติอบรมจิต ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่าจิตตภาวนา ก็หมายถึงการอบรมในจิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือสมาธิคือปัญญานั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสมณะวิปัสสนา สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ก็คือความรู้ตัว สติมั่นอยู่ตรงไหนละและอะไรเป็นสติ และสติมั่นอยู่ที่ไหน ที่ตั้งของสติมั่นอยู่ตรงไหนและมันงอกออกจากไหน ก็สติมั่นกึ่งงอกออกจากใจ และมันก็อยู่ที่หัวใจเป็นต้นของสติสัมปชัญญะก็ออกจากหัวใจ มันก็อยู่ในใจ มันไม่ได้ไปอยู่นอกจากใจ สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ปัญญาที่ดี แล้วเราจะเอาสติที่เราว่าพากันไปฝึกสตินั้นนะ แล้วจะเอาสติไปใช้เวลาไหน เอาสัมปชัญญะไปใช้เวลาไหน ถ้าเราไม่ใช้ในเวลาที่เรานั่งภาวนา สติมั่นกึ่งงอกออกจากจิต จิตมั่นมีสติสัมปชัญญะมันกึ่งงอกออกจากจิต ก็จิตมั่นมีสติสัมปชัญญะ รวมความได้แล้วก็คือ ตัวของเรา มันมีอยู่ในตัวเราเอง มันไม่ใช่ของที่อยู่นอก ก็เอาสติของตัวเองอันที่มันเกิดขึ้นจากหัวใจตัวเอง ก็เอามารองรับหัวใจตัวเอง สัมปชัญญะก็ออกจากหัวใจตัวเอง ก็เอามันมารู้หัวใจตัวเอง ก็หมายความว่าของที่อยู่ในตัวเราเอง แล้วก็เอามาใช้ให้มันเป็นประโยชน์กับตัวเอง นั้นละเรียกว่า พระธรรม เราต้องใช้ให้มันเป็นเราศึกษามาแล้วเราก็เรียนมาแล้ว จะเอามาใช้แต่เฉพาะเวลาก่อนจะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด นั้นใครจะใช้มันได้”

### วิเคราะห์เทศนาของพระโสภณวิสุทฺธิคุณ (บุญเพ็ง กบฺปโก)

1. ด้านกาย วาจา ท่านเน้นว่า เบื้องต้นแห่งการปฏิบัติจิตตภาวนาให้ทำกาย วาจาให้มีสติ มีความสงบเพื่อความพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม พร้อมที่จะรับสิ่งที่ติงามเข้ามาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นซึ่งสอดคล้องหลักการในสติสูตร พระสูตรว่าด้วยสติ ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ก็ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างไร? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น กายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้” จะเห็นได้ว่าเทศนาของหลวงปู่มั่นไม่ได้ขัดต่อหลักการของการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง ตรงข้ามกับง่ายต่อการนำไปปฏิบัติให้เกิดมรรคผล

2. ด้านจิตท่านเน้นให้ฝึกจิตกับสติที่มั่นอยู่ด้วยกันอยู่ในใจเรา ฝึกให้ตีมีสัมปชัญญะแล้วเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับพุทธภาษิตที่ว่า

ทุนนิกคหสส ลหุโน ยตถ กามนิปาติโน



จิตตสส ทมโถ สาธุ      จิตต์ ทนต์ สุขาวหิ  
 การฝึกจิตที่ข่มยาก ที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ เป็นความดี  
 (เพราะว่า) จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

การฝึกจิตเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะธรรมชาติจิตใจเป็นสิ่งที่ข่มได้ยาก เบา และมักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ อาการของจิตดังกล่าวหากปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติก็จะเป็นอันตรายต่อผู้เป็นเจ้าของ เนื่องจากจะชักพาไปสู่ความเสื่อมเสียได้ ฉะนั้น จึงต้องฝึกจิตให้อยู่ในอำนาจ กล่าวคือให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ไม่เกิดความยินดีหรือยินร้ายในเวลาประสพกับอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อนึ่ง การฝึกจิตสำหรับผู้เจริญก็มีมาตรฐาน ท่านต้องการให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญา ผู้ฝึกจิตดีแล้วจะไม่ถูกนิรวณ 5 ครอบงำและสามารถจะรู้จักความจริงในกองสังขารได้ ประโยชน์ที่ผู้ฝึกจิตแล้วจะได้รับที่สำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ ความสุข แต่ความสุขของผู้ฝึกจิตได้แล้วนั้นมีลักษณะเป็นนามธรรม เกิดกับจิตใจทำให้จิตใจเย็น สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเท่านั้น จะสามารถสัมผัสความรู้สึกนั้นได้

#### บทส่งท้าย

พระโสภณวิสุทธิคุณ (บุญเพ็ง กปปโก) เป็นพระมหาเถระผู้ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานที่มีวัตรปฏิบัติอันงดงาม เป็นที่เคารพ เลื่อมใสศรัทธาทั้งฝ่ายบรรพชิตและประชาชนทั่วไปที่ได้พบเห็น หรือได้ฟังกิตติศัพท์เหล่านั้น จากบุคคลหรือสื่อต่างๆ ที่มีอยู่ในยุคปัจจุบัน คำสอนหรือแนวเทศนาของท่านนั้นส่งตรงไปที่เรื่อง จิตตภาวนาในพุทธศาสนาเป็นหลัก เพราะเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตดีซึ่งจะเป็นบาทฐานต่อไปในการพัฒนาขั้นสูง คือปัญญาภาวนา การฝึกจิตก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในระดับร่างกายพฤติกรรมและความสัมพันธ์ตลอดจนถึงสภาพจิต และทัศนคติในการมองโลกและชีวิต แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราว เพราะถ้าไม่ได้ฝึกเป็นประจำหรือมีสิ่งเข้ามากระทบกระทั่งที่มากภาวะจิตที่ติงามเหล่านี้ก็สามารถเสื่อมได้ การฝึกจิตนั้นยังไม่สามารถทำให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจธรรมชาติได้อย่างถ่องแท้เป็นเพียงแค่ฝึกเพื่อให้เกิดสภาพที่ติงาม และจิตใจที่มีสมรรถภาพสูงเท่านั้น ดังนั้นหากฝึกแล้วแต่เอาไปใช้ในทางที่ผิดก็อาจก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นกระบวนการฝึกในทางพุทธศาสนาจึงต้องมีการฝึกพัฒนาปัญญาเข้ามาควบคู่ต่อการฝึกจิต เป็นการนำเอาจิตที่มีศักยภาพสูงนี้ไปใช้ในการพัฒนาปัญญาเพื่อกำจัดสิ่งที่ไม่ติงามในจิตใจอย่างถาวร จิตตภาวนามีวิธีการฝึกอยู่หลายวิธีเพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละประเภทซึ่งถ้านำไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องจะช่วยส่งเสริมภาวะที่ติงามที่มีอยู่ และช่วยลดภาวะที่ไม่ติงามที่เป็นอยู่ได้ช่วยแก้ลักษณะนิสัยและพื้นจิตที่ไม่ติงามให้ติงามขึ้นมา ช่วยกำจัดสภาพที่ไม่ดีในจิตใจที่เป็นอยู่ ทำให้เป็นจิตใจที่นุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน ซึ่งเมื่อจิตมีสภาพเหมาะแก่การใช้งานเช่นนี้แล้วเราสามารถนำไปใช้ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคมและส่วนรวม ใช้ในการทำหน้าที่การงาน หรือในขั้นสูงคือใช้ในการกำจัดกิเลสในจิตใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ติงามแห่งจิตใจอย่างถาวรต่อไป

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). พุทธธรรมฉบับขยายความ พิมพ์ครั้งที่ 7. โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

### เว็บไซต์ (website)

- พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 19 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 11 สังยุตตนิกาย มหาวรรค สติสูตร  
พระสูตรว่าด้วยสติ. (2560). สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม.2561, จาก <https://is.gd/WQiiIA>
- พระธรรมวิสุทธิมงคล.(บัว ญาณสัมปันโน). (2556) ธรรม: อานาปานสติ สติปัฏฐาน. วิธีพิสูจน์จิตและ  
พระพุทธานุภาพ. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2561, จาก <https://is.gd/41uXlb>
- พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร. (2556) จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา.  
สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2561, จาก <https://is.gd/JFSfWm>
- โพธิปักขิยธรรมสถาน มูลนิธิวีปัสสนามิตรภาพ. (2552) การเจริญภาวนา.สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม  
2561, จาก <http://www.polyboon.com/worship/dhumma03.html>
- วิชาการดอมคอม (2550). จิตตภาวนาในพระพุทธศาสนา. เข้าถึงได้จาก: <https://is.gd/k6X92e>  
สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2561.
- วัดพิชโสภาราม. (2555) จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้. สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2561, จาก  
<https://is.gd/HvhKUL>
- วัดป่ามหาชัย. สติสูตร. (2556). สืบค้นเมื่อ 22 มีนาคม 2561, จาก <https://is.gd/jl6GRr>
- สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (2560) วิธีนั่งสมาธิ โดยหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม  
2561, จาก: <https://is.gd/UVHZv>
- สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552) หลักฐานอ้างอิงในเรื่อง  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน จากพระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา. สืบค้นเมื่อ 22  
มีนาคม 2561, จาก <https://is.gd/hogRXU>
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2552). จิตตภาวนาการปฏิบัติในสติปัฏฐาน. สืบค้นเมื่อ  
17 กุมภาพันธ์ 2561, จาก <https://is.gd/mh856b>