



หนังสืออ้างอิง
(REFERNCE BOOK)
ให้ใช้เฉพาะในห้องสมุดเท่านั้น

ศึกษาหลักการภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กรณีศึกษา : หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล

พระวรวุฒิ เดชโพล (หวังดี)

ศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



610100066240

8
294.312
ว275ค
2559



ห้องสมุดส่วนกลาง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษิตตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณะศาสนและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๘

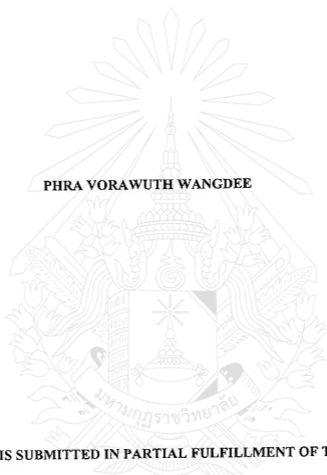
(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

สิ่งพิมพ์นี้เป็นสมบัติของห้องสมุด มจร.

ผู้ใดพบอยู่ในที่อื่นไม่สมควร

โปรดนำมาส่งที่แผนกห้องสมุดด้วย ขอบคุณ

**BHAVANA PRINCIPLES IN THERAVADA DOCTRINE BUDDHISM
SCRIPTURE, A CASE STUDY : LUANG POO KHAO ANALAYO,
WAT THAMKONGPEL**




PHRA VORAWUTH WANGDEE

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
JUNE, B.E. 2559 (2016)
(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)**

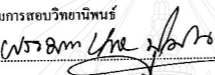
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ พระวรวุฒิ เตชพโต (หวังดี) ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของมหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัยได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ภัทรชัย อุทาพันธ์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(พระมหาสุรวุฒิ อนุชอมไม, คร.)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธาน
(พระมหาบุญไทย บุญอมโน, คร.)



..... กรรมการ
(ดร.ภัทรชัย อุทาพันธ์)


..... กรรมการ
(พระมหาสุรวุฒิ อนุชอมไม, คร.)


..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ประสงค์ แสนบูราน)


..... กรรมการ
(พระมหาประสงค์ กิตติญาไณ, คร.)

คณะศาสนาและปรัชญา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย


..... คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา
(พระศรีมงคลเมธี, คร.)

วันที่ 11 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2559

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะความเมตตาอนุเคราะห์ของคณาจารย์หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงคือ พระมหาสุรวุฒิ จันทรัมย์, ดร. และ ดร. ภัทรชัย อุทาพันธ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสานทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

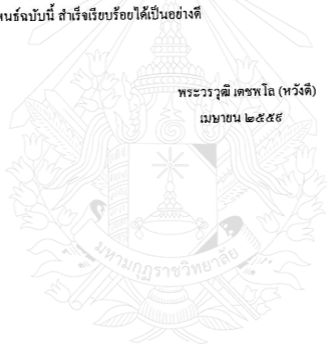
ขอกราบขอบพระคุณ รองอธิการบดีวิทยาเขตอีสาน และคณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ที่ได้ให้คำแนะนำในการทำวิจัยเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ พระนิสิตทุกรูป ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสนับสนุนในการศึกษา

อนุโมทนาขอบคุณกัลยาณมิตรที่ดีทั้งหลาย ที่ให้ความอุปถัมภ์กำลังใจช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่องซึ่งทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยได้เป็นอย่างดี

พระวรวุฒิ เดชพล (หวังดี)

เมษายน ๒๕๕๘



๕๗๒๐๔๑๐๒๑๒๐๐๕ : สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา ; ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา)

คำสำคัญ : หลักการภาวนา/พระพุทธานุสเถระวาท

พระวรวุฒิ เดชพล (หวังดี) : ศึกษาหลักการภาวนา ในคัมภีร์
พระพุทธานุสเถระวาท กรณีศึกษา : หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล คณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ : ดร. กัทรชัย อุทาพันธ์, พระมหาสุรวุฒิ จันทรมโน, ดร. ๘๘ หน้า, ปี พ.ศ. ๒๕๕๕.

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธานุสเถระวาท กรณีศึกษา : หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล ” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุสเถระวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยสำรวจข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิจัยชั้นทุติยภูมิจากตำราวิชาการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า

หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุสเถระวาท คือ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง นั่นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัว วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังมานั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือต้องมีการศึกษาฝึกฝนหรือฝึกหัด หรือที่เรียกว่าการพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ เรียกว่าภาวนา ในพระพุทธานุสเถระวาท ท่านแสดง ภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิต ไว้ ๔ อย่างด้วยกัน คือ (๑) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การพัฒนาอินทรีย์ได้แก่การใช้อินทรีย์ ๖ ภายในคือตาหูจมูกลิ้นกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแรงของศีลความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญา (๒) คีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล การตั้งกายกรรมวจีกรรมไว้ด้วยดี หมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๓ รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๔ ไว้เป็นปกติ (๓) จิตภาวนา การพัฒนาจิต อธิจิตตสิกขา ในไตรสิกขานั้นเองซึ่งหมายถึงการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจาเมสัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด (๔) ปัญญาภาวนา ปัญญาในแง่ของอธิปัญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตาม

ความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบาน โดยสมบูรณ์ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านได้ยึดแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอนของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต โดยการศึกษาค้นคว้าปรัชญะมีกำลังอยู่เสมอเป็นการประกอบ “ซากริอานูโยค” (ความเพียร) อย่างแท้จริง และเป็นทีที่สัปปายะหลายอย่างคือ บุคคลสัปปายะ เพราะสภธรรมิกก็ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง อวาสสัปปายะ เพราะสถานที่เป็นที่ไปเขาลำเนาไพร บรรยากาศสงบ วิวทิวทิว ทัศนียภาพเขียวชอุ่ม ชาวบ้านไม่รบกวน อาหารสัปปายะ เพราะมีอาหารพอฉัน เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไปได้ไม่ขาดแคลน ธรรมสัปปายะ เพราะอาจารย์ผู้แสดงธรรมท่านเฝ้าในการปฏิบัติธรรมเป็นจุด ๆ เป็นขั้นตอนตามการเจริญมรรคปัญญาโดยเฉพาะ ตามหลักของพระพุทธศาสนาดังจุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพานซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ภาวนา” แปลว่าการทำให้มีทำให้เป็นและการบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

การวิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านมีแนวทางปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้ ด้านกายภาวนา การทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธรูปเจ้าสายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวก ด้านศีลภาวนา เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้น การพิจารณาต้นของคิดจริง ๆ แล้วอยู่ที่ใจ เรียกว่า เจตนา ซึ่งต้นเหตุอยู่ที่ใจ จึงเรียกว่า มูลฐานของศีลมี ๓ อย่าง ๑) ใจกับกาย ๒) ใจกับวาจา ๓) ใจ กาย วาจา ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างชัดเจนภายในใจ เพราะปกติจิตที่มีกิเลสเป็นเจ้าอำนาจครองใจ จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม ด้านปัญญาภาวนา คือ การสนทนาถึงข้อปฏิบัติในใจความโอวาทจากท่านอาจารย์มั่นตั้งสอนอย่างถึงเหตุถึงผล ที่แนะนำถูกต้องแม่นยำ ตลอดจนความเข้าใจเรื่องอำนาจวาสนาระหว่างพระพุทธรูปกับพระสาวก และอำนาจวาสนาคนเราในปัจจุบัน

5720410212005 : Branch : Buddhism and Philosophy : M.Lg. (Buddhism and Philosophy)

Key words : Bhavana (meditation) / Theravada Doctrine Buddhism

Phra Vorawuth Dejaphalo (Wangdee) : A Study on Bhavana Principles in Theravada Doctrine Buddhism Scripture, a case study : Luang Poo Khao Anolayo, Wat Thamkongpel. Thesis Committee: Dr. Phatrachai Uthaphan, 98 pages. Academic year 2016.

ABSTRACT

This research on "Bhavana Principles in Theravada Doctrine Buddhism Scripture, a case study: Luang Poo Khao Anolayo, Wat Thamkongpel" has 3 following objectives: 1) to study Bhavana principles in Theravada Doctrine Scripture, 2) to study Bhavana principles of Luang Poo Khao Anolayo, and 3) to analyze Bhavana principles of Luang Poo Khao Anolayo. This study was conducted with documentary research by surveying primary documentation from the Tripitak and Athakatha (Commentary), and secondary documentation from texts, documents and related researches.

Research result appeared that:

The Bhavana principles in Theravada Doctrine attributed that developing life on the righteousness was the Dharmma itself. The nice and righteous living was called Magga, accompanied with Sigga which needed to practice and exercise, in other word being called human being development. The so-called Bhavana in Buddhism for life development consists of 4 contents: (1) Kaya Bhavana, referring to physical development as such 6 organic units—eyes, ears, nose, tongue, body, (and mind)-- which being used to relate external environment to be tools for enhancing strength of Sila and behavior to support mentality being forceful and stable leading to intellectual growth; (2) Sila Bhavana, referring to Sila development, constituting good speech, meaning to keep 3 truthful physical righteousness and 4 truthful speech righteousness; (3) Jitta Bhavana, referring to mentality development, Athijitta Sigga itself, meaning treatment for mental quality and capacity, including Magga portions of Sammavayama, Sammasati and Sammasamadhi; actually, that is mental treatment for better strong, stable, steady, well self-controlling, being concentrated and high encouraged, being peaceful and calm without interference or seediness, staying in the most appropriate state for working; (4) Panya Bhavana, Panya in the aspect of

Athipanya Siggā referring to treatment Panya to raise knowledge and understanding all things as in fact until being absolutely released free, healthy, joyful, including Magga portions of Sammatitthi and Sammasangkappa.

On Bhavana principles of Luang Poo Khao Analayo, he adhered on practical guidance of Luang Poo Man Pulithatto by practicing Satisampajanya, keeping always being forceful, attributing true “Jakariyanuyok” treatment (perseverance); it facilitates many comforts such as Bukkala Sappaya, due to all comrades are truly practicing; Avasa Sappaya, due to being tranquil forest, peaceful atmosphere, undisturbed by villagers; Ahara Sappaya, due to having enough food for a living; Dharmma Sappaya, trainer monks focusing on specified points, step by step in accordance to Magga Panya treatment, especially as of the ultimate goal provided at Nivarana which being the targeted for human beings to treat themselves to achieve by “development” which in Buddhism was named “Bhavana”, meaning doing for having and being; and, Nivarana fulfillment relates to various personality and conditions.

Analyzing on Bhavana principles of Luang Poo Khao Analayo given that he had 4 principles as following: Kaya Bhavana, referring to walking meditation with three themes, the first one for worshipping the Lord Buddha, the second for worshipping the Dharmma, and the third for worshipping those Buddhist holy clergy; Sila Bhavana, referring to dedication to eliminate physical and verbal viciousness that being just rough passion to arousing, initial consideration for Sila being in the mind called Jettana (intention) which being caused in the mind that is called 3 foundations of Sila, namely 1) mentality and body, 2) mentality and speech, and 3) mentality, body and speech; Jitta Bhavana, referring to strengthening knowledge, perception, understanding and truth discernment clearly insight. Particularly, the mentality has passion dominating in the mind; mentality consists of virtue; Panya Bhavana, referring to dialogue into the contents of teaching of Ajan Man for the reasons given righteously and precisely, all along with understanding in the halo of among the Lord Buddha, the holy clergy and all of us in the present time.

สารบัญคำย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๕.
ในการอ้างอิง โดยมีคำเต็มและคำย่อ ดังต่อไปนี้

คำย่อ	คำเต็ม		
พระวินัยปิฎก			
วิ.มหา.	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	
วิ.ม.	วินัยปิฎก	มหาวรรค	
วิ.ป.	วินัยปิฎก	ปริวาร	
พระสุตตันตปิฎก			
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค
อง.ติก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
ข.ธ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ข.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน
ข.ปุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ
ข.ชา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
ข.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุหนิทเทศ

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อของคัมภีร์ มีรายละเอียดตัวอย่าง ดังนี้

แบบ ๓ ตอน มี เล่ม/ชื่อ/หน้า ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎกเช่น วิ.มหา. (ไทย) ๒๑/๓๕/๑๘๕.

หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๓๕ หน้า ๑๘๕. เป็นต้น

สารบัญ

	หน้า
ประกาศกฎปลการ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญคำย่อ	ฉ
สารบัญ	ฐ
บทที่	
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดรวาท	
๒.๑ ความหมายการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดรวาท	๑๑
๒.๒ ประเภทของการภาวนาในพระพุทธศาสนาเดรวาท	๒๒
๒.๓ วิธีการภาวนาในพระพุทธศาสนาเดรวาท	๒๗
๒.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา	๓๑
๒.๕ ประโยชน์ของการภาวนา	๕๕
บทที่ ๓ หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาสโย	
๓.๑ ชีวิตประวัติของหลวงปู่ขาว อนาสโย	๖๕
๓.๒ ความหมายของการภาวนา	๗๑
๓.๓ ประเภทของการภาวนา	๗๒
๓.๔ วิธีการภานา	๗๖
๓.๕ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา	๘๖
๓.๖ ประโยชน์ของการภาวนา	๑๐๐

สารบัญ ต่อ

บทที่	หน้า
บทที่ ๔ วิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย	
๔.๑ การภาวนาภาวนากับการพันทุกข์	๑๐๒
๔.๒ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านกายภาวนา	๑๐๔
๔.๓ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านศีลภาวนา	๑๐๕
๔.๔ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านจิตภาวนา	๑๐๗
๔.๕ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านปัญญาภาวนา	๑๐๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๕
บรรณานุกรม	๑๑๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๐



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นมาแล้ว ๒๕๕๐ กว่าปี ในดินแดนที่มีชื่อว่าชมพูทวีปหรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน โดยมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ได้ เพราะศาสนาพุทธมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่เหมือนศาสนาอื่นๆ หลักธรรมคำสอนได้ถูกจารึกไว้ในคัมภีร์ที่มีชื่อว่าพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ล้วนแต่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้นเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ความพ้นทุกข์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ได้แก่ โสกะ โทสะ และโมหะ เป็นคັນซึ่งไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป แต่เนื่องด้วยหลักธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้นมีอยู่มากมายเหลือคณานับประการ ผู้ศึกษาจึงได้พยายามศึกษานำหลักธรรมและวิธีปฏิบัติที่เป็นไปได้ง่ายต่อการปฏิบัติตามเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลส การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกอย่างยิ่ง แต่ก็ยังมีปัญหาว่าหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้นมีความละเอียดมาก ยากที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ง่ายซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจในจริตของตนเองที่สามารถจะรู้หลักธรรมเหล่านั้นได้ หลายคนอาจจะรู้สึกกังวลใจว่าควรจะปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใดบ้าง เพราะไม่สามารถที่จะแยกแยะอะไรได้ว่าควรจะทำอะไรเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นกิเลสดังปรากฏในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๑, หน้า ๑๑๗)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อใกล้จะเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานอีก ๓ เดือน ได้ทรงปลงอาชุงขาร แล้วตรัสสอนพระอานนท์พร้อมหมู่ภิกษุทั้งหลายว่า " อานนท์ ตถาคตได้เคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า สัตว์จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น สัตว์จะได้ตามปรารถนาในสังขารนี้แต่ที่ไหนดำ การที่จะขอให้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นแล้ว ที่มีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว และที่จะต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดาว่าอย่าดิ้นหายเลย ดังนี้ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะมีได้ เป็นได้ การปรินิพพานของเราตถาคตจักมีในกาลไม่นานเลย ถัดจากนี้ไปอีก ๓ เดือน เราจักนิพพาน ฯลฯ สัตว์ทั้งปวงที่เป็นคนหนุ่ม คนแก่ ทั้งที่เป็นคนพาลและบัณฑิต ทั้งที่มีมั่งมีและยากจน ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องต้น เบียดเบียนเหมือนภาชนะ ดินที่ช่างหม้อได้ปั้นแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งที่สูงและที่ยังดิบ ล้วนแต่มีการแตกทำลายไปในที่สุดฉนั้นใด ชีวิตแห่งสัตว์ทั้งหลายก็ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องต้น ฉนั้นนั้น วยของเราแก่หอมแล้ว ชีวิตของเราริบหรี่แล้ว เราจักต้องละพวกเธอไป ที่พึ่งของตนเอง เราได้ทำแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล มีความดำริอันตั้งไว้แล้วด้วยดี ตามรักษาซึ่งจิตของตนเถิด ในธรรมวินัยนี้ ภิกษุใดเป็นผู้ไม่ประมาท ก็สามารถที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (สมเด็จพระญาณสังวร, ๒๕๔๘, หน้า ๓๕-๓๖)

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย โดยมีได้หมายเอาเฉพาะพระพุทธเจ้าองค์เดียว หรือองค์ใดองค์หนึ่ง แต่หมายเอาทุกพระองค์ทั้งหมด คำสอนของพระองค์เป็นกรรมวาตะ เป็นกิริยวาตะ และเป็นวิริยวาตะ หรือเป็นกรรมวาทีและวิริยวาที อันหมายถึง พระพุทธศาสนาสอนเน้นในเรื่อง การกระทำ สอนหลักกรรม สอนว่าความเพียรพยายามที่ประกอบหรือประพฤดิชอบมีผลจริง จะทำอะไรให้ทำด้วยความเพียรพยายามอย่างแท้จริง อย่าทำอะไรหละหละ เมื่อทำด้วยความเพียรพยายามเช่นนี้เรียกว่าวิริยวาตะ ดังนั้น คำสอนในพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญในเรื่องของการกระทำจริงๆ เมื่อทำแล้วก็ถือว่าได้ทำไปแล้วและให้ความสำคัญในเรื่องความเพียรพยายาม ไม่ใช่สอนให้ศาสนิกชนหยุดนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่ได้สอนให้ศาสนิกชนมีเพียงศรัทธาความเชื่อหรือไม่ได้สอนหลักการบูชาอันวอน บวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ มากไปกว่าการสอนให้ประพฤติปฏิบัติตัวเอง (ต.ส., เล่ม ๑๕, ข้อ ๕๐๓, หน้า ๒๑๔)

ในทางประวัติศาสตร์ชาวไทยได้นับถือศาสนาพุทธต่อเนื่องตลอดมา ในด้านวัฒนธรรมวิถีชีวิตของคนไทยได้ผูกพันกลมกลืนกับหลักความเชื่อ และหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๖, หน้า ๑) มีบทบาทต่อวิถีชีวิตจิตใจของคนไทยทุกด้าน เข้าถึงจิตใจของประชาชนอย่างแท้จริง ได้หล่อหลอมอุปนิสัยให้มีความรัก ความเมตตาและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (จันทกร อธิวัฒน์สิทธิ์, ๒๕๔๗, หน้า ๔๕)

พระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้นำวิญญาณ ได้อบรมบ่มนิสัยให้มีการศึกษาพัฒนาจิต และเป็นหลักชัยเป็นแม่แบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามแก่ประชาชน มีวัดเป็นจุดศูนย์กลางสรรพวิชา มีหน้าที่ในการอนุเคราะห์ประชาชนตามหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ได้ทำหน้าที่หลัก ๖ ประการ คือ “ห้ามไม่ให้ทำกรรมชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง และบอกทางสวรรค์ให้” (ที.ป., เล่ม ๑๑, ข้อ ๒๑๒, หน้า ๒๑๖)

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสว่า ท่านทั้งหลายที่ได้เคยยิ่งใหญ่ด้วยยศศักดิ์ อำนาจวาสนาและทรัพย์สมบัติในอดีตกาล จนเป็นถึงมหาจักรพรรดิมีสมบัติสร้างสมมาด้วยเลือดและน้ำตาของผู้อื่นจนค่อนโลก แต่แล้วในที่สุดก็ต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของท่านที่เคยยิ่งใหญ่ จนถึงกับเป็นผู้ที่ไม่อาจจะแตะต้องได้ แต่แล้วก็ต้องทอดทิ้งจมดินและทราย จนในที่สุดก็สลายไปจนหาไม่พบว่ามีเนื้อหนัง กระดูก ขน เล็บ ตับ ไต ไข่ กระเพาะของท่านว่าอยู่ที่ตรงไหน คงเหลืออยู่แต่สิ่งที่เปื้อนดิน น้ำ ลม และไฟ ตามสภาพเดิมที่ก่อกำเนิดมาเป็นตัวของท่านเพียงชั่วครวเท่านั้น แล้วตัวของเราท่านทั้งหลายก็เพียงเท่านั้นมิได้ยิ่งใหญ่เกินไปกว่าท่านในอดีต จะรอดพ้นจากสังขารนี้ไปได้หรือไม่ ในเมื่อความเป็นจริงก็เห็นๆกันอยู่เช่นนี้แล้ว เหตุใดเราท่านทั้งหลายจึงต้องพากันดิ้นรนชวนชาวสะสมสิ่งที่ไม่ดีที่สุดในต้องทิ้ง จะต้องจากไป ซึ่งท่านกเป็นการทำลายวันเวลาอันมีค่าของพวกเราซึ่งก็คงมีไม่เกินคนละ ๑๐๐ ปี ให้ต้องโมฆะเสียเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้

เหตุใดไม่เร่งชวนชาวสยามสร้างสมบุญบารมีที่เป็นอริยทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งจะติดตามตัวไปได้ในชาติหน้า แม้หากว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่จริงดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ อย่างเลวพวกเราก็เพียงเสมอตัว มิได้ขาดทุนแต่อย่างใด หากสิ่งที่มีพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเอาไว้ว่ามีจริงดังที่ปราชญ์ในอดีตกาลยอมรับแล้วเราท่านทั้งหลายไม่สร้างสมบุญและความดีไว้ สร้างสมแค่ความชั่วและบาปกรรมตามคิดตัวไป เราท่านทั้งหลายไม่ขาดทุนหรือหรือ เวลาในชีวิตของเราที่ควรจะได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ กลับต้องโมฆะเสียเปล่าก็สมควรที่จะได้ชื่อว่า เป็น " โมฆะบุรุษ " โดยแท้ (สมเด็จพระญาณสังวร, ๒๕๔๘, หน้า ๔๔-๔๕)

ธรรมโอวาทและหลักการภาวนาของท่านหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านได้กล่าว บาบ บุญ นรก สวรรค์ นิพพาน ส่วนความเข้าใจว่าบาป บุญ นรก สวรรค์ นิพพานไม่มี นั่น เป็นเรื่องของกิเลสปิดใจไว้ ไม่ยอมให้สัตว์โลกได้เห็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นตามความเป็นจริงของสิ่งที่มันเป็น ไม่ใช่คิดฟ้าอากาศมาปิดเรื่องบาป บุญ นรก สวรรค์ นิพพาน เหล่านี้ แม้พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ตลอดพระสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ไม่มีพระองค์ใดเคยรู้เคยเห็นมาก่อนที่ธรรมยังไม่เข้าสู่พระทัยและสู่ใจ ต้องปฏิบัติดูบาคำว่า กรรมคำกรรมขาวไปก่อน

พระพุทธเจ้าแลสาวกทั้งหลาย ได้ทรงปฏิบัติและรู้เห็นบาป บุญ นรก สวรรค์ นิพพาน มาแล้วอย่างเต็มพระทัย จึงทรงนำความจริงนั้นๆ มาประกาศธรรมสอนโลก และทรงเป็นศาสดาเต็มองค์ รู้เห็นธรรมเต็มพระทัย มิได้มีอะไรปลอมแปลงแฝงอยู่ในพระทัยเลยแม้แต่น้อย ดังนั้นสิ่งที่รู้ที่เห็นและที่สั่งสอนจึงเป็นของจริงเต็มส่วน ควรแก่การปฏิบัติตาม ด้วยความหายสงสัยหายกังวลอย่างซึ้ง ถ้าลงพระพุทธเจ้าเป็นที่ปลงใจเชื่อไม่ได้แล้วจะไปเชื่อใครได้ในใครภพ คนๆ นั้นก็ว่าหมดหวังและหมดทางเยียวยารักษา ถ้าเป็นโรคก็สุดวิสัย คอยแต่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าเตรียมหีบเตรียมโลงก็ควรแล้ว เดียวจะนำเฝะเต็มบ้าน

ที่กล่าวมาเหล่านี้คือ ข้อยืนยันของพระพุทธเจ้าที่เป็นศาสดาและนำธรรมมาสอนโลก ส่วนกิเลสตัวพาสัตว์โลกให้สวมแว่นตา คำ มองอะไรเป็นเป็นหลังหมี่ไป ทั้งตัวนั้นมันมีคุณสมบัติอะไร สัตว์โลกจึงเชื่อมั่นเอาหนักหนา ถึงกับไม่ยอมรับความจริงอะไร สัตว์โลกจึงเชื่อมั่นเอาหนักหนา ถึงกับไม่ยอมรับความจริงอะไรจากกรรมบ้างเลย กิเลสหมดทั้งโคตรแซ่พ่อแม่ถูกแต่เหล่าหลานเหลนของมันมีกิเลสตัวใด โครตแซ่โคตบั้งอุดริเกิดไปเห็นสวรรค์ นิพพาน แม้เพียงขณะสายฟ้าแลบ พอมันมีแกใจมาบอกและชักชวนสัตว์โลกไปสวรรค์ นิพพาน กันบ้าง มีแต่หลอก มันค้นคืนสัตว์โลกจุกจุก สัตว์โลกให้ไปตกนรก ทั้งเป็นทั้งตายเรื่อยมา ตั้งแต่ต้นกำเนิดของมันโน้น ทั้งมันปฏิเสธว่านรกไม่มี แต่แล้วมันนั่นแลจับสัตว์โยนลงหม้อนรกทั้งเป็นทั้งตาย ด้วยความใจดำ น้ำใสโคกรทที่สุด ไม่มีอะไรจะเป็นจอมหลอกหลวงสัตว์โลกอย่างแยบยลกว่ากิเลสชนิดต่างๆ ดังนั้นชาวพุทธเราจงพยายามแก้สิ่งที่มีคึดคักมัดใจออกด้วยการปฏิบัติจิตภาวนาเป็นสำคัญ ให้สติปัญญาเกิดภายในใจ จะพึงผ่านกำแพงแห่งความมืดบอด ที่มันปิดไว้ให้ได้โดยลำดับจนหมดสิ้นไป มองเห็น บาบ บุญ นรก สวรรค์ นิพพาน

อย่างทะลุปรุโปร่งประจักษ์ใจหายสงสัยโดยไม่ต้องมีใครมาบอกแหวะ หลังจากนั้นยังจะได้เห็นกล
 หลอกหลวงของกิเลส วิชาต้นตุนของกิเลสได้อย่างชัดเจน หายสงสัย (คำสอนหลวงปู่ขาว, ๒๕๕๔,
 หน้า ออนไลน์)

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 เถรวาท ของหลวงปู่ขาว อนาลโย เพื่อให้ทราบว่าเหตุใดท่านจึงเป็นพระสงฆ์ที่มีศาสตร์และศิลป์มีวิชา
 ปัญญา ปฏิภาณ ประสพการณ์ ปณิธาน อุทิศตนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นพระเถระที่ใฝ่ใน
 การศึกษาพระธรรมวินัย มีความลึกซึ้งทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ท่านเป็นแบบอย่างที่ดี มีความ
 เพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการสร้างคุณความดี เสียสละเป็นเยี่ยม เป็นอริยพระสงฆ์ที่
 ทำงานเผยแผ่พุทธธรรมทั้งเชิงรับและ เชิงรุก เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน เพื่อให้สังคมมีจริยธรรม
 ศีลธรรม คุณธรรม เนื้อหาสาระธรรมที่ท่านนำเสนอคือพุทธบริษัทตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งรูปแบบพระ
 ธรรมเทศนา การศึกษา ที่สามารถโน้มน้าวจิตใจให้ประชาชนในยุคปัจจุบัน ได้หันมาสนใจหลักคำ
 สอนของพระพุทธศาสนามากขึ้น สามารถนำไปประหลดปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขแก่ชีวิต
 ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ได้อย่างแท้จริง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิเคราะห์ไว้ดังนี้

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย
- ๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร
 (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

- ๑.๔.๑ รวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ
 เนื้อหา และประเด็นที่ต้องการทราบจากแหล่งข้อมูล ดังนี้

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปีแห่งกรุงรัตน โกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ พระไตรปิฎกฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๔๓ พร้อมทั้งอรรถกถา อันเป็นคัมภีร์ที่สำคัญทาง พระพุทธศาสนาเถรวาท และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๘

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัยนี้ คือ จาก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส วิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร บทความและเอกสารต่าง ๆ

๑.๔.๒ วิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสาร วารสาร หนังสือและ งานวิจัยต่าง ๆ นั้นมาวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ในงานวิจัย

๑.๔.๓ นำเสนอผลการวิจัย โดยการพรรณนา (Description)

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑. หลักการภาวนา หมายถึง หลักการภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านจิต (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิต ภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๒. หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย หมายถึง หลักการภาวนาของหลวงปู่ ขาว อนาลโย ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านจิต (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๓. พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง นิยามดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาที่มีได้ถูกค้นพบ แยกเปลี่ยนแปลงไปจากที่พระมหาเถระทั้งหลายเคยปฏิบัติกันมาก่อน นับว่าเป็นนิยามที่สามารถ รักษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้บริสุทธิ์บริบูรณ์

๔. หลวงปู่ขาว อนาลโย หมายถึง หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักการภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา : หลวง ปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศึกษา หลักการภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กรณีศึกษา : หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล และได้เรียบเรียงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

ก. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการสัจจิตปัญญาจักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤติในอริสัจ
อริสัจอริปัญญา ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอดที่สร้างความปีติน่าชื่นชมแก่ผู้ฟังถลาลงสู่ธรรมคำ
ได้แก่แสดงธรรมเพื่อการแข่งดีเพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือเพื่อหวังลาภสักการะ ไม้ใส่ใจไม้ให้
ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดีสนใจศึกษาในคำกล่าวของ
บุคคลนอกพระพุทธศาสนา ประพฤติคนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม
(อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๑๘, หน้า ๑๔๕)

พระมหานัด อุดจารี และพระปลัดอำพล สุธีโร (๒๕๔๓, หน้า ๓๔) กล่าวไว้ว่า
คุณสมบัติของพระสงฆ์ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไว้ว่า ต้องมีความแม่นยำในหลักของ
พระพุทธศาสนามีทั้งภูมิธรรม-ภูมิปัญญา สามารถใช้ภาษาและวิธีสอน ที่สามารถสื่อกับประชาชนได้
มีความสามารถในใช้สื่อเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยในการเผยแผ่ มีความเข้าใจในวัฒนธรรม
ท้องถิ่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมนั้น ได้ดี เป็นผู้ที่มีหลักมนุษยสัมพันธ์ ระหว่างพระสงฆ์และ
ประชาชนนั้น ได้ดี และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมทางการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของ
วัด และสังคม

พิสิฐ เจริญสุข (๒๕๓๘, หน้า ๓-๔) กล่าวไว้ว่า วิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มี
ประสิทธิผล โดยสรุปมีอยู่ ๒ วิธี คือ การเผยแผ่ทางกาย ได้แก่การปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง เวลา ยืน
เดิน นั่ง นอน เป็นไปด้วยความเรียบร้อยเรียบร้อย มีสติสำรวม ระมัดระวังแสดงท่าทางของผู้สงบ
เยือกเย็น และเผยแผ่ทางวาจา ได้แก่ พุทธธรรมะให้ผู้อื่นฟังด้วยวิธีที่เรียกว่าบรรยาย ปาฐกถาธรรม
แสดงธรรม ที่เรียกว่า ธรรมกถึก แปลว่า ผู้กล่าวธรรม ผู้สอนธรรม แสดงให้ผู้อื่นฟัง อย่างมีศิลปะ

คำว่า "ภาวนา" ก่อนที่จะแปลว่าเจริญภาวนาดำแปลตามตัวอักษรแปลว่า "การทำให้เป็นให้
มี" หมายความว่าอันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้นอันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความเลยไปว่า
การทำให้เพิ่มพูนขึ้นทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า "ฝึกอบรม" คำว่า
"ฝึกอบรม" ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าศึกษาเพราะฉะนั้นศึกษากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่าง
ใกล้เคียงกันบางทีเหมือนกันแทนกันเสียทีเดียวนี่เป็นการคงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทาง
พระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อใช้เป็นคนคุณสมบัติของบุคคลท่าน
ใช้ว่าภาวนิกาโยภาวนิสสิโลภาวนิจิตโตภาวนิปญโญคือคำว่าภาวนาเวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็นภาวนิตะภาวนิ
กาโยผู้มีกษัตริย์เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้วภาวนิสสิโลผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวนิจิตโตผู้มี
จิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้วภาวนิปญโญผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วถ้า
เป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ ๑. กายภาวนาคนเป็นภาวนิกาโยคือการกระทำเป็นกายภาวนา ๒. ศีลภาวนา
คนเป็นภาวนิสสิโลคือการกระทำเป็นจิตภาวนา ๓. จิตภาวนาคนเป็นภาวนิจิตโตคือการกระทำเป็นจิตภาวนา ๔.
ปัญญาภาวนาคนเป็นภาวนิปญโญคือการกระทำเป็นปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต),
๒๕๔๐, หน้า ๔๑)

ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูปฐมกัณฑ์ทรการ (บุญแทน มะลิอ่อง) (๒๕๕๔, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเดรวาทกับการส่งเสริมสิทธิมนุษยชน ผลการศึกษา พบว่า สิทธิมนุษยชน หมายถึง สิทธิต่างๆ ที่มนุษย์แต่ละคน ได้มาเริ่มตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และทุกคนสามารถปฏิบัติตามสิทธิมนุษยชนได้โดยชอบธรรม โดยมีลักษณะเฉพาะดังนี้ ๑) เป็นสิทธิที่ติดตัวมากับมนุษย์ (Inherent) ๒) เป็นสิทธิที่เป็นสากล (Universal) ๓) เป็นสิทธิที่ไม่อาจถ่ายโอนให้แก่กันได้ (Inalienable) และ ๔) เป็นสิทธิที่ไม่ถูกแยกออกจากกัน (Indivisible) สิทธิดังกล่าวนี้มีความเป็นสากลและเป็นนิรันดร์ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายของสิทธิมนุษยชน เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์สุข ความเสมอภาคของมวลมนุษยชาติในโลก สิทธิมนุษยชนนั้นสามารถแบ่งเป็น ๖ ประเภท ได้แก่ ๑) สิทธิที่จะมีชีวิตอยู่ (Right to live) ๒) สิทธิที่จะได้รับ

การศึกษา (Right to education) ๓) สิทธิที่จะทำงาน (Right to work) ๔) สิทธิแห่งเสรีภาพ (Right of freedom) ๕) สิทธิแห่งทรัพย์สิน (Right of property) และ ๖) สิทธิแห่งสัญญาประชาคม (Right of contract) สิทธิมนุษยชนมีขอบเขตเพียง ๒ ประการ ได้แก่ (๑) สิทธิมนุษยชนโดยทั่วไป หมายถึง การปฏิบัติต่อกันด้วยความที่เป็นพี่น้องระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เป็นต้น (๒) สิทธิมนุษยชนโดยธรรม หมายถึง การปฏิบัติต่อกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสิ่งที่อยู่ในโลก เสมือนว่าสรรพสิ่งนั้นล้วนเป็นที่น้องกันกับมนุษย์ เพราะมนุษย์ได้พึ่งพาอาศัยในการดำรงชีวิตอยู่ สิทธิมนุษยชนโดยธรรมจึงมีความหมายที่กว้าง เช่น มนุษย์กับสัตว์ เป็นต้น

หลักธรรมที่ส่งเสริมสิทธิมนุษยชนในพระพุทธศาสนาเดรวาท เป็นแนวปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของชนหมู่มากโดยไม่มีประมาณ ไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ฐานะทางสังคมภาษา และศาสนา เช่น หลักศรัทธา ความเชื่อ หลักกรรม หลักเบญจศีลและเบญจธรรม เป็นต้นจัดเป็นหลักการปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่หลายระดับแห่งการเข้าถึง ตามความรู้ความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคล มีความสอดคล้องกลมกลืนกันสนับสนุนกันจากระดับต้น ไปสู่ระดับกลาง หนุนเนื่องไปสู่ระดับสูง ตามลำดับ ด้วยการปฏิบัติฝึกฝนพัฒนาตามหลักการก่อให้เกิดประโยชน์ ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) อุตตตตประโยชน์ ประโยชน์ส่วนตน ๒) ปรีตตตประโยชน์ ประโยชน์ของผู้อื่น และ ๓) อุภยัตตตประโยชน์ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย

การประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเดรวาทที่ส่งเสริมสิทธิมนุษยชนมาใช้ในสังคมปัจจุบัน สรูปลงเป็น (๑) ทาน การเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งเป็นไปเพื่อลด ละความตระหนี่ ความมกมากเห็นแก่ตัว และศีลธรรม (เบญจศีลและเบญจธรรม) เป็นไปเพื่อควบคุมมิให้เกิดการประทุษร้ายเบียดเบียนกันทั้งทางตรงและทางอ้อม (๒) สมာธิเป็นไปเพื่อความสงบตั้งมั่นของจิตใจพร้อมจะทำการงาน และ (๓) ปัญญา เป็นไปเพื่อความรู้เห็นจริงซึ่งสภาวะธรรมทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ ๒ ลักษณะด้วยกัน ได้แก่ ๑) การใช้สิทธิเสรีภาพขั้นต้น (ทางกายและวาจา) มุ่งส่งเสริมความเป็นส่วนตัว และ ๒) การใช้สิทธิเสรีภาพ

ขั้นสูง (ปัญญา) มุ่งเน้นถึงการปฏิบัติเพื่อบรรลุผล ด้วยเหตุนี้หลักการทั้ง ๒ จึงมีจุดนัยที่การใช้สิทธิเสรีภาพออกไปและเป็นการใช้สิทธิที่ถูกต้อง เป็นสิทธิที่มีลักษณะชักชวนให้กระทำ หรือให้พิสูจน์ตนเองด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ เพื่อเป็นหลักประกันของการพิสูจน์ตนเองได้อย่างถูกต้อง คือไม่ก้าวท้าว ไม่เบียดเบียนทั้งคนและผู้อื่น ในสังคมไทย จำต้องนำลักษณะทั้ง ๒ มาปรับใช้ใน ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านหลักภราดรภาพ สิทธิเสรีภาพในการอยู่ร่วมกัน ๒) ด้านหลักความเสมอภาค ความเท่าเทียมกันในฐานะที่เป็นพลเมืองของชาติ

พัชรินทร์ แจ่มจิม (๒๕๔๖, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภราดรภาพ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการครูมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภราดรภาพ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน

เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของของข้าราชการครูต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน ของข้าราชการครูตามหลักภราดรภาพ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์พบว่า เพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษาอายุราชการและขนาดโรงเรียนก็พบว่าโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก็พบว่าไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยเมื่อมองในภาพรวม และแบ่งเป็นกลุ่มตามปัจจัยส่วนบุคคล คือเพศ อายุระดับการศึกษาและอายุราชการก็พบว่าไม่แตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐานและยังพบว่าแตกต่างกัน ยอมรับสมมติฐานการวิจัย เฉพาะสถานภาพส่วนบุคคลตั้งนี้อายุ คือ ด้านปัญญาภาวนาก็พบว่าแตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้และระดับการศึกษา คือด้านปัญญาภาวนาก็พบว่าแตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้และอายุราชการคือด้านปัญญาภาวนาก็พบว่าแตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้และขนาดโรงเรียน คือ ด้านกายภาวนา ก็พบว่า แตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ ด้านสติภาวนา ก็พบว่า แตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ ด้านจิตตภาวนา ก็พบว่าแตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และด้านปัญญาภาวนาก็พบว่าแตกต่างกันตามนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ จึงยอมรับสมมติฐาน

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภราดรภาพ ๔ ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านสติภาวนาด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา สถานศึกษามีภารกิจหน้าที่ที่มอบหมายให้ข้าราชการครูนำไปปฏิบัติและข้าราชการครูรับภารกิจหน้าที่ที่ได้รับมาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในขั้นตอนการปฏิบัติโดยการใช้หลักธรรมเข้ามาพิจารณาในเนื้องานและกระบวนการทำงานและความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยใช้หลักภราดรภาพ ๔ ดังนี้ด้านกายคือมีร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจ ได้อย่างต่อเนื่องด้านสติคือการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องโดยยึดกฎระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัดด้าน

จิตตะคือมีจิตใจที่แน่วแน่ในการปฏิบัติงานและปัญญาคือมีไหวพริบปฏิภาณในการทำงานการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยความรอบครอบได้ตรงอย่างถนัดวั้นและเมื่อมีกระบวนมีการปฏิบัติงานที่ดีแล้วผลการปฏิบัติงานก็จะออกมาดีเช่นกันสุดท้ายตัวสถานศึกษาเองก็ได้รับประโยชน์จากผลพวงของการปฏิบัติงานของข้าราชการครูในสถานศึกษาในที่สุดสถานศึกษาก็ให้ผลตอบแทนกับข้าราชการครูที่ตั้งใจปฏิบัติงานอย่างเต็มที่เต็มความสามารถโดยการให้รางวัลตอบแทนเหมือนการเลื่อนเงินเดือน, เลื่อนขั้นยศ, ตำแหน่งหน้าที่ที่สูงขึ้นเป็นต้นและท้ายที่สุดเมื่อข้าราชการครูได้รับรางวัลตอบแทนจากสถานศึกษาแล้วข้าราชการครูก็จะตั้งใจในการปฏิบัติงานและยังเป็นแบบอย่างให้กับข้าราชการครูท่านอื่นๆ ให้ตั้งใจมากยิ่งขึ้นในการปฏิบัติงานสถานศึกษาก็จะได้รับผลจากการที่ข้าราชการครูตั้งใจปฏิบัติด้วยนั่นเอง

พิชญรัชต์ บุญช่วย (๒๕๔๘, หน้า บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการศึกษากระบวนกรสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความทันทุกขโดยเริ่มจากการสำรวจระว่างกายวาจาใจไม่ให้เกิดอยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลสและให้มีปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่นต่อเมื่อกายวาจาใจสงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้วจึงเป็นฐานในการฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่นเกิดสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ ๕ จนจิตหนึ่งสงบเป็นกลางอย่างมีสติอยู่ในสภาพพร้อมแก่การทำงานแล้วจึงสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะจนรู้ทันสภาวะไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตามความเป็นจริงและรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ทำให้สามารถละกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักภาวนา ๔ ด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา เป็นหน้าที่ที่ได้รับมาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานในขั้นตอนการปฏิบัติโดยการใช้หลักธรรมเข้ามาพิจารณาในเนืองงานและกระบวนการทำงานและความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันโดยใช้หลักภาวนา ๔ ซึ่งสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาดังจุดหมายสูงสุดไว้ที่การ

บรรลุนิพพานซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย "การพัฒนา" ซึ่งใน

พระพุทธศาสนาใช้คำว่า "ภาวนา" แปลว่าการทำให้มีทำให้เป็นและการบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์

กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบหลักการภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบหลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบแนวทางการภาวนา ตามหลักภาวนา ๔ ของหลวงปู่ขาว อนาลโย



บทที่ ๒

หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาโดยตลอด ก็ด้วยพุทธวิธีการสอนอันเนื่องมาจากพระบุคลิกภาพอันหาที่เปรียบมิได้ขององค์พระพุทธเจ้า ตลอดจนในหมู่อริยสาวกทั้งหลายที่พากันเสียดลตามแบบอย่างขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แยกย้ายไปเผยแผ่พุทธธรรมตามหมู่บ้านและชุมชนต่าง ๆ จนประชาชนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาเปลี่ยนมานับถือและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระองค์ได้อย่างรวดเร็ว การศึกษาวิจัยในบทนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักภาวนาทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ ประเภทของการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๓ วิธีการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา

๒.๕ ประโยชน์ในการภาวนา

๒.๑ ความหมายของการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมาย

ในการวิจัยเกี่ยวกับหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามที่ปรากฏในทินนิกายปาฏิภวรรคและในอังคุตตรนิกายปัญจวรรคได้แก่การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) (ที.ปา., เล่ม ๑๑, ๓๐๕, ข้อ ๔๘, หน้า ๒๑๒) มีท่านผู้รู้ได้ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๔๐, หน้า ๕๑) กล่าวว่า คำว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญ ภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี่เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระองค์เองเพื่อให้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านให้ใช้ภาวนิตกาโย ภาวนิตสีโล ภาวนิตจิตโต ภาวนิตปัญญาโย คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวนิตะ ภาวนิตกาโย ผู้มี

กายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว กาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว กาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว กาวิตปัญญา ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นค่านาม ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวีกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา
๒. สีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

พัฒนา ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า "ภาวนา" การพัฒนาดนของบุคคลตามแนวพุทธต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาดนแล้ว เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ท่านใช้ว่า กาวิตกาโย กาวิตสีโล กาวิตจิตโต และกาวิตปัญญา (อภ.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๒๘, หน้า ๑๐๔-๑๐๖)

กายภาวนา การพัฒนาภาวนาดมหลักพระพุทธศาสนามีความหมาย ดังต่อไปนี้ (แม่ศรีสันสนีย์ เสถียรสุต, ๒๕๔๔, หน้า ๗๐-๗๑)

การพัฒนาภายในความหมายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ได้แก่การใช้อินทรีย์ ๖ ภายในคือตาหูจมูกลิ้นกายซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คืออินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ ปัดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมดในการฝึกพัฒนาภายในหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนาภายในจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีลความประพฤติเพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วยในมหาอัสสุตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้อิ่งขึ้นไปดังพระพุทธรูปที่ว่า

“ขอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือไม่แยกถือจักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิษมาและ โทมนัสครอบงำได้จักรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์... หังเสียงทางหู.. ฯลฯ ฐรรพทางใจ..”

สีลภาวนา มีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่แปลว่า ศีลหรือหมายความว่า ศีระณะ ถ้าคนมีศีระณะก็ตายถ้าศีระณะขาดเจ็บก็ไม่สบายฉันใดถ้าคนศีลขาดก็ตายจากความดีต่าง ๆ สีลแปลว่าปกติหมายความว่า รักษาภาวจากาให้หรือบริยอติเป็นปกติศีลแปลว่าเย็นหมายความว่า เย็นกายเย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อนมีแต่ความสุขศีลแปลว่าเกษมหมายความว่าปลอดภัย ไม่มีอันตรายมีแต่

ความสุขกายสบายใจอยู่เสมอที่สแปลว่าตั้งกายกรรมวจีกรรมไว้ด้วยดีหมายความว่ารักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๓ รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวิสุจริต ๔ ไว้เป็นปกติสแปลว่าเข้าไปปรับปรุงกุศลกรรมไว้หมายความว่าเมื่อบุคคลมีศีลแล้วคุณธรรมอื่นๆที่ติงามเช่นขันติเมตตาดีจะตั้งโดยวิริยะปัญญาเป็นต้นก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ (พระธรรมปิฎก (โศภณญาณสิทธิ), ๒๕๔๖, หน้า ๑๔-๑๕)

จิตภาวนา การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตะศึกษาในไตรสิกขานั้นเองซึ่งหมายถึงการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจาเมะสัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๒, หน้า ๕๑๕) กล่าวโดยย่ออธิจิตตะศึกษาก็คือหลักสมาธิความแน่วแน่แห่งจิตใจโดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับตั้งพระพุทธรูปที่ตรัสไว้ว่า “สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้” (อง.ทูก., เล่ม ๒๐, ข้อ ๓๒, หน้า ๑๖)

ปัญญาภาวนา ความหมายปัญญาในแง่ของอธิปัญญาศึกษา หมายถึง การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะสองอย่างแรกเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาวริสุทธที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นความรู้ ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุมข้อมลืออ้างหรือพรัมัวเป็นต้นเพราะอิทธิพลของกิเลสมีอวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่การศึกษาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐานแต่ในเวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบมั่นคงบริสุทธิ์ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๒, หน้า ๕๑๕)

สรุป หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดรวาท หมายถึง การพัฒนาคนของบุคคลตามแนวพุทธต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา สติภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา และปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

๒.๑.๒ ความสำคัญของหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเดรวาท

ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญการ สติ จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤติในอริศีล อริจิต อธิปัญญาได้ ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปีติน่าชื่นชม แก่ผู้ฟัง ถลาลงสู่ธรรมดำ ได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อถ่วงกระทบบุคคลอื่นหรือ เพื่อหวังลาภสักการะ

ไม่ได้ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้แต่กลับชื่นชมยินดี สนใจศึกษาในคำกล่าวของบุคคลนอกพระพุทธศาสนา ประพุดคิดคนเป็นผู้มักมาก เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำตาม (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๑๕, หน้า ๑๔๕)

ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด (ขุ.ธ., เล่ม ๒๕, ข้อ ๓๒๑, หน้า ๑๑๓)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๔๖ ก, หน้า ๑๑๒-๑๑๓) ได้กล่าวไว้ว่า คือ ภาวนา ๔ ตอนปฏิบัติการฝึกศึกษามี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผล ภาวนามี ๔ ไม่เท่ากัน ทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึง เป็นศึกษา ๓ และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่า ธรรมชาติปฏิบัติภารกิจจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติ แต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัดดูประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดี นี่แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น ๔ ข้อให้ดูความหมาย และหัวข้อของภาวนา ๔ นั้นก่อน “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็นทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ในภาษาบาลี ท่านให้ความหมายว่า “วชฺฌนา” คือ วัฒนา หรือพัฒนา นั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ “ศึกษา” ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ
๒. สิลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์
๓. จิตภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง
๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ภาวนา ๔ นี้ ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่าง ๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้น ได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ ดังนั้น จะต้องดูให้ชัด ท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี้ คือ ศึกษาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนา แบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อคือกายภาวนา และศีลภาวนาทำไมจึงแบ่งศึกษาข้อศีล เป็นภาวนา ๒ ข้อที่จริง ศึกษาด้านที่ ๑ คือศีล นั้น มี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัว เมื่อจัดเป็นภาวนา จึงแยกเป็น ๒ ได้ ทันที คือ

๑. ศีล ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น เรื่องปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่าง และธรรมชาติแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ส่วนนี้แหละ ที่แยกออกไปจัดเป็น กายภาวนา

๒. คิด ในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ผู้ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ ที่จะไม่เบียดเบียนกัน แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันส่วนนี้ แยกออกไปจัดเป็น ศิลภาวนาในไตรสิกขา ศิลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพ และทางสังคม รวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนา ท่านแยกกันจัดออกเป็น ๒ ข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุ แยกออกไปเป็นกายภาวนา ส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จัดไว้

ในข้อศิลปภาวนา ทำไมตอนที่เป็นสิกขาไม่แยก แต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยก อย่างที่กล่าวแล้วว่า ในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษา องค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขา จะทำงานประสานไปด้วยกัน ในศิลปที่มี ๒ ส่วน คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุ และความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้น ส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวในกรณีหนึ่ง ๆ ศิลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้ แต่ต้องอย่างไรอย่างหนึ่งดั่งนั้น ในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขา ที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้น จึงต้องรวมศิลปทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียว ทำให้สิกขามีเพียง ๓ คือ ศิล สมาธิ ปัญญา แต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับเช่นนั้น จึงแยกศิลป ๒ ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบ จะใดวัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้าย ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ เช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไร ในด้านศิลป ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นอย่างไร เป็นอันว่า หลักภาวนา นิยมใช้เวลาวัดหรือแสดงผล แต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนา จะใช้เป็นไตรสิกขา

เนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือแทนที่จะเป็น ภาวนา ๔ (กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็น ภาวนิ ๔ คือ

๑. ภาวนิกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น คา หู ตู ฟังเป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวนิตถิ มีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศิลปภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแวกวัก ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวนิจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออริ มีมุตติมีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้า

หาญ อุทปน รับคิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

๔. ภาววิปถยา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศครอบงำปัญหาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญาไร้พหังโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ ผู้มีภาวนา ครบทั้ง ๔ อย่าง เป็นภาววิปถยา ทั้ง ๔ ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์เรียกว่า“ภาววิปถยา” แปลว่าผู้ได้พัฒนาดนแล้วได้แก่ พระอรหันต์

กายภาวนา กระบวนการสำหรับพัฒนากายคือกระบวนการที่สามารถจะพัฒนาดนเองให้ เป็นผู้ถึงดับความทุกข์ได้ตามลำดับ โดยมีขั้นตอนการดับทุกข์ตามลำดับ ดังนี้ (อง.ทสก., เล่ม ๒๔, ข้อ ๖๑, หน้า ๑๓๕-๑๓๖)

ขั้นที่ ๑ อินทรีย์ภายใน + อินทรีย์ภายนอก + วิญญาณ = ผัสสะ

ขั้นที่ ๒ เวทนา (การเสวยอารมณ์)

ขั้นที่ ๓ ปัญญา (โยนิโสมนสิการ)

อธิบายกระบวนการสำหรับพัฒนากายว่าเมื่อบุคคลเสวยอารมณ์ภายนอกผ่านประสาทสัมผัสภายในเช่นตาเห็นรูปประปรากฎวิญญาณคือสภาพรับรู้ข้อมูลทันทีที่สังขารนั้นก็เกิดการสัมผัสคือถูกต้องกันแล้วเกิดเวทนามคือการเสวยหรือเสวยอารมณ์ที่ได้รับมานั้นต่อจากนั้นปัญญาหรือ โยนิโสมนสิการก็จะทำการตัดตัดหาคือความอยากในขณะนั้นเช่นกันเพื่อป้องกันไม่ให้สภาพจิตใจหลงไหลไปตามกระแสแห่งตัณหาจึงเป็นสายดับทุกข์นั่นเองขณะที่บุคคลเสวยอารมณ์ที่มากระทบอินทรีย์ภายในด้วยปัญญาย่อมเป็นเหตุให้เกิดความดับทุกข์ได้โดยเป็นการใช้โยนิโสมนสิการควบคุมอินทรีย์ให้ทำงานอย่าง ไม่ตกเป็นทาสแห่งตัณหาก็คือเป็นการนำสู่การดับทุกข์ตามลำดับคือสามารถจะสกัดกั้นตัณหาไว้ได้ด้วยปัญญากระบวนการสายดับทุกข์เมื่อพิจารณาจากจุดเริ่มต้นคือการคบสัตบุรุษคนดีเป็นกัลยาณมิตรการฟังธรรมความมีศรัทธาได้ไปจนสุดสายดับทุกข์กระทั่งจนถึงวิชาและวิมุตติก็เป็นผลสืบเนื่องจากความสำรวมอินทรีย์เป็นหนึ่งในขององค์ประกอบเหล่านั้นด้วย

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงวิชาและวิมุตติซึ่งเป็นผลสูงสุดในการพัฒนากายโดยมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือวิชาและวิมุตตินั้นเกิดขึ้นมาได้ด้วยอาศัยโทษของกัสนิพฏฐานสุจริตความสำรวมอินทรีย์ความมีสติสัมปชัญญะการมนสิการโดยแยกกายความมีศรัทธาการฟังธรรมและการคบสัตบุรุษเป็นเหตุเริ่มต้นของวิชาและวิมุตตินั้นเองโดยพิจารณาจากเหตุไปหาผล ดังนี้

การคบสัตบุรุษ → การฟังธรรม → ความมีศรัทธา
 การมณสิการ โดยแบบคาย → สติสัมปชัญญะ → ความสำรวมอินทรีย์
 สุจริต ๓ → สติปฏิฐาน ๔ → โพชฌงค์ ๗ → นิชชาและวิมุตติ

สีลภาวนา คือที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่างๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ดีงาม โดยลำดับ ไปจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตในกัมมัตถิยสูตรกล่าวถึงสาระสำคัญของกุศลคือว่าสามารถเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้โดยพระอนานที่ได้ขูลตามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับผลแห่งศีลที่เป็นกุศลและพระองค์ได้ตรัสตอบว่าศีลที่เป็นกุศลทำให้สามารถดับทุกข์ได้มีลำดับการพัฒนาได้แก่ศีลที่เป็นกุศลเป็นเหตุให้เกิดอวิปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) อวิปฏิสารเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ ปราโมทย์เป็นเหตุให้เกิดปีติปีติเป็นเหตุให้เกิดปีติสัททวิปัสสนาเป็นเหตุให้เกิดสุข สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิสมาธิเป็นเหตุให้เกิดญาณญาณทัสสนะญาณญาณทัสสนะเป็นเหตุให้เกิดนิพพานและวิราคะ นิพพานและวิราคะเป็นเหตุให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะวิมุตติญาณทัสสนะเป็นธรรมสูงสุด (อง. เอกาทสก., เล่ม ๒๔, ข้อ ๑, หน้า ๑-๓)

ศีลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลادنเองทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลงด้วยการควบคุมยับยั้งสังวรปรับการแสดงออกทางกายวาจาให้เกื้อกูลแก่สภาพความเป็นอยู่และการอยู่ด้วยกันด้วยดีซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะเป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลายเฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นพื้นฐานของสมาธิหรือการศึกษาหรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป (ที.ปา., เล่ม ๑๑, ข้อ ๓๐๕, หน้า ๒๗๒)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๖ ข. ๑๒-๑๓) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคนด้วยศีลที่เป็นองค์มรรคหมายถึงการฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติระเบียบวินัยความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะในระดับการพัฒนาศีลท่านเรียกว่าอริศีลศึกษาเรียกกันสั้นๆ ว่าศีลวิธีกัมป์โดยวิธีนี้เป็นวิธีของอารยชนระดับพื้นฐานเรียกตามบาลีว่าหลักของอริยมรรคแปลว่าทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชนหรือวิธิดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ อริยมรรคนี้แบ่งระดับการพัฒนาศีลที่เป็นองค์มรรคเป็น ๓ อย่างคือสัมมาวาจาสัมมาภังคะและสัมมาอาชีวะมีความละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. สัมมาวาจา หมายถึง การพูดหรือเจรจาขอมมี ๔ ประการ คือ ละมุนสวาทคือ เว้นการพูดเท็จขณะเดียวกันให้พูดคำจริงเรียกว่าสัตยวาจาละปิสุวาจาคือเว้นการพูดส่อเสียดขณะเดียวกันให้พูดคำสมานสามัคคีเรียกว่าสมัคครณีวาจาละหรุสวาจาคือเว้นจากพูดคำหยาบคายขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำอ่อนหวานสุภาพไพเราะน่าฟังที่เรียกว่าสันหฺวาจาละสัมผัปปลาปะคือเว้นการพูดเพื่อเจ้อเหลวไหลไร้สาระขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำมีประโยชน์สร้างสรรค์นำมาแต่คุณธรรมปรงจิตใจให้รำเริงเบิกบานเรียกว่าออดลสันหิตวาจาตั้งพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสัมมาวาจาว่า “ภิกษุทั้งหลาย

สัมมาวาจาเป็น โฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาวาจา คือ เจตนา งวัน จาก การ พูด เหนิง เจตนา งวัน จาก วาจา ส่อเสียด เจตนา งวัน จาก วาจา หา บเจตนา งวัน จาก การ พูด เหนิง

๒. สัมมา กัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำ โดยมี ๓ ประการ ได้แก่ การละจาก ปาณาติบาต หมายถึง เว้นการฆ่าลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสิ่งของของคนอื่นที่ไม่อนุญาตหรือไม่ได้รับเจตนาที่จะให้ ขณะเดียวกันก็ควรจะมีจาคะทรัพย์สินให้ทานตามโอกาสและฐานะ ละกาเมสุมิจจาจา คือ เว้นความประพฤติผิดในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามีภรรยา อันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกันก็ประพฤติสธารสัน โดยถือพอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ คริสัมมากัมมันตะว่า "ภิกษุทั้งหลาย สัมมา กัมมันตะ เป็น โฉน นี้เรียกว่า สัมมา กัมมันตะ คือ เจตนา งวัน จาก การ ตัด รอน ชีวิต เจตนา งวัน จาก การ ถือ เอา ของ ที่ ขามิ ได้ ให้ เจตนา งวัน จาก การ ประพฤติ ผิด ใน กาม ทั้ง หลาย"

๓. สัมมา อาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิฉลาชีพเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ ขณะเดียวกันก็มีความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพการงานหน้าที่อันสุจริต เช่นทำงานไม่ให้อาตุล หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่คัดคองงาน ไม่จับจางงาน ไม่ขุ่นเหิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้น โดยชอบธรรมตั้งแต่บิจจย ๔ อันเป็นพื้นฐาน ในการครองชีพ และผลตอบแทน ในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น มิประเด็นควรพิจารณา ๓ ประการ ดังต่อไปนี้

๑) มุ่งให้คนมีบิจจย ๔ ที่พอเพียงที่จะเป็นอยู่ได้ แต่ไม่ได้มุ่งว่าจะมีมากหรือน้อยคือมุ่งให้คนทำงานเป็นมากกว่าจะมานั่งนับทรัพย์สิน ซึ่งเป็นผลของการทำงาน อีกค่อหนึ่งมิใช่เป้าหมายของพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากธรรมะที่เกี่ยวกับการปกครองบ้านเมืองหน้าที่ของพระเจ้าแผ่นดินข้อที่หนึ่งคือ ทาน หมายถึง การช่วยเหลือด้วยวัตถุสิ่งของแก่ประชาชน คือนำสิ่งของไปช่วยเหลือชาวบ้านไม่ให้เก็บไว้เงินเต็มห้อง พระคลังหลวงถ้าพิจารณาให้ครบด้าน จะเห็นว่า ก็เป็นการรายได้หลวงบริหารประเทศให้พลเมืองอยู่ดีกินดีและดำรงชีวิตได้ด้วยองค์กรของรัฐเข้าระดับปกครอง

๒) ความสมบูรณ์ด้วยทรัพย์มิใช่จุดมุ่งหมายแสวงหา แต่เป็นเพียงสิ่งเป็นอุปการะแก่การดำรงชีวิตอันเนื่องมาจากศีลเป็นตัวผลิตให้ด้วยการทำงานสุจริตนั้น จุดมุ่งหมายจริงๆ ก็คือ ต้องการให้เกิดการพัฒนาจิตใจ และปัญญามากกว่ามาประกอบอาชีพเพื่อหาทรัพย์มาบำรุงคนฝ่ายเดียวแต่ทรัพย์ภายในอย่างอื่นต้องแสวงหาเพิ่มด้วยเช่นกัน

๓) สัมมาชีพมิได้หมายถึงมีหน้าที่ในการใช้แรงงานเพื่อให้เกิดทรัพย์สินสมบัติเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการทำหน้าที่การดำรงตำแหน่งการมีคุณธรรมศีลธรรมในหน้าที่กิจการงานของตนเอง เช่น เป็นครูก็มีธรรมะสำหรับครู เป็นต้น ไม่ใช่สอนเพื่อหวังแค่งเงินเดือนตอบแทนเพียงอย่างเดียว ขณะเดียวกันก็ต้องถ่ายทอดความรู้ความสามารถวิชาการที่ก้าวหน้าแก่ศิษย์ตามหน้าที่จัดว่าเป็น

หนังสืออ้างอิง
(REFERENCE BOOK)
ให้ใช้เฉพาะในห้องสมุดเท่านั้น

สัมมาชีพของครูคือมีการใช้แรงงานการสอนวิชาการและมีผลผลิตคือรายได้ต่อเนื่องเพื่อนำไปเลี้ยงคนและคนที่เกี่ยวข้องและเสียภาษีช่วยรัฐ

๔) สัมมาอาชีพะโดยทางธรรมหมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงงานกับอาชีพและผลตอบแทนโดยพิจารณาแบ่งเป็น๒อย่างคือสำหรับคฤหัสถ์ได้แก่การใช้แรงงานในหน้าที่เป็นเรื่องของอาชีพ โดยตรงคือเป็นไปเพื่อ ได้ผลตอบแทนเป็นทรัพย์สินเงินทอง ใช้เป็นปัจจัยเลี้ยงชีพเช่นอาชีพกรรมกรครูทหารตำรวจอัยการผู้พิพากษานายกรัฐมนตรีเป็นต้น ส่วนของพระสงฆ์ได้แก่การใช้แรงงานในหน้าที่ไม่เป็นเรื่องของอาชีพ ไม่มีความมุ่งหมายในด้านอาชีพคือไม่เกี่ยวกับอาชีพเลย เพราะไม่เป็นไปเพื่อ ได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยเครื่องยังชีพแต่ปฏิบัติงานเพื่อธรรมและเพื่อผุ้ธรรมในโลกด้านแรงงานที่พึงใช้ในหน้าที่มาใช้ในการแสวงหาปัจจัยเครื่องยังชีพจัดว่าเป็นมีงานชีพ

๕) สัมมาอาชีพะในแง่การพัฒนาจิตใจและปัญญาได้แก่การรู้จักทำงานใช้แรงงานเมื่อได้ทรัพย์อันเกิดจากกิจกรรมนั้นๆแล้วก็รู้จักวิธีคิดวิธีปฏิบัติต่อทรัพย์คือ ให้มีความรู้ความเข้าใจคุณค่าแห่งคุณค่าที่ชมและเป็นไปโดยนิยตสรวณปัญหาหมายถึงการรู้เท่าทันต่อทรัพย์ไม่ตกเป็นทาสของทรัพย์สินไม่หลงมัวเมาในสมบัติที่ค้นหาได้แล้วนั้นคือให้เป็นนายทรัพย์ต่อจากนั้นก็นำทรัพย์ที่หามาได้ทำให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์แก่ตนเองครอบครัวสังคมประเทศชาติตามลำดับมีหลัก ในการปฏิบัติคือ การแสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรม ไม่ข่มเหงหรือเบียดเบียนเขาได้มาส่วนการใช้ทรัพย์คือบริหารทรัพย์เป็น๑ส่วน ได้แก่เลี้ยงคน (และคนที่เกี่ยวข้องกับคน) ให้เป็นสุขช่วยเหลือแบ่งปันแก่คนอื่นเช่นบริจาคเสื้อผ้าข้าวสารแก่ผู้ประสบภัยพิบัติเป็นต้นและบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์เช่นสร้างเครื่องมือแพทย์แก่โรงพยาบาลสร้าง โรงเรียนสร้างสะพานข้ามแม่น้ำขุดบ่อน้ำขุดสระน้ำเป็นต้น

๖) สัมมาอาชีพะที่มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญาได้แก่เมื่อมีทรัพย์ก็ไม่มัวเมาไม่ใช้จ่ายทรัพย์ไปในทางให้โทษแก่คนและสังคมเช่นเล่นการพนันฟุตบอลหวย โกงขนเสพยาเสพติดนำไปลงทุนทางผิดคือศีลธรรมและกฎหมายเป็นต้นดังนั้นทรัพย์จึงมีผลต่อจิตใจและปัญญาเพื่อการดำรงชีพอยู่อย่างปกติสุขถ้าขาดหลักสัมมาชีพะย่อมผิดคิดได้เช่นกัน

๗) สัมมาอาชีพะในความหมายฝ่ายคฤหัสถ์ได้แก่สัมมาอาชีพะสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้รู้จักพัฒนาด้านสัมมาอาชีพะคือให้รู้จักการหาทรัพย์การใช้จ่ายทรัพย์และความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์มีความหมายโดยสาระทางพุทธธรรมคือหลักการแสวงหาทรัพย์มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ (อุฏฐานสัมปทา) ความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาไม่เกียจคร้านกิจการงานทุกอย่างทำงานไม่ทอดทิ้งงานไม่อาดูกลไม่จับจด (อารักขสัมปทา) รู้จักวิธีรักษาทรัพย์ที่ได้มานั้นรู้จักบำรุงดูแลของใหม่มาแทนของเก่ารู้จักซ่อมแซมปรับปรุงให้ใช้งานได้ดีและการบริหารทรัพย์ควรให้คนมีความซื่อสัตย์ไว้ใจได้ดูแลทรัพย์สิน (กัลยาณมิตตา) การรู้จักคบหาสมาคมกับบัณฑิตหรือสัตบุรุษคนดีผู้มีศีลเว้นคนทุศีล โจรผู้ก่อการร้ายผู้มีอิทธิพลซึ่งเป็นภัยต่อสังคมและประเทศชาติสมชีวิตาคือใช้จ่ายอย่างฉลาดได้แก่มีรายได้รายรับและรายเหลือ

สิ่งพิมพ์เป็นสมบัติของห้องสมุด มจร.
ผู้ใดทาบอยู่ในที่อื่น ไม่สมควร
โปรดห้ามส่งที่แผนกห้องสมุดด้วย ขอคุณ



๘) อาชีพที่ขัดต่อการพัฒนาด้านสัมมาอาชีวะสำหรับคฤหัสถ์นอกจากการประกอบอาชีพที่สุจริตแล้วบุคคลผู้หวังความเจริญด้านสัมมาอาชีวะพึงหลีกเลี่ยงโทษในการประกอบอาชีพค้าขายสิ่งที่ไม่เหมาะให้โทษ ๕ อย่าง คือ ค้าขายอาวุธค้าขายมนุษย์ค้าขายเนื้อสัตว์ค้าขายน้ำมา(รวมถึงสิ่งเสพติดทุกประเภทเช่นยาบ้าฝิ่นเป็นต้น) และค้าขายยาพิษ

จิตภาวนา การพัฒนาปัญญา ความพร้อมด้านอินทรีย์ ๕ ในขณะที่เจริญจิตภาวนาอยู่นั้นองค์ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสมาธิได้งายขึ้นและทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามคือความเกียจคร้านความหดหู่ที่ถอยใจเป็นต้น ได้แก่อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้นคือการเจริญจิตภาวนาและเนื่องปลายคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอินทรีย์แปลว่าสภาพที่เจริญใหญ่ในกิจของคนหมายถึงการทำหน้าที่ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรมทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้า ความหมายของอินทรีย์ ๕ ประการ ดังนี้ (ที.ปา., เล่ม ๑๑, ข้อ ๑๒๐, หน้า ๑๒)

๑) สัทรินทรีย์ คือ ศรัทธาหมายถึงความเชื่อเชื่ออย่างมีเหตุผลมั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้นเชื่อว่าสัตว์โลกทั้งปวงเป็นกรรมเป็นของตนเองใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดีใครทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น

๒) วิริยอินทรีย์ คือ วิริยะหมายถึงความพากเพียรเป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมและเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อมมีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง

๓) สตินทรีย์ คือ สติหมายถึงความระลึกได้การมีสติในคัวที่ติเช่นการเจริญแน่วแน่ในสิ่งที่กำหนดมีเจริญอานาปานสติกรรมฐานคลุมหาใจเข้าหาใจออกอย่างมีสติระลึกรู้ตัว

๔) สมารินทรีย์ คือ สมาริหมายถึงการตั้งมั่นของจิตคือจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแน่วแน่ในสิ่งที่กำหนดหรือในกิจที่กระทำ

๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาหมายถึงการรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งที่เสื่อมไปของสภาวะธรรมหรือการรู้โดยนัยแห่งอริยสัง ๔ ประการ

อินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นผลต่อเนื่องถึงกันคือเมื่อมีศรัทธาตั้งมั่นลงไปแล้วว่าจะเจริญจิตภาวนาจึงทำความเพียรต่อเนื่องกันไปอย่างมีสติและจิต โจดมั่นคงไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ เช่นนิเวศธรรมที่มารบกวนจิตเป็นต้น โดยอาศัยปัญญานั้นแลส่งเสริมเกื้อกูลต่อศรัทธาและองค์ประกอบอื่นๆ ในอินทรีย์ทั้ง ๕ อย่างทำงานร่วมกันเป็นหลักปฏิบัติทางใจให้ถึงความหลุดพ้น โดยตรง (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๑๔, หน้า ๑๖-๑๘)

ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยยุติคือความรู้ที่เข้านั้นเป็นข้อมูลดิบเป็นของดิบยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรมีคุณค่าอย่างไรจะเอาไปใช้อย่างไรถ้าคนไม่มีปัญญาคำรูนั่นก็เอนมากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรแต่คนที่มีความรู้จะสามารถวินิจฉัยได้เลือกเห็นได้ว่าถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่งจะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไรไป

ดัดแปลงอย่างไรเอาความรู้นั้น ไปยกเอื้อใช้งานทำการแก้ไขปัญหาจัดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการ ได้ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่ สามารถคิดพิจารณาวิวินิจฉัยได้เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้เชื่อมโยงประสานได้ทำให้เอาสาระหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งานสามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ความรู้ อย่างนี้เรียกว่าปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๓ ข, ๑๘)

เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาดามหลักปัญญาภูมิธรรม ลำดับขั้นตอนการศึกษาภาคทฤษฎีและลงมือปฏิบัติตามเริ่มตั้งแต่วางนอกลงไปหาวงในคือผู้ฝึกฝนพัฒนาอบรมตนจะต้องอาศัยบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อนแล้วตั้งจิตใจฟังธรรมะของท่านจากนั้นก็พิจารณาใคร่ครวญไปตามกระแสแห่งธรรมะที่ฟังอยู่นั้นเมื่อฟังจบสาระได้แล้วก็นำมาปฏิบัติตามสมควรแก่ความเพียรทางจิตและปัญญา ความรอบรู้จึงเรียกวิวัฒนาการแห่งปัญญานี้ว่าเป็นปัญญาภูมิธรรมซึ่งมี ๔ ประการคือ (สปปริสังสวะ) การคบหาสัตบุรุษหรือการคบคนดีเสวนาคันติ (ธัมมัสสนวะ) การฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น (โธนิโสมนสิการ) การพิจารณาใคร่ครวญโดยแยกคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี (ธัมมาภุชम्मปฏิบัติ) การนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย (อภ.จตุกก., เล่ม ๑๑, ข้อ ๒๔๘, หน้า ๓๖๗-๓๖๘)

เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาดามนัยแห่งปัญญาสูตร คือ การอาศัยพระศาสนาหรือเพื่อนพรหมจารีที่นำมาเคารพเข้าไปได้ตามเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธรูปฟังธรรมแล้วทำความสงบกายและใจ มีศีลเป็นพหูสูตรปรารถนาความเพียรไม่หุดเรื่องใคร่จกานกถาเห็นความเกิดและความดับแห่งเบญจขันธ์ (อภ.จตุกก., เล่ม ๑๓, ข้อ ๒, หน้า ๑๘๖)

หลักการพัฒนาปัญญาในสรภังคสูตร มีใจความว่าสรภังคตบสเถลยปัญหาแกมภาพซึ่งมีเรื่องเกี่ยวข้องกับปัญญาโดยมาพถามขึ้นก่อนว่า “บุคคลในโลกนี้จะต้องทำอะไรทำด้วยอุบายอย่างไร ประพฤติอะไรสพอะไรจึงจะได้ปัญญาของท่านจงได้โปรดบอกปฏิบัติทาแห่งปัญญา บัดนี้บรรชนทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีปัญญา” (สรภังคตบสสนัน) จึงเถลยปัญหาว่า “บุคคลในโลกนี้คบหาท่านผู้รู้ทั้งหลายละเอียตลลอปเป็นพหูสูตร ฟังเป็นนักเรียนและได้ตามฟังตั้งใจคำสุภาษิตโดยเคารพบรรชนทำอย่างนี้จะเป็นผู้มีปัญญาผู้มีปัญญาข้อมพิจารณาเห็นกามคุณทั้งหลาย โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกขและเป็นที่โรครู้เห็นแจ้งอย่างนี้ข้อมละความพอใจในกามทั้งหลายอันเป็นทุกขมีภัยอันใหญ่หลวงเสียได้ผู้้นปราศจากราคะแล้วกำจัดโทสะได้ฟังเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณจอาญาในสัตว์ทุกจำพวกแล้วไม่ถูกติเตียนข้อมเข้าถึงแดนแห่งพรหม” (พ.ช., เล่ม ๒๗, ข้อ ๘๒-๘๕, หน้า ๖๐๔-๖๐๕)

สรุป ความสำคัญของหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ทำให้เจริญ ทำให้เป็นทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม หลักการภาวนานี้ แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ ๑) ภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ๒) สีสภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์ ๓) จิตภาวนา

การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง ๔) ปัญญา
ภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง

๒.๒ ประเภทของการภาวนาในพระพุทธศาสนาว่าท

การเจริญภาวนา นั้น เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา
จัดว่าเป็นแก่นแท้และสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก การเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่างคือ สมถภาวนา (การทำ
สมาธิ) และ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ (สมเด็จพระญาณสังวร, ๒๕๔๘,
หน้า ๒๓๓-๓๒)

๑. สมถภาวนา (การทำสมาธิ) สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่ง
ก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแผ่สายไปยังอารมณ์อื่น ๆ วิธีภาวนานั้น มี
มากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐ ประการ เรียกกันว่า "
กรรมฐาน ๔๐ " ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้ชีวิตก็ได้ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่อุปนิสัยและวาสนา
บารมีที่ได้เคยสร้างอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะน้อม
ชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือก
ปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน ท้าย
หากเป็นฆราวาสก็จะต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็จะต้องรักษาศีล ๑๐ หากเป็น
พระก็จะต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดปะด่างพร้อย จึงจะสามารถทำจิต
ให้เป็นฌานได้ หากว่าศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (
เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น

อานิสงส์ของสมาธิ นั้น มีมากกว่าการรักษาศีลอย่างเทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัส
ว่า " แม้จะได้อุปสมบทเป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ ไม่เคยขาด ไม่คำพร้อมานานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้
บุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบนานเพียงชั่วโล่กระพือปีก ช้างกระดิกหู " คำว่า " จิตสงบ
" ในที่นี้หมายถึงจิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ ที่พระท่านเรียกว่า " ขนิกสมาธิ " คือสมาธิเล็ก ๆ
น้อย ๆ สมาธิแบบเด็ก ๆ ที่เพิ่งหัดตั้งไข่ คือหัดยืนแล้วก็ล้มลงแล้วก็ลุกขึ้นยืนใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์จิตที่
ยังไม่ตั้งมั่น สงบวุดลงเล็กน้อยแล้วก็รักษาไว้ไม่ได้ ซึ่งยังห่างไกลต่อการที่จิตตั้งมั่นเป็นอุچارสมาธิ
และฌาน แม้กระนั้นก็ยังมิใช่อานิสงส์มากมายถึงเพียงนี้ โดยหากผู้ใดทรงจิตอารมณ์อยู่ในขั้นขนิกส
มาธิแล้วบังเอิญตายลงในขณะนั้น อานิสงส์นี้จะส่งผลให้ไปบังเกิดในเทวโลกชั้นที่ ๑ คือชั้นจาตุมหา
ราชา หากจิตยึดไตรสรณคมน์ (มีพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันสูงสุดด้วย ก็เป็น
เทวดาชั้นที่ ๒ คือดาวดึงส์)

สมาธินั้นมีหลายขั้นตอน ระยะเวลาที่จะเป็นฌาน (อัปปนาสมาธิ) ก็คือฉกสมาธิและอุปจารสมาธิ ซึ่งอาณิสสส์่งให้ไปบังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น แต่ยังไม่ถึงชั้นพรหมโลก สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้น มีรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ ซึ่งล้วนแต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลกรวม ๒๐ ชั้น แต่จะเป็นชั้นใดข้อมุคแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌานที่ได้ (เว้นแต่พรหมโลกชั้นสุทธาวาส คือ ชั้นที่ ๑๒ ถึงชั้นที่ ๑๖ ซึ่งเป็นที่เกิดของพระอนาคามีบุคคลโดยเฉพาะ) รูปฌาน ๑ ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นที่ ๑ ถึงชั้นที่ ๑๓ สุดแล้วแต่ความละเอียดประณีตของกำลังฌาน ๑ ส่วนอรุฌานที่เรียกว่า " เนวสัญญานาสัญญายตนะ " นั้น ส่งผลให้บังเกิดในพรหมโลกชั้นสูงสุด คือชั้นที่ ๒๐ ซึ่งมีอายุยืนยาวถึง ๘๔ , ๐๐๐ มหากัป เรียกกันว่า นิพพานพรหม คือนานเสวยนเกือบหาเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดมิได้ จนเป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นนิพพาน

การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุนน้อยที่สุดเพราะไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ไม่ได้เห็นต้องยกต้องแบกหามแต่อย่างใด เพียงแต่คอยระงับรักษาสติ คຸມครองจิตมิให้แผ่สายไปสู่อารมณ์อื่น ๆ โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น การทำทานเสียอีกยังต้องเสียเงินเสียทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาโรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ยังคงเข้าช่วยแบกหามเหนื่อยยาก แต่ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างเทียบกันไม่ได้

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนา หรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอันมีสง่ามาขมายมหาศาลอย่างไร ก็ยังไม่ใช่บุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับดิน ไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้เท่านั้น

การเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะ เป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

๒. วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา)

เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ตาม แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้

อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้นมุ่งแต่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแต่อารมณ์เดียว โดยแน่วนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไร ๆ แต่วิปัสสนาไม่ใช้ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนี้ข้อมุคเช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวะธรรมทั้งหลายและสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ " จันท์ ๕ " ซึ่งนิยมเรียกกันว่า " รูป - นาม " โดย รูป มี ๑ ส่วน นาม นั้นมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ขั้นที่ ๕ ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานขั้นที่ เพราะแท้จริงแล้วมันเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้น เนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าสภาวะธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วย อำนาจอุปาทานเป็นตัวคนและของตน การเจริญวิปัสสนาก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลายอันได้แก่ขั้นที่ ๕ นั้นล้วนแต่มีอาการเป็น พระไตรลักษณ์ คือ เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง คือสรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สมบัติ เพชร หิน ดิน ทราย และรูปกายของเรา ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจจะคงมั่นทรงอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่น คนและสัตว์ เมื่อมีการเกิดขึ้นแล้วก็มีการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวและเฒ่าแก่จนตายไปในที่สุด ไม่มีเว้นไปได้ทุกผู้คน แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พรหมและเทวดา ฯลฯ

สรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่งที่เรียกว่าอุปาทานขั้นที่ ๕ เช่น รูปกาย ล้วนแต่เป็นแร่ธาตุต่างๆมาประชุมรวมกันเป็นหน่วยเล็กๆของชีวิตขึ้นมาก่อน ซึ่งเล็กจนตาเปล่ามองๆ ไม่เห็นเรียกกันว่า "เซลล์" แล้วบรรดาเซลล์เหล่านั้นก็มาประชุมรวมกันเป็นรูปร่างของคนและสัตว์ขึ้น ซึ่งหน่วยชีวิตเล็กๆเหล่านั้นก็มีการเจริญเติบโตและแตกสลายไป แล้วเกิดของใหม่ขึ้นมาแทนที่อยู่ตลอดเวลา ล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

๒. ทุกขัง ได้แก่ "สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้" ทุกขัง ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าความแต่เพียงว่าเป็นความทุกข์กายทุกข์ใจเท่านั้น แต่การทุกข์กายทุกข์ใจก็เป็นลักษณะส่วนหนึ่งของทุกขังในที่นี้ สรรพสิ่งทั้งหลายอันเป็นสังขารธรรม เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ว่าจะทนตั้งอยู่ในสภาพนั้นๆ ได้ตลอดไป ไม่อาจจะทรงตัวและต้องเปลี่ยนแปลงตลอดไป เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นเด็กจะให้ทรงสภาพเป็นเด็ก ๆ เช่นนั้นตลอดไปหาได้ไม่ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนหนุ่มและสาวแล้วก็เฒ่าแก่ จนในที่สุดก็ต้องตายไป แม้แต่ขั้นที่ที่เป็นนามธรรมอันได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีสภาพทรงตัวเช่นเดียวกัน เช่นขั้นที่ที่เรียกว่าเวทนา อันได้แก่ความทุกข์กายทุกข์ใจและความไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งเมื่อมีเกิดเป็นอารมณ์ดังกล่าวอย่างใดขึ้นแล้ว จะให้คงทรงอารมณ์เช่นนั้นไว้ตลอดไปย่อมไม่ได้ นานไปอารมณ์เช่นนั้นหรือเวทนาเช่นนั้นก็ค่อยๆจางไปแล้วเกิดอารมณ์ใหม่ชนิดใหม่ขึ้นมาแทน

๓. อนัตตา ได้แก่ "ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ" โดยสรรพสิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ไม่ว่าจะเป็คน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ล้วนแต่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เช่น รูปขั้นที่ย่อมประกอบขึ้นด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเป็นกลุ่มก้อน เป็นหน่วยชีวิตเล็ก ๆ ขึ้นก่อน เรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่าเซลล์ แล้วเซลล์เหล่านั้นก็ประชุมรวมกันเป็นรูปใหญ่ขึ้น จนเป็นรูปกายของคนและสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งพระท่านรวมเรียกหยาบ ๆ ว่าเป็น

ธาตุ ๔ มาประชุมรวมกัน โดยส่วนที่เป็นของแข็งมีความหนักแน่น เช่น เนื้อ กระดูก ฯลฯ เรียกว่า "ธาตุดิน" ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำดี น้ำปัสสาวะ น้ำไขข้อ น้ำมูก ฯลฯ รวมเรียกว่า "ธาตุน้ำ" ส่วนสิ่งที่ให้พลังงานและอุณหภูมिर่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น เรียกว่า "ธาตุไฟ" ส่วนธรรมชาติที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ความตั้งมั่น ความเคร่ง ความตึง และบรรดาสิ่งเคลื่อนไหวไปมาร่างกาย เรียกว่า "ธาตุลม" (โดยธาตุ ๔ ดังกล่าวนี้มีได้หมายความอย่างเดียวกับคำว่า "ธาตุ" อันหมายถึงแร่ธาตุในทางวิทยาศาสตร์) ธาตุ ๔ หยาบ ๆ เหล่านี้ได้มาประชุมรวมกันเป็นรูปกายของคน สัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อนานไปก็ย่อมเปลี่ยนแปลงแล้วแตกสลายกลับคืนไปสู่สภาพเดิม โดยส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน ส่วนที่เป็นน้ำก็กลับไปสู่ น้ำ ส่วนที่เป็นไฟก็กลับไปสู่ไฟ และส่วนที่เป็นลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่คนของคนและสัตว์ที่โหนแต่อย่างใด จึงไม่อาจจะยึดมั่นถือมั่นรูปกายนี้ว่าเป็นตัวเราของเราให้เป็นที่พึ่งอันถาวรได้

สมาธิ ย่อมมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจจะใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่งตามแต่ที่ถูกแก่จริตนิสัยของตนก็ย่อมได้

ส่วนวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ มีขันธ ๕ เป็นอารมณ์ เรียกสั้น ๆ ว่า มีแต่รูปกับนามเท่านั้นเอง ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา และวิญญาณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสภาวธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และไม่ใช่ว่าไม่ใช่ตนแต่อย่างใด อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุและผลในสังขารธรรมทั้งหลายจนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็น พระโคตมกษัตริย์ คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และ เมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจริง เรียกว่าจิตตระเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ปัญญาที่จะเห็นสภาพความเป็นจริงดังกล่าว ไม่ใช่แค่เพียงปัญญาที่จะนึกคิดและคาดหมายเอาเท่านั้น แต่ต้องมีตาวิเศษหรือคานา ที่พระท่านเรียกว่า "ญาณทัสสนะ" เห็นเป็นเช่นนั้นจริง ๆ ซึ่งจิตที่ได้ผ่านการอบรมสมาธิมาจนมีกำลังดีแล้ว ย่อมมีพลังให้เกิดญาณทัสสนะหรือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวได้ เรียกกันว่า "สมาธิอบรมปัญญา" คือสมาธิทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น และเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ย่อมถ่วงถอนกิเลสให้เบาบางลง จิตก็ย่อมจะเบาและใสสะอาดบางจากกิเลสทั้งหลายไปตามลำดับ สมาธิจิตก็จะยิ่งก้าวหน้าและตั้งมั่นมากยิ่งขึ้น ขึ้นไปอีก เรียกว่า "ปัญญาอบรมสมาธิ" ฉะนั้นทั้งสมาธิและวิปัสสนาจึงเป็นทั้งเหตุและผลของกันและกันและอุปการะซึ่งกันและกัน จะมีวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยขาดกำลังสมาธิสนับสนุนมิได้เลย อย่างน้อยที่สุดก็ต้องใช้กำลังของขณิกสมาธิเป็นบาทฐานในระยะแรกเริ่ม สมาธิจึงเปรียบเสมือนกับหินลับมีด ส่วนวิปัสสนานั้น เหมือนกับมีดที่ได้ลับกับหินคมดีแล้ว ก็ย่อมมีอำนาจจากดางตัดฟันบรรดาภิเลสทั้งหลายให้ขาดและพังลงได้ อันสังขารธรรมทั้งหลายนั้นล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใด ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เป็นเคลื่อน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมรวมกันชั่วคราวตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ในเมื่อจิตได้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว จิตก็จะละ

คลายจากอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น โดยคลายกำหนดในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทั้งหลาย ความ โกรธ และความหลงก็เบาบางลงไปตามลำดับปัญญาญาณหมดสิ้นจากกิเลสทั้งมวล บรรลุซึ่งพระอรหัตผลต่อไป

ฉะนั้น การที่เจริญวิปัสสนากาวนาได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิ ให้ได้เสียก่อน หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาขึ้น สมาธิจึงเป็นเพียงบันได ขึ้นขั้นที่ก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า " ผู้ใดแม้จะทำสมาธิ จิตเป็นฌานได้นานถึง ๑๐๐ ปี และไม่เสื่อม ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่มีมองเห็นความเป็นจริงที่ว่า สรรพ สิ่งทั้งหลายอันเนื่องมาจากการปรุงแต่ง ส่วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้จะเห็นเพียงชั่วขณะ จิตเดียวก็ตาม " ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวิปัสสนานั้น เป็นสุดยอดของการสร้างบารมีโดยแท้จริง และการ กระทำก็ไม่เหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ไม่ต้องแบกหาม ไม่ต้องลงทุนหรือเสียทรัพย์แต่อย่างใดแต่ก็ได้กำไร มากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับ การให้ทานเหมือนกับกรวด และทราย ก็เปรียบวิปัสสนาได้กับเพชรน้ำ หนึ่ง ซึ่งทานย่อมไม่มีทางที่จะเทียบกับศีล ศีลก็ไม่มีทางที่จะเทียบกับสมาธิ และสมาธิก็ไม่มีทางที่จะ เทียบกับวิปัสสนา แต่คราบไค้ที่เราทานทั้งหลายยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน ก็ต้องเก็บเล็กผสมน้อย โดย ทำทุกอย่างเพื่อความไม่ประมาท โดยทำทั้งทาน ศีล และภาวนา สุดแล้วแต่โอกาสจะอำนวยให้ จะถือ ว่าการเจริญวิปัสสนากาวนานั้นลงหนักน้อยที่สุด แต่ได้กำไรมากที่สุดก็เท่ากับวิปัสสนาอย่างเดียว โดยไม่ยอมลงทุนทำบุญให้ทานใดๆ ไร้เลย เมื่อเกิดชาติหน้าพระเหตุที่ยังไม่ถึงฝั่งพระนิพพานก็เลยมี แต่ปัญญาอย่างเดียวไม่มีจะกินจะใช้ ก็เห็นจะเจริญวิปัสสนาให้ถึงฝั่งพระนิพพานไปไม่ได้เหมือนกัน

อนึ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า " ผู้ใดมีปัญญาพิจารณาจนจิตเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วข้ามยกหูขึ้นกระดิก ก็ยังดี เลิกกว่าผู้ที่มีอายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญาเห็นความจริงดังกล่าว " กล่าวคือ แม้ว่าอายุของผู้นั้น จะยืนยาวมานานเพียงใด ก็ย่อมไม่จะเสียเปล่าไปชาติหนึ่ง จัดว่าเป็น " โมฆะบุรุษ " คือบุรุษที่สูญ เปล่า

สรุป วิธีการภาวนาในพระพุทธศาสนา หมายถึง การนำหลักธรรมไปปฏิบัติหรือการเจริญ ภาวนา ซึ่งเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นแก่นแท้และ สูงกว่าฝ่ายศีลภาวนากัน การเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถภาวนา (การทำสมาธิ) ได้แก่การทำ จิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแส่สา่ยไปยัง อารมณ์อื่น ๆ และ ๒) วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลัง ดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นฌานในระดับใดก็ตาม แม้แต่จะอยู่แต่เพียงอุปจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาค่อไปได้

๒.๓ วิธีการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการปฏิบัติ มีรายละเอียด ดังนี้ (ศ. ธรรมรักษ์, ๒๕๕๔, หน้า ออนไลน์)

การเจริญภาวนานั้นเป็นการสร้างบุญสะสมไว้ที่ถือได้ว่าได้บุญบารมีมากที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นแก่นแท้และได้บุญสูงกว่าฝ่ายศีลมากนัก เพราะว่าการเจริญภาวนาเป็นการเน้นระงับการทำตามชั่วคราว “ใจ” คือเป็นการชักฟอกจิตให้สะอาดบริสุทธิ์

เพราะเหตุใดจึงกล่าวว่าการสร้างบุญด้วยการภาวนานั้นจะได้บุญอย่างสูงสุด ก็เพราะว่าอำนาจแห่งกฎแห่งกรรมข้อที่เรียกว่า โนกรรมนั้นมีผลรุนแรงที่สุดทุกๆ อย่างที่เรากระทำลงไปล้วนออกมาจาก “ใจ” ก่อนเป็นอันดับแรก ดังที่มีคำกล่าวที่ว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจเป็นประธานแต่ทว่าใจนั้นก็เป็นไปได้ตามพลังทั้งทางดีและทางที่ไม่ดี พระพุทธองค์ตรัสถึงมรรค ๘ ข้อที่สำคัญที่สุดก็คือ “สัมมาทิฐิ” เป็นทางแห่งทางพันทุกอย่างสิ้นเชิงคือเห็นว่าผลทุกอย่างในโลกเกิดแต่เหตุ ถ้าไม่ก่อเหตุก็ไม่เกิดผลถ้าเราสามารถจะดับที่ต้นเหตุได้ก็จะดับผลได้เช่นกัน เมื่อเรามีความเห็นชอบอย่างถูกต้องที่ตรงแล้วเรื่องของความคิดหรือ “คำวิหอบ” จะมาเองเมื่อมีความคิดชอบแล้วก็จะส่งผลไปยังมรรคผลข้ออื่นๆ ให้ติดตาม

อำนาจแห่งจิตหรือมโนกรรมนั้นมีตัวอย่างที่นำเสนอในสมัยพุทธกาลจะเล่าให้ฟังอีกสักเรื่อง

ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุรูปหนึ่งเมื่อท่านมรณาภาพลงแล้วก็จะมิพระอิกรูปหนึ่งนำจิรวไปใช้ แต่พระพุทธรเจ้าทรงห้ามเอาไว้เสียก่อนและรับสั่งว่า พระภิกษุผู้เป็นเจ้าของจิรวนั้นได้กลับมาเกิดมาเป็นเส้นเกาะอยู่ที่จิรวที่ท่านได้ชักคากเอาไว้ เพราะจิตของท่านเมื่อกำลังจะมรณาภาพลง (อาสันนกรรม) สุกพันอยู่กับจิรวผืนนี้ที่เพิ่งจะได้มาและท่านชอบมาก หากพระภิกษุรูปใดได้นำจิรวนี้ไปใช้เส้นตัวนั้นก็จะมีโทษเพราะท่านยังหวงอยู่ส่งผลให้เกิดบาปกรรมทางใจขึ้นอีกและท่านก็ไม่อาจจะไปเสวยผลแห่งกรรมดีที่ได้ทำไว้ได้ เพียงจิตที่ขุ่นเคืองแม้เพียงเล็กน้อยเช่นนี้ยังมีอำนาจเช่นนี้พระพุทธรองค์จึงสั่งสอนอยู่เสมอว่าให้ทำความดีละเว้นความชั่วและ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากเย็นที่สุดในหลักธรรมคำสอนทั้งปวง นี่เองคือเหตุผลที่ว่าเหตุใดการเจริญภาวนาชักฟอกจิตให้สะอาดเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดก็เพราะใจมีอำนาจแรงเหนือทุกสิ่งนี่เองสัตว์ทั้งปวงจะไปสู่ภพใดก็เป็นเพราะจิตก่อนตายเป็นสุขหรือทุกข์

การเจริญภาวนานั้นเป็นหนทางไปสู่มรรคผลและนิพพานได้เพราะการที่จิตสะอาดจนหมดกิเลสหมดความต้องการทั้งหลายแล้วย่อมไม่เหลืออะไรติดเกาะ ในจิต จิตที่ว่างเปล่าไม่อาจกลับไปเกิดใหม่ได้อีกหลุดพ้นไปโดยปริยาย หากลำพังเพียงแต่การทำทานหรือรักษาศีลนั้นยังไม่มียุบุญบารมีที่มากพอที่จะกำจัดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

พระพุทธองค์กล่าวเอาไว้ว่า แม้จะรักษาศีล ๒๒๗ ข้อก็ไม่ค้างพร้อยถึง ๑๐๐ ปีก็สู้การทำสมาธิภาวนาเพียงแค่ชั่วไก่อ่กระพือปีกหรือข้างกระดูกหมูไม่ได้”

การเจริญภาวนานั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑. การทำสมาธิด้วยสมณะภาวนา

การทำสมาธิแบบสมณะภาวนาคือ การกำหนดใจให้หนึ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เป็นอารมณ์เดียวไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตามขอให้เพียงแต่ใจอยู่นิ่งไม่วอกแวกก็ถือเป็นสมาธิ ถ้าเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดและคนไทยเรารู้กันดีที่สุดก็คือ “การไหว้พระสวดมนต์” การกำหนดจิตด้วยการสวดมนต์นี้จะทำให้จิตหนึ่งอยู่ที่บทสวดก็เรียกว่าเป็นการทำสมาธิระดับขั้นขั้นที่หนึ่ง (ขณิกสมาธิ)

วิธีการทำสมาธิอย่างง่าย เริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิตัวตรงแบบไม่ตรงเกร็งร่างกาย เอาขาขวาทับขาซ้าย ถ้าหากไม่ถนัดก็สามารถนั่งเก้าอี้ในอิริยาบถสบาย ๆ ก็ได้เอามือขวามาทับมือซ้ายหลังคางขวา โดยไม่ต้องบีบเปลือกตาหรืออย่ากดแน่นลูกนัยน์ตาเพราะจะทำให้ไม่สะดวกในการทำสมาธิ

จากนั้นกำหนดลมหายใจให้อยู่ที่ห้องภาวนาตามไปในในขณะที่ห้องพองออกก็คือการหายใจเข้า ก็บริกรรมคำภาวนาว่า “พองพอง” เมื่อหายใจออกก็บริกรรมภาวนาว่า “ยุบยุบ” ค่อยๆ ภาวนาไปเรื่อยๆ จนเมื่อจิตนิ่งไม่ได้คิดอะไรแล้วจึงค่อยหยุดบริกรรมแล้วนั่งต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าจิตมันเริ่มคิดซัดสายออกไปถึงเรื่องอื่นๆ ก็ให้รีบกลับมาบริกรรมคำภาวนานี้ใหม่จนกว่าจิตจะนิ่งเช่นเดิม แต่การเจริญสมาธิแบบสมณะภาวนาด้วยคำบริกรรมนี้เป็นเพียง “คำบริกรรมแบบหนึ่งเท่านั้น” หากใครสะดวกจะใช้คำอื่น อย่างคำว่า พุทฺธ-โธ หรือ กำหนดลมหายใจด้วยคำบริกรรมอื่นๆ ก็ไม่ผิดแต่อย่างใด การนั่งสมาธิด้วยการภาวนาอยู่เช่นนี้จิตก็จะนิ่งอยู่ที่ลมหายใจ ก็ถือว่าเป็นสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานของการชำระจิตให้สะอาดที่อยู่ในกมลสันดานของแต่ละคน เมื่อจิตอยู่นิ่งแล้วก็เกิดความง่ายที่จะทำให้สะอาดเพราะรู้ว่าจิตอยู่ตรงไหนจากนั้นจึงค่อยใช้ “การเจริญปัญญา” เป็นการชักพอกให้สะอาดหมดจดในขั้นต่อไป

๒. การเจริญปัญญา

การเจริญปัญญานั้นต่างไปจากความเป็นสมาธิ ตรงที่สมาธิเป็นเพียงการทำใจให้สงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่เพียงอารมณ์เดียวแนบนิ่งอยู่อย่างนั้น โดยไม่ได้นึกคิดอะไร แต่การเจริญปัญญา (คำพระท่านว่า วิปัสสนา) ไม่ใช่ทำให้แคจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น

วิธีการเจริญปัญญานั้นเป็นการคิด “ใคร่ครวญ” เพื่อหาเหตุผลในสภาวะที่เป็นธรรมและความจริงในแต่ละสรรพสิ่งว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป (อนิจจัง) ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ (ทุกขัง) คือทุกอย่างเป็นสภาพที่ไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้เกิดขึ้นแล้วไม่อาจทรงตัวต้องเปลี่ยนแปลงไป ทำให้อารมณ์เกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุซึ่ง

ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา และ สุดท้ายคือ ทุกสิ่งไม่มีตัวตนและไม่ใช่นั่นหรือเป็นของๆ ใคร โจร ทั้งสิ้น (อนัตตา) ยกตัวอย่างเช่นบทปริกรรมกรรมฐานที่ว่า เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนต์ (ฟัน) ตะโง (หนัง) และ ตะโง ทนต์ นขา โลมา เกสา ทวนกลับ ไปกลับมาอย่างนี้เป็นการ ทบทวนพิจารณาว่า ทั้งผม ขน เล็บ ฟัน และหนังของคนเรานั้นมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเกิดขึ้น แล้วก็ร่วงหล่นผุพังหรือเหี่ยว ไปทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่ยั่งยืนเลยแม้แต่น้อย จึง ไม่ใช่สาระสำคัญที่เราควร จะไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดเพราะแม้แต่ร่างกายของตนเองยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอสิ่งอื่นๆ ใน โลกนี้ก็เช่นเดียวกัน

เมื่อใดก็ตามที่เราพิจารณาสิ่งต่างๆ รอบตัวให้เป็นไปตามที่กล่าวมานี้ได้ก็ถือได้ว่า ได้ทำการ ชำระจิตใจให้หมดจดจนบริสุทธิ์ที่แท้ เพราะจิตใจสามารถยอมรับสภาพความจริงทั้งหลายและความ เป็นไปทั้งหลายของโลกได้อย่างแท้จริง

ผลแห่งการฝึกเจริญสมาธิและปัญญานี้จะทำให้เกิดผลบุญขึ้นกับตัวคือ ทำให้จิตมี ความสามารถมากขึ้นในการคิด มีความเฉลียวฉลาดสติปัญญาเฉียบแหลมขึ้นและมีความทรงจำดีขึ้น ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งมีข้อแม้ว่าจะต้องฝึกอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะใจที่เป็นสมาธิจะส่อง ไสยสงบนิ่ง เหมือนน้ำสะอาดที่ตะกอนทั้งหลายตกอยู่กันทั้งหมดแล้วทำให้มองเห็นทุกอย่าง เป็นไปตามธรรมชาติ

ผลของการเจริญสมาธิและปัญญาจะทำให้พบความสุขที่แท้จริง

ความสุขที่ได้จากการเจริญภาวนานั้นเป็นความสุขที่เรียกได้ว่า “ละเอียด” กว่าความสุขทาง ภายนอกภายนอก และมีถึง ๓ ชั้นคือมีความสุขในปัจจุบัน สุขในโลกหน้า และมีความสุขเป็นที่สุดคือ นิพพาน

๑. ความสุขในปัจจุบัน

เมื่อฝึกทำสมาธิได้ในระดับเบื้องต้นเพียงแค่ปล่อยวางใจให้ผ่อนคลายกับเรื่องราวต่างๆ ได้ ก็เกิดผลบุญขึ้นคือ ใจเป็นสุขที่ได้ปล่อยวางได้พบกับความสุขใจขั้นพื้นฐานได้แก่ เมื่อหลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข จะนั่ง นอน ยืน หรือเดิน ไม่ว่าอิริยาบถไหนๆ ก็มีความสุขทั้งสิ้น สุขไม่ต้องเลือกเวลา และสถานที่เพราะว่าจิตใจของเราเป็นสุขแล้ว (พระท่านว่า “นัตถิ สันติประัง สุขัง” สุขอื่นนอกจาก หุตุนี้มันไม่มี

๒. ความสุขในโลกหน้า

ความสุขในระดับขั้นต่อไปคือ เมื่อได้ละจากโลกนี้ไปแล้วจะได้ไปเสวยสุขในภพภูมิที่เป็น สุขขึ้นไปในโลกหน้า เพราะการที่เราจะไปสู่ “สุคติ” หรือภพที่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับความหมองหรือความ ไสยของจิตเป็นหลักหากก่อนตายมีจิตใจที่ผ่องใสเป็นสุข ก็มีสุคติเป็นที่ไป หากก่อนตายจิตมีความขุ่น ของเป็นทุกข์ก็มี ทุกคติเป็นที่ไปตามหลักกรรมแห่งอาสันนกรรม

๓. ความสุขอันเป็นนิพพาน

การเจริญภาวนานั้นเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากกิเลส หากหมั่นเพียรฝึกฝนจนกระทั่งสำเร็จจนสิ้นกิเลสในภพชาติปัจจุบันก็จะทำให้จิตหลุดพ้นไม่ต้องกลับไปเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก อันหมายถึงพระนิพพาน ซึ่งความสุขแบบนี้มีแค่พระพุทธเจ้ากับเหล่าพระอรหันต์เท่านั้นที่สามารถไปถึงได้

หากเราต้องการที่จะไปถึงความสุขันทุกขิไปตลอดกาล ในภพชาติปัจจุบันก็ต้องพยายามฝึกฝนไปเรื่อยๆ หากไม่ถึงนิพพานในชาตินี้ชาติหน้าก็จะถึงได้แน่นอนต้องหมั่นสะสมบุญบารมีไป และต้องมีเคล็ดวิธีการฝึกสมาธิและการเจริญปัญญาที่ถูกต้องจากผู้รู้จริงเท่านั้น

นอกจากความสุขในสูงสุขที่กล่าวมาแล้วยังมีประโยชน์อื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายมากมาย เช่นทำให้สุขภาพดีโดยสมาธินั้นมีอำนาจในการระงับความเจ็บปวดจากโรคภัยต่างๆ ช่วยให้นอนหลับได้ง่าย ไม่ฝันร้าย มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีกำลังใจและความเข้มแข็งที่จะเผชิญเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง

การสร้างบุญด้วยวิธีการ ๓ ชั้นคือ ทาน ศีล และภาวนานี้ขอให้ทำอย่างต่อเนื่องและทำเป็นลำดับไปครบอย่าได้ข้ามขั้น โดยเห็นว่ากรเจริญภาวนาแล้วได้บุญมากที่สุดก็เลยนั่งภาวนามันอย่างเดียวอย่างนี้ไม่ได้ผลแน่นอนการจะภาวนาจะได้ผลก็คือเมื่อรักษาศีลคือกายและวาจาให้ดีแล้วจึงจะรักษาใจด้วยการภาวนาได้และแน่นอนว่าเราจะยังรักษาศีลได้ไม่ตีพ้อหากยังไม่สามารถทำทานช่วยเหลือใครได้ เพราะคนที่มึนจิตกระหึ้นนั้นจิตมันจะไม่มีกำลังไปทำสิ่งที่ดีๆ อย่างการรักษาศีลแน่นอน เราสามารถติดตามได้ง่ายๆ ว่าถ้าวันนี้ไม่รักษาศีลสักครั้ง ไปกินเหล้ากับเพื่อนพอรู้สึกตัวว่าบาปขึ้นมาเสียแล้ว ก็คิดว่าไม่เป็นไร ไปนั่งภาวนาชั่วช้ากระดิกขูอย่างที่ว่ามาก็ได้บุญมหาศาลเพื่อลบล้างกันไปอย่างนี้ไม่ได้ผลบุญอะไรเกิดขึ้น เพราะการที่ไม่มีสติไม่มีความรู้ด้วยอยู่ตลอดหากจะนั่งภาวนาก็คงได้แค่นั่งหลับเท่านั้นเอง

การให้ทานเพื่อมุ่งกำจัดกิเลสอย่างหยาบกองใหญ่คือความ โลกและยังอันสงฆ์ให้กายไม่ลำบากคือ มีทรัพย์ใช้สบายตัวที่สำคัญคือทำให้จิตมีกำลัง พอจิตมีกำลังมากขึ้น การรักษาศีลซึ่งเป็นการมุ่งกำจัดกิเลสกองใหญ่อย่างกลางคือ ความ โกรธ ก็จะทำให้ได้ง่าย เมื่อกายสบายและมีความสำรวมก็จะเป็นการง่ายต่อการทำสมาธิและการเจริญภาวนา เพื่อมุ่งกำจัดกิเลสได้ออกทั้งหมดทั้ง โลก โกรธและหลง พอหมดกิเลสแล้วก็ถึงมรรคผลนิพพานแน่นอน

สรุป วิธีการภาวนา คือ การสร้างบุญด้วยวิธีการ ๓ ชั้นคือ ทาน ศีล และภาวนานี้ขอให้ทำอย่างต่อเนื่องและทำเป็นลำดับขั้นตอน การให้ทาน การรักษาศีลซึ่งเป็นการมุ่งกำจัดกิเลสกองใหญ่อย่างกลางคือ ความ โกรธ ก็จะทำให้ได้ง่าย เมื่อกายสบายและมีความสำรวมก็จะเป็นการง่ายต่อการทำ

สมาธิและการเจริญภาวนา เพื่อมุ่งกำจัดกิเลสเพื่อมรรคผลนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา

สมเด็จพระญาณสังวร (๒๕๔๘, หน้า ๑๒-๔๕) ได้กล่าวว่า การเจริญสมณะและวิปัสสนาอย่างง่าย ๆ ประจำวัน ซึ่งควรจะทำให้บ่อย ๆ ทำเนือง ๆ ทำให้มาก ๆ ทำจนจิตเป็นอารมณ์แนบแน่นไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ๆ คือไม่ว่าจะยืน นั่ง หรือนอน ก็คิดและใคร่ครวญถึงความเป็นจริง ๔ ประการดังต่อไปนี้ หากทำแล้วพระพุทธองค์ตรัสว่า " จิตของผู้นั้นไม่ห่างวิปัสสนา และเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากมรรค ผล นิพพาน " คือ

๑. มีจิตใคร่ครวญถึงมรณัสสติกรรมฐาน หรือมรณานุสสติกรรมฐาน ซึ่งก็คือการใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ อันความมรณะนั้นเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีใครสามารถที่จะเอาชนะได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงบรรลุถึงพระธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่ตาย แต่ก็ยังทรงทอดทิ้งพระสรีระร่างกายไว้ในโลก การระลึกถึงความตายจึงเป็นการเตือนสติให้ตื่น รีบหากเพียรชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ก่อนที่ความตายจะมาถึง พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญมรณัสสติว่า " มรณัสสติ (การระลึกถึงความตาย) อันบุคคลทำให้มากแล้วย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ หยั่งลงสู่พระนิพพานเป็นที่สุด " อันมรณัสสติกรรมฐานนั้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย ซึ่งแม้จะได้บรรลุมรรคผลแล้วก็ยังไม่ยอมละ เพราะยังทรงอารมณ์มรณัสสตินี้ควบคู่ไปกับวิปัสสนา เพื่อความอยู่เป็นสุข ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า " ตลาคณิกังถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก "

มรณัสสติกรรมฐานนั้น โดยปกติเป็นกรรมฐานของผู้ที่มีพุทธจริต คือคนที่ฉลาด การใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ก็คือการพิจารณาถึงความจริงที่ว่า ไม่ว่าคนและสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว เฒ่าแก่แล้วก็ตายไปในที่สุด ไม่ว่าจะล่วงพ้นไปได้ทุกผู้คน ไม่ว่าจะเป็นคนยากดีมี จน เด็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ สูงต่ำ เหลื่อมล้ำกันด้วยฐานะวรรคคืออย่างใด ในที่สุดก็พันกันและเสมอกันด้วยความตาย " ผู้ที่คิดถึงความตายนั่น เป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต ไม่มีมาใน ชีวิต เพราะเมื่อคิดถึงแล้วย่อมเร่งกระทำความดีและสร้างบุญกุศล เกรงกลัวต่อบาปกรรมที่จะติดตามไปในภพชาติหน้า " ผู้ที่ประมาทชั่วเมาต่อทรัพย์สมบัติยศศักดิ์ตำแหน่งหน้าที่นั้นเป็นผู้ที่หลงเหมือนกับคนที่หูหนวกและตาบอด ซึ่งโบราณกล่าวคำหั้นไว้ว่า " หลงดำเนินเขาป่าภูหาพอได้อิน หลงยศอำนาจยอมหูหนวกและตาบอด " และกล่าวไว้อีกว่า " หลงยศลิมตยศ หลงกายลิมเนนา " และความจริงก็มีให้เห็นอยู่ทุกวันนี้ที่บางท่านโล่งจะเข้าโล่งแล้ว ก็ยังหลงและมัวเมาในอำนาจวาสนา ตำแหน่งหน้าที่ จนลืมนึกไปว่าอีกไม่นานตนก็จะต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้หลงไหล

มัวเมาเฝ้าแสวงหาแหวนเกาะแน่นอยู่นั้น ก็จะต้องสลายไปพร้อมกับความตายของคน สุขญเปล่าไม่ได้ตามติดกับคนไปด้วยเลย แล้วไม่นานผู้คนที่อยู่เบื้องหลังก็ล้มเลือนคน ไปเสียสิ้น ดูเหมือนกับวันเวลาทั้งหลายที่คนได้คือผู้เหนียวยากชวนชวนจน ได้สิ่งดังกล่าวมา ก็คือ โมงะสุขญเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้เลย

มรณัสสติกรรมฐานนั้น เมื่อพิจารณาไปนาน ๆ จิตจะค่อย ๆ สงบและระงับจากนิเวศธรรม ๕ ประการ ในที่สุดจิตก็เข้าถึงอุچارสมาธิ และความจริงกรรมฐานกองนี้เป็นเพียงสมถภาวนาเท่านั้น แต่ก็ใกล้วิปัสสนา เพราะอารมณ์จิตที่ใช้เป็นการพิจารณาหาเหตุและผลในรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งหากพลิกการพิจารณาว่า อันชีวิตของคนและสัตว์ ตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลายไม่อาจทรงตัวตั้งมั่นอยู่ได้ เมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมมีความตายเป็นที่สุด เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้แล้ว ก็เป็นวิปัสสนาภาวนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อใกล้จะเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานอีก ๓ เดือน ได้ทรงปลงอาดูสังขาร แล้วตรัสสอนพระอานนท์พร้อมหมู่ภิกษุทั้งหลายว่า " อานนท์ ดาสดได้เคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า สัตว์จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น สัตว์จะได้ตามปรารถนาในสังขารนี้แต่ที่ไหนเล่า การที่จะขอให้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นแล้ว ที่มีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว และที่จะต้องมีการแตกดับเป็นธรรมดาอย่าวิหิงสาเลย คึงนี้ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะมีได้ เป็นได้ การปรินิพพานของเราตาคดจกมีในกาลไม่นานเลย ถัดจากนี้ไปอีก ๓ เดือน เราจักนิพพาน ฯลฯ สัตว์ทั้งปวงที่เป็นคนหนุ่ม คนแก่ ทั้งที่เป็นคนพาลและบัณฑิต ทั้งที่มีมัมและอาภจน ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องหน้า เบียดเหมือนภาชนะ ดินที่ช่างหม้อได้ปั้นแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งที่สุกและที่ยังดิบ ล้วนแต่มีการแตกทำลายไปใบที่สุดฉับใด ชีวิตแห่งสัตว์ทั้งหลายก็ล้วนแต่มีความตายเป็นเบื้องหน้าฉับนั้น วยของเราแก่ห่องอมแล้ว ชีวิตของเราริบหรี่แล้ว เราจักต้องละพวกเธอไป ที่ทิ้งของตัวเอง เราได้ทำแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ มีศีล มีความดำริอันตั้งไว้แล้วด้วยดี ตามรักษาซึ่งจิตของตนเถิด ในธรรมวินัยนี้ ภิกษุใดเป็นผู้ไม่ประมาท ก็สามารถที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ " และในวันมหาปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ตรัสพระปัจฉิมโอวาทที่เรียกกันว่า " อัปฺปมาทธรรม " สั่งสอนพระสาวกเป็นครั้งสุดท้าย จนดูเหมือนว่าพระธรรม ๘๔, ๐๐๐ พระธรรมขันธ์ที่ทรงสั่งสอนมานานถึง ๔๕ พรรษา ได้ประมวลประชุมรวมกันในพระปัจฉิมโอวาทนี้ว่า " ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ตาคดขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังประโยชน์คนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด "

๒. มีจิตใคร่ครวญถึงอสุภกรรมฐาน อสุภ ได้แก่สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม เช่น ซากศพ คือให้มีจิตพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า ร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยมรักใคร่เสนาหา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาหาคะ กามกิลลส ว่า เป็นของสวยของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพ

เช่นนั้นไม่ได้ วันเวลาขอมพรากความสวยสดงดงามให้ค่อย ๆ จากไปจนเข้าสู่วัยชรา ซึ่งจะมองหาความสวยงามใด ๆ หลงเหลืออยู่มิได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น แม้แต่ผู้ที่เคยสนิทสนมเสน่หารักใคร่ อันรวมถึงสามี ภริยาและบุตรธิดา ต่างก็พากันรังเกียจในทันใด ไม่ยอมเข้าใกล้ บ้านของตนเอง ที่อุทิศสร้างมาด้วยความเหนื่อยยากก็ไม่ยอมให้อยู่ ต้องรีบขน ๆ ออกไปโดยไวไว้ที่วัด แล้วซากเหล่านั้นก็นำไปขยี้สลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อหนังค่อย ๆ พองออก ขึ้นอืด น้ำเลือด น้ำเหลืองก็เริ่มนำแล้วเดือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย เนื้อหนังแตกปริแล้วร่วงหลุดออกจนเหลือแต่กระดูก สังกลิ้น นำเหม็นเป็นที่น่ารังเกียจ สะอิดสะเอียน หากความสวยงามนารักเสน่หาใด ๆ มิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ คงมีค่าแต่เป็นอาหารแก่หมูหนอนเท่านั้น แล้วในที่สุดกระดูกก็กระจัดกระจายเรียกรวดอยู่ตามดินและทราย แดกละเอียดคุดพังเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วนำเปื้อนเป็นปุ๋ยแก่พืชผักต่อไป หากตัวหาดนของเราที่โหนมิได้เลย สังขารของเราในที่สุดก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย

๓. มีจิตใคร่ควรวงถึงกายคตานุสสติกรรมฐาน บางทีเรียกกันง่าย ๆ ว่า " กายคตาสติกรรมฐาน " เป็นกรรมฐานที่มีอานิสงส์มาก เพราะสามารถทำให้ละ " สักกาทิฐิ " อันเป็นสังโยชน์ข้อต้นๆ ได้โดยง่าย และเป็นกรรมฐานที่เกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายให้เห็นสภาพตามความเป็นจริง ซึ่งมักพิจารณาพร้อมกับอสุภกรรมฐาน มรณัสสติกรรมฐาน ซึ่งพระอริยะเจ้าทุกๆ พระองค์ที่จะบรรลुพระอรหันต์ผลได้จะต้องผ่านการพิจารณากรรมฐานทั้งสามกองนี้เสมอ มิฉะนั้นแล้วจะเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาไม่ได้ ทั้งนี้เพราะบรรดาสรรพกิเลสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ความ โลภ ความหลง และ ความโกรธ ต่างก็เกิดขึ้นที่กายนี้ เพราะความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจอุปาทานว่าเป็นตัวตนและของตน จึงได้เกิดกิเลสดังกล่าวขึ้น การพิจารณาละกิเลสก็จะต้องพิจารณาละที่กายนี้เอง มรรค ผล และนิพพาน ไม่ต้องไปมองหาที่ไหนเลย แต่มีอยู่พร้อม ให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ที่ร่างกายอันกว้างซอกยาวาและหนาคืบนี้เอง

การพิจารณา ก็คือให้มีจิตใคร่ควรวงให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ที่ว่า อันร่างกายของคน และสัตว์ที่เฝ้าทะนุถนอมรักใคร่ว่าสวยงาม เป็นที่สนิทเสน่หาชมเชยรักใคร่ซึ่งกันและกันนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นของปฏิถูล สกปรกโสโครก ไม่สวยไม่งาม ไม่น่ารักใคร่ทะนุถนอม เป็นมูตร มูล เพราะเป็นที่บรรจุไว้ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลายที่เป็นพิษผักและบรรดาซากศพของสัตว์ที่บริโภคเข้าไป ภายในกระเพาะนั้น แท้ที่จริงแล้วก็เป็นที่รวมฝังซากศพของบรรดาสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง พืชและสัตว์ที่บริโภคเข้าไปก็ล้วนแต่เป็นของที่สกปรก ที่ขับถ่ายออกมาจากทวารทั้งหลายก็เป็นของที่สกปรกโสโครก ซึ่งต่างก็พากันรังเกียจว่าเป็น " ขี้ " มีสารพัดขี้ ซึ่งแม้แต่จะเลือกคาไปมองก็ยังไม่กล้าที่จะมอง แต่แท้ที่จริงแล้วในท้อง กระเพาะ ลำไส้ภายในร่างกายของผู้คนก็ยังคงมีบรรดาขี้เหล่านี้บรรจุอยู่ เพียงแต่มีหนังห่อหุ้มปกปิดเอาไว้ทำให้ไม่สามารถมองเห็นได้จากภายนอกเท่านั้นเอง แต่เราท่านทั้งหลายที่พากันกกกอด คลั่งเคล้า เฝ้าชมเชยกอนขี้เหล่านี้ว่าเป็นของสวยงาม น่ารักน่าใคร่เสน่หา ยิ่งนัก เมื่อมีการขับถ่ายออกมาจากทวารหูก็เรียกกันว่าขี้หู ขับถ่ายออกมาทางดาก็เรียกขี้ตา ที่ติดอยู่กับพื้น

ก็เรียกขี้น ที่ออกมาทางจมูกก็เรียกว่าขี้นมูก รวมความแล้วบรรดาสิ่งที่ขับออกมาพอเห็นร่างกายใน หันโคนนั้นเอง จากเดิมที่เป็นของนารักน่าสนทนา ก็กลายมาเป็นของที่น่ารังเกียจไปโดยพลัน กลายมา เป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากกรอกอยากเสนาห์เพราะว่าเป็นขี้น และก็ไม่มีการอยากจะเป็นเจ้าของด้วย เมื่อไม่มี ใครยอมรับเป็นเจ้าของ สิ่งที่ขับถ่ายออกมาทางผิวหนังจึงหาเจ้าของมิได้ ซึ่งต่างก็โทษกันว่าขี้นของใคร ก็ไม่ทราบได้ นานมาก็กลายมาเป็น " ขี้นโคล " ดังนี้เป็นต้น นอกจากสิ่งที่ขับถ่ายออกมาจะน่ารังเกียจ ดังกล่าวแล้ว แม้แต่สังขารร่างกายของคนเราเมื่อได้แยกแยะพิจารณาไปแล้ว ก็จะเห็นความจริงที่ว่า เป็นที่ประชุมรวมกันของอวัยวะชิ้นต่างๆที่เป็นตา หู จมูก ลิ้น เนื้อ ปอด ตับ ม้าม หัวใจ กระเพาะ อาหาร ลำไส้ หนัก พังคืด เส้นเอ็น เส้นเลือด น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำตา น้ำปัสสาวะ ฯลฯ รวมกันเรียกว่าอากาโร ๓๒ ซึ่งต่างก็ห้อยแขวนระเกะระกะข้างโคงแดงอยู่ภายใน เมื่อแยกหรือควัก ออกมาดูทีละชิ้น จะไม่มีชิ้นใดที่เรียกกันว่าสวยงามนารัก น่าพิศวาสเลย กลับเป็นของที่น่ารังเกียจ ไม่ สวย ไม่งาม ไม่น่าดู แต่สิ่งเหล่านี้ก็รวมประกอบอยู่ภายในร่างกายของเราทุกผู้ทุกคน โดยมีหนังหุ้ม ห่อปกปิดอยู่โดยรอบ หากไม่มีหนังหุ้มห่อและสามารถมองเห็นภายในได้แล้ว แม้จะเป็นร่างกาย ของคนที่รักสุดสวาดซาดใจ ก็คงจะต้องเบือนหน้าหนีอกสันขวัญหาย บางทีอาจจะต้องถึงขั้นจับ ไข้ไป เลย ซึ่งอาจจะต้องถึงขั้นทำพิธีปัดรังควาญเรียกขวัญกันอีก หากจะถือว่านารักน่าเสนาห์อยู่ที่ผิวนั้น หรือแค่หนังรอบกาย ก็ลองลอกออกมาดูก็จะเห็นว่าไม่สวยงามตรงไหนแต่อย่างใด แต่ที่นิยมยกย่อง รักใคร่หลงใหลกันอยู่ ก็คือผิวหรือสีของหนังชั้นนอกสุดเท่านั้น ถ้าได้ลอกหรือขูดผิวชั้นนอกสุด ออกมาให้เหลือแค่หนังแท้แดงๆแล้ว แม้จะเป็นหนังสดสวยของนางงามจักรวาล ผู้คนก็คงจะต้อง เบือนหน้าหนี จึงเป็นที่แน่ชัดว่า คนสวย คนงาม ก็คงสวยและงามกันแค่ผิวหนังชั้นนอกสุด รักและ เสนาห์ที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นของฉาบฉวยนอกกาย หากได้สวยงามนารักเข้าไปถึงตับ ใจ ปอด หัวใจ ม้าม กระเพาะ ลำไส้ น้ำเลือดน้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ ภายในร่างกายด้วยไม่ ส่วนผู้ที่ผิวหรือสีของหนัง ดำด่าง ไม่สดใส น่าดู ก็พยายามทาลิปสติก แต่งหน้าแต่งตา ทาสี หอกแป้งย้อม และดึงกันเข้าไปให้แดง ตึง และออกเป็นสีต่างๆแล้วก็พากันนิยมยกย่องชวนชมกันไป แต่ที่จริงแล้วก็เป็นการหลง โดย หลงรักกันที่แป้งและสีที่พอก หลอกให้เห็นฉาบฉวยอยู่แค่ผิวนอกเท่านั้น เมื่อมีสติพิจารณาเห็นความ เป็นจริงอยู่เช่นนี้ หากจิตมีกำลังก็จะทำให้นิรณ ๕ ประการต่ออายุสงบระงับทีละเล็กทีละน้อย โดยเฉพาะจิตจะไม่เดือดร้อนกระวนกระวายแต่สาบไปนอกรวมรักๆใคร่ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบเยือก เย็นลงจนถึงขั้นอุปรการสมาธิได้ หากสติมีกำลังพอก็อาจถึงขั้นปฐมฌานได้

ภาคคานาสุตติกรรมฐานนั้น ความจริงก็เป็นเพียงสมถภาวนาที่ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ถึงขั้น ปฐมฌาน แต่ก็เป็นสมถภาวนาที่เจือไปด้วยวิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นอารมณ์จิตที่ใคร่ครวญหาเหตุ และผลตามสภาพเป็นจริงของสังขารธรรมหรือสภาวะธรรม ซึ่งหากได้หลักการพิจารณาอากาโร ๓๒ ดังกล่าวให้รู้แจ้งเห็นจริงว่าอากาโร ๓๒ ดังกล่าวนั้นไม่มีการทรงตัว เมื่อเกิดมีอากาโร ๓๒ ขึ้นแล้ว ก็ไม่ อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่คน

ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเราและของเรานแต่อย่างใด ร่างกายไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือของผู้อื่น ต่างก็เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังนั้นก็เป็นวิปัสสนา กายคตานุสสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เมื่อได้พิจารณาไปแล้ว ก็จะเห็นความสกปรกโสโครกของร่างกายจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า ไม่น่ารักน่าใคร่ จึงเป็นกรรมฐานที่มีอำนาจทำลายราคะกิเลส และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวมาๆเข้า จิตก็จะม่ก้างและเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่น จึงเป็นการง่ายที่ "นิพพิทาญาณ" จะเกิดขึ้น และเมื่อได้เกิดขึ้นแล้วจนมีญาณทัสสนะเห็นแจ้งอาการพระโคตรลักษณะว่า ร่างกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาแต่อย่างใด จิตก็จะนุ่มไปสู่อ "สังขารุปกขาญาณ" ซึ่งมีอารมณ์อันวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายในร่างกายและคลายกำหนดในรูปนามขันธ์ ๕ เรียกว่าจิตปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน - ขันธ์ ๕ ซึ่งจะนำไปสู่การละ "สักกายทิฐิ" อันเป็นการละความเห็นคิดในร่างกายนี้เสียได้ และถ้าละได้เมื่อใด ก็ใกล้ที่จะบรรลุความเป็นพระอริยเจ้าเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา คือเป็น "พระโสดาบัน" สมจริงตามที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า " การเจริญกรรมฐานกองนี้จะไม่ห่างมรรคผลและนิพพาน"

ฉะนั้น กายคตานุสสติกรรมฐาน จึงเป็นกรรมฐานเครื่องที่จะทำให้บรรลุพระอรหันต์ได้โดยง่าย ซึ่งในสมัยพระพุทธกาล ท่านที่บรรลุแล้วด้วยพระกรรมฐานกองนี้มีเป็นจำนวนมาก ในสมัยที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปพบพราหมณ์สองสามีภรรยา ซึ่งมีบุตรที่สุดสวยชื่อว่า "นางมาคันทิยา" พราหมณ์ทั้งสองชอบใจในพระพุทธองค์ จึงได้ออกปากยกนางมาคันทิยาให้เป็นภรรยา พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้และมองเห็นนิสัยของพราหมณ์ทั้งสองที่จะได้บรรลุมรรคผล จึงได้ทรงแสดงพระธรรมให้ฟัง โดยยกกายคตานุสสติกรรมฐานขึ้นมาเทศน์ ซึ่งได้ตรัสตำหนิโทษแห่งความสวยงามแห่งรูปกายของนางมาคันทิยาว่า พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นของปฏิกุล บุตรคู่ด่าแหม่นหาความสวยงามใด ๆ มิได้เลย พราหมณ์ทั้งสองพิจารณาตามก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ส่วนนางมาคันทิยาผูกโกรธ ค่อมเมื่อนางได้เป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน กรุงโกสัมพี ก็ได้จงล้างจงผลาญพระพุทธรองค์อย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพราะแรงพยาบาท อีกท่านหนึ่งก็คือนางอภิรูปันธา ซึ่งเป็นพระราชธิดาของพระเจ้าชมพูสะกาศยะ ก็จัดว่ามีรูปงามที่สุดในสมัยนั้น และพระนางทรงภาคภูมิใจหลงใหลในความงดงามของพระนางยิ่งนัก แต่ด้วยบุญบารมีที่เคยได้สร้างสมอบรมมาแล้วเป็นอันมากในอดีตชาติ เป็นเหตุให้พระนางได้สดับพระธรรมของพระพุทธองค์จากพระโอรส ซึ่งได้ทรงเทศน์กายคตานุสสติกรรมฐานควบคู่ไปกับมณีตติกรรมฐาน แล้วทรงนมัสตูปากของสาวงามที่งามยิ่งกว่าพระนางให้ปรากฏขึ้น ให้พระนางได้มองเห็น แล้วบันดาลให้รูปนรมิตนั้นค่อยๆเจริญวัย แก่ แล้วชราโทรมๆ ลงจนตายไปในที่สุด แล้วก็เนาเปื่อยสลายไปต่อหน้า พระนางก็น้อมเอาภานิมิตนั้นเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของพระนางจนเห็นว่าอันร่างกายอันงดงามของพระนางนั้นหาได้งามจริงไม่ ทั้งเป็นอนิจจังและอนัตตา หาสาระแก่นสารที่พึ่งอันถาวรอันใดมิได้เลย จนพระนางได้บรรลุพระ

อรหันต์ในขณะนั่นเอง และพระนางเขมาเทวีที่ยังด้วยรูปโฉม และเป็นพระมเหสีองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสารแห่งเมืองราชคฤห์ ก็ได้รับรศูพระอรหันต์ในท่านองเดียวกันนี้เอง

๔. มีจิตใคร่ครวญถึงธาตุกรรมฐาน คือ นอกจากจะมีจิตใคร่ครวญถึงความเป็นจริงของร่างกายดังกล่าวมาในข้อ (๓) แล้ว พึงพิจารณาแยกให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า อันที่จริงร่างกายของเราก็คือ ของผู้อื่นก็ดี ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใดเลย เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มาประชุม เกาะกุมรวมกันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง ได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ทนอยู่ในสภาพที่รวมกันเช่นนั้น ไม่ได้ นานไปก็แตกแล้วแตกสลายตายไป ธาตุน้ำก็กลับไปสู่ความเป็นน้ำ ธาตุดินก็กลับไปสู่ความเป็นดิน ธาตุลมก็กลับไปสู่ความเป็นลม และธาตุไฟก็กลับไปสู่ความเป็นไฟตามเดิม เมื่อตัวร่างกายของเรา เมื่อได้แยกส่วนออกมาแล้ว ก็มีได้มีตัวตนที่ตรงไหนแต่อย่างใด เป็นแต่เพียงเนื้อ กระดูก ตับ ไต ใส้ กระเพาะ เส้นเอ็น หนัง ฟังผืด เนื้อเยื่อ มันท่อมอง ไขข้อ ฯลฯ มาเกาะกุมกันตัวตนของเราไม่มี ครั้นเมื่อแยกแยะอวัยวะต่างๆดังกล่าวออกไปจากหน่วยย่อยๆของชีวิต คือเซลล์เล็กๆที่มาเกาะกุมรวมกัน ก็จะเห็นว่าเซลล์เองก็เนื่องมาจากแร่ธาตุทั้งหลายซึ่งไม่มีชีวิตจิตใจมารวมกันเป็นกลุ่มก้อนเล็กๆ ไม่มีตัวตนของเราแต่อย่างใด แม้แร่ธาตุต่างๆ นั้น ก็เนื่องมาจากพลังงานโปรตอนและอิเล็กตรอนเท่านั้น หาใช่ตัวตนของเราแต่อย่างใดไม่ ที่หลงกันอยู่ว่าตัวเราของเราที่ไหนดมีได้เลย ทุกสรรพสิ่งที่คืนรนแสวงหา สะสมกันเข้าไว้ในที่สุดก็ต้องทิ้งต้องจาก ซึ่งปวงกรที่ที่จะกล่าวไปถึงสมบัติที่จะนำเอาอดีตตัวไปด้วย แม้แต่เนื้อตัว ร่างกายที่ว่าเป็นของเราก็ยังเอาอดีตตัวไปด้วยไม่ได้ และก็เป็นความจริงที่ได้เห็นและรู้จักกันมานานนับล้านๆปีคนแล้วคนเล่า ท่านทั้งหลายที่ได้เคยขังใหญ่ด้วยศกศิกดิ์อำนาจาสนาและทรัพย์สินสมบัติในอดีตกาล จนเป็นถึงมหาจักรพรรดิมีสมบัติสร้างสมมาด้วยเลือดและน้ำตาของผู้อื่นจนก่อนโลก แต่แล้วในที่สุดก็ต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แม้แต่เนื้อตัวร่างกายของท่านที่เคยยิ่งใหญ่ จนถึงกับเป็นผู้ที่ไม่อาจจะแตะต้องได้ แต่แล้วก็ต้องทอดทิ้งจมดินและทราย จนในที่สุดก็สลายไปจนหาไม่พบว่ามีเนื้อ หนัง กระดูก ขน เล็บ ตับ ไต ใส้ กระเพาะของท่านว่าอยู่ที่ตรงไหน คงเหลืออยู่แต่สิ่งที่เป็นดิน น้ำ ลม และไฟ ตามสภาพเดิมที่ก่อกำเนิดมาเป็นตัวของท่านเพียงชั่วคราวเท่านั้น แล้วตัวของเราท่านทั้งหลายก็เพียงเท่านั้นมิได้ยิ่งใหญ่เกินไปกว่าท่านในอดีตจะรอดพ้นจากสังขรณ์นี้ไปได้หรือ ในเมื่อความเป็นจริงก็เห็นๆกันอยู่เช่นนั้นแล้ว เหตุใดเราท่านทั้งหลายจึงต้องพากันดิ้นรนชวนขายสละสมสิ่งทีในที่สุดก็ต้องทิ้ง จะต้องจากไป ซึ่งเท่ากับเป็นการทำลายวันเวลาอันมีค่าของพวกเราซึ่งก็คงมีไม่เกินคนละ ๑๐๐ ปี ให้ต้องโมฆะเสียเปล่าไปโดยหาสาระประโยชน์อันใดมิได้ เหตุใดไม่เร่งชวนขายสร้างสมบุญบารมีที่เป็นอริยทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งจะติดตามตัวไปได้ในชาติหน้า แม้หากว่าสิ่งเหล่านี้จะ ไม่มีจริงดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ อย่างเลวพวกเราที่เพียงเสมอตัว มิได้ขาดทุนแต่อย่างใด หากสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเอาไว้ว่ามีจริงดังที่ปราชญ์ในอดีตกาลยอมรับ แล้วเราท่านทั้งหลายไม่สร้างสมบุญและความดีไว้ สร้างสมแต่ความชั่ว

และบาปกรรมตามคิดตัวไป เราทำนทั้งหลายไม่ขาดทุนหรือหกรหรือ เวลาในชีวิตของเราที่ควรจะได้ใช้ให้เป็นประโยชน์ กลับต้องโมฆะเสียเปล่าก็สมควรที่จะได้ชื่อว่า เป็น " โมฆะบุรุษ " โดยแท้

พระราชพุทธิญาณ (๒๕๔๓, หน้า ๓-๕) กล่าวว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหารวคที่ฉนิกายซึ่งเป็นพระสูตรที่ค่อนข้างยาวมาก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ทางสายนี้เป็นทางสายเอกหรือทางสายเดียวเท่านั้น

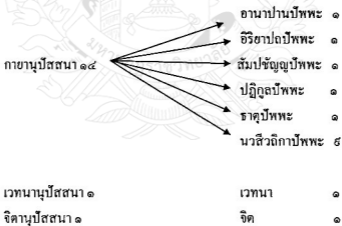
๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
๒. เพื่อระงับความเศร้าโศกและคร่ำครวญ
๓. เพื่อดับความทุกข์กาย (ทุกข์) และความทุกข์ใจ (โทมนัส)
๔. เพื่อบรรลุนิพพาน คือ อริยมรรค
๕. เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

ทางสายเดียวนี้คือ "สติปัฏฐาน ๔" สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติซึ่งได้แก่ กาย (body) เวทนา (feeling) จิต (mind) และธรรม (mind-objects) สติปัฏฐาน ๔ จำแนกออกเป็น ๔ หมวด ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูกาย
 ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูเวทนา
 ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูจิตหรือความคิด
 ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งและตามดูธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดกับจิต
- กรรมฐานที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ยังสามารถจำแนกออกได้เป็น

๒๑

กรรมฐาน ที่ปรากฏในแผนภาพที่ ๑ มีดังนี้



ธัมมานุปัสสนา ๕	นิเวรณ	๑
	ขันธ	๑
	อายตนะ	๑
	โพชฌงค์	๑
	อริยสัจ	๑
	รวม	๒๑

แผนภาพที่ ๑ การจำแนกกรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในบรรดากรรมฐาน ๒๑ อย่างนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า อานาปานปัพพะ (ข้อกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) และปฏิรูปปัพพะ (ข้อกำหนดอาการ ๑๒ ของร่างกาย เช่น หม ขน เล็บ ฟัน หนังว่าเป็นของนารังเกียจ) เป็นข้อปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน และสามารถทำให้เกิดอปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิระดับฌาน หรืออุปรจาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่เข้าไปเฉียดใกล้ต่อฌานในบรรดากรรมฐานที่เหลือ ๑๙ อย่างนี้ นวสิทฺธิกาปัพพะ (ข้อกำหนดด้วยป้า ๙ ชนิด) เป็นสมถกรรมฐานล้วน ส่วนที่เหลือคือ อิริยาบถ ๔ สัมปชัญญะ ๔ และการกำหนดคราคู ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐานล้วน

พระธรรมสังฆปุรจาจารย์ (หลวงพ่อดริณฺฐิตธัมโม) (๒๕๕๐, หน้า ๘๔) ได้กล่าวว่า รุระในพระศาสนา มี ๒ อย่างคือ ๑. คันดรุระ ๒. วิปัสสนารุระคันดรุระ ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนา และหลักศีลธรรม

วิปัสสนารุระ ได้แก่ รุระหรืองานอย่างสูงในพระศาสนาซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์หรือปล่อยทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ตั้งแต่ทุกข์เล็กน้อยถึงทุกข์ใหญ่เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

วิปัสสนารุระ คือ ส่วนมากเราเรียกกันว่า วิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง เมื่อกล่าวถึงกรรมฐานขอให้ผู้ปฏิบัติแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภทเสียก่อน การปฏิบัติจึงจะไม่ปะปนกัน กรรมฐานมี

๒ ประเภท คือ (๑) สมถกรรมฐาน กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบคือใจที่อบรมในทางสมถแล้วจะเกิดนิ่งและเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้นแบ่งออกเป็น ๔๐ กอง

คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิภูลสัญญา ๑ จตุรภาควิภูฐาน ๑ อรูปธรรม ๔ (๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้งหมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์และเห็น มรรค ผล นิพพาน

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (๒๕๔๖ ค, หน้า ๓๑๕) ได้กล่าวถึงหลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนาไว้ ดังนี้

อนุสติ ๑๐ ความระลึกถึง, อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ (recollection; constant mindfulness)

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์ (recollection of the Buddha; contemplation on the virtues of the Buddha)

๒. ชัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม (recollection of the Dhamma; contemplation on the virtues the Doctrine)

๓. สังฆานุสติ (ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ (recollection of the Sangha; contemplation on the virtues of the Order)

๔. สีลานุสติ ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย (recollection of morality; contemplation on one's own morals)

๕. จาตานุสติ (ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเอื้อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน (recollection on liberality; contemplation on one's own liberality)

๖. เทวดานุสติ ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณา เห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ในตน (recollection of deities; contemplation on the virtues which make people become gods as can be found in oneself)

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท (mindfulness of death; contemplation on death)

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม นำรังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา (mindfulness occupied with the body; contemplation on the ๓๒ impure parts of the body)

๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (mindfulness on breathing)

๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์ (recollection of peace; contemplation on the virtue of Nibbana)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๕๖, หน้า ออนไลน์) กล่าวว่า ในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นและเป็นธรรมชาติในตัวของชีวิตที่ถูกตั้งขึ้นมา นั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ ศึกษา ก็คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด ที่ภาษาไทยเราเรียกว่า ศึกษา เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกตั้งขึ้นมา มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ตั้งมาถูกต้อง หรือด้วยการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษามุ่งเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกตั้งขึ้นมาเอง ในทางพุทธศาสนาที่เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกับการพัฒนา ไป ๆ มา ๆ การพัฒนาชีวิตก็คือการศึกษานั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิต ให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกตั้งขึ้นมา ครบโคจรชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีพร่อง ยังมีไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา ครบนั้นเราก็ยังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่าเราจะต้องมีการศึกษากันเรื่อยไป ตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว" ในทางพระพุทธศาสนามีคำที่มีความหมายว่าทำให้เจริญงอกงาม หรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกับพัฒนานี้หลายคำ คำที่มีความหมายกระชับจำเพาะที่จำกัดขอบเขต ที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่า ภาวนา เมื่อได้ศัพท์เฉพาะสำหรับการพัฒนาชีวิตแล้ว เราก็แยกการใช้ถ้อยคำกันออกไปให้ชัดเจนได้ ไม่สับสน คือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัด พัฒนาสังคม พัฒนากิจการต่าง ๆ ก็ใช้คำว่าพัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคน พัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดงภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิต ไว้ ๔ อย่างด้วยกัน คือ

๑. ภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย ๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี ๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกรต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ ๓) การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ให้ได้ผลดี ทั้งในแง่การใช้งาน มีความเยียบคม ละเอียดอ่อน ไว คล่อง จัดเจน และในแง่การรู้จักเลือกสรรเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต ป้องกันไม่ให้อับอายสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนาภายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ต่อกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป ให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ

สมเด็จพระสังฆราช (ปสุตเทว) (๒๕๖๒, หน้า ๑๑๔-๑๑๕) กล่าวว่า ในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงหลักธรรมดั่งขมิ้นบึงจวงของปฐะซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตเอาไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้

มนุษย์เราบริโภคปัจจัยพื้นฐานนั้นอย่างถูกต้อง ถูกจุดประสงค์ เรียบง่าย และคุ้มค่าที่สุดที่สุด ปัจจัย ๔ ได้แก่เครื่องยังชีพทางร่างกายในการดำรงชีวิตซึ่ง มีดังนี้

๑. อาหาร โดยมีจุดมุ่งหมายในการบริโภคอาหารก็คือ

- เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้
- เพื่อกำจัดความหิวอาหาร
- เพื่อจะอนุเคราะห์การปฏิบัติธรรม

๒. เครื่องนุ่งห่ม

- เพื่อบรรเทาความหนาว
- เพื่อบรรเทาความร้อน
- เพื่อป้องกันพวกแมลงสัตว์ร้ายมารบกวน เช่น ผุง เป็นต้น
- เพื่อปกปิดอวัยวะที่ทำให้เกิดความละอาย

๓. ที่อยู่อาศัย

- เพื่อบรรเทาความหนาว
- เพื่อบรรเทาความร้อน
- เพื่อป้องกันสัตว์ร้าย รวมทั้งคนร้ายด้วย
- เพื่อป้องกันอันตรายจากฤดูกาลต่างๆ เช่น พายุ ฝน เป็นต้น

๔. ยารักษาโรค

- เพื่อบรรเทาเวทนา เป็นการระงับโรคต่างๆ ให้บรรเทาเบาบางลง หรือให้โรคลุกลามไปในที่สุด
 - เพื่อความเป็นผู้ไม่มีอาพาธหรือโรคต่างๆ
- เพราะฉะนั้น การบริโภคปัจจัย ๔ นี้จะต้องไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้
- เพื่อเล่น
 - เพื่อมัวเมา
 - เพื่อประดับ
 - เพื่อตกแต่งประเทืองผิว

นอกจากนี้ในพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงหลักจรรยาหรือข้อปฏิบัติของผู้ฝึกอบรมคนเพื่อบรรลุลิขชาหรือปัญญา ผู้ที่ต้องพัฒนาคนในที่นี้หมายถึง ปุถุชน โสถาบัน สกทาคามี และอนาคามีบุคคล อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมทางการพัฒนาภายใน คือ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลนี้ ก็เป็นจรรยาของเธออีกประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายนี้ ก็เป็นจรรยาของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประมาณในโภชนะ ก็เป็น

จระของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นนี้ ก็เป็นจระของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วย สัปปริสธรรม ๗ ประการนี้ ก็เป็นจระของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ได้ฌานทั้ง ๔ ชั้นเป็นธรรมอาศัยซึ่งจิตอันยิ่ง เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในทิวฐธรรมตามความปรารถนา เป็นผู้ได้โดยไมยาก ไม่ลำบากนี้ ก็เป็นจระของเธอประการหนึ่ง (ม.ม., เล่ม ๑๓, ข้อ ๓๓, หน้า ๒๘)

จระหรือข้อปฏิบัติของผู้ฝึกอบรม ๖ ประการนี้ ปรากฏในหลายที่ต่างกรรมต่างวาระ เช่น เศษปฏิบัติ ความเป็นผู้ดีพร้อมด้วยสิกขาและการปฏิบัติ (ฝึกฝนอบรม) เป็นต้น โดยทั่วไป กิจกรรมนี้เรียงตามลำดับด้วย คือเริ่มจาก ๑) ความถึงพร้อมด้วยศีล ๒) คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย ๓) ประมาทในการบริโภค ๔) ประกอบความเพียรเครื่องต้น ๕) ประกอบด้วยสัปปริสธรรม ๖) ปฏิบัติเพื่อบรรลุฌาน ๔ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาภพคังนี้

๑.๑ อินทรียสังวร หรือคุ้มครองทวารอินทรีย หมายถึง การสำรวมอินทรีย คือ ระวังไม่ให้ปากอกุศลธรรมครอบงำจิตใจเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย ๖ ในขั้นนี้เป็นการควบคุมการรับรู้เมื่อติดต่อกับโลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการควบคุมตามกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานภายนอก การควบคุมที่ว่าเป็นโดยสาระแล้วเป็นการระมัดระวังในขณะทีเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และจิตใจคิดสิ่งต่าง ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือพร้อมกันหลาย ๆ อย่างก็ได้ โดยระมัดระวังไม่ให้หมายรู้หรือยึดถือเป็นสาระไม่ว่าโดยการตีความเอาจากลักษณะทั่วไปหรือลักษณะเฉพาะ เพราะถ้าไม่ระมัดระวังแล้วถ้าหมายรู้เอาว่าเป็นตัวตน ก็จะเสลออกไปตามความชอบความชังก็จะทำให้ความดีใจ เสียใจครอบงำจิตใจได้ ที่ต้องระมัดระวังก็เพราะว่าผู้ฝึกฝนยังไม่รู้แจ้งวิชา การระมัดระวังนี้อาจทำได้โดยตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ แล้วนำหลักการที่ช่วยไม่ให้เสลดตัวดังกล่าว หลักการสำคัญในกิจกรรมนี้คือ ไม่ถือนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะ (ม.ม. เล่ม ๑๓, ข้อ ๒๘, หน้า ๒๓)

๑.๒ ประมาทในการบริโภค คือ รู้จักพิจารณาในการรับประทานอาหารว่า เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อใช้ทำกิจกรรมให้เกิดความผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา (ม.ม., เล่ม ๑๓, ข้อ ๒๘, หน้า ๒๔) เช่นขณะในการบริโภคอาหารให้พอเหมาะพอควรแก่ฐานะของผู้ฝึกฝน แล้วผู้บริโภคเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่เป็นคุณค่าแท้มิใช่ประโยชน์จากค่านิยมหรือคุณค่าเทียม การประมาทในการบริโภคเช่นนี้ ทำให้การยึดติดในการบริโภคลดลง จิตใจที่สงบขึ้นในการแสวงหาสิ่งบริโภคการพัฒนา ก็จะเป็นไปด้วยดี อีกทั้งยังป้องกันไม่ให้ความไม่สบายกายต่าง ๆ เช่น ความหิวที่เกิดขึ้น ผู้ฝึกฝนก็จะมีวิถีชีวิตแห่งการพัฒนาดนได้อย่างสมบูรณ์

๒. สิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาจิต คือเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม คือเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤตินอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า จิต ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด จิตกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือวินัยทำให้เกิดจิต ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีจิต ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีจิต แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ จิตคือการที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤตินอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องซิลภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าว ๆ ได้หลายระดับ ๑) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต ๒) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ๓) การฝึกฝนควบคุมคนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๖, หน้า ๑๐๓-๑๐๔)

การอบรมกายวาจาให้อยู่ในศีล ก็คือความประพฤติที่ดีงาม มีมารยาทงดงาม และนำเคารพนับถือ เป็นที่ไว้วางใจโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ซึ่งได้แก่เบญจศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งอาจเรียกคุณธรรมนี้ว่า มนุษยธรรม อีกทั้งยังทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วย ได้แก่

๑. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง
๒. งดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบ แต่ควรประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
๓. งดเว้นจากการประพฤตินอกใจในยามแต่ควรมีความสันโดษพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน
๔. งดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง
๕. งดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติ-สัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญสติ-สัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์ (ส.สพ., เล่ม ๑๘, ข้อ ๔๘๑, หน้า ๒๘๐)

๒.๑ ความสัมพันธ์ของมรรคมีองค์ ๘ กับซิลภาวนา

ระบบการฝึกฝนอบรมตามหลักภาวนา เป็นการพัฒนาจากภายนอกเข้าไปภายใน เมื่อเริ่มแรกการฝึกฝนต้องอาศัยความเห็นชอบ หรือความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฐิ ในระหว่างฝึกฝนพัฒนาส่วนหยาดภายนอกในขั้นนี้ ช่วยเป็นรากฐานให้แก่การฝึกฝนพัฒนาในส่วนละเอียดภายในคือ ขันจิตและขันปัญญา ผลส่งกลับออกมาช่วยให้การดำเนินชีวิตด้านนอก ทำให้มี

ความเป็นปกติธรรมดาของมนุษย์คือ การรักษาภรรยา วาจา และอาชีพะ ไม่ว่าชีวิตของมนุษย์จะกำลังพัฒนาอยู่ในขั้นตอนใดของภาวณา การทำหน้าที่ขององค์กรหรือการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ก็มี การดำเนินไปตลอดเวลา

มรรค คืออริยสังข์ข้อสุดท้ายเป็นหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือเป็นระบบจริยธรรม ทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความพ้นจากทุกข์ อริยมรรคนี้มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ ๘ ประการตามที่แสดงไว้ในพระบาลีดังนี้ คือ

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความสำริชอบ) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความมีจิตตั้งมั่นชอบ) (วิ.มหา., เล่ม ๔, ข้อ ๑๑, หน้า ๑๖)

๒.๓.๑ หลักศีลภาวนาในอริยมรรค

ศีลภาวนาในมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็นการฝึกฝนอบรมควบคุมกายและวาจา เพื่อสร้างคามมีระเบียนวินัยให้กับตัวเอง อันจะเป็นกรอบให้มนุษย์กระทำสิ่งที่ดีงาม เพื่อขจัดกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งปรากฏความสัมพันธ์กับหลักอริยมรรค ดังนี้

สัมมาวาจา หมายถึง วาจาชอบ วาจาหมายถึงคำพูดหรือการพูด คือการไม่กล่าววาจาประกอบด้วยคำเท็จ ไม่กล่าววาจาใส่ร้ายกล่าวให้แตกสามัคคี ไม่กล่าววาจามุ่งการชนะอันทำให้เกิดการแข่งดี แต่กล่าววาจาที่อาศัยปัญญา และเหมาะสมตามกาลสมัย ให้พูดคำที่อ่อนหวาน ประสานสามัคคี เกิดผลดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่น พูดด้วยเมตตาจิต เป็นการพัฒนาด้านคำพูด สัมมาวาจาในพระบาลีมีความหมาย ดังนี้ (ที.ปา., เล่ม ๑๑, ข้อ ๘๓, หน้า ๘๖)

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจาเป็นโณ ภิกษุทั้งหลาย เจตนาจวันจากการพูดเท็จ เจตนาจวันจากการพูดส่อเสียด เจตนาจวันจากการพูดคำหยาบ เจตนาจวันจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา (ที.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๖๔-๒๖๖)

ในอภิธัชชาขุมารสูตร ได้แสดงวาจาที่ควรพูดและไม่ควรพูด โดยมีหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการพูด ๕ ประการจัดเป็นวาจาที่ควรพูด ๒ ประการและไม่ควรพูด ๓ ประการดังนี้ (ม.ม., เล่ม ๑๑, ข้อ ๕๔, หน้า ๗๒-๗๓)

๑. วาจาใด ไม่จริงไม่แท้ ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของคนอื่น วาจานั้นไม่ควรพูด

๒. วาจาใด จริงแท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของคนอื่น วาจานั้นไม่ควรพูด

๓. วาจาใด จริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนอื่น วาจานั้นต้องรู้กาลเวลาเสียก่อนแล้วจึงกล่าววาจานั้น

๔. วาจาใด ไม่จริงไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของคนอื่น วาจานั้นไม่ควรพูด

๕. วาจาใด จริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ และเป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนอื่น วาจานั้นต้องรู้กาลเวลาเสียก่อนแล้วจึงกล่าว

สัมมาวาจาตามนัยพระสูตรนี้ มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ จริงหรือแท้ มีประโยชน์ เป็นที่รักเป็นที่พอใจของคนอื่น เหมาะกับกาลเวลา ในองค์ประกอบของสัมมาวาจาทั้งหมดนี้ ข้อที่มีประโยชน์มีความสำคัญมากที่สุด ส่วนประกอบอื่นมีความสำคัญรองลงไป ถึงอย่างไรก็ตาม วาจาแม้จะเป็นคำจริง มีประโยชน์ เป็นที่พอใจของคนอื่นแล้วก็ตาม แต่ต้องคำนึงถึงกาลเวลาด้วยซึ่งนับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้การพูดนั้นเกิดผลหรือประโยชน์ได้อย่างเต็มเปี่ยมสมบูรณ์

สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ โดยกรณวันวิทูจริต ๔ แต่ให้พูดด้วยปัญญารู้ว่าเจรจาอย่างไรเป็นโทษ เจรจาอย่างไรเป็นคุณ แล้วงดเว้นคำพูดที่เป็นโทษ มาพูดคำที่เป็นคุณ องค์ประกอบของวิทูจริต ๔ คือ

๑. คำเท็จ คือการกล่าวให้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ทั้ง ๆ ที่รู้ความจริงนั้นอยู่ คือพูดไม่ตรงตามที่คนได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้มา มุสาวาทมีองค์ประกอบ ๔ อย่างคือ

๑. เรื่องไม่จริง

๒. คนรู้ที่อยู่ว่า เป็นเรื่องไม่จริง และคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อน

๓. มีความพยายามในการกล่าวให้คลาดเคลื่อน

๔. ผู้ฟังรู้เรื่องและเข้าใจตามที่บุคคลผู้นั้นพูด

๒. คำส่อเสียด คือคำพูดขยี้ โดยการนำความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น นำเอาความข้างโน้นไปบอกข้างนี้ เพื่อให้เขาแตกกัน หรือด้วยความหวังว่าตนจักเป็นที่รักของผู้นั้นด้วยอาการอย่างนี้ คำส่อเสียดประกอบด้วยองค์ ๔ คือ

๑. คนอื่นที่ฟังทำให้แตกกันได้

๒. มีเจตนาที่ทำให้เขาแตกกัน

๓. ความพยายามอันเนื่องมาจากเจตนา

๔. ผู้นั้นรู้ความนั้น

๓. คำหยาบ มีหลายลักษณะดังนี้

๑. คำค่า คือกดให้เขาค่ากว่าที่เป็นจริง

๒. คำประชด คือ ยกให้เขาสูงกว่าที่เป็นจริง

๓. คำกระแทกแตกคั้น คือเสียดสี

๔. คำกระทบ คือพูดถึงสิ่งหนึ่งเพื่อกระทบบุคคลหนึ่ง

๔. คำเพื่อเจ้อ คือ คำพูดไร้สาระ พูดเล่น สรวลเสเฮฮา เหลวไหล มืองค์ประกอบ ๒ ประการคือ

๑. ความต้องการพูดเรื่องที่หาประโยชน์มิได้

๒. การได้พูดเรื่องอย่างนั้นออกมา (ม.ม., เล่ม ๑๓, ข้อ ๑๒, หน้า ๕)

ตามพระสูตรนี้ สัมมาวาจา ก็คือ การพูดหรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงตามความเป็นจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสีไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่มีสภาพที่มั่นคงชวนให้เกิดโมตรีสามัคคีกัน เป็นด้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์นี้เรียกว่าสัมมาวาจา (วาจาชอบ)

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบหรือการกระทำชอบ

ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะเป็นโณ ภิกษุทั้งหลาย การละเว้นจากปาณาติบาต การละเว้นจากอกุศลนาทาน การละเว้นจากกามสุมิจนจาร นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ (ท.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๗๕)

สัมมากัมมันตะหรือการงานชอบ นั้นอาจแบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

๑. โลกีสัมมากัมมันตะ การงานชอบระดับโลกีย์ หมายถึงการละเว้นจากปาณาติบาต เว้นการทาลายชีวิต รวมถึงการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล ละเว้นจากอกุศลนาทาน เว้นการถียเอาของที่เขาของเขามิได้ให้ เว้นจากกามสุมิจนจาร เว้นความประพฤติดีกในกาม ซึ่งยังจัดเป็นผ้าขุญญ ยังอำนวยกิริยาวิบากชั้นธ้อยู่

๒. โลกุตตรสัมมากัมมันตะ การงานชอบในระดับที่เป็นโลกุตตระ หมายถึงการงดเว้นจากทุจริต ๓ ดังที่กล่าวแล้วลงได้อย่างเด็ดขาดของพระอริยะ ซึ่งมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะได้แล้ว (ม.อ., เล่ม ๑๔, ข้อ ๒๗๑-๒๗๓, หน้า ๑๖๒)

องค์แห่งปาณาติบาตมี ๕ องค์คือ สัตว์มีชีวิต รู้ชื่อว่าสัตว์มีชีวิต จิตคิดจะฆ่า มีความพยายาม และสัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ๒๕๕๑, หน้า ๑๒๖) ส่วนโทษของปาณาติบาตจะมีโทษมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้คือ ความใหญ่หรือเล็กของสัตว์ที่ถูกฆ่า ความมีบุญมากหรือน้อย ความพยายามในการฆ่า บุคคลที่ทำปาณาติบาตเนื่องๆ กระทำเป็นอาฉิม ยังต้องประสบกับโทษอีกหลายอย่าง เช่น

๑. ทำตนให้เป็นที่หวาดหวั่นของคนอื่น สัตว์อื่น ไม่เป็นที่เอ็นใจแก่ผู้เข้าใกล้

๒. สังสมอกุศลธรรม หมักหมมด้วยอาสวะ (วคิน อินทสระ, ๒๕๓๔, หน้า ๑๖๑-๑๖๒)

องค์แห่งอทินนาทานมี ๕ องค์คือ ของผู้อื่นหวงแหน รู้ว่าเขาหวงแหน จิตคิดจะลัก มีความพยายาม และลักของมาด้วยความพยายามนั้น (อิติ.อ., หน้า ๒๕๕-๓๐๔) วัตถุประสงค์ของกรรมเว้นจากอทินนาทานก็เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ ประกอบอาชีพสุจริต เคารพในสิทธิ์ของผู้อื่น เกิดความมั่นใจในกรรมสิทธิ์ของคนให้เกียรติแก่ตนเอง และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

องค์แห่งกามสมุิจฉาจารมี ๔ คือ สตรีหรือบุรุษที่ไม่ควรละเมิด จิตคิดจะเสพ มีความพยายามในการเสพ และยังอวัยวะสืบพันธุ์ให้ถึงกัน (อิติ.อ., หน้า ๒๕๕-๓๐๔) สำหรับบุคคลไม่ควรละเมิดนั้นได้แก่ สตรีที่มารดารักษา บิดารักษา ท่านทั้งสองรักษา พี่สาวน้องสาวดูแล ญาติรักษา ตระกูลรักษา ธรรมเนียมรักษา เช่น ชี นักบวชสตรีประเภทต่าง ๆ (พระราชาธรรมนิเทศ (ระบบจิตตญาณ), ๒๕๔๑, หน้า ๑๑๕) โทษของกามสมุิจฉาจารจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ และจะส่งผลให้แก่ผู้ประพฤติ ดังนี้ นำผู้ประพฤติไปสู่อบายภูมิ ถูกบัณฑิตติเตียน สังคมไม่ไว้วางใจ นำมาซึ่งการประทุษร้ายชีวิตผู้อื่น

สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ คำว่าอาชีวะคือ การเลี้ยงชีวิต การดำเนินชีวิต การทำมาหากิน พระพุทธศาสนามองว่าการดำเนินชีวิตนั้น ต้องเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และไม่เห็นด้วยกับการดำเนินชีวิตที่จะทำอะไรก็ได้ขอแต่เพียงให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนามา แต่พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าการที่จะได้อะไรมานั้น ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความถูกต้องเท่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะเป็น โฉน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในศาสนานี้ เว้นมิฉลาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ (ที.มหา, เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๗๕, ม.ม., เล่ม ๑๒, ข้อ ๑๔๕, หน้า ๘๖, ม.อ., เล่ม ๑๔๓ ข้อ ๗๐๔, หน้า ๓๕๔, อภิ.วิ., เล่ม ๓๕, ข้อ ๑๖๗, หน้า ๑๒๒)

พระพุทธศาสนาเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของบิณฑ ๔ (วิ.มหา, เล่ม ๔, ข้อ ๘๗, หน้า ๘๐) ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตและมีความจำเป็นต่อชีวิตคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนบิณฑอย่างอื่นนอกจากนี้ ถือว่าเป็นเพียงบิณฑประกอบเท่านั้น พระพุทธศาสนาเน้นว่าการที่จะได้บิณฑ ๔ และบิณฑที่เป็นส่วนประกอบเหล่านั้นมาต้องด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และการใช้สอยบิณฑเหล่านั้นไปในทางที่ถูกต้องด้วย

การที่จะได้มาซึ่งทรัพย์ ต้องเกิดจากความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน เมื่อได้ทรัพย์มาแล้วต้องรู้จักรักษาและใช้สอยทรัพย์นั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ รู้จักคบหากับภวามิตรที่จะเกื้อกูลในทางที่ดีงาม ให้ดำเนินชีวิตแต่พอดีกับทรัพย์ที่หามาได้ พระพุทธศาสนาได้แสดงวิธีใช้จ่ายทรัพย์ที่ถูกต้องว่า ใช้เลี้ยงตนเองให้เป็นสุข เลี้ยงบิดามารดา เลี้ยงภรรยา บุตรธิดา และคนใช้คนงานให้เป็นสุข ใช้บำบอดันตรายที่เกิดจากเหตุการต่าง ๆ เป็นต้น

มนุษย์เราเกลียดทุกข์ชอบสุขด้วยกันทุก ๆ คน การแสวงหาความสุขหรือการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตนั้น มนุษย์มักจะกระทำด้วยวิธีเอาความทุกข์มาทับถมตนเอง เช่นการ

ทำงานแต่น้อยแต่กลับอยากได้ค่าตอบแทนมาก ๆ หรือโดยการกระทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมและผิดกฎหมายบ้านเมือง เช่น ฉ้อ โกง คอร์รัปชัน เล่นการพนัน ปล้น ใจี ซึ่งทรัพย์ ว่างราว เป็นต้น เมื่อได้ทรัพย์มาแล้วก็นำไปใช้จ่ายเพื่อแสวงหาประโยชน์ในทางมิชอบ เพื่อเบียดเบียนข่มเหงคนอื่นเป็นต้น ในพระสูตรคัมภีร์ เทวทหสูตร ได้กล่าวถึงลักษณะการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไว้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน ๒) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม ๓) ไม่หมกมุ่นสยบติดอยู่กับความสุขนั้น (ม.อ., เล่ม ๑๔, ข้อ ๑๒, หน้า ๑๒)

สัมมาอาชีวะสำหรับบุคคลโดยทั่วไป พระพุทธศาสนาได้แสดงแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีไว้หลายนัยในระดับต่าง ๆ เพื่อความเหมาะสมของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน เช่น ไม่ควรค้าขายของ ๕ อย่างคือ ๑) ค้าขายอาวุธ ๒) ค้าขายมนุษย์ ๓) ค้าขายสัตว์ที่มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร ๔) ค้าขายน้ำเมา และ ๕) ค้าขายยาพิษ (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๑๑๗, หน้า ๒๑๑) เป็นต้น ส่วนบรรพชิตซึ่งต้องอาศัยปัจจัยที่ชาวบ้านบริจาคให้ในการดำเนินชีวิต การกระทำตนต้องเป็นคนมีกนน้อยสันโดษ เป็นคนเรียบง่าย อินทรีย์ในปัจจัยตามมีตามได้ไม่ว่าจะเศร้าหมองหรือปราณีต จึงเป็นการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง (อง.จตุก., เล่ม ๒๑, ข้อ ๒๘, หน้า ๓๑-๓๓)

กล่าวโดยสรุปหลักคำสอนพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องถึงม ของฝ่ายคฤหัสถ์หรือชาวบ้านควรเว้นอกุศลกรรมบถ ๑๐ และปฏิบัติตามทางแห่งกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ กายกรรม ๓ วาจากรรม ๔ และมโนกรรม ๓ ได้แก่

เว้นการทำชั่ว ๑๐ อย่าง คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดทางกาม พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดพ้อเจ้อ โลกอยากได้ของเขา พยาบาทปองร้าย เห็นผิดจากคลอง ธรรม (ที.ปา., เล่ม ๑๑, ข้อ ๓๕๖-๓๖๐, หน้า ๒๘๒-๒๘๓) และดำเนินชีวิตด้วยการกระทำความดี ๑๐ อย่างซึ่งมีความหมายในทางตรงกันข้ามกับการทำชั่วดังกล่าวแล้ว

ส่วนบรรพชิตควรดำเนินชีวิตตามปาริสุทธิสีล ๔ ดังนี้

๑. ปาฏิโมกขสังวร คือสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ปฏิบัติตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต

๒. อินทริยสังวร คือสำรวมอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้อินทรีย์ร้ายในเวลาเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้อารมณ์ทางใจ

๓. อาชีวะปาริสุทธิ คือเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิตเป็นต้น

๔. ปัจจัยสันนิสิต คือการพิจารณาเสียก่อนบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคใช้สอยด้วยอำนาจแห่งค้นหาเป็นต้น (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, ภาค ๑, ตอน ๑, หน้า ๓๔)

เมื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคม อยู่ร่วมกับคนอื่น โดยมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันแล้ว ต่อจากนั้นก็ยังมีอีกระดับหนึ่ง คือ การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจหรือ

พัฒนาจิตใจ เช่นศิลปะของพระ ศิลปะของอุบาซกที่ไปรักษาศิลปะโอบสวด เป็นศิลปะที่ต้องมีการฝึกกาย วาจา เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจ เช่น ต้องรู้จักควบคุมบังคับใจตนเองให้ดีขึ้น เป็นการประพฤติ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ หรือข้อกำหนดที่มีบัญญัติขึ้นมาเพื่อจะฝึกฝนตนเองในการที่จะเจริญขึ้นใน คุณธรรมต่าง ๆ ในทางจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยสัมพันธ์กับการพัฒนาข้อต่อไปที่เรียกว่าการพัฒนา จิตใจ ผู้ที่พัฒนาทางศิลปะแล้วเรียกว่า ภาวนิตีโล

๓. จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำการคิดการพูด และการกระทำ ดังที่ พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจนำหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ดีงามการคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็น รากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของ และสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตใจในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมักมุ่งเน้นไปในเรื่อง ของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่ง แม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้ แต่หลังจากที่ พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้วจึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางแห่งความดับทุกข์ที่แท้จริง และ หากวางท่าที่ผิดจิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้นอาจถูกใช้ไปในทางเบียดเบียนได้ เป็นสิ่งที่ไม่คงทน ฉาวร สามารถเสื่อมได้ทางจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานใน การพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนาจนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางท่าที่คือสภาวะธรรม ทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้นดังนั้นการฝึกจิตในหลักของพุทธศาสนาจึงมี วัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลส ได้ การฝึกจิตนั้นนอกจากเพื่อเป้าหมายสูงสุดคือเป็นบาทฐานเพื่อการละกิเลสแล้วยังมีข้อดีคือส่งผล ต่อสภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันด้วย เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ และเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาปรนเปรอ ทำให้ชีวิตเป็นอิสระมากขึ้นและขึ้นต่อ สิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยลง จิตที่ถูกพัฒนาอย่างถูกต้องยังส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของ ความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมและท่าทีในการมองโลก ทำให้มีความเมตตา กรุณาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความเกื้อกูล อันเป็นรากฐานที่ สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๖ ก, หน้า ๗๐)

จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญออกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) การพัฒนา คุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความ กตัญญู กตเวที เป็นต้น ๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะ

เอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น ๓) การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ และ สมรรถภาพ ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความ อิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๔๖, หน้า ออนไลน์)

๓.๑ หลักจิตภาวนา ในอริยมรรค

หลักจิตภาวนา ในมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักปฏิบัติเดียวกันคือ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความ หลุดพ้นจากทุกข์ หลักภาวนาจัดวางขึ้นไว้โดยอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า คุณธรรมของอารยชนเป็น พื้นฐาน คุณธรรมของอารยชนนี้ เรียกตามคำบาลีว่า อริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ทำให้เป็นอารยชน หรือวิถีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ การจัดวางหลักภาวนาโดยมุ่งให้ผลเกิดขึ้นตาม หลักปฏิบัติแห่งอริยมรรคคือ เป็นการฝึกอบรมพัฒนาให้องค์ทั้ง ๘ แห่งมรรคนั้นเกิดมีและเจริญออก งามยิ่งขึ้น แก้ปัญหาของอารยชนได้ตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

จิตภาวนา เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านจิต หรือระดับของจิตใจ คือการพัฒนา คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตให้มีสุขภาพจิตที่ดี สร้างสติสัมปชัญญะให้รู้จักยั้งคิด และรู้จักกระตุณเตือน ตัวเองให้สำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหลักอริยมรรคในประเด็นต่อไปนี้

สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ ความหมายของสัมมาวายามะคานนัชัที่แสดงไว้ในพระ สุตรมัตถ์นี้ ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะเป็นโจน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียรคอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อป้องกันอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดมิให้ เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพื่อความ ดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบุลย์ เจริญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว (ที. มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๗๕, ม.น., เล่ม ๑๒, ข้อ ๑๔๕, หน้า ๘๖, ม.น., เล่ม ๑๔, ข้อ ๗๐๔, หน้า ๓๘๔)

สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ หมายถึง สัมมปฺปธาน ๔ อันเป็นความเพียรที่เป็น คุณธรรมสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เหตุผลก็คือพระพุทธเจ้าทรงพากเพียรจึงสามารถค้นพบสัจ จธรรมได้ มิใช่เป็นผลสำเร็จจากการอ่อนน้อมหรือการครุ่นคิดคำนึงเอาเท่านั้น ความเพียรพยายามจึง เป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน พระองค์จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องของการเพียรพยายามของมนุษย์เอง ดังมีพุทธพจน์ว่า ความเพียรเป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลายต้องทำเอง ดาตาคเป็นแต่ผู้บอก(ทาง)ให้ (ขุ.ธ., เล่ม ๒๕, ข้อ ๓๐, หน้า ๔๓-๔๔)

สัมมปฺปธาน หรือความเพียรชอบ ๔ อย่าง คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังระคองจิตไว้เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

๒. ปทานปธาน เพียรประกอบจิตไว้เพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. กวานาปธาน เพียรประกอบจิตไว้เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด
๔. อนุรักษณาปธาน เพียรประกอบจิตไว้เพื่อความตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (ขุ.ปาฏิ., เล่ม ๓๑, ข้อ ๘๕, หน้า ๓๘, ส.มหา., เล่ม ๑๘, ข้อ ๑๐๕๐-๕๑, หน้า ๒๖)

สัมมาวาจา หรือความเพียรชอบตามนัยของมรรคมงคล ๘ นั้น มีความหมายควรพิจารณา ดังนี้ คือ เพียรกำจัดบาปหรืออกุศล ในที่นี้หมายถึง บาป ความชั่ว ทุจริต ความที่จิตเศร้าหมอง และเพียรที่จะกระทำหรือเจริญบำเพ็ญสิ่งที่ดีหรือกุศล ในที่นี้หมายถึง บุญ ความดี สุจริต สะอาดบริสุทธิ์ มีพระพุทธรูปที่เน้นถึงความเพียรดังนี้ คือ (อง.ทุก., เล่ม ๒๐, ข้อ ๒๕๑, หน้า ๕๘)

ภิกษุทั้งหลาย เรา รู้ชัดถึงคุณธรรม ๒ ประการ คือ ๑) ความเป็นผู้ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย ๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังให้การบำเพ็ญเพียร... เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษา ดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก เนื้อ และเลือดในสรีระจะเหือดแห้งไปก็ตามที่ ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุถึงด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ข้อที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษา ดังนี้แล

องค์ประกอบของความเพียร ที่จะกระทำให้ได้ผลดี มีดังนี้ (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๕๑, หน้า ๖๕, ที.ปา., เล่ม ๑๑, ข้อ ๔๑๑, หน้า ๒๕๕, อง.ทสก., เล่ม ๒๔, ข้อ ๑๑, หน้า ๑๗)

๑. คุณสมบัติของผู้ประกอบความเพียร
๒. สมบัติที่ควรประกอบความเพียร และสมบัติไม่ควรประกอบความเพียร
๓. สัมปายะคือความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

สัมมาสติ คือการระลึกชอบ มีสติกำกับคน คบคุมจิตใจไว้และให้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรือที่เกี่ยวข้องในเวลานั้น ๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน ระลึกได้ถึงสิ่งที่ตั้งงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ไม่หลงไหลเลื่อนลอย ไม่ละเลยหรือปล่อยตัวผลเธอ โดยเฉพาะสติที่กำกับคนให้ทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของคน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวนหรือขยุงมาจุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกละเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกละเสียได้ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกละเสียได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกละเสียได้ (ที.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๘๘, หน้า ๒๖๓)

สัมมาสติ ความระลึกชอบ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา การพัฒนาสัมมาสติได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีพระพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางสายนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงความโศกและปริเวทนาการ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ (ท.ม.หา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๗๑, หน้า ๒๕๗)

๑. กายานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพร่างกาย
๒. เวทนานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น
๓. จิตตานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ
๔. ธัมมานุปัสสนา ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ ที่คิด ที่เกิดขึ้น

ในใจ

กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกาย ในสติปัฏฐานได้แสดงขั้นตอนไว้ ๖ ตอน คือ

อานาปานสติ คือการตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

อิริยาบถ คือการตั้งสติกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็ให้ตามรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่อย่างนั้น

สัมปชัญญะ คือให้มีความรู้ตัวพร้อมในการกระทำทุกอย่าง และในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การทรงจิวร การทรงบาตร การฉ้น การดื่ม เป็นต้น

ปฏิกลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ และเต็มไปด้วยความไม่สะอาดโดยประการทั้งปวงของร่างกาย

ธาตุมนสิการ คือพิจารณาร่างกายของคนโดยความเป็นธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยความเป็นของไม่เที่ยง

นวสิวถิกา คือพิจารณาธาตุสภาพในสภาพต่างๆ โดยกำหนดเป็น ๘ ระยะ ตั้งแต่คายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก

เวทนานุปัสสนา การพิจารณาตามเห็นเวทนา คือเมื่อเกิดสุขเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขก็ดี ทุกขเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ก็ดี อุเบกขาเวทนาคือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ก็ให้ตามรู้ชัดตามที่เป็นอย่างนั้น

จิตตานุปัสสนา การพิจารณาตามเห็นจิต คือการตามดูจิตของตนในขณะที่นั้น ไม่ว่าจิตเป็นอย่างไร เช่นจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่

ธัมมานุปัสสนา การตามพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นกับคน ทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตตน ใช้สติกำหนดพิจารณาอุทรธรรมที่เป็นปัจจัยจน จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเกิดปัญญาเห็นธรรมทั้งภายใน ทั้งภายนอก มีสติปรากฏอยู่ที่ธรรม โดยความรู้ชัดว่า ธรรมนี้ดีกว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัว คน เรา เขา บรรเทาความยึดมั่นในธรรมให้สิ้นไปเสียได้ ซึ่งในพระพุทธศาสนา ได้แสดงหลักธรรมที่เกิดกับคนไว้หลายอย่าง เช่น

๑. นีวรณ ๕ คือรู้ชัดว่าในขณะที่นั้น ๆ มีนีสวรรณ ๕ แต่ละอย่างเกิดมีขึ้นในจิตใจคนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร ก็ตามพิจารณาว่าธรรมที่เป็นอยู่ขณะนั้น

๒. อุปาทานขันธ ๕ คือกำหนดรู้ความยึดติดถือมั่นในขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าอุปาทานขันธในหนเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๓. อายตนะ คือกำหนดรู้อายตนะภายนอกและอายตนะภายในแต่ละอย่าง ๆ โดยกำหนดรู้ว่าสังโยชน์ที่เกิดพร้อมกับอายตนะได้อย่างไร สังโยชน์ที่เกิดแล้วพร้อมกับอายตนะดับไปได้อย่างไร สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

๔. โทษณงค์ ๑ คือความรู้ในขณะที่นั้น ๆ ว่า โทษณงค์ ๑ อันได้แก่ สติ ธรรมวิชัย วิริยะ ปิฎิ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา มีอยู่ในจิตใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๕. อวิยสัง ๔ คือรู้ชัดอวิยสัง ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางให้ถึงความดับทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๒, หน้า ๘๑๒)

พระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญแก่สติและถือว่าสติเป็นอุปกุธธรรมในขั้นของศีล ขั้นสมาธิ และขั้นปัญญา การดำเนินชีวิตที่มีสติคอยกำกับนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาท หรือมีอุปมาทธรรม ซึ่งใน ปทสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรคได้แสดงความยกย่องสติและอุปมาทธรรมไว้ดังนี้ (ส.มหา., เล่ม ๑๘, ข้อ ๒๕๑, หน้า ๖๕, อภ.ทสก., เล่ม ๒๔, ข้อ ๑๕, หน้า ๒๕)

ภิกษุควรบำเพ็ญความไม่ประมาท คือการคุ้มครองรักษาใจด้วยสติด้วยตนเองในฐานะ ๔ คือ จิตของเราอย่างใดในธรรมที่ชวนให้เกิดความคิดใจ จิตของเราอย่างใดที่ข้องในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง จิตของเราอย่างใดหลงไหลในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลงไหล และจิตของเราอย่างใดมัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

ธัมมสมาธิ คือความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ การฝึกฝนอบรมจิตในขั้นที่ลึกซึ้ง เพื่อให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่นแน่วแน่ต่ออารมณ์ที่กำลังกำหนดพิจารณา จิตที่มีสมาธิย่อมเป็นจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ประโยชน์สูงสุดของสมาธิคือ การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายได้แก่ การรู้เห็นตามความเป็นจริง

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นโสด ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานอันมี วิคก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดแต่เวกอยู่ เพราะความสังคระจับไปแห่งวิคก วิจาร จึงบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะแห่งจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิคก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เมื่อคลายปีติได้ เธอจึงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่าเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะ โสมนัสและโทมนัสดับไป เธอจึงบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอุเบกขาและสติบริสุทธิ์อยู่ (ที.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๑๔, ม.อุปริ., เล่ม ๑๔, ข้อ ๗๐๔, หน้า ๓๘๔, อภิ.วิ., เล่ม ๓๕, ข้อ ๑๗๐, หน้า ๑๒๓, ๕๗๑/๓๒๖)

สมาธิ หมายถึงภาวะแห่งจิตที่แน่วแน่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปมา สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ คือ (วิสุทธิ., เล่ม ๑, หน้า ๑๘๔)

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น
๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรโรค
๓. อัปปมาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด จัดเป็นสมาธิในฌาน

สมาธิ มีความสำคัญและมีประโยชน์มาก เป็นธรรมมีอุปการะมากในงานทุกอย่าง ทั้งในการประกอบกิจการโลกและการปฏิบัติในทางธรรม การมีสมาธิก็เพื่ออบรมปัญญา การเจริญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์มีจุดหมายคือเพื่อความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องสมบูรณ์ ภิกษุทั้งหลายสมาธิ เพราะเมื่อใจมีสมาธิหรือมีมันคงแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง (วคิน อินทสระ, ๒๕๒๓, หน้า ๑๖๔) สมาธิเป็นสิกขาหนึ่งในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา แต่ละสิกขานั้นดำรงอยู่ในฐานะที่สัมพันธ์กัน คือศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ และสมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา ในมหาปริณิพทานสูตรได้แสดงไว้ว่า สมาธิที่บ่มอบรมโดยศีล ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่บ่มอบรมโดยสมาธิ ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่บ่มอบรมโดยปัญญาแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ (ที.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๗๖, หน้า ๘๖)

๔. ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญออกงาม ในระดับต่าง ๆ ๑) รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประุ่งแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเห็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง ๒) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ) เป็นปัญหาที่บริสุทธิ์อิสระ ๓) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการการให้สำเร็จผลได้ ๔)

ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตความเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่คนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดีอันร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวคนขึ้นมาไว้รับกระทบกระเทือนจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตัวเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของเรา ใจที่อยากของเราที่ถูกขัดถูกเค้น เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็กเกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา ูรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ออกจากสิ่งต่าง ๆ คือไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามความเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันคือเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง เรียกว่าไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแค่ขั้นต้นทีเดียว คือ ถ้าคนมีปัญญาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่าง ๆ ก็บริสุทธิ์ไปด้วย การรับรู้สิ่งทีเข้ามาก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริง"

"ทั้งหมดนี้เป็นปัญญาในระดับต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นว่าในทางพระพุทธศาสนาต้องมีการพัฒนาปัญญานี้หลายขั้นหลายตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือมีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและชีวิต ซึ่งส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ เมื่อปัญญาเจริญอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่จิตใจ ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อใดมีภาวนาครบ ๔ ประการนี้โดยสมบูรณ์ ท่านเรียกว่าเป็นพระอรหันต์ คือบุคคลที่ได้พัฒนาสี่ด้านนี้ครบถ้วนบริบูรณ์" (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๖, หน้า ออนไลน์)

๔.๑ หลักปัญญาภาวนา ในอริยมรรค

การดำเนินชีวิตพอดี หรือการปฏิบัติพอดี ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า หลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งมีความหมายเป็นอันเดียวกับการดำเนินชีวิตที่เที่ยง กล่าวคืออริยมรรค แปลว่า มรรคอันประเสริฐ คือทางดำเนินชีวิตที่เที่ยง ปราศจากพิษภัยไร้โทษ นำสู่เกษมสาคนด์และความสุขที่สมบูรณ์

พุทธธรรม แสดงหลักการว่า การที่จะดำเนินชีวิตให้ถูกต้องหรือมีชีวิตดีงามได้นั้น จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนา ซึ่งได้แก่กระบวนการที่เรียกว่า ภาวนา กล่าวคือมรรคจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นตัวนำของชีวิตที่ดีงาม และมรรคมีองค์ ๘ ก็สามารถแก้ปัญหาครบทุกข้อได้ ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุด

ปัญญาภาวนา เป็นการศึกษาอบรมหรือพัฒนาในด้านปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น เป็นการศึกษาทางด้านปัญญาอย่างสูง ที่ทำให้เกิด

ความรู้แจ้งสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายผลประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคม คัดพิจารณาแก้ไขปัญหิต่าง ๆ และการทำงานทั้งหลายโดยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่มีกิเลสแอบแฝง ซึ่งหลักการพัฒนานี้มีความสัมพันธ์กับหลักอริยมรรคในประเด็นต่อไปนี้

สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง ความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจถูกต้อง หมายความว่า การเห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง เห็นตรงตามสภาวะของธรรมชาติซึ่งเริ่มจากการรู้จักคิดใคร่ครวญ และพิจารณาอันเป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคลเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตร ได้แก่สิ่งแวดล้อมที่สิ่งมาถูกต้อง ช่วยชักจูงให้เกิดสัมมาทิฐิ โดยจะช่วยให้มองเห็นสิ่งแวดล้อมในเชิงวิเคราะหฺ์ส่วนประกอบที่มาประจุมกัน และเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย จนทำให้เกิดปัญญาในการพัฒนาตนเอง ทำให้มีการตัดสินใจที่มีการใคร่ครวญการกระทำต่าง ๆ เป็นไปด้วยความถูกต้องดีงาม มีพระพุทธรูปที่แสดงถึงความสำคัญของสัมมาทิฐิ ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อนคือ แสงเงินแสงทอง ฉันทใด สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อนแห่งการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง คือ สัมมาทิฐิ ฉะนั้นเหมือนกัน อันภิกษุผู้มีความเห็นชอบ พึงหวังข้อนี้ว่า ถักรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์.....นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ส.มหา., เล่ม ๑๕, ข้อ ๑๗๒๐, หน้า ๔๗๗)

บรรดามรรค ๘ นั้น สัมมาทิฐิย่อมเป็นประธาน ก็สัมมาทิฐิย่อมเป็นประธานอย่างไร คือภิกษุรู้จักมิจฉาทิฐิวุ่่าเป็นมิจฉาทิฐิ รู้จักสัมมาทิฐิวุ่่าเป็นสัมมาทิฐิ ความรู้ของเธอนั้น เป็นสัมมาทิฐิ (ม.อ., เล่ม ๑๔, ข้อ ๒๕๔, หน้า ๑๕๔)

สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิเป็นโณ เรากล่าวว่าสัมมาทิฐิมิ ๒ อย่าง คือสัมมาทิฐิยังมีอาสวะ ซึ่งจัดเป็นฝ่ายบุญ อำนวยวิบากขันธ์ อย่างหนึ่งกับ สัมมาทิฐิเป็นอริยะ เป็นโลกุตระ และเป็นองค์มรรคอย่างหนึ่ง (ม.อ., เล่ม ๑๔, ข้อ ๒๕๔, หน้า ๑๕๕)

๑. สัมมาทิฐิที่เป็นโลกิยะ คือสัมมาทิฐิเบื้องต้นที่เป็นฝ่ายบุญ เช่น ความเห็นว่า การทำบุญมีผล การให้ทานแล้วมีผล กรรมที่ทำไว้ย่อมมีผล ซึ่งความเห็นในระดับนี้สามารถกำจัดความเห็นผิดในขั้นหยาบได้ เป็นแรงชักนำให้เกิดกายกรรม วชิกรรม และมโนกรรมที่เป็นกุศล สัมมาทิฐิขั้นนี้อาจเรียกได้ว่า การเห็นชอบตามท่ามกลางของธรรม

๒. สัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตระ คือสัมมาทิฐิเบื้องต้นเป็นองค์มรรค เป็นตัววิชา ปัญญาของพระอริยเจ้า ซึ่งความเห็นในระดับนี้สามารถกำจัดความเห็นผิดขั้นอนุสัยคืออวิชชา เป็นต้นได้ สัมมาทิฐิประเภทนี้เกิดจาก โยนิโสมนสิการ และไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงปรโตโฆสะที่ตีหรือ

กัลยาณมิตรด้วยการรับฟังแล้วเชื่อตามคนอื่นด้วยศรัทธา เพราะสัมมาทิฐิประเภทนี้ต้องเป็นการรู้จักที่ตัวสภาวะ ต้องเอาธรรมชาตินั้นเองมาเป็นข้อพิจารณาโดยตรง จึงเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ

พระพุทธศาสนา ถือว่าสิ่งที่ยึดขวางไม่ให้เกิดสัมมาทิฐินั้น คือความเห็นคลาดเคลื่อนไม่ตรงตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปลาส มี ๓ อย่างคือ ๑)สัญญาวิปลาส ความจำได้หมายรู้คลาดเคลื่อนจากความจริงว่าในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ๒) จิตวิปลาส ความคิดคลานเคลื่อนไปจากความจริงว่าในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ๓) ทิฐิวิปลาส ความเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความจริงว่า ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม (มหาวงศ์ ขาญบาลี, ๒๔๗๘, ๘๗๘)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ มีข้อความที่แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ว่าเป็นหลักการสร้างเสริมความเห็นถูกต้อง คือ

ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการดังนี้ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ (อง.ทุก., เล่ม ๒๐, ข้อ ๓๗๑, หน้า ๘๘)

๑. ปรโตโฆสะ เป็นองค์ประกอบภายนอก ได้แก่เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง ข้อเขียน การเรียนรู้อากู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ฟังตามถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

๒. โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายใน ได้แก่การทำใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึงรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามที่ตั้งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน และโดยวิธีหาเหตุผล สืบค้นถึงเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออก ให้เห็นความสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประพุทธโต), ๒๕๕๒, หน้า ๖๒๑)

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายความว่า ความนึกคิดที่ปลอดโปร่ง ผ่องใสเป็นอิสระแก่ตัวเอง ไม่แอมแฝงไปด้วยความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ไม่มีความคิดยึดติดถือมั่น ความดำริชอบนี้เป็นผลมาจากสัมมาทิฐิ เมื่อบุคคลมีความนึกคิดที่ถูกต้อง คือคิดว่าชีวิตนี้ไม่ถาวรมันคง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หากความสุขที่แท้จริงได้ยาก ก็เกิดความเบื่อหน่ายและคิดจะออกจากความสุขแบบทางโลก ในพระบาลีได้แสดงความหมายของสังกัปปะไว้ดังนี้

สัมมาสังกัปปะ เป็นใจน ความดำริในการออกจากกาม(เนกขัมมสังกัปปะ) ความดำริในการไม่ปองร้าย (อพยาบาทสังกัปปะ) ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (ที.มหา., เล่ม ๑๐, ข้อ ๒๕๕, หน้า ๒๗๔)

สัมมาสังกัปปะ เป็นความคิดหรือแนวคิดที่จะทำอะไรที่ถูกต้อง เป็นความคิดที่มีสัมมาทิฐิเป็นมูลมี ๓ ประการคือ

๑. เนกขัมมสังกัปปะ คือความคิดหรือแนวคิดที่จะออกไปจากกามทั้งที่เป็นวัตถุกามและกิเลสกาม วัตถุกามนั้นคือ วัตถุหรือสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ อันน่าใคร่น่าพอใจเรียกว่ากามคุณ ๕ ส่วนกิเลสกามก็คือกิเลสเหตุใคร่ ได้แก่กระเซส โทสะ โมหะ เป็นต้น เพราะเห็นว่า การหมกมุ่นแสวงหาพัวพันอยู่กับกามทั้ง ๒ เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์

๒. อพยาบาทสังกัปปะ คือความคิดหรือแนวคิดในทางไม่พยาบาท ไม่มีความชิงชัง เคียดแค้นที่เป็นเหตุให้ตีครอนหรือทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ต้องเดือดร้อน แต่เป็นความคิดที่เกิดจากความเมตตา มีความปรารถนาดีมุ่งประโยชน์สุขต่อคนอื่นและสัตว์อื่น

๓. อวิหิงสาสังกัปปะ คือความคิดหรือแนวคิดไม่เบียดเบียน ไม่กระทบกระทั่ง ไม่แสวงหาความสนุกสนานให้แก่คน โดยไม่คำนึงถึงความลำบากของคนอื่นและสัตว์อื่น แต่เป็นความคิดที่มุ่งช่วยเหลือคนอื่นด้วยอำนาจความกรุณาในอันที่จะให้คนอื่นหรือสัตว์อื่นพ้นจากความทุกข์เดือดร้อน เป็นต้น

พระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่า สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะนั้นมีความสัมพันธ์กันในเชิงปฏิบัติ กล่าวคือ มนุษย์เมื่อจะคิดอย่างไร มักจะเอนไปตามความเห็น หรือความรู้สึกของตนคือทิฐิ และจะพูด จะทำอะไรต่อไปก็ต่อเนื่องมาจากความคิด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทิฐิหรือความเห็นเป็นรากฐานที่สำคัญของสังกัปปะหรือความคิด

อริยมรรคมีองค์ ๘ และภาวนาต่างก็เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นจากทุกข์เหมือนกัน และมีจุดหมายร่วมกันเพราะมีลักษณะเกี่ยวเนื่องกันแบบครบวงจร เพียงแต่ศึกษาเชิงทฤษฎีจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์แยกแยะ เพื่อให้เป็นระบบระเบียบ สะดวกชัดเจนในการศึกษาเรียนรู้ แต่เมื่อกล่าวถึงการศึกษาฝึกฝนอบรมและพัฒนาตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ในเชิงปฏิบัติแล้วก็นำปฏิบัติพร้อมกันทั้ง ๘ ข้อโดยตลอด จึงจะถือว่าเป็นการพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องโดยมีสัมมาทิฐิเป็นตัวชักนำ พร้อมทั้งคอยควบคุมระงับข้ออื่น ๆ ให้อยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง เหมาะสมและดำเนินไปพร้อม ๆ กันเหมือนเชือกเส้นเล็ก ๆ ๘ เส้นที่พันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียวกัน เพราะเมื่อมนุษย์มีความเห็นในสิ่งต่าง ๆ ถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง การแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางวาจา หรือทางความคิดก็ย่อมจะถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงเช่นกัน

จึงกล่าวได้ว่า หลักการพัฒนาคุณธรรมแนวพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วยความศรัทธาเป็นตัวเกอูล คือเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพที่พัฒนาตนได้ เชื่อในแหล่งที่มาของความรู้จากสิ่งแวดล้อม

ที่ตีงามถูกต้องจากปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) ร่วมกับจากปัจจัยภายใน (โธนิโสมนสิการ) คือการคิดเป็น รู้จักคิดโดยแยกคาย การใช้ความคิดถูกวิธี พร้อมทั้งมีทัศนที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เป็นเบื้องต้น ตลอดจนมีการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาคิณ และพัฒนาปัญญาตามแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวะนา ซึ่งการฝึกฝนอบรมตามแนวนี้ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาคนได้อย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน เป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ อันจะส่งผลต่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในด้านอื่น ๆ ของมนุษย์ด้วย เพราะหลักการพัฒนามตามแนวพระพุทธศาสนา มิได้หมายถึงเพียงแต่การทำให้วัตถุเจริญเติบโตอย่างเดียว และดูเหมือนว่าการฝึกอบรมนี้จะเน้นปัจเจกชน แต่ขณะเดียวกันก็ไม่แยกคนออกจากสังคม นั่นคือ การฝึกคนแต่ละคนให้พร้อม เพื่อสร้างสรรค์ช่วยเหลือสังคม เป็นการพัฒนาคนเพื่อสังคม

๒.๕ ประโยชน์ของการภาวนา

พระธรรมสังฆราชจารย์ (หลวงพ่อดวงจิตต์มโม) (๒๕๕๐, หน้า ๗๘) ได้กล่าวว่ ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอานังสงสัให้บรรลุ ฌานสมาบัติ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตมามีอานังสงสัให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

กรรมฐาน ใช้หมื่นข้าวและน้ำมันแม่ ดีที่สุด และ กรรมฐานเป็นบุญเพียงอย่างเดียวเท่านั้น สำหรับ ผู้ที่จำตัวดวงจะได้รับบุญอื่นส่งไม่ถึง การเจริญพระกรรมฐาน จะทำให้ชีวิตรุ่งเรือง วัฒนาสถาพรและจะรุ่งเรืองต่อไปถึงลูกหลาน โยมลองดูได้เลย การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้าของเรานี้ วิถี ปฏิบัติ เบื้องต้น ต้องยึดแนวหลัก สติ เป็นตัวสำคัญ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๕๖, หน้า ออนไลน์) ได้กล่าวถึง ลักษณะการพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเวรพาท ไว้ดังนี้

๑) เป็นไปบนแนวทางที่จะทำให้พึ่งตนเองได้ ไม่กลายเป็นการทำตนเองให้ขึ้นต่อสิ่งอื่นมากขึ้น เป็นหาสมาทขึ้น อยู่ด้วยตนเองไม่ได้มากขึ้น อาจจะมีเทคโนโลยี พึ่งคนอื่น พึ่งสังคมหรือพึ่งอะไรก็ตาม จนกระทั่งสูญเสียอิสรภาพ ทางกายมีอิสรภาพมากขึ้น ทางศีลมีอิสรภาพมากขึ้น ทางจิตมีอิสรภาพมากขึ้น และทางปัญญาที่มีอิสรภาพมากขึ้น คือเป็นอิสระจากความครอบงำของอคติ จากการครอบงำชักจูงของโลก โทสะ โมหะ เป็นต้น ตลอดจนการที่ตัดคอยอคติปัญหาของผู้อื่นช่วยคิดวินิจฉัย คอยรอให้เขาตัดสินใจให้ คิดเองไม่เป็น อันนี้เรียกว่า ไม่มีอิสรภาพทางปัญญา

๒) การพัฒนาชีวิตในความเป็นจริงทางธรรม ย่อมมีลักษณะแห่งความหลากหลายของชีวิตที่ตีงาม ที่อยู่ในเอกภาพ คือความหลากหลายในความเป็นหนึ่ง มีจุดมุ่งหมายและแนวทางอันเดียวกัน คือเดินไปสู่อิสรภาพและมีหลักการพัฒนาอย่างเดียวกันคือภาวนา ๔ ประการซึ่งเป็นสิ่งที่เกาะกุมให้

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ในระหว่างการพัฒนา นั้น คนจะมีความหลากหลายได้มาก ในทางพุทธศาสนา เมื่อใดใครเริ่มต้นพัฒนาชีวิต เริ่มต้นพัฒนาตนเอง เมื่อนั้นพระพุทธศาสนาเริ่มเข้ามาหมด ถือว่าการเข้าสู่ชุมชนพุทธ ไม่ได้จำกัดแค่ว่าจะต้องมีชีวิตอย่างเดียว แบบเดียว หรือทำอะไรอย่างเดียวกันหมด หรือว่าจะต้องอย่างนี้เท่านั้นจึงจะเป็นพุทธ พุทธศาสนามีเพียงเกณฑ์อย่างต่ำ หมายความว่าถ้าต่ำกว่านี้แล้วไม่ไหว คือถ้ามันเฉย ไม่ยอมพัฒนาตัวเองเลยก็ยอมรับไม่ได้ แต่ถ้าเริ่มพัฒนาขึ้นมา มีภาวนาขึ้นบ้างแล้ว ต่อแต่นั้น ไปก็นับเข้าในชุมชนพุทธ คืออยู่ในวิถีแห่งการพัฒนาเดินหน้าเข้าสู่ธรรมแล้วก็เดินไปในมรรค มีความหลากหลายในระดับของการพัฒนา เพราะคนเรา เริ่มต้นพัฒนาไม่พร้อมกัน และพัฒนาไปได้ไม่เท่ากัน เป็นอย่างเดียวกันไม่ได้ มีความหลากหลายในด้านความถนัด มีความโน้มเอียงต่างกัน หลากหลายในการดำเนินชีวิต ทำงานคนละแบบ แต่ว่าเสริมกัน ไม่ได้เสียหาย มีขอบเขตที่เป็นเกณฑ์อย่างต่ำในทางพระพุทธศาสนาว่า ทุกคนจะแยกตัวโดดเดี่ยวออกไปไม่เกี่ยวข้องกับใคร โดยสิ้นเชิงไม่ได้ แต่จะคลุกคลีกับสังคมกันจุดอันหนึ่งก็สมควร แต่ในระหว่างจุดเขตแดนสองด้านนั้นเลือกเอาได้ ตามความถนัด เนื่องจากการพัฒนาชีวิตโดยเนื้อแท้ของมันเป็นงานที่ทุกชีวิตหรือทุกคนต้องทำให้แก่ตนเอง และการที่แต่ละคนจะทำได้แค่นั้นก็ไหนเพียงไร ก็ต้องอาศัยความพร้อมของเขา ต้องเป็นไปด้วยปัญญาของตนเอง คนอื่นทำให้ไม่ได้ และจะบังคับกันให้เป็นก็ไม่ได้ ดังนั้น ระบบชีวิตและสังคมแห่งการพัฒนาแบบนี้ จึงต้องมีความหลากหลายเป็นธรรมชาติ จะให้เป็นอย่างไรอย่างหนึ่งเหมือนกันหมด คือจะให้เป็นอย่างใจของใครเหมือนระบบที่เป็นการบังคับกันไม่ได้ หรือแม้แต่จะเรียกเป็นกรอบเดียวอย่างระบบศรัทธาก็ไม่ได้ มันเป็นระบบที่เป็นไปตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติอย่างแท้จริง แต่ละทุก ๆ คนจะต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเขาจะอยู่ในระดับใดของการพัฒนา ต้องพยายามก้าวหน้าไปในวิถีแห่งพัฒนานั้น ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ นี่คือมาตรฐานวัดความเป็นชาวพุทธ และเพื่อช่วยส่งเสริมบรรยากาศแห่งพัฒนานี้ สิ่งที่เราจะทำได้ก็คือคอยเป็นกำลังใจมิตรให้แก่กัน และเร้าเร้ากันให้เร่งรัดตัวในการพัฒนานั้นตามหลักแห่งความไม่ประมาท

๓) การพัฒนาคนย่อมมีปฏิบัติการต่าง ๆ มากมายที่เป็นกิจกรรมในการพัฒนา ซึ่งทั้งหมดทุกอย่างก็มุ่งเพื่อให้เข้าถึงจุดหมายที่เรียกว่าอิสรภาพ คือความสุขนั่นเอง เพราะอิสรภาพหรือความสุขใช้รับปัญหานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือความสุขอย่างที่เรียกว่า นิพพาน ปรม สุข นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความสุขจึงเป็นจุดหมายของชีวิตและก็เป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติที่ถูกต่อนั้น พระพุทธศาสนาจะกล่าวไว้เสมอว่า เมื่อปฏิบัติไปถูกต้องแล้วจะเกิดภาวะจิตที่ตั้งงามเกื้อกูลเป็นกุศล อย่างที่หนึ่งคือ เกิดปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ตามมาด้วยภาวะจิตอย่างที่สอง คือ ปิติ ความอิ่มใจ แล้วก็มีภาวะแห่งความผ่อนคลายไม่เครียด เรียกว่า ปัสสัทธิ หรือภาวะจิตที่ตั้งสงบเย็น ทางพุทธศาสนาบอกว่า การทำงานหนักกับความสุขในจิตใจเป็นสิ่งที่ไปกันได้ แต่ต้องทำใจให้ถูกต้องต้องมีฉันทะในงานและวางใจอย่างรู้เท่าทัน แล้วมีความสุขในการทำงาน หรือทำงานด้วยความสุข ต้องมีฉันทะในงานและวางใจอย่างรู้เท่าทัน แล้วมีความสุขในการทำงาน หรือทำงานด้วยความสุขในการทำงานที่ถูกต้อง ก็จะเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว เมื่อทำงานอย่างถูกต้อง จึงได้ทั้งผลงาน คือ

ประโยชน์สุขที่เป็นวัตถุประสงค์ของงานนั้น และได้ทั้งผลการปฏิบัติธรรม คือภาวะจิตที่ตั้งามเป็นสุข ซึ่งแสดงถึงความเจริญของกามคุณหลักของการพัฒนาชีวิตด้วย หลักแสดงไว้คือไปว่า มีปัสสาวะไม่เครียด มีความผ่อนคลายแล้ว สุขก็จะเกิดขึ้น พอมีความสุขแล้วสมาธิก็เกิด ตามกฎมีอยู่ว่า ถ้ามีความสุข จิตไม่สามารถตั้งมั่นไว้ได้ในสมาธิ สมาธิเกิดแก่คนมีความสุข และสมาธิเกิดก็ทำให้ยังมีความสุข ถ้าดีมีความสุขนั้น ก็ดีอีก จึงต้องระวัง พอมีสมาธิ จิตก็ควรแก่การใช้งานหรือเหมาะแก่งาน เราก็เอาจิตนี้ไปใช้งาน จะใช้ทำงานทั่วไปหรือจะใช้คิดพิจารณาอะไรก็ได้ใช้ได้ผลดี เป็นอันว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องดำเนินไปอย่างนี้ นี่เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการพัฒนาชีวิตตามหลักการของพระพุทธศาสนา คือเป็นกระบวนการที่เจริญของกามก้าวหน้าไปพร้อมด้วยความเป็นสุข

๔) กิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเราเป็นกิจกรรมในการพัฒนาชีวิตได้ทั้งสิ้น เช่น กิจกรรมในทางเศรษฐกิจ ถ้าใช้ให้ถูกต้องหรือทำเป็นก็เป็นกิจกรรมในการพัฒนาชีวิตทั้งหมด เมื่อท่านบริโภคอาหาร ถ้าบริโภคโดยรู้จักพอดีตามหลักโภชนาบัญญัติ คือกินพอดีด้วยความรู้ เข้าใจในคุณค่าของอาหาร เข้าใจวัตถุประสงค์ในการกินอาหาร กินเพื่อคุณค่าที่แท้ กินเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต กิจกรรมนั้นก็กิจกรรมในการพัฒนาชีวิต การพัฒนาชีวิตที่แท้จริงจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมตลอดเวลา

๕) การพัฒนาชีวิตจะต้องเป็นการพัฒนาอย่างมีสมดุล คือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อย่างกลมกลืนพอดีระหว่างองค์ประกอบทั้งหลาย ที่มีส่วนรวมอยู่ในการดำเนินชีวิตของเรา ตัวเราเอง มีกายกับใจ ภายนอก มีความสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยกัน กับสังคม ธรรมชาติแวดล้อมที่ชีวิตของเราต้องเกี่ยวข้องทั้งห้าอย่าง สามประการนี้เราจะต้องมีความเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาชีวิต สมดุลหรือดุลยภาพเป็นภาวะของความสัมพันธ์ที่ถูกต้องซึ่งทำให้องค์ประกอบทั้งสามอย่างนี้ดำรงอยู่ด้วยดีและเกื้อกูลกัน เริ่มแต่บริหารกายกับใจของเรามีความสมดุล ให้ส่วนที่เป็นความเจริญทางด้านกายของเราสอดคล้องเกื้อกูลมีผลดีต่อจิตใจด้วย และให้ส่วนที่เป็นความเจริญทางจิตใจก็เกื้อกูลมีผลดีต่อกายด้วย สังคมด้วย ธรรมชาติแวดล้อมด้วย

มนุษย์ที่พัฒนาคนแล้ว หมายถึงบุคคลผู้ประเสริฐ ได้บรรลุถึงธรรม คืออิริยมรรค ตามความเป็นจริงได้บรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นโสดาบันเป็นต้นไปโดยไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นบรรพชิต หรือ จรราวาส มีทั้งเพศชายและเพศหญิง สภาวะความเป็นมนุษย์นั้น พระพุทธศาสนาดูว่ามีความเหมาะสมที่สุดต่อการขัดเกลาพัฒนาจิต เพื่อให้บรรลุถึงความดีงามสูงสุด กล่าวคือหมกกิเลสอันเป็นรากเหง้าของความชั่วทั้งปวงได้ โดยการพัฒนาที่ก็มีลำดับขั้นตอนเป็นขั้น ๆ ตามสภาวะจิตของแต่ละบุคคลตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอริยบุคคล โดยอาศัยการปฏิบัติในหลักธรรมคือ ภาวนา ๔ เพื่อบรรลุความเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ เพราะความแตกต่างกันในหลายระดับดังกล่าว พระพุทธเจ้าได้ทรงจัดบุคคลไว้ ๘ ประเภทด้วยกันในบุคคลสูตร ดังนี้ (อง.อภฎ., เล่ม ๒๓, ข้อ ๒๑๒, หน้า ๓๔๑)

๑. บุคคลผู้จนธรรมดาทั่ว ๆ ไป
๒. บุคคลผู้บรรลุโศคาบัตติมรรค
๓. บุคคลผู้บรรลุโศคาบัตติผล
๔. บุคคลผู้บรรลุสทาคามิมรรค
๕. บุคคลผู้บรรลุสทาคามิผล
๖. บุคคลผู้บรรลุอนาคามิมรรค
๗. บุคคลผู้บรรลุอนาคามิผล
๘. บุคคลผู้บรรลุอรหัตมรรค
๙. บุคคลผู้บรรลุอรหัตผล

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๕๖, หน้า ออนไลน์) ได้กล่าวว่า ตัวที่นำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องและเป็นตัวทำให้เกิดการพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาคนให้มีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง เรียกเป็นคำศัพท์ว่า บุพนิมิตของวิถีชีวิตที่ดี บุพนิมิต มาจาก นิमित ที่แปลว่า ฉาง เครื่องหมาย หรือ เครื่องสื่อแสดง ต่อเข้ากับ บุพ ซึ่งแปลว่า ก่อน บุพนิมิต จึงแปลว่า เครื่องหมายที่สื่อแสดงล่วงหน้า หมายถึงเครื่องหมายที่สื่อแสดงล่วงหน้าของวิถีชีวิตที่ดีงามถูกต้อง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รุ่งอรุณของการศึกษา เป็นรุ่งอรุณของการพัฒนาชีวิต เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำเข้าสู่วิถีของการพัฒนาชีวิต หลักธรรมชุดนี้มี ๑๒ ประการด้วยกัน พระพุทธเจ้าคริสต์ ๖๐๐ ปีข้างหน้าถึงสิ่งที่จะต้องทำหรือควรจะทำ ควรจะมีก่อนมรรค และเป็นเบื้องต้นของการศึกษา การที่เราจะก้าวไปสู่ตัวมรรค ไปสู่ตัวการศึกษานั้น บางทีอาจจะไม่สำเร็จก็ได้ ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่เป็นต้นทางเสียก่อน กล่าวโดยย่อ ดังนี้

๑) รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี ปัญญาเป็นแกนนำของการพัฒนาชีวิต ดังนั้น คนเราจะเดินหน้าในการพัฒนา ก็ต้องรู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดีงาม เริ่มตั้งแต่รู้จักเลือกคบคน รู้จักนิยมแบบอย่างที่ดี รู้ความเป็นประโยชน์ รู้จักคิด รู้จักพิจารณาเลือกหาว่า เรื่องนี้ควรปรึกษาใคร ควรจะค้นหาค้นหาอะไรเป็นต้น ซ่อนี่เรียกว่า กลัษณมิตตา - ความมีกลัษณมิตตา

๒) มีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย คือ รู้จักจัดระเบียบชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้เป็นไปโดยเรียบร้อยด้วยดี ถ้าชีวิตไม่เป็นระเบียบ และการอยู่ร่วมในสังคมไม่เรียบร้อยก็จะเกิดความวุ่นวายสับสน คนเราจะทำอะไรไม่ได้เลยหรือไม่สะดวกเพราะไม่มีช่องว่างจะทำ ชีวิตที่จะทำอะไรได้จะต้องมีช่องมีโอกาส โอกาสนั้นเกิดจากการจัดระเบียบ ฉะนั้นจะต้องมีการจัดระเบียบชีวิตและการจัดระเบียบการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เรียบร้อย พุดจาข ๑ ว่าต้องเตรียมพื้นที่ให้ดี หรือจัดที่ทำงานให้เรียบร้อยก่อน กระบวนการพัฒนาก็ดำเนินไปได้ง่าย ซ่อนี่เรียกว่า สิลสัมปทา - ความถึงพร้อมด้วยศีล

๓) พร้อมด้วยแรงงูใจใฝ่รู้สร้างสรรค คือมีแรงงูใจที่ถูกต้อง ได้แก่ความใฝ่รู้และใฝ่ดีที่เรียกว่าใฝ่ธรรม จึงจะสามารถก้าวไปในการพัฒนาชีวิต ตลอดจนการสร้างสรรคผลผลิตต่าง ๆ และทำ

ให้หันปัญหาที่จะเกิดจากความไม่เสถียร ใฝ่รีโลก ข้อนี้เรียกว่า ฉันทสัมปทา - ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ

๔) มุ่งมั่นพัฒนาคนให้เต็มศักยภาพ คือมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ที่มีอยู่ในคน และมีจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาคนอยู่เสมอ โดยมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพให้เต็มพื้นที่ ข้อนี้เรียกว่า อัคคสัมปทา - การทำคนให้ถึงพร้อม

๕) ปรับทัศนคติและค่านิยมให้สมแนวเหตุผล เริ่มด้วยมีท่าทีถูกต้องต่อประสบการณ์ต่าง ๆ และมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย พุทธภาษิต คือ มีทัศนคติและค่านิยมที่ถูกต้อง ท่าทีที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ต่าง ๆ คือ ไม่ใช่ท่าทีของการยินดียินร้ายชอบชัง แต่เป็นท่าทีของการเรียนรู้และไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างเลื่อนลอยหลงเหลือลนงมงาย แต่องตามเหตุปัจจัย อันนี้เป็นคำสอนเบื้องต้นที่สุดและสำคัญยิ่ง คนทั้งหลายที่ประสบปัญหาเพราะไม่มีหลักในการมอง จึงมองสิ่งทั้งหลายไปตามความหลง แล้วก็มองไปตามความเหลือลนงมงาย จึงถูกสิ่งนั้นชักจูงเคลิบไป แต่เมื่อมีท่าทีแห่งการเรียนรู้และมองตามเหตุปัจจัย ก็จะเกิดการคิดวิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้จริง ทำให้ปัญญางอกงาม และทำให้มีค่านิยมตามแนวเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับเจตคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยแล้วก็จะมีความนิยมที่เที่ยงซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาและการมีชีวิตที่เที่ยง ข้อนี้เรียกว่า ทิฏฐิสัมปทา - การทำความเข้าใจให้ถึงพร้อม

๖) มีสติระลึกรื้อฟื้นคืนตัวทุกเวลา คือ มีจิตสำนึกตลอดกาลเวลาและความเปลี่ยนแปลง พระพุทธศาสนาสอนหลักอนิจจังซึ่งเราแปลความหมายแบบง่าย ๆ ว่าความเปลี่ยนแปลง สัมพันธ์กับกาลเวลา แล้วก็ทำให้เกิดความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าสอนหลักเรื่องการเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อให้คนมีความไม่ประมาท ซึ่งหมายถึงว่า เราจะต้องมีความตื่นตัวต่อเหตุการณ์และสถานการณ์ทุกอย่างซึ่งผูกพันอาศัยอยู่กับกาลเวลาและความเปลี่ยนแปลงนั้น นอกจากนี้จะต้องรู้ตระหนักตามหลักการที่ท่านแสดงไว้ การเปลี่ยนแปลงไม่เป็นอย่างเลื่อนลอย แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายจะเจริญหรือจะเสื่อมก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราจึงต้องตื่นตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นว่าสิ่งนั้น ๆ จะเป็นเหตุปัจจัยของความเสื่อม หรือเป็นเหตุปัจจัยของความเจริญ ถ้าเป็นเหตุปัจจัยของความเสื่อม ก็รีบป้องกันแก้ไข ถ้าเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเจริญ ก็รีบสร้างสรรค์ขึ้น ความตื่นตัวระลึกรื้อฟื้นที่เรียกว่าความไม่ประมาท เป็นตัวเร่งที่โองเข้าไปหาการศึกษาเหตุปัจจัย และการกระทำการให้ตรงเหตุปัจจัย และทำให้เราต้องมีการพัฒนาชีวิตอยู่ตลอดเวลา ข้อนี้เรียกว่า อัปปมาทสัมปทา - ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

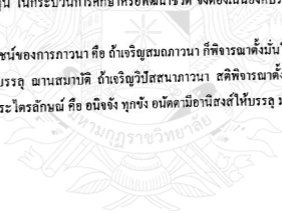
๗) แก้ปัญหาและพึ่งพาคนได้ด้วยความรู้คิด คือ ต้องรู้จักคิดรู้จักพิจารณา คิดเองเป็น โดยคิดตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ซึ่งท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การคิดเองเป็น และรู้จักคิดตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย เป็นหลักสำคัญที่ทำให้แก้ปัญหาได้ถูกต้อง และเป็นวิธีการสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญญาและการพัฒนาปัญญาให้งอกงามยิ่งขึ้นไป ฉะนั้นหลักการรู้จักคิดและคิดเป็น จึงเป็นจุดย้ำเน้นในพระพุทธศาสนา และเป็นหลักที่ทำให้คนพึ่งตนเองได้ ถ้ายังไม่รู้จักคิดเองเป็น เขาก็ยัง

จะต้องอาศัยกัลยาณมิตรอยู่ต่อไป หรือมีฉะนั้นก็อาจก้าวถลาออกนอกทางของการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต อย่างน้อยก็หยุดนิ่ง เฉื่อยชา ไม่ก้าวหน้าไปในกระบวนการพัฒนาชีวิตนั้น แต่เมื่อใด คิดเองเป็น ก็อาศัยกัลยาณมิตรน้อยลง สามารถพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาเองได้ แล้วก็รู้จักใช้ประโยชน์จากกัลยาณมิตร ได้ดีด้วย บุญพรมิตค์ข้อสุดท้ายคือข้อที่ ๑ นี้ เรียกว่า โยนิโสมนสิการสัมปทา - ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ

กัลยาณมิตรสามารถช่วยชี้แนะและกระตุ้นเร้าให้เกิดองค์ประกอบที่เป็นรุ่งอรุณของการศึกษาที่ครบทั้ง ๑ ประการ และก็เป็นหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่ควรจะต้องทำเช่นนั้น แต่สิ่งที่ขออภัยเป็นพิเศษก็คือ จะต้องพยายามให้องค์ประกอบเหล่านั้นเกิดขึ้นครบถึงข้อสุดท้าย คือถึงโยนิโสมนสิการ เพราะข้อสุดท้ายนั้นแหละเป็นข้อตัดสิน เนื่องจากเป็นสิ่งที่นำไปสู่ปัญญา ซึ่งเป็นแก่นมาของการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต

การก้าวไปให้ถึงความสมบูรณ์ของการพัฒนาชีวิต ซึ่งหมายถึงการพึ่งตนเองได้ ถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง จะต้องอาศัยองค์ประกอบข้อสุดท้ายนี้ ดังนั้น ในกรณีที่พูดถึงปัจจัยตัวเด่นที่อื่นเป็นหลัก บางทีท่านกล่าวถึงองค์ประกอบในชุดนี้เพียง ๒ อย่าง คือ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นข้อต้นกับข้อสุดท้าย ควบหัวควบหาง เป็นองค์ประกอบคู่กัน เรียกข้อต้น คือ กัลยาณมิตร ว่าเป็นปัจจัยภายนอก และเรียกข้อท้าย คือ โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นปัจจัยภายใน โดยจัดเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือแนวความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นองค์แรกของมรรคหรือวิถีชีวิตที่ตั้งมา หรือวิถีแห่งการพัฒนาชีวิตนั้น ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการศึกษาหรือพัฒนาชีวิต จึงต้องเน้นองค์ประกอบ ๒ อย่างนี้เป็นพิเศษ

สรุป ประโยชน์ของการภาวนา คือ ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอานิสงส์ให้บรรลุมานสมาบัติ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตามีอานิสงส์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน



จะต้องอาศัยกัลยาณมิตรอยู่ต่อไป หรือมิฉะนั้นก็อาจก้าวลออกนอกทางของการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต อย่างน้อยก็หุคหนึ่ง เฉื่อยชา ไม่ก้าวหน้าไปในกระบวนการพัฒนาชีวิตนั้น แต่เมื่อใด คิดเองเป็น ก็อาศัยกัลยาณมิตรน้อยลง สามารถพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาเองได้ แล้วยังรู้จักใช้ประโยชน์จากกัลยาณมิตรได้ดีด้วย บทพินิตข้อสุดท้ายคือข้อที่ ๗ นี้ เรียกว่า โยนิโสมนสิการสัมปทา - ความดีพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ

กัลยาณมิตรสามารถช่วยชี้แนะและกระตุ้นเร้าให้เกิดองค์ประกอบที่เป็นรุ่งอรุณของการศึกษาที่ครบทั้ง ๗ ประการ และก็เป็นหน้าที่ของกัลยาณมิตรที่ควรจะต้องทำเช่นนั้น แต่สิ่งที่ขอย้ำเป็นพิเศษก็คือ จะต้องพยายามให้องค์ประกอบเหล่านั้นเกิดขึ้นครบถึงข้อสุดท้าย คือถึงโยนิโสมนสิการ เพราะข้อสุดท้ายนั้นแหละเป็นหัวใจสำคัญ เนื่องจากเป็นหัวใจที่นำไปสู่ปัญญา ซึ่งเป็นแกนนำของการศึกษาหรือการพัฒนาชีวิต

การก้าวไปให้ถึงความสมบูรณ์ของของการพัฒนาชีวิต ซึ่งหมายถึงการพึ่งตนเองได้ ถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง จะต้องอาศัยองค์ประกอบข้อสุดท้ายนี้ ดังนั้น ในกรณีที่พูดถึงปัจจัยตัวคันที่อื่นเป็นหลัก บางทีท่านกล่าวถึงองค์ประกอบในชุดนี้เพียง ๒ อย่าง คือ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นข้อต้นกับข้อสุดท้าย ควบหัวควบหาง เป็นองค์ประกอบคู่กัน เรียกข้อคัน คือ กัลยาณมิตร ว่าเป็นปัจจัยภายนอก และเรียกข้อท้าย คือ โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นปัจจัยภายใน โดยจัดเป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ คือแนวความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นองค์ข้อแรกของมรรคหรือวิถีชีวิตที่ดีงาม หรือวิถีแห่งการพัฒนาชีวิตนั้น ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการศึกษาหรือพัฒนาชีวิต จึงต้องเน้นองค์ประกอบ ๒ อย่างนี้เป็นพิเศษ

สรุป ประโยชน์ของการภาวนา คือ ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอนิสงส์ให้บรรลุ ฌานสมาบัติ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตามีอนิสงส์ให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

บทที่ ๓

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย

การศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ของหลวงปู่ขาว อนาลโย เพื่อให้ทราบวาประวัติความเป็นมา และแนวทางปฏิบัติสายหลวงปู่มั่น กูรืหดโต คามหลักการภาวนา ๔ ในทางพระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ดังนี้

- ๓.๑ ชีวิตประวัติของหลวงปู่ขาว อนาลโย
- ๓.๒ ความหมายของการภาวนา
- ๓.๓ ประเภทของการภาวนา
- ๓.๔ วิธีการภาวนา
- ๓.๕ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา
- ๓.๖ ประโยชน์ของการภาวนา

๓.๑ ชีวิตประวัติของหลวงปู่ขาว

พระหลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี นามเดิมท่านชื่อ ขาว โคระธา เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๓๑ ตรงกับวันอาทิตย์ ปีชวด ณ บ้านบ่อชะเมง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี บิดาชื่อ หัว มารดาชื่อ รอด โคระธา ท่านมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๗ คน ตามลำดับ ดังนี้ (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๒๖, หน้า ๑-๖)

๑. นางวัน โคระธา ๒. นายบุญจันทร์ โคระธา ๓. นางหนูแดง โคระธา ๔. หลวงปู่ขาว โคระธา ๕. นายกาเหว่า โคระธา ๖. นางหลอด โคระธา ๗. นางไหล โคระธา พี่และน้องได้ตั้งแ่ก่ อนิจกรรมไปหมดแล้ว

การอาชีพเมื่อเป็นฆราวาสของหลวงปู่ท่านทำน้าขาย เป็นคนขยันหมั่นเพียรมาก มีนิสัยซื่อสัตย์ สุจริต โอบอ้อมอารีกับญาติมิตรเพื่อนฝูงและผู้เกี่ยวข้องดีมาก ใคร ๆ ก็รักและชอบคบค้าสมาคม มีเพื่อนฝูงมาก แต่เป็นเพื่อนที่ดี มีใช้แบบมีเพื่อนฝูงมาก เหล้ายาปลาบั้งมา ลากกันลงนรกทั้งเป็นและล้มจมไปเป็นแฉว ๆ ดังที่รู้ ๆ เห็น ๆ กันอยู่ในสมัยจรวรดเร็วทันใจ คนสมัยนั้นมักมีแคลนศึ การคบกันจึงเป็นสง่าราศีแก่วงศ์สกุลมากกว่าจะพาให้เสียหายนั่น

เมื่ออายุ ๒๐ ปี บิดามารดาก็จัดให้มีครอบครัว ภรรยาชื่อ นางมี มีบุตรธิดาด้วยกัน ๑ คน คนหัวปีเป็นชายชื่อ คำมี ได้ออกบวชตามพ่อคือหลวงปู่ เวลาท่านออกบวชแล้ว จนสิ้นอายุในเพศนักบวช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ นี้เองที่วัดถ้ำกลองเพล เมื่อบวชแล้วก็คิดถึงสหายห้อยคอกหลวงปู่ และมาอยู่ที่วัดถ้ำกลองเพลด้วยจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต คนที่สงชื่อ นายลี โคระธา เป็นผู้มีศรัทธา อุคสำคัญคิด

ตามาปฏิบัติและถวายอาหารบิณฑบาตหลวงปู่เป็นประจำ ลูกที่มีนิสัยทางศาสนาอย่างเด่นชัดมีอยู่ ๒ คน นอกนั้นก็ธรรมดาเหมือนโลกทั่ว ๆ ไป แต่จะไม่ออกนามลูก ๆ ท่าน

ท่านอยู่ครองฆราวาสตามประเพณีของโลก ๓๓ ปี แต่รู้สึกไม่ค่อยราบรื่นขึ้นใจนักในระหว่างคู่ครองทั้งสองที่อยู่ร่วมกันมา เนื่องจากภรรยาไม่ตั้งอยู่ในความสันโดษ คือ ความยินดีในสมบัติที่มีอยู่ของคนได้แก่คู่ครอง แต่ชอบหาเศษหาเลยซึ่งเป็นยาพิษทำลายจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ตลอดสมบัติและความมั่นคงของครอบครัว คอเมียบชู้ผู้ชายอื่น ซึ่งเป็นประเภทกาฝากอันเป็นคำทำลายฝ่ายเดียว จนถึงกับอยู่ด้วยกันไม่ได้จริงยิ่งขึ้น หากจะคิดว่าถึงวาระกรรมหรือกรรมบันดาลที่สุดจะคาดคิดค้นเขาได้ถูก เพราะถ้าไม่มีเหตุสะเทือนใจอย่างหนักเช่นนี้เกิดขึ้น ท่านอาจจะยังไม่คิดในแง่อรรถธรรมถึงกับต้องสละคนออกบวชในขณะนั้นก็ได้อีก เพราะเท่าที่ทราบในประวัติความเป็นมาของการครองเรือน ที่เป็นต้นเหตุให้ท่านคิดมาก ถึงกับคิดถึงการออกบวช ก็มาจากสาเหตุที่เมียมชู้ไม่อาจสงสัยไปอย่างอื่นอยู่แล้ว

ดังนั้นการที่เมียมชู้หรือสามีชู้ เมียมหลายตัว หรือสามีหลายเมียเหล่านี้ จึงควรยกให้กิเลส ราคะตัณหาตัวไม่รู้สึกอึดปอกวาดต้อนเข้าสู่คลัง มหิจุจฉา ความมักมากของมันไปเสีย เพื่อไม่ให้มีความกระทบกระเทือนถึงอีกฝ่ายหนึ่งที่ไม่มีส่วนรู้เห็นและผิดด้วย เพราะเรื่องทำนองนี้มีอยู่ทั่วไปและยิ่งจะนับวันมากขึ้นถ้าโลกต่างพอใจส่งเสริมโดยไม่สนใจเห็นโทษของมันด้วยอรรถธรรม คือ สนฺตุฎฐีปรมฺ ๓๓ ความยินดีเฉพาะตัว-เมียของคนเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างประเสริฐอยู่แล้ว เพราะความสงบสุขของครอบครัวตัว-เมียอยู่ที่ความยินดีต่อกัน และอยู่ที่โอวาทแห่งธรรมบทนี้ มิได้อู่ที่ มหิจุจฉา หลายตัวหลายเมียดังที่คิดและสนใจใฝ่ฝันกันเลย

ดังนั้น โลกครอบครัวตัวเมียถ้าอยากมีความสุขร่วมเย็นใจจริงยิ่งขึ้น จึงไม่ควรฝึกใฝ่ใฝ่ใจเสาะแสวงหาหญิงชายเศษคนประเภทยาพิษมเคลือบแฝงครอบครัวตัวเมีย ควรรักส่วนและบำรุงรักษาสมบัติคือคู่ครองที่มีอยู่ของตนให้มีความอบอุ่นสบายใจและเห็นอกเห็นใจกันตลอดไปจนวันอาวสาน จะเป็นผู้ครองความสุขได้สมใจที่ใฝ่ฝัน

คำว่า ราคะตัณหา นั้น ย่อมเหมือนไฟในครัวเรือน โลกปราศจากไม่ได้ทั้งสองอย่าง คือต้องเสาะแสวงกันทั้งหญิงทั้งชายในเรื่องครอบครัวตัวเมีย เพราะราคะตัณหาเป็นนายบังคับให้จำต้องแสวงไฟสำหรับหุงต้มแกง ตลอดจนแสงสว่างต่าง ๆ อันหาประมาณไม่ได้ จำต้องมีสำหรับมนุษย์และครอบครัว ทั้งสองอย่างนี้หากนำมาทำประโยชน์ตามความจำเป็นก็ย่อมสนองความต้องการได้เท่าที่ควร แต่ถ้าประมาทลืมหิว ขาดความระมัดระวัง ทั้งสองอย่างนี้ย่อมเผาผลาญมนุษย์ให้ฉิบหายวายปวงไปได้ไม่อาจสงสัย ดังนั้นปราชญ์ท่านจึงสอนมนุษย์ผู้ใฝ่อำนาจแห่ง รากคฺคิ โทสคฺคิ โมหคฺคิ เหล่านี้ด้วยธรรมอันเป็นน้ำดับไฟ ไม่ปล่อยให้ลูกหลานใหญ่โตจะกลายเป็นโลกวิฆเนศ เช่นเดียวกับการรักษาไฟในบ้านไม่ให้เป็นอันตรายแก่คนและสมบัติทั้งหลายจะนั้น

๓.๑.๒ สาเหตุให้ท่านออกบวช

การเริ่มออกบวชของท่านได้ปรากฏขึ้นในวาระต่อมาที่ได้พบเห็นสิ่งที่รักและบิถุที่สุดชั่วหัวใจ กลับกลายเป็นมหมกยสังหารทำลายหัวใจอย่างไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลย ท่านเองเกิดความทุกข์และความเสียดแค้นแสนจะอดกลั้นทนทานได้ในเหตุการณ์นั้น แต่ก็ยังมีบารมีธรรมที่เทียบเทียมมาช่วยสะกิดใจไว้ได้ทันทั่วทั้งในขณะนั้นว่า แม้แต่คนตัวเล็ก ๆ ก็เขารู้สึกเจ็บและปวดอกในทันทีทันใด ก็การฆ่าคนให้ล้มตายนั้น ความทุกข์ของผู้จะถูกฆ่า แม้เป็นฝ่ายคิดและรู้ตัวว่าผิด จะมีทุกข์มากขนาดไหน จึงยังขังใจไว้พิจารณาให้ดี และละเอียดถี่ถ้วนก่อนจะสายเกินแก้ ว่าทำไมเราจึงเป็นผู้ยินดีและพอใจทำสิ่งเลวร้าย ที่โลกทั้งหลายไม่พึงปรารถนา และปราชญ์ผู้ดีคนอื่นอย่างเช่นนี้ เราฆ่าเขาให้ตายสมใจแล้ว เราจะได้อะไรที่พึงใจเป็นเครื่องตอบแทนบ้าง นอกจากมหันตโทษ มหันตทุกข์ ส่วน ๆ ไม่มีประมาณเท่านั้น จะสะท้อนย้อนกลับมาหาหลายเรา

คำว่าเมียมียู๋ ตัวมียู๋ เมียมียหลายตัว ตัวมียหลายเมียมินี้ เพิ่งมาเกิดแก่เราคนเดียวเท่านั้นหรือ ในโลกทั้งหลาย ตลอดดวงนักราชัญที่ท่านมาเป็นศาสดา มาเป็นพระสาวก มาเป็นครูอาจารย์สอนเรา ท่านไม่เคยมี เคยเจอสิ่งสกปรกอันเป็นสมบัติของสัตว์นรกเหล่านี้มาละหรือ ในโลกมีเฉพาะเราคนเดียว เจอเฉพาะเราคนเดียวเท่านั้นหรือ รับผิดชอบและตัดสินใจให้ถูก ถ้าจะไม่ตั้งหน้าทำลายตัวเองให้เสียหายจนไม่มีเชื้อแห่งความคิดเป็นเครื่องสืบต่อภพต่อชาติในภพต่อไป

คนเราจะรู้ว่าตนโง่หรือตงฉลาด จะล้มจม หรือจะเอาตัวรอดปลอดภัย ถึงแดนแห่งชัยชนะ ได้ ย่อมถือเหตุการณ์เป็นเครื่องวัดดวงในการปฏิบัติตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ปราชญ์ทั้งหลายแต่ดึกดำบรรพ์มา ท่านไม่เคยเสียท่าเสียทีเพราะการทุ่มตัวไว้กับสิ่งเลวทรามทั้งหลาย นอกจากท่านคิดอุบายพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงสิ่งเลวร้าย ให้กลายเป็นปฏีผลดีเชิงธรรมให้เจริญภายในใจฝ่ายเดียว แต่ตัวเจ้าเอง ทำไมจะทำตัวเป็นมณูญ์เหลวไหลแตกกระจายไม่เป็นท่า ด้วยการทำชั่วตามเหตุการณ์ของโลก ที่ไม่มีประมาณแห่งความพอดี ที่สู้คนอื่นก่อนเช่นนี้เล่า

เพียงเท่านั้นไม่อาจยับยั้งได้ เจ้าจะพวงตัวเพื่อความดีงาม ไปได้อย่างไร เมียมของเจ้าเขาอำนาจแห่งระคาดค้นหาไปตามประสาของหญิงที่ไม่มีเขตแดน แต่ตัวเจ้าเอง ที่เข้าใจว่าตัวเป็นฝ่ายถูกฝ่ายดีกว่า เขา แต่แล้วเจ้าก็จะลุ่มหลงไปตามโทษ ความอาฆาตมาดร้ายและทำลายเขาให้ตายสมใจนั้น ในคนทั้งสองคือเมียมสู่นอกใจ กับตัวเจ้าเอง ผู้ฆ่าเมียมและชายผู้ให้ตายพร้อมกันในขณะเดียวสองคนนั้น จะจัดว่าใครเลวร้ายกว่าใคร

ตามสายธรรมของจอมปราชญ์ มีพระศาสดาเป็นพยานแล้ว ตัวเจ้าเองต้องจัดว่าเป็นผู้ทำกรรมชั่วอย่างหนักมาก จนไม่มีมหาเมตตาในธรรมบทโศภาบทให้ภัยเจ้าได้ เจ้าต้องลงนรกหลุมมหันตทุกข์โดยฝ่ายเดียวไม่เป็นอย่างอื่นเลย เจ้าจะเชื่อโทษะภิเสกที่กำลังรุ่มล่อม ทัดมันหัวใจของเจ้า เพื่อให้เป็นไปตามอำนาจของมัน หรือจะเชื่อธรรมของจอมปราชญ์ ที่เคยพวงตัวโลกผู้ได้ทุกข์ ให้เบา

บางสร้างชา มานานแสนนาน รีบคิดและตัดสินใจโดยถูกต้องครั้งนี้ อย่างช้าช้าหลัง กิลสตัว โหดร้าย จะแซงธรรมและขงตัวเจ้า ให้เหลือทั้งเป็น ถ้าไม่รีบจัดการกับมันแต่ขณะนี้

ท่านว่าเป็นที่แปลกประหลาดและอัศจรรย์อย่างไม่เคยคาดเคยฝันมาก่อน พอความอัศจรรย์ ผุดขึ้นจากภายใน อันเป็นเชิงบอกเตือนด้วยอุบายต่าง ๆ รวากับครูอาจารย์ที่เคารพนับถือมาทั้งสั่งสอน เรายู่เฉพาะหน้าให้สงบลงไป ใจที่เป็นเหมือนกองเพลิงใหญ่ซึ่งกำลังส่งเปลวเต็มที่พร้อมจะเผาไหม้ สิ่งที่เกิดขวางอยู่เวลานั้น ให้เป็นผุยผงชั่วประเดี๋ยวใจนั้น ได้สงบตัวลงอย่างเงียบคิดธรรมดา และเกิดความสลดสังเวชในเหตุการณ์เกี่ยวกับเมียนอกใจ พร้อมด้วยความอ่อนโยนที่เต็มไปด้วยความสงสาร และความให้อภัยเต็มดวงใจ พร้อมกับความเห็นโทษแห่งความโหดร้ายหมายชีวิตอย่างถึงใจใน ขณะเดียวกัน ยกมือขึ้นประนม สาธุ ๆ ๆ พระธรรมท่านโปรดปรานว่าที่สัตว์นรกไว้ได้ทั้งท่วงที่

หลังจากมรุมในหัวใจสงบลงโดยสิ้นเชิงแล้ว ใจกลับว่างเปล่าโล่งสบายหายทุกข์ขี้ใจแรว ภัยทั้งปวงในขณะนั้น รวากับเกิดชาติใหม่ขึ้นมาในร่างกายและใจดวงเดียวกัน ทำให้คิดทบทวนหวน กลับไปกลับมา ย้อนหน้าย้อนหลังทั้งอดีตที่เคยติดพันอันคู่กันจะหาทางออกไม่ได้ ถึงกับจะคิดเผาไหม้ ตัวเองสด ๆ ร้อน ๆ โดยเห็นว่าเป็นทางออกที่ดี ทั้งอนาคตเกี่ยวกับความเป็นไปในวันข้างหน้าว่าจะ ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะสมมักสมหมาย ไม่คลุกเคล้าด้วยมูตร ด้วยดูด ด้วยพิน ด้วยไฟ ดังที่เป็นมาแล้ว ที่น่าสลดสังเวชน่าขะแซงและไม่พึงปรารถนาตลอดนั้นตกาล

แต่ก่อนท่าน ไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าการหวังความเจริญในทางโลก เมื่อมาประสพ เหตุการณ์ธรรมทูตนี้ ความรู้สึกสำนึกทั้งหลายจึงหนัก ไปในอรรถในธรรม มากกว่าจะคิดไปในแง่อื่น ๆ จนถึงขั้นปลงใจบวช ด้วยความเห็นโทษเห็นคุณจริง ๆ เนื่องจากอะไรก็เคยคิดเคยผ่านมามากต่อมาก แล้ว สิ่งที่จะให้สมหวังไม่ค่อปรากฎ ก็มีแต่สิ่ง ไม่พึงหวังมาปรากฎซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนถึงขั้นขอกฐา เต็มที่ แทบจะหาที่ปลงที่วางไม่ได้ คิดเห็นแต่ธรรมอย่างเดียว จะพึงเป็นทั้งคายได้ ด้วยการออกบวช ปฏิบัติธรรม ให้เต็มกำลังความสามารถ อย่างอื่น ๆ ไม่ค่อมีในห้วงแห่งความคิดนึก จึงได้ตัดสินใจ ออกบวช โดยบอกความประสงค์ให้ญาติมิตรเพื่อนฝูงทราบแล้วก็ออกถวายเป็นนาคในวัดเพื่อบวช โดยไม่ชักช้า

๓.๑.๓ การบวชของหลวงปู่ขาว

ท่านออกบวชคราวแรก บวชที่วัดโพธิ์ศรี บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภอ อำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ โดยพระครูพุทธศักดิ์ เจ้าคณะ อำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ โดยพระครูพุทธศักดิ์ เจ้าคณะ อำนาจเจริญเป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์บุญจันทร์เป็นพระกรรมวาจา และอยู่จำพรรษาเพื่อ ศึกษาหลักพระธรรมวินัยในวัดโพธิ์ศรีถึง ๖ ปี ในเวลาที่อยู่ในวัดนั้น สังกศครูอาจารย์และเพื่อน ศึกษาสามเณรด้วยกันประพฤติปฏิบัติพระธรรมวินัยก็เป็นลุ่ม ๆ ดอน ๆ ผิด ๆ ผลาค ๆ ไม่เป็นที่จับใจ เชื่อถือได้ ไม่สมเจตนาที่ออกบวชเพื่อมรรคเพื่อผลด้วยความบริสุทธิ์ใจดังที่ตั้งไว้ เมื่อลิดอำนาจทบทวน

เกี่ยวกับการอยู่และการออกปฏิบัติธรรมจนเป็นที่แน่ใจแล้วจึงเข้ากราบลาอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดญาติมิตรเพื่อนฝูงเพื่อทราบเจตนาและความประสงค์ในการออกปฏิบัติธรรม

๓.๑.๔ อุปสรรคในการออกเที่ยวธุดงค์กรรมฐาน

ก่อนก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ท่านก็เคยได้รับอภินิหารเข้าก่อนจนน่าประหลาด ที่จะให้เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญ จากคนทั้งหลาย ทั้งเป็นพระ ทั้งเป็นฆราวาสว่า เวลานี้มีโรคคณิพทานหมด เจตมถสมัยไปนานแล้ว ใครจะบำเพ็ญถูกต้องถึงตามพระธรรมวินัยเพียงไร ก็ไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จตามใจหวังได้ บ้างว่า การบำเพ็ญภาวนาทำให้คนเป็นบ้า ถ้าใครอยากเป็นบ้า ก็ออกบำเพ็ญภาวนา ถ้าใครยังอยากเป็นคนดีเหมือนชาวบ้านเขา ก็ไม่ควรออกกรรมฐานเพื่อความเป็นบ้า บ้างว่า สมัยนี้เขาไม่มีพระธุดงค์กรรมฐานกันหรอก นอกจากพระธุดงค์กรรมฐานที่จำหน่ายตะกรุดคาถาวิชาอาคมของขลังต่าง ๆ เช่น พวกเสน่ห์ยามแฝด อยู่ยงคงกระพันชาตรี ดูกุญชรยามตี ดูชาคราศีท่านั้น ส่วนพระธุดงค์กรรมฐานที่ดำเนินตามทางพระธุดงค์นั้น ไม่มีแล้วสำหรับทุกวันนี้ อ้อ! ไปทำให้เสียเวลา และเหนื่อยเปล่าเลย ผู้อยู่สบายอย่างนี้ไม่ได้บ้ำง

บรรดาอุปสรรคที่กีดขวางทางออกบำเพ็ญธุดงค์ในเวลาอันรู้สึกมีมากมาย สำหรับท่านเองไม่ยอมฟังเสียงใคร แต่ไม่คิดคำนึงให้เป็นความกระเทือนใจกันเปล่า ๆ ไม่คิดประโชษอะไรทั้งสองฝ่าย ในความรู้สึกที่ฝังลึกอยู่ในท่านมีว่า คนเหล่านี้และพระอาจารย์เหล่านี้มิได้เป็นเจ้าของศาสนา มิได้เป็นเจ้าของมรรคคณิพทาน และมีได้เป็นผู้มีอำนาจทำผู้อื่นให้เป็นบ้าเป็นบอได้ พอจะเชื่อถือได้ เราเชื่อพระพุทธเจ้าพระองค์เดียว กับพระธรรมและพระสงฆ์สาวกองค์ท่านั้น เป็นผู้ประเสริฐในโลกทั้งสาม ท่านที่พูดหว่านล้อมกีดกันไม่ให้เราออกกรรมฐานด้วยอุบายต่าง ๆ นั้นมิใช่ผู้วิเศษวิโสอะไรเลย เพียงมองดูกิริยาท่าทางที่แสดงออก ก็พอทราบได้ว่า เป็นนักปราชญ์ หรือเป็นคนพาล มีสันดานเป็นอย่างไรบ้าง ฉะนั้น คำกีดกันหวงห้ามใด ๆ ที่แสดงออก จึงไม่เป็นสิ่งที่เราจะนำมาวินิจฉัยให้เสียเวลา เราจะต้องออกปฏิบัติกรรมฐานโดยด้ายเดียวไม่ช้านี้ และจะค้นหาของจริง คามหลักธรรมที่ประทานไว้ จนสุดกำลังความสามารถขาดค้นสิ้นซาก พระกรรมฐานคือตัวเราเอง คายก็ยอมถวายชีวิตไว้กับพระธรรมดวงเลิศ

เมื่อพร้อมแล้ว ท่านก็ออกเดินธุดงค์ในท่ามกลางประชาชนและครูอาจารย์ทั้งหลายที่กำลังชุมนุมกันอยู่ในวัดเวลานั้น เวลาจะไป ท่านพูดสังเสียดด้วยความจริงใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหต่าง ๆ ที่คิดคำนึงโดยปริยายว่า เมื่อกระหม่อมและอาตมาไปแล้ว ถ้าสอนตัวเองไม่ได้เต็มอุมิจิตอุมิธรรมครบใจจะไม่มาให้ท่านทั้งหลายเห็นหน้าตาราบนั้น จะหวังตายเพื่อความรู้ความเห็นแจ้งในธรรมเท่านั้น ไม่เป็นอื่นอย่างอื่นแน่นอน กรุณาช่วยจำคำนี้ไว้ด้วย หากยังมีวาสนาได้กลับมาพบหน้ากันอีกจะลืมไปเสีย การที่เราจะมีโอกาสได้พบเห็นกันในอนาคต จึงมีอยู่เพียงอย่างเดียวดังที่เรียนแล้ว คือการรู้เห็นธรรมประจักษ์ใจหายสงสัยโดยสิ้นเชิงแล้ว ถึงจะกลับมาให้ท่านทั้งหลายเห็นหน้า

ท่านว่าขณะที่คุณคนส่วนมาก ทั้งพระอาจารย์ใหญ่ ๆ ทั้งฆราวาสที่ชาวบ้านเคารพนับถือกัน
ว่าเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต พุคคัลลกันก็คิดกันอยู่นั้น ใจเราเหมือนจะกัศพรทั้งก้อนให้ไหลลงเป็น
ผุยผงไปในนาทีเดียว และเหมือนจะเหาะเหินเดินไปทางอากาศให้เขาดูในเวลานั้น รู้สึกมันมานะ มัน
กระหึ่มขี้มย้อยอยู่ภายในใจ รวากับจะออกแสงแจ่มจ้าพุ่งออกมาให้คนทั้งหลายเหล่านั้นเห็นเสียซึ่ง
เป็นลักษณะประกาศคนว่า

“นี่ไงล่ะ แสงเพชรอยู่ในใจข้านี้ไงล่ะ พวกเห็นหรือยัง จะพากันมัวประมาทข้าว่าจะไป
เป็นบ้าเป็นบอ ลูบคล้าอะไรต่าง ๆ อยู่นั้นหรือ ใจข้ากับใจท่านทั้งหลายมันมิได้เป็นใจดวงเดียวกัน
พอจะกวาดค้อนเข้ามา มั่วสุมขมขมกันตายแบบไม่มีคุณค่า รวากับหมาตายอย่างไรกัน ข้ายังไม่พอใจ
จะตายตามแบบที่ท่านทั้งหลายจะพาตายอยู่เวลานี้ ข้าประสงค์จะตายแบบพระพุทธเจ้าพาตาย ซึ่งไม่มี
เชื้อแห่งภพ

เหลือหลออยู่เลย ตายแบบนี้ข้าเคยตายมากค้อมากแล้ว จนไม่สามารถจะพรรณนาป่าช้า
ของคนได้ แม้ไม่รู้ด้วยญาณ ข้าก็เชื่อพระพุทธเจ้าผู้ทรงญาณอันเอก ไม่มีใครเสมอเหมือน”

เสร็จแล้วก็ลาพระอาจารย์นักปราชญ์ทั้งหลายออกเดินทางท่ามกลางประชาชน
จำนวนมาก มุ่งหน้าไปทางพระธาตุพนม เดินบุกป่าฝ่าดงไปด้วยเท้าคนทางอ้อมทางเวียน เพราะสมัย
นั้นถนน ไม่มีแม้แต่รูปร่าง นอกจากทางคนเดินเท้าและทางเวียนเท่านั้น ในดงใหญ่นั้นข้างก็ขุม เสือกก็
มาก ศัตรูป่าชนิดต่าง ๆ มีเต็มไปทุกหนทุกแห่ง เพราะไม่มีบ้านคุ้มกันคนมากเหมือนสมัยทุกวันนี้ ซึ่ง
ไปที่ไหนมีเต็มไปด้วยผู้คนบ้านเรือน ป่าก็ป่าจริง ๆ ถ้าเดินผิดทางก็มีหวังอดข้าวหรืออดตายได้
เนื่องจากไม่พบบ้านพบเรือนคนที่ไหนเลย แม้เดินทางทั้งวันก็แทบจะไม่เจอบ้านคน อุดงศาห์เดินบุกป่า
ฝ่าดงมาจนถึงพระธาตุพนม ลูถึงลูครฯ หนองคาย เพื่อตามหาท่านอาจารย์มั่น ซึ่งทราบที่ท่านเจ้า
พรหมายอยู่ที่อำเภอท่าบ่อ

เมื่อไปถึงและอาศัยอยู่กับท่าน ได้พักอบรมกับท่านชั่วระยะเท่านั้น ยังไม่พอใจที่อยู่เลย
ท่านก็หนีจากเราไปทางเชียงใหม่ หายเงียบไปเลย คราวนั้นนับว่าเป็นคนสิ้นท่าไปพักหนึ่งเพราะไม่มี
ครูอาจารย์ให้อโวกาสั่งสอน พอทราบข่าวว่าท่านอาจารย์มั่นไปพักป่าเพ็ญที่เชียงใหม่ จึง
พยายามตามหลังท่านไป โดยการเที่ยวจุดตั้งกรรมฐานไปเรื่อย ๆ ตามลำแม่น้ำโขง จนถึงเชียงใหม่
และเที่ยวบ้านเพ็ญอยู่ตามอำเภอต่าง ๆ ด้วยความสงบสุข

ที่ที่ท่านพักป่าเพ็ญแต่ละแห่งนั้นล้วนเป็นป่าเป็นเขา และห่างไกลจากหมู่บ้านมาก ท่าน
อาจารย์มั่นเองก็เที่ยวอยู่ตามแถบนั้นเช่นกัน แต่ตามท่านไม่พบอย่างง่าย ๆ เพราะท่านชอบปลีกตัวจาก
หมู่คณะอยู่เสมอ ไม่ยอมให้ใครพบอย่างง่ายตาย

ท่านก็พยายามตามท่าน (พระอาจารย์มั่น) อย่างไม่ลดละ จนได้พบและได้ฟังการอบรมจาก
ท่านจริง ๆ แต่ท่าน(พระอาจารย์มั่น) ไม่ค่อยให้ใครอยู่ด้วย ท่านชอบอยู่เฉพาะองค์เดียว ท่านว่า ท่านก็
พยายามไปอยู่ในแควโลกัสดีเคียงท่าน(พระอาจารย์มั่น) พอไปมาหาสู่เพื่อรับอโวกาได้ในคราวจำเป็น

เมื่อเข้าไปเรียนศึกษาข้ออรรถข้อธรรม ท่าน(พระอาจารย์มั่น) ก็เมตตาสั่งสอนอย่างเต็มไม้เต็มมือไม่มีปิดบังถี่ลับ แต่ไม่ค่อยให้ใครอยู่ด้วย ท่านว่าท่านก็พอใจที่ท่าน (พระอาจารย์มั่น) เมตตาสั่งสอนในเวลาจำเป็นเข้าไปเรียนถาม เมื่อหมดข้อข้องใจแล้วก็กราบลาท่านไปบำเพ็ญตามลำพัง มีการเข้า ๆ ออก ๆ อยู่เสมอ

เมื่ออยู่นานไป บางปีท่านก็เมตตาให้เข้าไปจำพรรษาด้วย รู้สึกดีใจเหมือนดวงจะลอยที่พยายามมาหลายปีเพิ่งสำเร็จ จากนั้นก็ได้จำพรรษากับท่านเรื่อยมา การบำเพ็ญทางจิตภาวนารูสึกได้กำลังขึ้นเป็นลำดับ ตอนไปอยู่ที่เชียงใหม่แล้ว พร้อมกับได้ครูอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำสั่งสอนใจจึงเหมือนจะเหาะจะบินด้วยอำนาจแห่งความอิมเอบในธรรมที่ปรากฏอยู่กับใจ ไม่มีความอับเฉาเศร้าใจเพราะความเป็นลุ่ม ๆ ดอน ๆ ของใจ เหมือนพักอยู่ที่อื่น ๆ ใจนับวันเจริญขึ้นโดยลำดับทั้งด้านสมาธิและด้านปัญญา มีความเพลิดเพลินในความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนไม่มีเวลาอิมพอ

๓.๒ ความหมายของการภาวนา

ความหมายเรื่องการภาวนาของหลวงปู่ขาว ท่านได้ศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก และจากตำราอื่นๆ มีดังนี้

ภาวนา เวลาใช้เป็นคนศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา
๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

พัฒนา ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า "ภาวนา" การพัฒนาคนของบุคคลตามแนวพุทธต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาคนแล้ว เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคล ท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโต และภาวิตปัญโญ (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๗๘, หน้า ๑๐๕-๑๐๖)

การเจริญภาวนา เริ่มแรกต้องเร่งทำความเพียรอย่างเข้มข้น จนทำให้จิตสงบลงเป็นสมาธิให้ได้ ต่อไปจึงใช้สติปัญญาแยกแยะส่วนต่างๆ ของร่างกายจนปรากฏชัดทั้ง อสุภะอสุพัง ทุกขัง อนิจจัง และ อนัตตา เป็นลำดับ แล้วพิจารณาในรายละเอียดแต่ละส่วนเช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตะใจ ที่เป็นกัมมัญฐานห้า เป็นต้น

การพิจารณา รูปจันทร์ ซึ่งเป็นส่วนของร่างกาย ได้แก่ รูป ถือว่าเป็นงาน หยาบ ต้องใช้สติปัญญาพิจารณาแบบภาคโคธ เช่นเดียวกับท่อนไม้ซึ่งอยู่ในขั้นที่ควรตากอย่างหนัก จึงจะใ้รูปปร่างวัตถุตามที่เรากำลังจะให้เป็น ส่วน นามจันทร์ ได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ถือว่าเป็นงาน ละเอียด การพิจารณาต้องใช้สติอย่างละเอียด สุขุม ไปด้วย เช่นเดียวกับการซึมซับของน้ำ ดังนั้นการพิจารณาเบญจขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ต้องพิจารณาแบบสติธรรม ปัญญาธรรม จนเป็นที่เข้าใจตามความจริงอย่างถึงใจทุกส่วนที่สุดหลวงปู่ได้กำชับลูกศิษย์ให้จำกันไว้และปฏิบัติให้ถึงธรรม โดยมีความบางตอนว่า

“...จะเข้าถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลายในขณะที่จิตเข้าถึงธรรมบริสุทธิ์เต็มดวงนั้นแล...สงครามระหว่างกิเลสกับธรรม ต่อสู้กันภายในวงความเพียรของนักปฏิบัติจิตภาวนา โดยยึดใจเป็นเวทีสนามรบมาตุติที่ดวงใจบริสุทธิ์หลังจากกิเลสสิ้นจากหมดแล้ว ปัญญาทั้งหมดรวมกันที่นั่นแล...” (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๔๖, หน้า ๔๔๔)

การภาวนาของหลวงปู่ขาวเพื่อรักษาอาการป่วย ตามคำแนะนำของหลวงปู่มั่นโดยการพิจารณา “ทุกขสัง” ให้รู้ว่ามีอาการเกิดขึ้นอยู่และดับไปอย่างชัดเจน ด้วยสติปัญญาในการพิจารณานั้น หลวงปู่มั่นอธิบายว่า “...ให้พยายามแยกทุกขออกเป็นขันธ์ ๆ คือ แยกกายและอาการต่าง ๆ ของกาย ออกเป็นขันธ์หนึ่ง แยกสัญญาที่เคยมันหมายหลอกลวงเราออกเป็นขันธ์หนึ่ง แยกสังขารคือความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ออกเป็นขันธ์หนึ่ง และแยกจิตออกเป็นพิเศษส่วนหนึ่ง แล้วพิจารณาเทียบเคียงหาเหตุผลต้นปลายของทุกขที่กำลังแสดงอยู่ในกายอย่างซุลมุนวุ่นวาย โดยมีได้มีกำหนดว่าทุกขจะดับ เรา จะหาย หรือทุกขกำเริบเราจะตาย แต่สิ่งที่หมายมั่นปั้นมือ ให้รู้ตามความมุ่งหมายเวลานั้นคือ ความจริงของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น...” (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๔๖, หน้า ๑๕๒)

สรุปความหมายของการภาวนาของหลวงปู่ขาว ท่านได้ศึกษาหลักการเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เป็นเวลา ๖ ปี และได้้นำหลักการภาวนามาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หลักภาวนา ๔ คือ การเจริญหรือการฝึกในที่นี้หมายถึงการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้แก่ กายภาวนา สติภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

๓.๓ ประเภทของการภาวนา

ประเภทการเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่างคือ สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ ๑. สมถภาวนา (การทำสมาธิ) สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแต่สายไปยังอารมณ์อื่น ๆ วิธีภาวนานั้น มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐ ประการ เรียกกันว่า กรรมฐาน ๔๐ ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้ย่อมสุดแล้วแต่

เมื่อเข้าไปเรียนศึกษาข้ออรรถข้อธรรม ท่าน(พระอาจารย์มั่น) ก็เมตตาสั่งสอนอย่างเต็มไม้เต็มมือไม่มีปิดบังลี้ลับ แต่ไม่ค่อยให้ใครอยู่ด้วย ท่านว่าท่านก็พอใจที่ท่าน (พระอาจารย์มั่น) เมตตาสั่งสอนในเวลาจำเป็นเข้าไปเรียนตาม เมื่อหมดข้อข้องใจแล้วก็ทราบลาท่านไปบำเพ็ญตามลำพัง มีการเข้า ๆ ออก ๆ อยู่เสมอ

เมื่ออยู่นานไป บางปีท่านก็เมตตาให้เข้าไปจำพรรษาด้วย รู้สึกดีใจเหมือนตัวจะลอยที่พยายามมาหลายปีเพิ่งสำเร็จ จากนั้นก็ได้จำพรรษากับท่านเรื่อยมา การบำเพ็ญทางจิตภาวนารู้สึกได้กำลังขึ้นเป็นลำดับ ตอนไปอยู่ที่เชียงใหม่แล้ว พร้อมกับได้ครูอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำสั่งสอนใจจึงเหมือนจะเหาะจะบินด้วยอำนาจแห่งความอึดเอิบในธรรมที่ปรากฏอยู่กับใจ ไม่มีความอับเฉาเศร้าใจเพราะความเป็นลุ่ม ๆ ดอน ๆ ของใจ เหมือนพักอยู่ที่อื่น ๆ ใจนับวันเจริญขึ้นโดยลำดับทั้งด้านสมาธิและด้านปัญญา มีความเพลิดเพลินในความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนไม่มีเวลาอึดพอ

๓.๒ ความหมายของการภาวนา

ความหมายเรื่องการภาวนาของหลวงปู่ขาว ท่านได้ศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก และจากตำราอื่น ๆ มีดังนี้

ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสิโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปัญโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา
๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสิโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา
๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปัญโญ ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา

พัฒนา ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า “ภาวนา” การพัฒนาคนของบุคคลตามแนวพุทธต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคุณสมบัติของท่านผู้พัฒนาคนแล้ว เป็นรูปคุณนาม เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสิโล ภาวิตจิตโต และภาวิตปัญโญ (อง.ปญจก., เล่ม ๒๒, ข้อ ๑๖๕, หน้า ๑๐๕-๑๐๖)

การเจริญภาวนา เริ่มแรกต้องเร่งทำความเพียรอย่างเข้มข้น จนทำให้จิตสงบลงเป็น สมาธิให้ได้ ต่อไปจึงใช้สติปัญญาแยกแยะส่วนต่างๆ ของร่างกายจนปรากฏชัดทั้ง อสุภะอสุพัง ทุกขัง อนิจจัง และ อนัตตา เป็นลำดับ แล้วพิจารณาในรายละเอียดแต่ละส่วนเช่น เกสา โลมา นขา ทันตาคะใจ ที่เป็นกัมมัญฐานห้า เป็นต้น

อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาในกรรมฐานกองใด จิตก็มักจะน้อมชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจริญภาวนาก็ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามเพศของคนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็นสามเณรก็ต้องรักษาศีล ๑๐ หากเป็นพระก็ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อให้บริบูรณ์ ไม่ให้ขาดปลงค่าพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นฌานได้ หากว่าศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญฌานให้เกิดขึ้นได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น (สมเด็จพระญาณสังวร, ๒๕๔๘, หน้า ๒๓-๒๔)

สมณะคือการบริกรรม วิปัสสนาการค้นคว้า อากาธ ๓๒ นี้ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น เวลาทำสมาธิ เราต้องตั้งใจว่าเวลานี้ เราจะทำหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราคือ จะกำหนดให้มีสติประจำใจ ไม่ให้มันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้มีสติประจำใจอยู่ ไม่ให้ไปภายนอก หน้าที่ของคือภาวนา จะทำหน้าที่ของตน ไม่ต้องคิดการงานข้างนอก เมื่อออกแล้วจะทำอะไรก็ทำไปเวลาเราจะทำสมาธิ ทำความเพียร ต้องตั้งสังขละ ตั้งใจกำหนดอยู่ในสภณารมณ์นี้ กำหนดสติให้รู้กับใจ เอาใจรู้กับใจ ให้จิตอยู่กับจิต กำหนดจิตขึ้น ให้ทำให้มันพออาศัย ศรัทธา วิริยะเหตุทำให้มาก ๆ อันนี้คือก่อนธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ก่อนธรรมอันนี้ ก่อนธรรมหมดทั้งก่อน ธรรมไม่มีที่อื่น ไม่มีที่อยู่อื่นจำเพาะรูปโรครูปเราเท่านั้น เป็นธรรมหมดทั้งก่อน ก่อนธรรมอันนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๓๑-๓๒)

หลวงปู่ขาว อนาลโย (๒๕๕๕, หน้า ๑๕-๒๑) ท่านได้กล่าวว่า การภาวนานั้นสำคัญ อบรมบ่มอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ อบรมใจของคน ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มีความเคียดร้อย ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว อวิชาคือใจใจดวงเดียวนั้นเรียกว่าอวิชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึด ชอบเข้าก็หลงยึด ไม่ชอบก็ยึดเข้ามาเผาคนมันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกคนฝึกหัดใจของคนให้ดี พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุดครั้นทราบใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด ถ้าไม่ทราบ ฝึกฝนอบรม อันนี้มันก็ทำพิช ฝอยอยู่ที่กลางวัน กลางคืน มันเป็นเพราะใจ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่ มนสาเจปทุภูฏฐ ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่แล้ว เพราะระคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเคียดคร้อนเผาผลาญท่านเปรียบไว้เหมือนโคที่เข็นภาระอันหนักไปอยู่ ใจไม่ดีแล้ว ผู้ไม่ฝึกฝนอบรมใจของคนแล้ว ทำไปตามความพอใจ ความชอบใจ เจสเฝ้าหมอง ไม่มีความสุข ยิน เดิน นั่ง นอน ก็ไม่มีมีความสุขใจที่อบรมดีแล้ว ฝึกฝนทราบดีแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข พุดอยู่ที่ไหนก็สุข ยิน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรก็สุข ไม่มีความเคียดคร้อน มนสาเจปทุภูฏฐ นุกคลผู้ฝึกฝนอบรมจิตใจของคนให้ดีแล้ว จิตผ่องใสแล้ว แม้จะพุดอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม ไปที่ไหนก็ตาม ความสุขย่อมติดตามไปอยู่ทุกอิริยาบถ ยิน เดิน นั่ง นอน

ควรทำความเข้าใจจิตใจของคน ให้เอาสติประจําใจ จะพูดก็ให้มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จิตก็ให้มีสติควบคุมใจของคน อย่าไปปล่อยสติ ครั้นไม่ปล่อยสติแล้ว นั่นแหละได้ชื่อว่า เป็นผู้นั่งอยู่ใกล้ความสุข ใกล้ทางที่สุด ทางที่เราจะเดินไปหน้า ใกล้เข้า ๆ เหมือนกันกับเดินทางไกล ไม่รู้ว่าจะเดินมาจากไหน นับวัน นับคืน นับปี นับเดือนไม่ถ้วน การเดินทางเพื่อจะไปสู่จุดหมายปลายทาง คือที่สุด เหมือนว่าจะจะไปกรุงเทพฯ เป็นที่สนุกสุขสบาย เข้าใจว่ากรุงเทพฯ เป็นเมืองพระนคร เป็นเมืองสวรรค์ ออกไป สู่จุดหมายปลายทาง คือพระนิพพาน ว่าเป็นจุดอันเลิศ ว่าเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ มีแต่ความสุข ที่พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่านไปแล้ว จุดอันนั้นแล คนเราเกิดมา เทียวไปเที่ยวมาอยู่ ไม่ต้องทำอะไร ทั้งหมด ทั้งนี้ ไม่ต้องการความทุกข์ ไม่ต้องการวันตายต้องการหาความสุข แต่หาไม่พบ เพราะศรัทธาของเราไม่เพียงพอเชื่อไปตามกามกิเลส ประพฤติไปทางอื่น ไปทางโลกเสีย ทางธรรมของพระพุทธเจ้าไม่เอาใจใส่ ไม่มีความสนใจ ไม่พอใจ ที่จริงถึงเราไม่ออกไปก็ตาม พระนิพพาน แต่ก็ควรปฏิบัติไว้ อบรมไว้ บางทีไปชาติหน้า ชาติใหม่ เกิดความเบื่อหน่ายอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะกลับมาปฏิบัติมันจะได้บรรลุคุณวิเศษโดยเร็ว ไม่ถ้อยซ้ำไป

๒. วิปัสสนากาวนา (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว ธารอยู่ในระดับอนานต่าง ๆ ซึ่งจะเป็อนานในระดับใดก็ตาม แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุچارสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรที่ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาค่อไปได้

อารมณ์ของวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากอารมณ์ของสมาธิ เพราะสมาธินั้นมุ่งแต่ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแค่อารมณ์เดียวโดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไร ๆ แต่วิปัสสนาไม่ใช้ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวนิ่งอยู่เช่นนั้น แต่เป็นจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุและผลในสภาวะธรรมทั้งหลายและสิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น มีแต่เพียงอย่างเดียวคือ " ชันธ ๕ " ซึ่งนิยมเรียกกันว่า " รูป - นาม " โดย รูป มี ๑ ส่วน นาม นั้นมี ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ชันธ ๕ ดังกล่าวเป็นเพียงอุปาทานชันธ เพราะแท้จริงแล้วเป็นแต่เพียงสังขารธรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง แต่เพราะอวิชชา คือความไม่รู้เท่าสภาวะธรรม จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทานเป็นตัวตนและของตน การเจริญวิปัสสนาก็โดยมีจิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลายอันได้แก่ชันธ ๕ นั้นล้วนแต่มีอาการเป็น พระไตรลักษณ์ คือ เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (สมเด็จพระญาณสังวร, ๒๕๔๘, หน้า ๒๖-๒๗)

การค้น การพิจารณาเรื่องจิตนี้เรียกว่า มัคคปฏิบัติ เรียกว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เราภาวนาปริกรรมอันใด มันสบายใจ บริกรรมแล้วก็ต้องพิจารณา สมณะ การบริกรรม วิปัสสนาเรียกว่า กำหนดพิจารณา เรื่องพิจารณาสังขารร่างกายอันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ทำไปพร้อม เมื่อปริกรรมไปปริกรรมไปพอจิตสงบสักหน่อย มันไม่ลงถึงที่ มันก็ต้องค้นคว้า ก็ค้นคว้าร่างกายของเรา ต้องพิจารณา สกนธ์กายของเรานี้แหละกรรมฐานทุกคนนั่นแหละ พวกพระ พวกเณร พวกญาติโยมนั้นก็เป็นกรรมฐาน กรรมฐานหมด มีอยู่หมดทุกรูปทุกนามพระพุทธเจ้าว่า สม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรียกว่า

ปฏิจจสมุทธานุกรมฐานแท้ ให้พิจารณาอันนี้ ผมมันก็ต้องอยู่บนศีรษะพระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา ผมไม่ไชคน เป็นแผนกหนึ่งต่างหากผมก็ไม่ไชคน เรามาสำคัญว่าผมเรา เล็บเรา ผมเรา ฟันก็ไม่ไชคนเป็นแผนกหนึ่งต่างหาก หนึ่งก็ไม่ไชคน หนึ่งสำหรับห่อกระดูกไว้ อาการ ๓๒ นี้ พระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณา แยกออกเป็นสัดเป็นส่วน อะไรเป็นคน เป็นสัดว์ ไม่สำคัญว่าผู้หญิง ผู้ชาย ว่าเขา ว่าเรา สำคัญที่คนเห็นคิด อาการ ๓๒ นี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ใจ ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ เป็นต้น หมู่นี้เป็นคนละอย่าง ๆ ไม่ไชมนุษย์

อีกอย่าง พระพุทธเจ้าว่า ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมรวมกัน เรียกว่ารูป รูปใหญ่ มหาภูตรูป สิ่งที่อยู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ เวทนา ความเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ก็ดี สัญญา ความจำหมาย โน่น หมายถึง จำโน่น จำนี้ จิตเจตสิก คือ ความคิดความอ่าน ความปรุงขึ้นที่จิต คือวิญญาณสังขาร ความรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ อันนี้เรารู้ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์วิญญาณขันธ์ เรียกว่าขันธ์ ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ สิ่งเหล่านี้ไม่ไชคนไม่ไชตัว ไม่ไชคน ไม่ไชสัตว์ วิญญาณเป็นความรู้เท่านั้น รู้กันอยู่นี้แหละ ค้นไปค้นมาอยู่นั้น มองคุณอยู่ไหน (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๓๐-๓๑)

หลวงปู่ขาว อนาลโย (๒๕๕๕, หน้า ๒๖-๒๘) ท่านได้กล่าวไว้ว่า ถ้ารักษาศีลดีแล้ว เมื่ออบรมสมาธิเข้า มันจะมีความสงบมันลงเร็ว ถ้ามันขัดข้อง ก็หมายความว่าคิดของเราข้อใดข้อหนึ่งผิดพลาดไป มันจึงขัดข้อง ไม่ลง ถ้าศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เหมือนกับเขาจะปลูกบ้านปลูกช่อง เขาจะปราบพื้นที่เสียก่อน ฉะนั้นก็ศีล พวกเรารักษาดีแล้ว ก็เหมือนปราบพื้นที่จนไม่มีหลักมีคอะไรแล้ว ปลูกบ้านมันก็ได้ดี ไม่มีความเดือดร้อน จิตมันก็ไม่มีความเดือดร้อน มันก็สงบอยู่ จะลงอยู่ เพราะมันเย็น มันราบรื่น ไม่มีสิ่งลุ่มดอน พวกมันทำไป อุดส่าทำไป อิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่งนอน พระพุทธเจ้าไม่ห้ามแล้วก็ไม่ไชเป็นของหนักของลำบาก นึกเอาแต่ใจใจ จะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่จริตของเรา มันถูกอันใด สะดวกใจ สบายใจ หายใจดี ไม่ขัดข้อง ไม่ผิดเคือง อันนั้นควรเอามาเป็นอารมณ์ของเราเอา พุทโธ ๆ หมายถึงให้ใจหยุด เอาพุทโธเป็นอารมณ์นั้นแหละ ต้องการไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมันก็ไปจดจ่ออยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง มันไปจดจ่ออยู่ที่นั่น จิตมันจึงไม่ลง พวกนี้เรียกว่านิเวรณ เรียกว่าเป็นการจึงว่าให้มีสติ อย่าให้มันไป กุมไว้ให้มันอยู่กับที่นี้ ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็นอารมณ์ พุทโธ อัมโม สังโฆ ก็ตาม หรือจะเอาอิฐ ๆ กระดุก ๆ ก็ตาม ให้มันอยู่อย่างนั้น ยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตามนอนอยู่ก็ตาม เอามันอยู่อย่างนั้นแหละ กลับไปแล้วก็แล้วไปอุดส่า มันก็เป็นของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ผู้ที่ภาวนา จิตสงบลง แม้ชั่วเวลาข้างพับหู งู แลบนั่น อานิสงส์ก็ อักโขอักษัง ทำไปมันมีสามสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิขณิกสมาธินี้เราปริกรรมไป ปริกรรมไป ว่าพุทโธก็ตามอะไรก็ตาม รู้สึกว่าสบาย ๆ เข้าไปสักหน้อย จิตสงบเข้าไปสักหน้อย ดอน

ขึ้นมา ก็กลับเป็นอารมณ์ของเก่ามัน นี่ ขณิกสมาธิอุปะจารสมาธิ ลงไปนาน ๆ สักหน่อย ตอนขึ้นมาอีก ไปสู่อารมณ์อีก ภาวนาไป ๆ มา ๆ อย่างหยุดอย่างขยับแล้วมันจะค่อยเป็นไปเอง ทำไป ๆ จะให้มันเสียผล มันไม่เสีย ต้องทำไป เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า แล้วแต่ อย่าไปนึกว่าเมื่อไรมันถึงจะลง จิตนี้ อย่าไปนึก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำความเพียร เราทำเพื่อจะเอาเนื้อและเลือด ชีวิตจิตใจถวายบูชา พระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรมบูชาพระสงฆ์ต่างหากความอยากนี้ให้เข้าใจว่า นั่นแหละคือหน้าตาของคัมภีร์อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงเร็ว ๆ อันนั้นมันตัวร้ายละ หน้าตาละ ความอยากของมันมีคดละ ให้ตั้งใจไว้ เจตนาไว้ว่า เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า จะเอาเลือดเนื้อชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าตลอดวันตาย อย่างนี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา อยากมันเป็นคัมภีร์เสีย ยืนขวางหน้าเสีย

สรุป ประเภทการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย คือ ประเภทการเจริญภาวนานั้น มี ๒ อย่างคือ สมถภาวนา (การทำสมาธิ) และ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) แยกอธิบายดังนี้ คือ ๑ . สมถภาวนา (การทำสมาธิ) สมถภาวนา ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิหรือเป็นฌาน ซึ่งก็คือการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านแต่สำงไปยังอารมณ์อื่น ๆ ๒ . วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตของผู้บำเพ็ญตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว เช่นอยู่ในระดับฌานต่าง ๆ ซึ่งเป็นฌานในระดับใดก็ตาม แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุปะจารสมาธิ จิตของผู้บำเพ็ญเพียรก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ โดยสมถะคือการบริกรรม วิปัสสนาการค้นคว้า อากาโร ๑๒ นี้ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น เวลาเราทำสมาธิ เราต้องตั้งใจว่าเวลานี้ เราจะทำหน้าที่ของเรา หน้าที่ของเรา คือ จะกำหนดให้มีสติประจำใจ ไม่ให้มันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้มีสติประจำใจอยู่ ไม่ให้ไปภายนอก หน้าที่ของคือภาวนา จะทำหน้าที่ของตน ไม่ต้องคิดการงานข้างนอก เมื่อออกแล้วจะทำอะไร ก็ทำไปเวลาเราจะทำสมาธิ ทำความเพียร ต้องตั้งสังขละ ตั้งใจกำหนดอยู่ในสณนธกายนี่ กำหนดสติให้รู้กับใจ เอาใจรู้กับใจ ให้จิตอยู่กับจิต กำหนดจิตขึ้น ให้ทำให้มันพออาศัย ศรัทธา วิริยะเหตุทำให้มาก ๆ นั่นคือแก่นธรรม

๓.๔ วิธีการภาวนา

๓.๔.๑ ด้านกายภาวนา องค์ท่านเองก็ออกเที่ยวไปตามธัชยาศัยเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ท่านรู้สึกเป็นพระกรรมฐานที่อาจหาญเด็ดเดี่ยวมากประจักษ์นัย ทำอะไรทำจริง ท่านพักอยู่ในภูเขาได้ให้โยมทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธเจ้า สายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวกท่าน ท่านเดินจงกรมทั้งสามสายนี้ตามเวลาเป็นประจำ ไม่ให้ขาดได้ พอฉันเสร็จก็เริ่มเดินจงกรมสายพุทธบูชา จนถึงเที่ยงวันท่านจึงหยุดพัก พอบ่าย ๒ โมงก็เริ่มลงเดินสายธรรมบูชาจนบ่าย ๔ โมง ถึงเวลาปิดกวาด สรงน้ำจึงหยุด เมื่อทำข้อวัตรทุกอย่างเสร็จ

แล้วก็เริ่มลงเดินสายสังฆบุชาไปจนถึง ๔-๕ ทุ่ม จึงเข้าที่พักภาวนา หลังจากนั้นก็พักจำวัด พอตื่นขึ้นมาก็เริ่มเข้าที่ ทำสมาธิภาวนาจนสว่าง ถัดจากนั้นก็ลงเดินจงกรมต่อไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาต ค่อยหยุดเดิน (หลวงปู่ขาว อนาถโย, ๒๕๒๑, หน้า ๕-๑๒)

บางคืนท่านนั่งภาวนาจนตลอดสว่างโดยไม่ลุกจากที่นั่งเลยก็มี คืนที่ท่านนั่งภาวนาตลอดรุ่งโรจน์รู้สึกสว่างไสวมาก เมื่อก่อนจากสมาธิภาวนามาแล้วในเวลาปกติ ขณะนั่งภาวนาตลอดรุ่งโรจน์ ปรากฏว่าโลกธาตุได้ดับหายไปจากความรู้สึกโดยสิ้นเชิง แม้กายตัวเองก็ไม่ปรากฏว่ามีอยู่เลยเวลานั้น เป็นความอัศจรรย์อย่างยิ่ง นับแต่ขณะนั่งพิจารณาทุกขเวทนาจนดับไปด้วยการพิจารณา จิตได้หยั่งลงสู่ความสงบอย่างละเอียดแนบแน่น ขณะนั้นปรากฏจำเพาะความรู้เพียงอันเดียวที่ทรงตัวอยู่ด้วยความสงบสุขละเอียดอ่อนจนบอกไม่ถูก ไม่มีอารมณ์ใดแม้ส่วนละเอียดปรากฏขึ้นภายในจิต จึงเป็นเหมือนโลกธาตุดับไป พร้อมกับอารมณ์ที่ดับไปจากจิต จนกว่าอนันตสมาธิ อารมณ์ที่เคยปรุงจิตจึงค่อย ๆ ปรากฏตัวขึ้นกับจิตที่ละเอียดละมือน้อย จากนั้นก็ทำความเพียรต่อไปตามธรรมดา ขณะที่จิตรวมตัวลงสู่ความสงบ แม้เป็นเวลาหลายชั่วโมง ก็ไม่รู้สีกว่านานความเวลาที่ผ่านไป คงเป็นเอกจิตเอกธรรมอยู่จำเพาะใจเพียงดวงเดียว ไม่มีสิ่งอื่นใด เวลาจิตถอนขึ้นมา จึงรู้ว่าจิตรวมสงบอยู่เป็นเวลาเท่านั้น ชั่วโมง เท่านี้ชั่วโมง ถ้าคิดจิตภาวนาสะดวกสงบลงได้ง่าย คืนนั้นแม้จะนั่งจนตลอดรุ่งก็เท่ากับนั่งราว ๒-๓ ชั่วโมงเท่านั้น ไม่ทำการกดถ่วงเนิ่นนานอะไรเลย

หลวงปู่ขาวชอบเผชิญอันตรายเกี่ยวกับช้างมากกว่าอย่างอื่น ท่านว่าพ้อผ่านอันตรายจากควรานั้นมาแล้วไม่นานนักเลย ก็ไปเจอกับช้างใหญ่ตัวหนึ่งเข้าอีก ที่แม่ปาง จังหวัดลำปาง แพบเอาตัวไม่รอดคราวนี้ ตัวนี้เป็นช้างป่าจริง ๆ มิได้เป็นช้างบ้านที่เขาเลี้ยงไว้เหมือนควรที่แล้วนั้น คือตอนกลางคืน ท่านกำลังเดินจงกรมอยู่ ได้ยินเสียงมันเดินบุกป่าฝ่าดง และเสียงไม้หักกิ่งปังปัง ๆ มาตลอดทาง โคมหน้ามุ่งมายังท่านและเดินใกล้เข้ามาทุกที จะหลบหลีกปลีกหนีไปไหนก็ไม่ทัน จึงตัดสินใจว่า ธรรมดาช้างป่าทั้งหลายมักกลัวแสงไฟ ท่านจึงรีบออกจากทางจงกรม ไปเอาเทียนไข ณ ที่พักมาจุดทีละหลาย ๆ เล่ม ปักเสียบรอบไว้ตามสายทางเดินจงกรมยาวเหยียดเขียว คนเรามองดูแล้วสว่างไสวงามตาชื่นใจ แต่ช้างมันจะมองไปไหนแ่งไหนนั่นเรทราบไม่ได้ พอจุดเทียนปักเสียบไว้เสร็จเท่านั้น ช้างก็เดินมาถึงที่นั่นพอดี

ขณะนั้นท่านเองไม่มีทางหลบหลีกปลีกตัว มีแต่ตั้งสัตยาธิษฐานขอบันดาลคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ ขอช่วยคุ้มครองป้องกัน ขอให้ช้างใหญ่ตัวนี้ทำอันตรายแก่ข้าพระพุทธเจ้าได้ พ้ออธิษฐานจบลง ช้างก็เข้ามาถึงที่นั่นพอดี และหยุดยืนกางหูตัวฟังอยู่ไม่กระดุกกระดิกอวัยวะส่วนใด ๆ ณ ทางทางจงกรม ห่างจากท่านประมาณวาเศษ ท่ามกลางไฟกำลังสว่างไสวอยู่รอบตัวท่านเวลานั้น ซึ่งมองเห็นช้างได้นัดชัดแจ่ม ท่านว่าช้างตัวนั้นใหญ่เท่าภูเขาลูกย่อม ๆ นี้เอง ท่านเองก็เดินจงกรมไปมาอยู่อย่างไมสนใจกับมันเลย ทั้งที่กลัวมันอย่างเต็มที่ ใจเหมือนกับขาดลมหายใจไปแล้ว แต่ขณะมองเห็นมันเดินเข้ามาหาอย่างฝั่งผายที่แรก มีเพียงความรู้สึกที่เกี่ยวกับองค์พุทธ ธิอย่างเหนียวแน่น

ที่น้อมมาระลึกเป็นองค์ประกันชีวิตเท่านั้น นอกนั้น ไม่คิดเห็นอะไรเลย แม้ข้างทั้งตัวที่ใหญ่เท่าภูเขา ทั้งถูกมาขึ้นอยู่ข้างทางจงกรม ก็ไม่ยอมส่งจิตออกไปหามัน กลัวจิตจะพรากจากพุทโธซึ่งเป็นองค์พระธรรมอันประเสริฐสุด

ในเวลานั้น พุทโธกับจิตกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนเผลอหายกลัว เหลือแต่ความรู้ กับคำบริกรรมพุทโธซึ่งกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ซ้ำก็คงยืนดูท่านอยู่แบบภูเขาไม่ยอมกระดุกกระดิก ตัวเลขขณะนั้น หูกางฝั่งราวกับจะแผ่เมตตาให้ไม่ยอมรับ เพราะลักษณะท่าทางที่มันเดินเข้ามาหาท่านทีแรก เหมือนจะเข้ามาขยี้ยาอย่าง ไม่มีริรอแม้ชั่ววินาทีหนึ่งเลย แต่พอมาถึงที่นั่นแล้วกลับยืนตัวแข็ง ทื่อราวกับสัตว์ไม่มีหัวใจ พอจิตกับพุทโธเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว ท่านก็หายกลัว มีหน้ายัง กลับเกิดความกล้าหาญขึ้นมา สามารถจะเดินเข้าไปหามัน ได้อย่าง ไม่สะทกสะท้านอะไรทั้งสิ้น แต่มาคิดอีกแง่หนึ่งว่า การเดินเข้าไปหามันซึ่งเป็นสัตว์ร้าย อาจเป็นฐานะแห่งความประมาทอวดดีก็ได้ เป็นสิ่งไม่ควรทำ จึงเป็นเพียงเดินจงกรมแข่งกับการยืนของมันเป็นอย่างองอาจกล้าหาญ ราวกับ ไม่มีอันตรายใด ๆ จะเกิดขึ้นในที่นั้น

นับแต่ขณะข้างตัวนั้นเดินเข้ามาขึ้นอยู่ที่นั่นเป็นเวลาชั่วโมงเศษ ๆ ไฟเทียนไขชนิดดี ๆ ยาว ๆ ที่จุดไว้ บางเล่มก็หมดไป บางเล่มก็จวนจะหมด มันจึงได้กลับหลังหัน แล้วเดินกลับออกไปทางเก่า และเที่ยวหากินในแถบบริเวณนั้น เสียงหูกไม่กินเป็นอาหารสนั่นป่าไปหมด

ท่านได้เห็นความอัศจรรย์ของจิตและของพุทโธประจักษ์ใจในคราวนั้นเป็นครั้งแรก เพราะเป็นคราวจำเป็นจริง ๆ ไม่สามารถจะหลบหลีกปลีกตัวไปที่ไหนให้พ้นได้ นอกจากต้องสู้ด้วยวิธีนั้นเท่านั้น แม้ตายก็ยอมโดยไม่มีทางเลือกได้

นับแต่ขณะนั้นมาแล้วทำให้เกิดความมั่นใจว่าเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าจิตกับพุทโธเป็นต้น ได้เข้าสนิทกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยหลักธรรมชาติแล้ว ไม่สามารถทำอันตรายได้อย่างแน่นอน นี่เป็นความเชื่ออย่างสนิทใจตลอดมา

ท่านว่า ซ่างตัวนั้นก็เป็สัตว์ที่แปลกอยู่มาก เวลาเข้ามาถึงที่นั่นแล้วแทนที่จะแสดงอาการอย่างไรก็ไม่แสดง คงยืนนิ่งหูกางอยู่อย่างสงบ แลดูท่านเดินจงกรมกลับไปกลับมาอย่างไม่มีเบื่อ พอดูเต็มตาแล้วก็กลับหลังหันคืนทางเก่า แล้วเที่ยวหากินไปเรื่อย ๆ แบบทองไม่สู้ร้อน และหายเจ็บไปเลย ซึ่งเป็นสัตว์ที่น่ารักอีกตัวหนึ่ง ไม่ค่อยกว่าตัวที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งเป็นสัตว์บ้านที่รู้ภาษาคนได้ดี สำหรับตัวหลังนี้เป็นสัตว์ป่ามาแต่กำเนิด ซึ่งมีอายุไม่ต่ำกว่าร้อยปี ไม่อาจรู้ภาษาคนได้ ท่านจึงไม่ได้พูดอะไรกับมัน เป็นแค่เดินจงกรมเฉยอยู่เท่านั้น ตัวหลังนี้ไม่มีลูกพรวนเขวนคอเหมือนตัวนั้น ทั้งชาวบ้านก็บอกว่าเป็นซ่างป่า และเคยเป็นนายโจลงมานาน เจเพาะคราวนี้ทำไม่จึงมาเที่ยวตัวเดียวก็ไม่ทราบอาจจะพรากจากโจลงมาชั่วคราวก็ได้ดังนี้

แม้ซ่างตัวนั้นหนีไปแล้ว ท่านยังเดินจงกรมต่อไปด้วยความอัศจรรย์ใจ และเห็นคุณของซ่างตัวนั้นที่มาช่วยให้จิตท่าน ได้เห็นความอัศจรรย์ในธรรม เกี่ยวกับความกลัวความกล้า แต่คราวนี้ซ่างมา

ช่วยเสริมให้รู้เรื่องนี้ได้อย่างประจักษ์ใจ หมดทางสงสัย ช่างควั่นจึงเป็นเหมือนช่างเทวบุตรหรือช่างเทพบันดาลก็มักจะไม่มีผิด เพราะธรรมดาช่างในป่าซึ่งไม่คุ้นเคยและให้อภัยแก่ผู้ใด นอกจากจะสู้ไม่ไหวจริง ๆ แล้วจึงรีบวิ่งหนีเอาตัวรอดเท่านั้น แต่ช่างควั่นนี้ตั้งหน้าตั้งตาเดินมาหาเราอย่างอิสระ มิได้ถูกบังคับขับไล่ด้วยวิธีใด ๆ จากผู้ใด และเดินมาหาเรา ทั้งที่ไฟก็ตามสว่างอยู่รอบด้าน แทนที่มันจะตรงเข้าชี้ย้ำเรา ให้หลงเป็นจุดวิจุน ไปด้วยกำลัง ก็ไม่ทำ หรือจะตื่นตกใจกลัว ไฟรีบวิ่งหวัชุกหัวป่าเข้าป่าไปก็ไม่ไป เมื่อเดินอย่างองอาจซาติอาซาไนยเข้ามาถึงที่เราอยู่แล้ว ยังกลับยืนที่อู่เราอยู่เป็นเวลาตั้งชั่วโมงเศษ ๆ จึงหนีไปแบบธรรมดา มิได้กลัวมิได้กลัวอะไรทั้งสิ้น จึงเป็นสัตว์ที่น่าคิดพิศวงงงเงินอยู่ไม่สิ้นจนบัดนี้

จากราวนั้นมาแล้วจะไปที่ขยและพักอยู่ในที่เช่นไรก็ไม่คิดกลัว เพราะเชื่อกรรมอย่างถึงใจ แต่บัดนี้เป็นต้นมา สมกับธรรมดาว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติ ไม่ปล่อยให้ตายจมน้ำแบบขอมขงแน่นอน

๓.๔.๒ ด้านสีถาวรานา ในคืนวันหนึ่งในพรรษา ทราบว่าท่านเจ้าพระยาอยู่ด้วยกัน ๒ องค์ เวลาตีกองต๋าน ท่านกำลังนั่งถาวรานาอยู่ในกุฎีเล็ก ๆ ขณะนั้นช่างใหญ่เชือกหนึ่งก็เข้าขอของไปปล่อยให้เที่ยวหากินตามลำพังไปเขาแถบนั้น ไม่ทราบว่ามีมาจากที่ไหน เดินควมเต็มเข้ามาในบริเวณด้านหลังกุฎี ท่าน และเดินตรงเข้ามาหากุฎีท่าน แต่เผอิญกุฎีด้านหลังมีม้าหินใหญ่ก้อนหนึ่งบังอยู่ ช่างจึงไม่สามารถเข้ามาถึงตัวท่านได้ (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๒๗, หน้า ๑-๖)

พอมันเข้ามาถึงหินก้อนนั้นแล้วก็เอางวงสอดเข้ามาในกุฎี จนถึงกลดและมุ้งบนศีรษะท่านที่ กำลังนั่งถาวรานาอยู่ เสียงสุดลมหายใจคมกลืนท่านดังฟูดฟาด ๆ จนกลดและมุ้งไหวไกวไปมาและเย็นไปถึงศีรษะท่าน องค์ท่านเองก็นั่งถาวรานาบริกรรมพุทโธ ๆ อยู่อย่างผากจิดผากใจผากเป็นผากคายกับพุทโธจริง ๆ ไม่มีที่เอาชย ช่างใหญ่ตัวนั้นก็อึ้งอยู่ที่นี่ ไม่ยอมหนีไปไหนเป็นเวลา ๒ ชั่วโมงเศษ ๆ และคงยืนคั่งนั่งอยู่ท่านอนั้น รวักบะจะคอยตะครุบท่านให้หลงไปเวลานั้น นาน ๆ จะได้ยินเสียงลมหายใจและสุดกลืนท่านอยู่นอกมุ้งครั้งหนึ่งแล้วเงิบไป จากนั้นก็เดินกลับออกไปทางด้านตะวันตกกุฎี แล้วเอามือล้วงเข้าไปในตระกร้าระฆาณเปรี้ยวที่ข้างคั้น ไม่ซิง โยมเขาเอามาไว้เพื่อขัดฝาบาตรออกมากิน เสียงเคี้ยวคังกร้วม ๆ อย่างเอรีดอระอ

ท่านจึงนึกว่า ที่นี้มะขามสำหรับขัดฝาบาตรเราคงเกลี้ยง ไม่มีเหลือแน่นอน ถ้าลงเข้าห้องใหญ่หุงหลวงได้คว่าถูกมือแล้ว เมื่อมันกินมะขามเปรี้ยวในตระกร้าหมดแล้ว ก็ต้องเดินเข้ามาหาเรา คราวนี้ต้องเข้าถึงตัวและบดขยี่เราแปลกไปอย่างแน่นอน อย่างกระนั้นเลยเราควรรอกไปพุดกับมันให้รู้เรื่องกันเสียบ้าง เพราะสัตว์พรรคนี้มันรู้ภาษาคนได้ดี เนื่องจากมันเคยอยู่กับคนมานาน เวลาเราออกไปพุดกับมันด้วยดีให้รู้เรื่องแล้ว มันคงฟังเสียงเรา น่าจะไม่ฝันคือทะเลสิ่งเข้ามา หากมันฝันทะเลสิ่งพรวคพรวคเข้ามาจะฆ่าเราก้อมตายเสียเท่านั้น แม้เราไม่ออกไปพุดกับมันแต่เวลามันกินมะขามหมดแล้วก็

ต้องเข้ามาหาเราจนได้ ถ้ามันจะฆ่าก็ต้องตาย หนีไม่พ้นแน่นอน เพราะเป็นเวลาค่าคืน ค่าก็มองไม่เห็นหนทางอะไรด้วยพอตกลงใจแล้วท่านก็ออกจากกุฎีสึกมาขึ้นแอบโคนต้นไม้หน้ากุฎี แล้วพูดกับมันว่า พี่ชาย น้องขอพูดด้วยสักคำสองคำ ขอพี่ชายจงฟังคำของน้องจะพูดเวลานี้

พอได้ยินเสียงท่านพูดขึ้น มันก็หยุดนั่งเงียบราวกับสัตว์ไม่มีหัวใจ จากนั้นท่านก็เริ่มมรุธภาษากับมันว่า พี่ชายเป็นสัตว์ของมนุษย์มาเลี้ยงไว้ในบ้านเป็นเวลานานจนเป็นสัตว์บ้าน ความรู้สึกทุกอย่าง ตลอดภาษามนุษย์ที่เขาพูดกันและพรีาสอนพี่ชายตลอดมานั้น พี่ชายรู้ได้ดีทุกอย่างยิ่งกว่ามนุษย์บางคนเสียอีก ดังนั้นพี่ชายควรจะรู้ขนบธรรมเนียมและข้อบังคับของมนุษย์ ไม่ควรทำอะไรตามใจชอบ เพราะการทำบางอย่างแม้จะถูกใจเรา แต่เป็นการขัดใจมนุษย์ ก็ไม่ใช่ของดี เมื่อจิตใจมนุษย์แล้วเขาอาจทำอันตรายเราได้ ดีไม่ดีอาจถึงตายก็ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ฉลาดแหลมคมกว่าบรรดาสัตว์ที่อยู่ร่วมโลกกัน สัตว์ทั้งหลายจึงกลัวมนุษย์มากกว่าสัตว์ด้วยกัน ตัวพี่ชายเองก็อยู่ในบังคับของมนุษย์ จึงควรเคารพมนุษย์ผู้ฉลาดกว่าเรา ถ้าคือสิ่งดีของเขา อย่างน้อยเขาก็ดี เขาเอาของสับลงที่ศีรษะ พี่ชายให้ได้รับความเจ็บปวด มากกว่านั้นเขาฆ่าให้ตาย พี่ชายจงจำไว้ อย่าได้ลืมคำที่น้องสั่งสอนด้วยความเมตตาอย่างยั้งนี้ ค่อยไปพี่ชายจะรับศีลห้า น้องเป็นพระจะให้ศีลห้าแก่พี่ชาย จงรักษาไว้ดี เวลาตายไปจะได้ไปสู่ความสุข อย่างคำก็มาเกิดเป็นมนุษย์ผู้มีบุญมีคุณธรรมในใจ ยิ่งกว่านั้นก็ไปเกิดบนสวรรค์หรือพรหมโลกสูงขึ้นไปเป็นลำดับ ดีกว่ามาเกิดเป็นสัตว์เดียรฉาน เช่น เป็นช้าง เป็นม้า ให้เขาจับขี้เขียนตีและชนไม้ชนหิน ซึ่งเป็นความลำบากทรมานจนตลอดวันตายก็ไม่ได้ปล่อยวางภาระหนักดังที่เป็นอยู่เวลานี้

พี่ชายจงตั้งใจฟังและตั้งใจรับศีลด้วยเจตนาจริง ๆ คือ

ข้อที่หนึ่ง ปาณาฯ อย่าฆ่าคนฆ่าสัตว์ให้เขาตายด้วยกำลังการกระทำของคน และอย่าเบียดเบียนคน เบียดเบียนสัตว์ด้วยกัน มันเป็นบาป

ข้อสอง อทินนาฯ อย่าลักโมขของที่มีเจ้าของหวงแหน เช่น มะขามในตะกร้าที่พี่ชายเกี่ยวกินอยู่เมื่อกิน ซึ่งคนเขาเอามาให้น้องจัดฝ่าบาตร แต่น้องไม่ให้พี่ชายเป็นบาปเป็นกรรมอะไรหรอกเพียงบอกให้ทราบว่าเป็นของมีเจ้าของ ถ้าเขาไม่ให้ อย่ากิน อย่าเหยียบอย่าทำลาย มันเป็นบาป

ข้อสาม กามาฯ อย่าเสพสัตว์ที่เขามีเจ้าของหวงแหนมันเป็นบาป ถ้าจะเสพก็ควรเสพเฉพาะสัตว์ตัวไม่มีคู่ ไม่มีเจ้าของ จึงไม่เป็นบาป

ข้อสี่ มุสาฯ อย่าโกหกหลอกลวง กิริยาแสดงออกให้ตรงต่อความจริง อย่าแสดงเป็นกิริยาที่หลอกลวงให้ผู้อื่นหลงเชื่อมันเป็นบาป

ข้อห้า สุราฯ อย่ากินของมีนเมา มีสุราเมรัย เป็นต้น กินแล้วเป็นบาป ตายไปตกนรกทนทุกข์ทรมานเป็นเวลานานดั่งกับดั่งกัลป์ กว่าจะหมดกรรม ขึ้นจากนรก แม้พ้นจากนรกขึ้นมาแล้วยังมีเศษ

แห่งกรรมชั่วคิดตัวมาอีก มาเสวยชาติเป็นเปรตเป็นผี เป็นสัตว์เดียรัจฉาน ทรมานคามวิบากของตนที่ เคยทำมา กว่าจะได้มาเกิดเป็นคนจึงแสนลำบาก เพราะกรรมชั่วกตถาว์ไว้

พี่ชายจงจำไว้ให้ดีและทำตามคำที่น้องสั่งสอนนั้นจะได้พ้นจากกำเนิดของสัตว์ไปเกิดเป็น มนุษย์เทวบุตรเทวดา ในชาติต่อไป โดยไม่สงสัยเอาละ น้องสั่งสอนเพียงเท่านั้น หวังว่าพี่ชายจะยินดีทำ ตาม คอئیไปขอให้พี่ชายจงไปเที่ยวหาอยู่หากินตามสบาย เป็นสุภาพสุขใจเถิด น้องก็จะได้เริ่มบำเพ็ญ ภาวนาต่อไปและอุทิศส่วนกุศลแผ่เมตตาให้พี่ชายเป็นสุข ๆ ทุกวันเวลาไม่ลดละเมตตา

เอ้า พี่ชายไปได้แล้วจากที่นี่ เป็นที่น่าประหลาดใจเหลือจะกล่าว ขณะที่ท่านกำลังให้อิโวาท สั่งสอนอยู่นั้น ช้างใหญ่ตัวนั้นขึ้นนั่งราวก้อนหิน ไม่กระดุกกระดิกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งแม้แต่ขยับ เลย ขึ้นนั่งฟังท่านอธิบายจนจบ พอท่านให้ศีลให้พรสิ้นสุดลงและบอกให้ไปได้ มันจึงเริ่มเคลื่อนไหว อวัยวะเสียงปึงปึง ๆ ราวกับฟ้าดินจะถล่มไปด้วย ในขณะที่มันเริ่มหันหลัง กลับตัวออกจากที่นั่นหนี ไป และไปแบบรู้เรื่องรู้ราวกับคำสั่งเสียทุกอย่างจริง ๆ คิดดูแล้วน่าสงสารมาก ที่กายเป็นสัตว์ แต่ใจ เป็นมนุษย์ รู้วิธีชั่วในคำสั่งสอน ไม่คิดดีคำผิน สมเป็นสัตว์ใหญ่มีกำลังมาก แต่กลับอ่อนโยนด้วยใจที่ ระลึกไว้ในคำคิดถูกชั่วดีทุกอย่าง พอพระท่านว่า ทีนี้พี่ชายไปได้แล้วเท่านั้น ก็หมุนตัวกลับไปเลย ในทันที เวลาฟังคำสั่งสอนก็ตั้งใจฟัง เสียจนแทบไม่หายใจ เหมือนคนฟังเทศน์พระ ด้วยความเคารพ ธรรมะนั้น

จึงเป็นเรื่องที่น่าคิดและอัศจรรย์ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายผู้สั่งสอนช้างก็ช่างมีอุปมาเยบคาย เลือก เห็นคำแปลก ๆ มาสอนได้อย่างจับใจไพเราะ ไม่เพียงแต่ช้างเป็นสัตว์จะสนใจฟัง แม้มนุษย์เอา ถ้าได้ ฟังในขณะที่นั้น ก็คงเคลิบเคลิ้มหลงใหลอย่างไม่มีปัญหา เพราะเป็นคำมธุราษิตที่หาฟังได้ยาก ไม่มีใคร อาจพูดได้อย่างนั้น ฝ่ายช้างใหญ่ก็สนใจฟังด้วยความสนิทคิดใจ ไม่กระดุกกระดิกอวัยวะทั้งรูปร่าง จนพระท่านเทศน์จบกัณฑ์ และบอกให้ไป จึงยอมไปเที่ยวหากินตามประสาสัตว์ที่แสนดีหาซาก จึงทำ ให้คิดซึ่งในใจเพิ่มเข้าไปอีกว่า ไม่ว่าสัตว์ว่ามนุษย์ ถ้าได้ประสบสิ่งที่ต้องใจ แล้วยอมทำให้หูแจ้งตา สว่างไปได้เหมือนไม่มีกลางคืน ใจซาบซ่านไปด้วยปิติ ความพอใจโยติในปิยวาจาที่แสนมีรสชาติซึ่ง ประรณนามานาน แม้จะรับประทานไปมากเพียงไรก็ไม่มีวันอิ่มวันพอ เพราะเป็นสิ่งที่มิคุณค่ามากแก่ จิตใจ

หลวงปู่ของท่านช่างพูดช่างอู พุดยอเสียดนช้างใหญ่ตัวนั้นเคลิ้มหลับไปด้วยคำอ่อนหวาน ที่มีรสซึ่งฝังอยู่ในใน เช่นคำว่า "พี่ชายที่มีกำลังมาก ส่วนน้องเป็นผู้เล็กน้อยไม่มีเรี่ยวแรงเหมือนที่ชาย น้องกลัวพี่ชายมาก" ฟังแล้วซึ่งสุดจะกล่าว จนช้างใหญ่หลับทั้งอิน ลืมสนใจเสียทุกอย่าง แม้จะขาม เปรี้ยวที่ได้หลงเที่ยวกลืนเข้าไปบ้างแล้ว ก็อยากจะคายออกมาใส่ตะกร้าให้น้องชายผู้น่ารักน่าสงสาร เสียสิ้น ไม่อยากให้เกิดปากติดท้องไปเสียเลย จะเสียดศีลศีรีของช้างตัวใหญ่มีกำลังและแสนรู้ ประหนึ่ง คุ้มงคลเคลื่อนที่ได้ พอได้รับคำสั่งสอนเต็มพุงแล้ว ก็ไปเที่ยวหากินตามลำพัง มิได้มาเที่ยวข้องรบกวน

พระท่านอีกเลย กระทั่งท่านออกพรรษาแล้วเที่ยวไปที่อื่นก็ไม่ปรากฏว่ามันกลับมาบรรพท่านอีก จึงนำอัครภริยใจสัตว์ตัวแสนรู้

๓.๔.๓ ด้านจิตภาวนา หลวงปู่ขาว อนาลโยในคราวที่เจอกับช้างใหญ่ตัวหนึ่งเข้าอีก ที่แม่ปาง จังหวัดลำปาง ซึ่งท่านได้เจริญด้านจิตภาวนา มีดังนี้ (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๒๗, หน้า ๑๒-๑๕) จากคราวนั้นมาแล้วจะไปเที่ยวและพักอยู่ในที่เช่นไรก็ไม่คิดกลัว เพราะเชื่อกรรมอย่างถึงใจ แต่คนนั้นเป็นต้นมา สมกับกรรมบทว่า พระกรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติ ไม่ปล่อยให้คาจรมดินจนน้ำแบบ ขอนสูงแน่นอน

ความรู้เรื่องของจิตของธรรมอย่างถึงใจย่อมรู้กันในเวลาคับขัน ถ้าไม่คับขัน จิตมักเล่นตัวขั้วเราด้วยกิเลสชนิดต่าง ๆ ไม่มีประมาณ จนตามแก้ไม่ทัน ขอมให้มันข้ามศีรษะไปคอหน้าคอคดา ประหนึ่งไม่มีความสามารถหักห้ามตามแก้มันให้หลุดไปได้เลย พอเวลาเข้าที่คับขันจนมุมจริง ๆ กำลังของจิตของธรรมไม่ทราบว่าจะมาจากไหน ใจก็หมอบและขอมเชื่อเราเชื่อธรรม ไม่ฝ่าฝืน กำหนดคับขันให้อยู่อย่างไรหรือกับกรรมบทใดก็อยู่อย่างนั้น ไม่ฝ่าฝืน คงจะเป็นเพราะความกลัวตายก็เป็นได้ถ้าฝ่าฝืน จึงกลายเป็นจิตที่ว่างอนสอนง่ายไม่คือสิ่งในเวลาเช่นนั้น น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้ที่พระอุคคกักรรมฐานท่านชอบเข้าแต่ป่าแต่เขา ทั้งที่กลัวตายและใจหนึ่งไม่อยากเข้า สำหรับจิตผมเป็นเช่นนี้ ส่วนจิตของท่านผู้ว่านั้น ไม่ทราบได้ แต่ถ้าตั้งใจฝึกให้ถึงเหตุถึงผลจริง ๆ ก็น่าจะเหมือน ๆ กัน เพราะจิตเป็นที่สถิตอยู่แห่งธรรมและกิเลสที่ทำให้มีความรู้สึกกลัวรู้สึกกลัว รู้จักดีชั่วต่าง ๆ เช่นเดียวกัน

การฝึกฝนที่ถูกกับเหตุผล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของธรรม จึงสามารถทำให้กิเลสชนิดต่าง ๆ ขอมจ่านหมอบราบ และสิ้นสูญไป จนไม่เหลือเป็นเชื้ออีกต่อไป ผมเองซึ่งมีนิสัยขยาบจึงมักเชื่อคอกกรรมฐานชนิดขยาบ ๆ เพื่อให้ทันกับกิเลสซึ่งเป็นธรรมชาติขยาบที่มีอยู่ในคน ดังคราวช้างใหญ่เดินเข้ามาหาขณะกำลังเดินจงกรมอยู่ เป็นขณะที่ได้เห็นกิเลสและธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจนภายในใจ เพราะปกติจิตที่มีกิเลสเป็นเจ้าอำนาจครองใจ รู้สึกฝึกกรรมฐานยาก ดีไม่ดี เราผู้จะนำมันให้ขยาบขยาบสิ้นซากไป แด่กลับจะตายไปก่อนมัน เพราะความเหนียวแน่นแก่นอาสวะที่เกาะกินเรามาเนานเสียด้วยซ้ำ แต่พอเข้าคางจนและได้ช้างใหญ่มาช่วยปราบเท่านั้น กิเลสตัวคือด้านด้านทานความเพียรเก่ง ๆ ไม่ทราบหายหน้าไปไหน ใจก็บอกล้วย ส่งให้อยู่อย่างไรและให้อยู่กับกรรมบทใดก็ขอมรับทันทีทันใดราวกับน้ำมันเครื่องหล่อสิ้น ไม่ฝ่าฝืนดังที่เคยเป็นมาเลย

พอกิเลสขยาบตัวออกจากใจ ธรรมที่เตรียมพร้อมอยู่แล้วในขณะเดียวกัน ก็แสดงความสว่างไสว และความองอาจกล้าหาญต่อทุกสิ่งขึ้นมาภายในใจทันที ให้ได้เห็นได้ชมอย่างเต็มที่กระหายนาน ความกลัวตายไม่ทราบหายหน้าไปไหน จึงทำให้เห็นได้ชัดว่าความกลัวก็คือกิเลสตัวเคยออกหน้าออกตามานเราดี ๆ นี้เอง พอความกลัวซึ่งเป็นเครื่องกดดวงลวงใจดับลงไปแล้ว แม้จะไม่ดับไปโดยสิ้นเชิง แต่ก็ทำให้เห็นโทษของมันอย่างประจักษ์ในขณะนั้น วาระต่อไปถึงจะเกิดขึ้นมาอีกตามความมีอยู่ของมัน แม้เช่นนั้นก็ยังพอให้เราระลึกได้บ้างว่า "ความกลัวนี้มีโทษหน้ามีตรมงคลของเรา แต่เป็น

หน้าศัตรูที่เขมมาในรูปร่างแห่งมิตรต่างหาก” จึงไม่ทำให้ใจให้เชื่อชนิดคิดจมในมันเหมือนที่แล้ว ๆ มา และพยายามกำจัดมันออกทุกวาระแห่งความเพียร จนสภาพแห่งศัตรูที่มานิสภาพแห่งมิตรเหล่านี้ ลื่นสูญไปจากใจนั้นแล จึงจะนอนใจและอยู่เป็นสุขหายกังวลโดยประการทั้งปวงไว้ได้

ความความรู้สึกของผมว่า คนเราถ้าหวังพึ่งธรรม สนใจในธรรม รักใคร่ใฝ่ใจในธรรม ปฏิบัติตามธรรมจริง ตามที่พระองค์ประทานไว้ ด้วยความแน่วพระทัยและพระเมตตาจริง ๆ คำว่าธรรมเห็นธรรมขั้นต่าง ๆ ดังพุทธบริษัทครั้งพุทธกาลรู้เห็นกัน จะไม่เป็นปัญหาที่สุดเอื้อตามความคาดคิดอะไรเลย จำต้องรู้เห็นกันได้ธรรมดา ๆ เหมือนท่านที่รู้เห็นกันมาแล้วในครั้งพุทธกาลนั้นแล ที่กาลสถานที่และบุคคลสมัยนี้ขัดกับครั้งพุทธกาล โดยทางมรรคทางผลอยู่เวลานี้ ก็เพราะเราเองทำตัวให้ขัดต่อทางดำเนินของตัวเอง โดยต้องการผล แต่มิได้สนใจกับเหตุ คือวิธีดำเนิน ว่าถูกหรือผิดประการใดบ้าง จะควรคัดแปลงกายวาจาใจให้ตรงต่อธรรม คือทางดำเนินเพื่อมรรคผลนิพพานอย่างไรบ้าง ถ้ามีการทดสอบคนกับธรรมอยู่เสมอ เพื่อความมุ่งหมายจะสำเร็จความใจบ้าง อย่างไรก็ตามสำเร็จในขั้นใดขั้นหนึ่งตามกำลังสติปัญญาของตนแน่นอน เพราะครั้งพุทธกาลกับสมัยนี้ ก็เป็นสมัยที่เกเลสจะพึงแก้ด้วยธรรม และหายได้ด้วยธรรมเช่นเดียวกัน ดังโรคนานาชนิดในสมัยต่าง ๆ ที่หายได้ด้วยยาที่ถูกกับโรคตลอดมาฉะนั้น

ผมเองเชื่ออย่างนี้มานานแล้ว ยิ่งปฏิบัติมานานเพียงไร ก็ยิ่งเชื่ออย่างฝังใจถอนไม่ขึ้นเที่ยงนั้น และยังได้ฟังคำที่ท่านอาจารย์มันตั้งสอนอย่างถึงใจ สมัยที่อยู่กับท่านด้วยแล้ว ความเชื่อมั่นก็ยังฝังใจลงลึกจนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับใจ โดยท่านสอนว่า

การดูกิเลสและแสวงหาธรรม ท่านทั้งหลายอย่ามองข้ามใจซึ่งเป็นที่อยู่ของกิเลสและเป็นที่ตั้งคติอยู่แห่งธรรมทั้งหลาย กิเลสก็คือ ธรรมก็คือมิได้อยู่กับกาลสถานที่ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่อยู่ที่ใจ คือเกิดขึ้นที่ใจ เจริญขึ้นที่ใจ และดับลงที่ใจดวงรู้ ๆ นี้เท่านั้น การแก้กิเลสที่อื่นและแสวงหาธรรมที่อื่น แม้จนวันตายก็ไม่พบสิ่งดังกล่าว ดายแล้วเกิดเล่า ก็จะพบแต่กิเลสที่เกิดจากใจ ซึ่งกำลังแสวงทุกข์ เพราะมันนี้เท่านั้น แม้ธรรม ถ้าแสวงหาที่ใจ ก็จะมีวันพบโดยลำดับของความพยายาม สถานที่กาลเวลานั้นเป็นเพียงเครื่องส่งเสริมและเครื่องกดด่างกิเลสและธรรมให้เจริญขึ้นและเสื่อมไปเท่านั้น เช่นรูปเสียงเป็นต้น เป็นเครื่องส่งเสริมกิเลสที่มีอยู่ในใจให้เจริญยิ่งขึ้น และการเข้าป่าเพื่ออยู่ในป่าในเขา ก็เพื่อส่งเสริมธรรมที่มีอยู่ในใจให้เจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น กิเลสแห่งธรรมแท้ที่อยู่ใจ ส่วนเครื่องส่งเสริมและกดด่างกิเลสและธรรมนั้นมือผู้ทั่วไปทั้งภายในภายนอก ฉะนั้นท่านจึงสอนให้หลบหลีกปลีกตัวจากสิ่งชั่วชวนกวนใจ อันจะทำให้กิเลสที่มีอยู่ภายในกำเริบสำพอง มี รูป เสียง เป็นต้น และสอนให้เที่ยวอยู่ในที่วิเวกสงัด เพื่อกำจัดกิเลสชนิดต่าง ๆ ด้วยความเพียรได้งายขึ้น อันเป็นการข่มวิญญูภายในใจให้สิ้นช้า

ด้วยเหตุนี้การแสวงหาที่อยู่อันเหมาะสมเพื่อความเพียรสำหรับนักบวชผู้หวังความพ้นทุกข์ภายในใจ จึงเป็นความชอบยิ่ง ตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้า ผู้ทรงเห็นภัยประจักษ์พระทัย ประทานไว้เพื่อมุ่งหมาย เพราะการอยู่ในที่ธรรมดา กับการอยู่ในที่แปลก ๆ เปลี่ยว ๆ ความรู้สึกในใจดวงเดียวนั้นมี

การเปลี่ยนแปลงไปตามสถานที่อยู่เสมอไม่แน่นอน ซึ่งพอทราบว่าจิตมีอาการจินตนาต่อสถานที่เท่านั้น ผู้เป็นนักสังเกตตัวเองจะทราบได้ทันที และรีบเปลี่ยนแปลงโยกย้ายสถานที่ เพื่อความเหมาะสม ไม่นิ่งนอนใจ อันเป็นการเปิดโอกาสให้กิเลส สังสมกำลังเพื่อทำลายคนโดยไม่รู้จัก การแก้เหตุการณด้วยความไม่ประมาทได้ทันทั่วทั้งที่ กิเลสข่มไม่มีโอกาสก่อตัวและสังสมกำลังขึ้นทำลายจิตและธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในใจดวงเดียวกันได้ และมีทางก้าวหน้าไม่เสื่อมคลาย

ผู้ปฏิบัติเพื่อความเห็นภัย ต้องเป็นผู้มีสติระลึกรู้อยู่กับใจตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้เป็นการตีความไม่พรั่งพร้อมนั้นแล คือ ห้ามบนเครื่องป้องกันกิเลสต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดไม่ให้มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ที่มีอยู่ซึ่งยังไม่หมด ก็ไม่กำเร็บสำพอง และทำความพยายามกำจัดปิดเอาด้วยสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรไม่ลดละหืออดหย สถานที่ใดจิดอกแล้วและมีสติระวังตัวดี สถานที่นั้นคือป่าช้าเผาผลาญกิเลสทั้งมวล ด้วยคปธรรมคือความเพียร มีสติปัญญาเป็นเครื่องมือเผาผลาญทำลาย

คำว่า ฉานกัถิ สมาริกัถิ ปัญญกัถิ วิมุคคิ หลุคพันกัถิและคำว่า กิเลสเสื่อมอำนาจกัถิ กิเลสคายไปโดยลำดับ ไม่กำหนดสถานที่เวลานาทีกัถิ หรือกิเลสคายไปจนหมดสิ้นภายในใจกัถิ จะปรากฏประจักษ์กับใจ ในสถานที่บำเพ็ญอันถูกต้องเหมาะสม ของผู้มีความเพียร เป็นไปด้วยความรอบคอบนั้นแล ไม่มีที่อื่นเป็นที่เกิดและดับของกิเลสทั้งมวล

โปรดทราบไว้อย่างถึงใจว่า ธรรมเจริญ ๗ ที่ใด กิเลสข่มเสื่อมและดับสูญไป ๗ ที่นั้น

คำว่า “ที่ใด” นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทราบว่าคือที่ใจดวงเดียวเท่านั้น

ฉะนั้นจงพากันห้าพันฝ่าฆ่ากิเลสด้วยความกล้าคายในสนามรบ คือที่ใจ โดยอาศัยสถานที่เหมาะสมเป็นเครื่องหนุนกำลัง เพื่อชัยชนะเขาตัวรอดเป็นยอดคน ด้วยประโยคแห่งความเพียรของคนเถิด อย่างเห็นเรรวนว่ากิเลสกองทุกข์จะมีอยู่ในที่อื่นใด นอกจากมีอยู่ในใจดวงเดียวนี้เท่านั้นเท่าที่ปฏิบัติมาแต่ขั้นเริ่มแรก ซึ่งเป็นไปด้วยความตะเกียกตะกายและลุ่ม ๆ คด ๆ เพราะขาดครูอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอนโดยถูกต้อง จนได้มาเป็นครูอาจารย์สั่งสอนหมู่คณะ ก็มีได้เห็นกองทุกข์และความแปลกประหลาด พร้อมกับความอัศจรรย์เกินคาดทั้งหลาย ที่ไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน แสดงขึ้น ณ ที่แห่งใดเลย นอกจากแสดงขึ้นที่ใจดวงเดียว ซึ่งเป็นที่เกิด และสถิตอยู่ แห่งกรรมและกิเลสทั้งหลายนี้เท่านั้น และมีทุกข์กับสมุทัยที่มีอยู่ในใจของราชของท่านแต่ละรายนี้เท่านั้น เป็นสิ่งที่มีอำนาจมากเหนือสิ่งใด ๆ ในโลกทั้งสาม ที่สามารถปิดกั้นทางเดิน เพื่อมรรคผลนิพพานไว้อย่างมิดชิด แม้เครื่องมือทำการชุดค้นบุกเบิกทุกข์สมุทัย เพื่อมรรคผลนิพพานให้ปรากฏขึ้นอย่างเปิดเผย ก็ไม่มีอะไรในสามโลกที่สามารถ ชังไปกว่ามันโรธกับมรรค ซึ่งมีอยู่ในใจดวงเดียวกันนี้

เรื่องมีอยู่เพียงเท่านั้น อย่าไปสนใจคิดถึงกาลสถานที่หรือบุคคลใด ๆ ว่าเป็นภัยและเป็นคุณ ให้เสียเวลาและล่าช้าไปเปล่า โดยไม่เกิดประโยชน์อะไรยิ่งกว่า การคิดเรื่องกิเลสกับธรรม ซึ่งมีอยู่ที่ใจ จะคิดพระประสงค์ความมุ่งหมายของศาสนา ผู้ประทานธรรมสอนโลก ด้วยความถูกต้องแม่นยำตลอดมา

๓.๔.๔ ปัญญาภวณา การเจริญภาวนาในด้านปัญญาภวณาท่านอาศัยการสนทนาในข้อที่สงสัย และขีดโหวทของหลวงปู่มั่น ในใจความโหวทที่ท่านอาจารย์มั่นสั่งสอนอย่างถึงเหตุถึงผล สมัยอยู่กับท่านที่เชียงใหม่ จำได้อย่างฝังใจไม่เคยหลงลืมจนบัดนี้ ท่านว่า (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๒๗, หน้า ๑๕-๒๕) .

บางครั้งหลวงปู่ขาวเกิดความสงสัย เรียนถามท่านอาจารย์มั่น ท่านยังดูเอา โดยท่านว่าถามเอาตามความชอบใจของคน มิได้เล็งดูหลักธรรมคือความจริงควรจะเป็นอย่างไรบ้าง ความสงสัยที่ (หลวงปู่ขาว) เรียนถามนั้นมิว่า ในครั้งพุทธกาลตามประวัติว่า มีผู้สำเร็จมรรคผลนิพพานมากและรวดเร็วกว่าสมัยนี้ซึ่งไม่ค่อยมีท่านผู้ใดสำเร็จกัน แม้มิมากเหมือนครั้งโน้น หากมีการสำเร็จได้ก็รู้สึกระหว่างกันมาก

ท่าน (พระอาจารย์มั่น) ย้อนถามทันทีว่า ท่านทราบได้อย่างไร ว่าสมัยนี้ไม่ค่อยมีท่านผู้ใดสำเร็จมรรคผลกัน แม้สำเร็จ ได้ก็ช้ากว่ากันมากดังนี้

(หลวงปู่ขาว) ท่านเรียนตอบท่าน (พระอาจารย์มั่น) ว่า ก็ไม่ค่อยได้ยินว่าใครสำเร็จเหมือนครั้งโน้น ซึ่งเขียนไว้ในตำราว่าสำเร็จกันครั้งละมาก ๆ แต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดตลอดการบำเพ็ญโดยลำพังในที่ต่าง ๆ ก็ทราบที่ท่านสำเร็จโดยรวดเร็วและง่ายดายจริง ๆ น่าพลั้งใจด้วยผลที่ท่านได้รับ แต่มาสมัยทุกวันนี้ทำแทบล้มแทบตายก็ไม่ค่อยปรากฏผลเท่าที่ควรแก่เหตุบ้างเลย อันเป็นสาเหตุให้ผู้บำเพ็ญหือใจและอ่อนแอต่อความเพียร

ท่านอาจารย์มั่นถามท่านว่า ครั้งโน้นในตำราท่านแสดงไว้ด้วยหรือว่าผู้บำเพ็ญส่วนเป็นผู้สำเร็จอย่างรวดเร็วและง่ายดายทันใจทุกรายไป หรือมีทั้งผู้ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า ผู้ปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว ผู้ปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้าและผู้ปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว อันเป็นไปตามประเภทของบุคคลที่มีภูมิอุปนิสัยวาสนาซึ่งหย่อนต่างกัน

หลวงปู่ขาวเรียนตอบว่า มีแบ่งภาคไว้ต่าง ๆ กันเหมือนกัน มิได้มีแต่ผู้สำเร็จอย่างรวดเร็วและง่ายดายอย่างเดียว ส่วนผู้ปฏิบัติลำบากทั้งสำเร็จได้ช้าและปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็วก็มี แต่รู้สึกรู้สึกับสมัยทุกวันนี้อยู่มาก แม้จะมีแบ่งประเภทบุคคลไว้ต่างกันเช่นเดียวกับสมัยนี้

ท่านอาจารย์อธิบายว่า ข้อนี้ขึ้นอยู่กับผู้แนะนำถูกต้องแม่นยำผิดกัน ตลอดอำนาจวาสนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระสาวกและพวกเราคิดกันอยู่มาจนเทียบกันไม่ได้ อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับความสนใจในธรรมต่างกันมาก สำหรับสมัยนี้กับสมัยพุทธกาล แม้พื้นเพนิสัยก็คิดกันกับครั้งนั้นมากเมื่ออะไร ๆ ก็คิดกัน ผลจะให้เหมือนกันย่อมเป็นไปได้ เราไม่ต้องพูดเรื่องผู้อื่นสมัยอื่นให้เขินเขื่อไปมาก แม้ตัวเราเองยังแสดงความหยาบกระเทบกระเทือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาทั้งที่เป็นนักบวชและนักปฏิบัติซึ่งกำลังเข้าใจว่าตัวประกอบความเพียรอยู่เวลานั้น ด้วยวิธีเดินจงกรมอยู่บ้าง นั่งสมาธิภาวนาอยู่บ้าง แต่นั้นเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรทางกาย ส่วนใจมิได้เป็นความเพียร ไปตามกิริยาเลย มิแต่ความคิดสั่งสมกิเลสความกระเทือนใจอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เข้าใจว่าตนกำลังทำความเพียรด้วย

วิธีนั้น ๆ ดังนั้นผลจึงเป็นความกระทบกระเทือนใจโดยไม่เลือกกาลสถานที่ แล้วก็มาเหมาเอาว่าตนทำ
ความเพียรรอยศอกหาย ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร ความจริงคนเดินจงกรมนั่งสมาธิ นั่งสมาธิพิชทำลายคนโดย
ไม่รู้จักตัวต่างหาก มิได้ตรงความจริงตามหลักแห่งความเพียรเลย

ฉะนั้น ครั้งพุทธกาล ที่ท่านทำความเพียรด้วยความจริงจัง หวังพ้นทุกข์จริง ๆ กับสมัยที่
พวกเราทำเล่นราวเด็กกับตุ๊กตาก็นำมาเทียบกันไม่ได้ ชินเทียบไปมากเท่าไร ยังเป็นการขายกิเลส
ความไม่เป็นท่าของคัมภีร์เพียงนั้น ผมแม้เป็นคนในสายท่าเล่น ๆ ลวง ๆ ตัวเองก็ไม่เห็นด้วยกับคำพูด
อุกฤษฏาสนาและอุกฤษฏาองค์ที่ท่านว่ามานั้น ถ้าท่านยังเห็นว่าด้วยยังมีสารคุณอยู่บ้าง ท่านลองทำ
ความแบบที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนไว้โดยถูกต้องดูซิ อย่าทำตามแบบที่กิเลสพาลดลากไปอยู่ทุกวิหุกวัน
ทุกเวลา แม้ขณะกำลังเข้าใจว่าตนกำลังทำความเพียรอยู่ มรรคผลนิพพานที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนไว้
เป็นสมบัติกลางจะเป็นสมบัติอันพึงใจท่านในวันหนึ่งแน่นอนโดยไม่มีคำว่ายากลำบากและสำเร็จได้
เข้ามาเป็นอุปสรรคได้เลย

ขนาดที่พวกเราทำความเพียรแบบ กระดุกจะหลุดออกจากกัน เพราะความขี้เกียจอ่อนแออยู่
เวลานี้ ผมเข้าใจว่าเหมือนคนที่แสน ใจและขี้เกียจเอาสิ่งอันเล็ก ๆ เท่านั้นมือไปเจาะภูเขาทั้งลูก แต่หวัง
ให้ภูเขาั้นทะลุในวันเวลาเดียว ซึ่งเป็นที่น่าหัวเราะของท่านผู้ฉลาดปราดเปรื่องด้วยปัญญา และ
มีความเพียรกล้าเป็นไหน ๆ พวกเราลองคิดดู ประโยคแห่งความเพียรของท่านผู้เป็นศากยบุตรพุทธ
สาวกในครั้งพุทธกาลท่านทำกัน กับความเพียรของพวกเราที่ทำแบบเอาฝ่ามือไปแตะแม่น้ำมหาสมุทร
ซึ่งสุดที่น้ำสมเพชเวทนาเหลือประมาณ แต่หวังพระนิพพานด้วยความเพียรเท่าฝ่ามือนั้น ลองคิดดู
กิเลสเท่ามหาสมุทร แต่ความเพียรเท่าฝ่ามือนั้น มันห่างไกลกันขนาดไหน คนสมัยฝ่ามือแตะ
มหาสมุทร ทำความเพียรเพียงเล็กน้อย แต่ความหมายมันบั้นมือว่าจะข้าม โลกสังสาร เมื่อไม่ได้ตามใจ
หวังก็หาเรื่องตำหนิศาสนา และกาลสถานที่ตลอดคนสมัยนั้นสมัยนี้ ไม่ละอาการประกาศความไม่
เป็นท่าของตัวให้นักปราชญ์ท่านหัวเราะด้วยความอ่อนใจว่า เราเป็นผู้หมดความสามารถโดยประการ
ทั้งปวง

การลงทุนแต่เพียงเล็กน้อยด้วยความเสียค่ายเร็วแรง แต่ต้องการผลกำไรล้นโลกสังสาร
นั้นเป็นทางเดินของ โมงบุรุษ โมงสตรี ผู้เตรียมสร้างป่าช้าไว้แล้ว และนอนจมอยู่ในกองทุกข์ไม่มี
วันลมห้อยผ่อนวิญญะว่าจะผ่านพ้นไปได้เมื่อไร คำถามของท่านที่ถามผมเป็นเชิงชมเชยศาสนธรรม
ชมเชยกาลสถานที่และบุคคลในครั้งพุทธกาล แต่คำทมิศาสนาธรรม คำทมิกาลสถานที่และบุคคลใน
สมัยนี้ จึงเป็นคำชมเชยและคติเตือนของ โมงบุรุษ โมงสตรีที่ปิดกั้นทางเดินของตน จนหาทางเด็ดขาด
ปลอดจากภัยไปไม่ได้ และเป็นคำถามของคนสั้นท่า เป็นคำถามของคนผู้ตัดหนามกั้นทางเดินของตัว
มิได้เป็นคำถามเพื่อช่วยบุกเบิกทางเดินให้เตือนโล่งพรมีทางปลอดโปร่งโล่งใจ เพราะความสนใจปลด
ปล่อยตนจากกิเลส ด้วยสวากขาตธรรม อันเป็นมัจฉิมิตาที่เคยให้ความเสมอภาค แก่สัตว์โลกผู้สนใจ
ปฏิบัติตามโดยถูกต้องตลอดมา แต่อย่างใดเลย

วิธีนั้น ๆ ดังนั้นผลจึงเป็นความกระทบกระเทือนใจโดยไม่เลือกกาลสถานที่ แล้วก็มาเหมาเอาว่าคนทำ
ความเพียรอดตาย ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร ความจริงคนเดินจงกรมนั่งสมาธิ สังฆสมาธิทำหลายคนโดย
ไม่รู้จักรัตนวงหาก มิได้ตรงความจริงตามหลักแห่งความเพียรเลย

ฉะนั้น ครั้นพุทธกาล ที่ท่านทำความเพียรด้วยความจริงจัง หวังพ้นทุกข์จริง ๆ กับสมัยที่
พวกเราทำเล่นราวเด็กกับตุ๊กตาดึงนำมาเทียบกันไม่ได้ ขึ้นเทียบไปมากเท่าไร ยิ่งเป็นการขายกิเลส
ความไม่เป็นท่าของตัวมากเพียงนั้น ผมแม้เป็นคนในสายทำเล่น ๆ ลง ๆ ตัวเองก็ไม่เห็นด้วยกับคำพูด
ดูถูกศาสนาและดูถูกตัวเองดังที่ท่านว่ามานั้น ถ้าท่านยังเห็นว่าตัวยังมีสารคุณอยู่บ้าง ท่านลองทำ
ตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้โดยถูกต้องดูซิ อย่าทำตามแบบที่กิเลสพาดูลากไปอยู่ทุกวี่ทุกวัน
ทุกเวลา แม้ขณะกำลังเข้าใจว่าคนกำลังทำความเพียรอยู่ มรรคผลนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้
เป็นสมบัติกลางจะเป็นสมบัติอันพึงใจท่านในวันหนึ่งแน่นอนโดยไม่มีคำว่ายากลำบากและสำเร็จได้
ช้ามาเป็นอุปสรรคได้เลย

ขนาดที่พวกเราทำความเพียรแบบ กระดุกจะหลุดออกจากกัน เพราะความขี้เกียจอ่อนแออยู่
เวลานี้ ผมเข้าใจว่าเหมือนคนที่แสนโง่และขี้เกียจเอาสิ่งอันเล็ก ๆ เท่านั้นวิ่งไปเจาะภูเขาทั้งลูก แต่หวัง
ให้ภูเขาั้นทะลุในเวลาเดียว ซึ่งเป็นที่น่าหัวเราะของท่านผู้ฉลาดปราดเปรื่องด้วยปัญญา และมิ
ความเพียรกล้าเป็นไหน ๆ พวกเราลองคิดดู ประโยชน์แห่งความเพียรของท่านผู้เป็นศากยบุตรพุทธ
สาวกในครั้งพุทธกาลท่านทำกัน กับความเพียรของพวกเราที่ทำแบบเอาฝ่ามือไปแตะแม่น้ำมหาสมุทร
ซึ่งสุดท้ายน้ำสมเพชพวนาเหลือประมาณ แต่หวังพระนิพพานด้วยความเพียรเท่าฝ่ามือนั้น ลองคิดดู
กิเลสท่วมมหาสมุทร แต่ความเพียรเท่าฝ่ามือนั้น มันห่างไกลกันขนาดไหน คนสมัยฝ่ามือแตะ
มหาสมุทร ทำความเพียรเพียงเล็กน้อย แต่ความหมายมันป็นมือว่าจะข้ามโลกสังสาร เมื่อไม่ได้ตามใจ
หวังก็หาเรื่องคำหาศาสนา และกาลสถานที่ตลอดคนสมัยนั้นสมัยนี้ ไม่ละอาการประกาศความไม่
เป็นท่าของตัวให้นักปราชญ์ท่านหัวเราะด้วยความอ่อนใจว่า เราเป็นผู้หมดความสามารถโดยประการ
ทั้งปวง

การลงทุนแต่เพียงเล็กน้อยด้วยความเสียค่ายเร็วแรง แต่ต้องการผลกำไรล้านโลกสันตสสาร
นั้นเป็นทางเดินของโมฆบุรุษ โมฆสตรี ผู้เตรียมสร้างป่าช้าไว้เผาศิว และนอนจมอยู่ในกองทุกข์ไม่มีย
วันลมหย่อนผ่อนวัฏฏะว่าจะผ่านพ้นไปได้เมื่อไร คำถามของท่านที่ถามผมเป็นเชิงชมเชยศาสนธรรม
ชมเชยกาลสถานที่และบุคคลในครั้งพุทธกาล แต่คำหาศาสนาธรรม คำหากาลสถานที่และบุคคลใน
สมัยนี้ จึงเป็นคำชมเชยและดีติยของโมฆบุรุษ โมฆสตรีที่ปิดกั้นทางเดินของคน จนหาทางลัดลอค
ปลดจากภัยไปไม่ได้ และเป็นคำถามของคนสิ้นท่า เป็นคำถามของคนผู้ตัดนามกันทางเดินของตัว
มิได้เป็นคำถามเพื่อช่วยบุกเบิกทางเดินให้ดีขึ้นโล่งพ้อมีทางปลอดโปร่งโล่งใจ เพราะความสนใจปลด
เปลื้องตนจากกิเลส ด้วยสวากขาตธรรม อันเป็นมัจฉิมาที่เคยให้ความเสมอภาค แก่สัตว์โลกผู้สนใจ
ปฏิบัติตามโดยถูกต้องตลอดมา แต่อย่างไรเลย

ถ้าท่านจะมีสติปัญญาปลื้มคนพอเป็นที่ชมเชยบ้างแม้โดยการเทียบเคียงว่าโรคทุกชนิดไม่ว่าชนิดร้ายแรงหรือชนิดธรรมดา เมื่อสนใจรักษาและโรคถูกกัวยับ ย่อมมีทางสงบและหายได้ด้วยกัน แต่ถ้ามิได้สนใจรักษา โรคย่อมกำเริบและเป็นอันตรายได้ นอกจากโรคหวัดหรือโรคเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามผิวหนัง ซึ่งบางชนิดไม่รักษาก็มีทางหายได้ตามกาลของมัน โรคกิลเลสซึ่งมิใช่โรคหิดโรคเหา โรคกลากโรคเกลื้อนพอจะหายไปเอง ต้องรักษาด้วยยา คือ ธรรมในทางความเพียร ตามแบบของศากยบุครพุทธสาวกที่ท่านทำกัน จะเป็นกิลเลสชนิดร้ายแรงหรือไม่เพียงไรก็จำต้องสงบและหายได้ไม่มีทางสงสัย ท่านคิดเพียงเท่านั้นหมกก็พอเบาใจและชมเชยว่า ท่านก็เป็นผู้มีความคิดแบบศากยบ้างผู้หนึ่ง ที่จะพอเชื่อความสามารถของตัวได้ว่าจะเป็นผู้ข้ามโลกสงสารได้ และเชื่อความสามารถของพระพุทธเจ้าและศาสนธรรม เป็นผู้ศรัทธูธรรมด้วยพระปริชาสามารถ ทรงประกาศศาสนธรรมไว้โดยชอบและเป็นนิยานิกธรรมนำสัตว์ให้ข้ามพ้นได้จริง ไม่คำหนักเคียดคนว่ามีกิลเลสนาทำให้รู้ธรรมได้ช้าโดยไม่สนใจแก้ไข ไม่เคียดพระพุทธรเจ้าว่าทรงประกาศสอนธรรมะไม่เสมอต้นเสมอปลาย ไม่เคียดพระธรรมว่าไร้สมรรถภาพหรือเร็วแหลม ไม่สามารถแก้กิลเลสของสัตว์ในสมัยนี้ได้เหมือนครั้งพุทธกาล

ท่านอาจารย์มั่นว่า ท่านมิได้ปฏิเสธเกี่ยวกับกิลเลส ของคนที่มิหน้าบางต่างกัน และยอมรับว่าคนในพุทธสมัยมีความเบาบางมากกว่าสมัยปัจจุบัน แม้การอบรมสั่งสอนก็ง่ายคิดกับสมัยนี้อยู่มาก ประกอบกับผู้สั่งสอนในสมัยนั้นก็เป็นผู้รู้ซึ่งเห็นจริงเป็นส่วนมาก มีพระศาสดาเป็นพระประมุขประธานแห่งพระสาวก ในการประกาศสอนธรรมแก่หมู่ชน การสอนจึงไม่คอยคิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความจริง ทรงถอดออกมาจากพระทัยและใจที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ หยิบยื่นให้ผู้ฟังอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ไม่มีธรรมแปลกล้อมเคลือบแฝงออกมาด้วยเลข ผู้ฟังก็เป็นผู้มุ่งต่อความจริงอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นความเหมาะสมทั้งสองฝ่าย ผลที่ปรากฏเป็นขั้น ๆ ตามความคาดหมายของผู้มุ่งความจริง

จึงไม่มีปัญหาที่ควรขัดแย้งได้ว่า สมัยนั้นคนสำเร็จมรรคผลกันทีละมาก ๆ จากการแสดงธรรมแต่ละครั้งของพระศาสดาและพระสาวก ส่วนสมัยนี้ไม่ค่อยมีใครสำเร็จได้ คล้ายกับคนไม่ใช้คนธรรมไม่ใช่ธรรม ผลจึงไม่มี ความจริงคนก็คือคน ธรรมก็คือธรรมอยู่นั่นเอง แต่คนไม่สนใจธรรมธรรมก็เข้าไม่ถึง จึงกลายเป็นว่า คนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ แม้คนจะมีจำนวนมากและแสดงให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก จึงเป็นเหมือนหน้าไม้ใส่หลังหมา มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมาฉะนั้น

ท่านถามหลวงปู่ขาวว่า ท่านเล่า เวลาตั้งใจเป็นเหมือนหลังหมาหรืออย่างไรกันแน่ จึงมีวัดกำหนดธรรมโดยถ่ายเดียวว่า ไม่ยังผลให้เกิดขึ้นแก่คน เพื่อสำเร็จมรรคผลนิพพานง่าย ๆ เหมือนครั้งพุทธกาล โดยไม่คำนึงใจตัวบ้างซึ่งกำลังสลัดบัตถธรรมออกจากใจ ยิ่งกว่าหมาสลัดน้ำออกจากหลังของมัน ถ้าย้อนมโนคิดถึงความบกพร่องของคนบ้าง ผมเข้าใจว่าธรรมจะมีที่ซึบซาบและสถิตอยู่ในใจได้บ้างไม่ไหลผ่านไป ๆ ราวกับสาคองไม่มีแอ่งเก็บน้ำค้างที่เป็นอยู่เวลานี้ คนสมัยพุทธกาลมีกิลเลสบางหรือ

หนักก็เป็นคุณและโทษของกณสมย์นั้น โดยเฉพาะ มิได้มาทำความลำบากหนักใจให้แก่กณสมย์นี้ ซึ่งมี
กิลชชนิดใด ก็ก่อความเดือดร้อนให้แก่กันเอง แพบจะไม่มีโลกให้อยู่ ถ้าไม่สนใจแก้ไข พอให้โลกว่าง
จากการวางเพลิงเผากันบ้าง การคำหานิติชมใครและสมย์ใดก็ตามย่อมไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้า
ไม่สนใจคำหานิติชมตัวเองผู้กำลังก่อไฟเผาตัวและผู้อื่นให้เดือดร้อนอยู่เวลานี้อันเป็นการพรากรไฟระกะ
โทสะ โมหะ ออกจากกันและกัน ที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่ พอมีทางก้าวเดินเข้าสู่ความสงบสุขได้บ้าง ไม่
ร้อนระอุด้วยไฟเหล่านี้จนเกินตัว สมกับ โลกมนุษย์อันเป็นแดนของสัตว์ผู้ฉลาดกว่าสัตว์อื่น ๆ บรรดา
ที่อยู่ร่วมโลกกันดังนี้

ท่านอาจารย์มั่นเช่นใหญ่ เกี่ยวกับปัญหาโลกแตกของเราที่เรียนถาม แม้ไม่เรียนมากมายนัก
แต่เวลาท่านหอบขอกออกมาคล้ายกับปัญหานี้เป็นเส้นขนานแก่พระศาสนาและท่านตลอดตัวเราเอง
แบบจะเขี้ยวมาได้ เรารู้สึกเห็นโทษของตัวและเกิดความไม่สบายใจหลายวัน ทั้งที่ความจริงเราก็
มิได้สงสัยว่า สมัยนี้จะไม่มีผู้สามารถบรรลुरुธรรมได้ ท่านเลยสับเขกเอาเสีย นับว่าพอคิดกับคนปากไวอยู่
ไม่เป็นสุข แต่ก็คืออย่างหนึ่งที่ได้ฟังธรรมท่านอย่างถึงใจ

เท่าที่ผมเล่ามานี้ยังไม่ถึงเสียแห่งธรรมลึกซึ้งและเผ็ดร้อนที่ท่านแสดงนั่นเลย นั้นยังลึกซึ้ง
และเผ็ดร้อนยิ่งกว่ามหาสมุทรสุทธสาครและไฟในรก แม้เรื่องผ่านไปแล้วท่านยังใส่ปัญหาผมอย่าง
เห็นเป็นนวม

เรียนมา บางครั้งยังยกปัญหานี้มาประจานต่อหน้าที่ประชุมอีกด้วย ไม่ให้เสร็จสิ้นลงง่าย ๆ
ว่ามีฉาปฏิรูปบ้าง เทวทัตทำลายศาสนาบ้าง แผลกไปหมด ไม่มีชิ้นดีเลย จนทำให้หมู่เพื่อนสงสัย มาถาม
ก็มี ว่าเป็นดังท่านว่าจริง ๆ หรือ ผมต้องได้ชี้แจงให้ท่านทราบว่ามีได้เป็นไปคามปัญหาที่เรียนถาม
ท่าน เป็นแต่อุบายเพื่อฟังธรรมท่านเท่านั้น ปกติถ้าไม่มีอุบายแปลก ๆ ขึ้นเรียนถาม ท่านไม่เทศน์ให้ฟัง
แต่กรรยกอุบายขึ้นเรียนถามนั้นผมเองก็โง่ไป โคนไปคิดว่าเอาค้อนมาให้ท่านตีหัวเอา แทนที่จะยกอุบาย
อันรารินดีงามขึ้นเรียนถาม และฟังท่านอธิบายพอหอมปากหอมคอ

ตามปกติก็เป็นดังหลวงปู่ขาวเล่าให้ฟัง ถ้าไม่มีอะไรแปลก ๆ เรียนถามท่านก็พูดไปธรรมดา
แม้เป็นธรรมก็เป็นไปอย่างเรียบ ๆ ไม่ค่อยถึงใจนัก เมื่อเรียนถามปัญหาชนิดแปลก ๆ รู้สึกท่านทึกคึก
และเนื้อธรรมที่แสดงออกเวลานั้นก็เหมาะกับความต้องการดังที่เคยเรียนแล้วในประวัติท่าน

ความจริงท่านก็ได้สงสัยหลวงปู่ขาวว่าเห็นคิดไปต่าง ๆ ดังที่ท่านคุยขู่เชิญ แต่เป็นอุบาย
ของท่านผู้ฉลาดในการแสดงธรรม ย่อมมีการพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ เพื่อปลุกประสาทผู้ฟัง
ให้ได้ข้อคิดเป็นคติเตือนใจไปนาน ๆ บ้าง ไม่เช่นนั้นก็จะพากันนอนกอดความโง่ไม่สนใจคิดอะไรกัน
บ้างเลย และจะกลายเป็นกบเผือกอบัวอยู่เปล่า ๆ พอถูกท่านสับเขกเสียบ้างดูเหมือนหูตึงตาสว่างขึ้นได้
บ้าง

นิสัยพระรุดงค์กรรมฐานสายท่านอาจารย์มั่นชอบขู่เชิญสับเขกอยู่เสมอ จึงพอได้สติปัญญา
ขบคิดบ้าง ถ้าแสดงไปเรียบ ๆ ฟังไปเงิบ ๆ ไม่มีที่สะดุดจุดใจให้ตื่นเต้นคึกใจและกลัวบ้าง ใจคอยแค้น

จะหลับใน ไม่ค่อยได้ดูขยพอเป็นเครื่องส่งเสริมสติปัญญาบ้างเลย ก็เลขชนิดต่าง ๆ ที่คอยจะแข่งหน้า
อยู่แล้ว มักได้โอกาส ออกเพ่นพ่านก่อแค้นและรังควาใจ เพราะขยพอไม่ทันกับความฉลาดของมัน
เมื่อได้รับขยพอแปลก ๆ จากท่านเพราะการเรียนถามปัญหาเป็นสาเหตุ สติปัญญาที่รู้สึกก็กึกก้อง
ทราวจนบ้าง ดังนั้นที่หลวงปู่ขาวเรียนถามท่านอาจารย์มั่นแม้จะคิดบ้างงูบ้าง จึงอยู่ในข่ายที่ควร
ได้รับประโยชน์จากปัญหาธรรมนั้น ๆ ตามสมควรดังที่เคยได้รับเสมอมา

ท่านว่าปีจำพรรษากับท่านอาจารย์มั่นปีแรกที่เชียงใหม่ เกิดความปิติยินดีอย่างบอกไม่ถูก
สมที่พยายามติดตามท่านมาหลายปี แม้จะได้ฟังโอวาทท่านบ้างในที่ต่าง ๆ ก็เพียงชั่วระยะ ไม่จืดจาง
ก็ถูกท่านจับไล่หนีไปอยู่คนละทิศละทาง เมื่อสบโอกาสวาสนาช่วย ได้จำพรรษากับท่านจริง ๆ ใน
พรรษานั้น จึงดีใจมากและเร่งความเพียรใหญ่แทบไม่ได้หลับนอน บางคืนประกอบความเพียรตลอด
รุ่ง คืนวันหนึ่งจิตสงบรวมลงอย่างเต็มที่ไปพักใหญ่จึงนอนขึ้นมา เกิดความอัศจรรย์ในความสว่างไสว
ของใจซึ่งไม่เคยเป็นถึงขนาดนั้นมาก่อน ทำให้เพลิดเพลินในธรรมจนสว่างคาตาไม่ได้หลับนอนเลย

ในคืนวันนั้น พอดีนั่งเข้าได้เวลาเข้าไปทำข้อวัตรอุปัฏฐากท่านอาจารย์มั่นและขนบบริหารท่าน
ลงมาที่ฉัน พอตานออกจากที่ภาวนา คาท่านจับจ้องมองดูหลวงปู่ขาวจนคิดสังเกตุ ท่านเองรู้สึก
กระดากอายและกลัวท่านว่าคนทำผิดอะไรไปหรืออย่างไร สักประเดี๋ยวท่านก็พูดออกมาว่า

ท่านขาวนี่ภาวนาอย่างไร คืนนี้จิตจึงสว่างไสวมากคิดกับที่เคยเป็นมาทุก ๆ คืน นับแต่มาอยู่
กับผม ต้องอย่างนี้จึง สัมกับผู้มาแสวงธรรม ที่นี้ท่านทราบหรือยังว่าธรรมอยู่ที่ไหน คืนนี้สว่างอยู่ที่
ไหนละท่านขาว

สว่างอยู่ที่ใจ ครับผม ท่านเรียนคอบ ทั้งกลัวทั้งอายแทบตัวสั่นที่ไม่เคยได้รับคำชมเชยแถม
คำซักถามเช่นนั้น

แต่ก่อนธรรมไปอยู่ที่ไหนเล่า ท่านจึงไม่เห็น นั้นแลธรรม ท่านจงทราบเสียแต่บัดนี้เป็นต้น
ไป ธรรมอยู่ที่ใจนั่นแล ต่อไปท่านจงรักษาระดับจิตระดับความเพียรไว้ให้ดีย่ำให้เสถียรได้ นั้นแลคือ
ฐานของจิต ฐานของธรรม ฐานของความเชื่อมั่นในธรรม และฐานแห่งมรรคผลนิพพานอยู่ที่นั่นแล จง
มั่นใจและเข้มแข็งต่อความเพียรถ้าอยากพ้นทุกข์ การพ้นทุกข์ต้องพ้นที่นั่นแน่นอน ไม่มีที่อื่นเป็นที่
หลุดพ้น อย่าลุ่มคล้ำให้เสียเวลา เรามีใช้คนตาบอดพอจะลุ่มคล้ำ คืนนี้ผมส่งกระแสจิตไปดูท่านเห็นจิต
สว่างไสวทั่วบริเวณ กำหนดจิตส่งกระแสไปที่ไรเห็นเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดจนสว่างเพราะคืนนี้ผม
มิได้พักผ่อนเลย เข้าสมาธิภาวนาไปบ้าง ต้อนรับแขกเทพบ้างกำหนดจิตดูท่านบ้างเรื่อยมาจนสว่าง
โดยไม่รู้สึกรู้สอกออกจากที่จึงต้องมาถามท่าน เพราะอยากทราบเรื่องของหมู่คณะมานาน สบายไหม
อัศจรรย์ไหม ที่นี้ ท่าน (พระอาจารย์มั่น) ถาม

ท่านเล่าว่า ท่านนั่งไม่กล้าเรียนคอบท่าน เพราะท่านดูดับอุปุดเราจนหมดแล้ว จะเรียนคอบ
เพื่อประโยชน์อะไร นับแต่วันนั้นมาอีกกลัวและระวังท่านมากขึ้น แม้แต่ก่อนก็เชื่อท่านว่ารู้จักใจคน
อย่างเต็มใจไม่มีทางสงสัยอยู่แล้ว ยิ่งมาโดนเข้าคืนนั้นก็ยิ่งเชื่อ ยิ่งกลัวท่านมากจนพูดไม่ถูก

นับแต่วันนั้นเป็นต้นมา ท่านตั้งหลักใจได้อย่างมั่นคงและเจริญยิ่งขึ้น โดยลำดับไม่มีเสื่อมถอยเลย ท่านอาจารย์มั่นก็จิตใจเราอยู่เสมอ เหลือตัวไม่ได้ เป็นโคนท่านคู้ทันทีและดูเร็วยิ่งกว่าแต่ก่อน การที่ท่านช่วยใจช่วยเตือนเรื่อยมานั้น ความจริงท่านช่วยรักษาจิตรักษารมณให้เรา กลัวจะเสื่อมไปเสีย นับแต่นั้นมาก็ได้จำพรรษากับท่านเรื่อยมา พอออกพรรษาแล้วก็ออกเที่ยวบำเพ็ญในที่ต่าง ๆ ที่เห็นว่าสะดวกแก่ความเพียร ท่านอาจารย์เองก็ไปอีกทางหนึ่ง โดยลำพัง ท่านไม่ชอบให้พระติดตาม ต่างองค์ต่างแยกกันไปตามอัธยาศัย เมื่อเกิดข้อข้องใจค่อยไปเรียนถามเพื่อท่านชี้แจงแก้ไขให้เป็นพัก ๆ ไป

ความเพียรทางใจของหลวงปู่ขาวนับวันเจริญก้าวหน้า สติปัญญาค่อยแตกแขนงออกไปโดยสม่ำเสมอ จนกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับใจ อิริยาบถต่าง ๆ เป็นอยู่ด้วยความเพียร มีสติกับปัญญาเป็นเพื่อนสอนในการประกอบความเพียร จิตใจรู้สึกอภายหาญชาญชัย ไม่หวั่นเกรงต่ออารมณ์ที่ เคยเป็นข้าศึกและแน่วใจต่อทางพ้นทุกข์ ไม่สงสัยแม้ยังไม่หลุดพ้น

เวลาท่านไม่สบายอยู่ในป่าอยู่ในเขา ท่านไม่ค่อยสนใจกับทุกข์อาอะไรเลยยิ่งไปกว่าการระงับด้วยธรรมโอสธ ซึ่งได้ผลทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กันและยึดเป็นหลักใจระลึกไว้ได้นานกว่าธรรมดา ท่านเคยระงับได้ด้วยวิธีการวนามาหลายครั้ง จนเป็นที่มั่นใจต่อการพิจารณาเวลาไม่สบาย เริ่มแต่จิตเป็นสมาธิก็มีความสงบเย็นใจ เวลาเป็นไข้ที่ไร ท่านต้องตั้งหน้าสู้ด้วยการภาวนาด้วยความมั่นใจที่เคยเห็นผลประจักษ์มาแล้ว

แรก ๆ ได้อาศัยท่านอาจารย์มั่นคอยให้ดูบายเสมอในเวลาเป็นไข้ โดยยกเรื่องท่านขึ้นเป็นพยานว่า ท่านจะได้กำลังใจสำคัญ ๆ ที่ไร ต้องได้จากการเจ็บป่วยแทบทั้งสิ้น เจ็บหนัก ป่วยหนักเท่าไร สติปัญญายิ่งหมุนตัวดีและรวดเร็วไปกับเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในเวลาเจ็บป่วย โดยไม่ต้องถูกบังคับให้พิจารณาและไม่สนใจกับความหมายหรือความตายอะไรเลย นอกจากจะพยายามให้รู้ความจริงของทุกขเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นและโหมเข้ามาในเวลา นั้น ด้วยสติปัญญาที่เคยฝึกหัดอยู่เป็นประจำจนชำนาญ

บางครั้งท่านอาจารย์มั่นมาเดือนขณะเป็นไข้ เป็นเชิงปัญหาเหน็บ ๆ ว่า

ท่านเคยคิดใหม่ ว่า ท่านเคยทุกข์ก่อนจะตาย ทุกข์มากยิ่งกว่าทุกข์ที่กำลังเป็นอยู่ขณะนี้ในภพชาติที่ผ่าน ๆ มา เพียงทุกข์ในเวลาเป็นไข้ธรรมดา ซึ่งโลก ๆ เขาก็ได้เรียนธรรมเขายังพอดทนได้ บางรายเขายังมีสติมีมรรยาทางกว่าพระเราเสียอีก คือเขาไม่แสดงอาการทรมานทรมายกระสับกระส่าย ร้องครางทั้งเนื้อทั้งตัว เหมือนพระบางองค์ที่แท้ ๆ สิ่งไม่น่าจะมีแฝงอยู่ในวงพุทธศาสนาเลย และไม่น่าจะมีพระจะทาศาสนาให้เปื้อนเประไปด้วย แม้เจ็บมากทุกข์มากเขายังมีสติควบคุมมรรยาทให้อยู่ในความพอดีงามตาได้อย่างน่าชม

ผมเคยเห็นฉรวาสป่วยมาแล้ว โดยลูก ๆ เขามานิมนต์ผมเข้าไปเยี่ยมพ้อเขา เวลาจนตัวจะจะไปไม่รอด พ้อเขาอยากพบเห็นและกราบไหว้ในวาระสุดท้ายพ้อเป็นขวัญใจระลึกได้ เวลาจะแตกดับจริง ๆ ขณะเราเข้าถึงบ้าน พ้อเขาพอมองเห็นเรากำลังก้าวเข้าไปที่เตียงนอนเท่านั้น ทั้งที่กำลังป่วยหนัก

ปกติลูกน้องคนเดียวไม่ได้ต้องช่วยพุงกัน แต่ขณะนั้นเขายังสามารถลุกหวดพรวดขึ้นคนเดียวได้ด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเต็มที่ ไม่มีอาการไข้และป่วยหนักใด ๆ ปรากฏเหลืออยู่พอให้ทราบได้ว่าเขาป่วยหนักเลย ทั้งกราบทั้งไหว้ด้วยความรื่นเริงบันเทิงใจและมรรยาทที่อ่อนน้อมสวยงาม จนใคร ๆ ในบ้านเกิดพิศวงงงกันไปตาม ๆ กันว่า เขาลุกขึ้นมาโดยลำพังคนเดียวได้อย่างไร เมื่อปกติแม้จะพลิกตัวเปลี่ยนการนอนท่าต่าง ๆ ก็ได้ช่วยกันอย่างเต็มที่เต็มมือ เพราะความระมัดระวังกลัวจะถูกกระทบกระเทือนมากและอาจสลับหรือคายไปเสียในขณะนั้น แต่พอเห็นท่านเข้ามาใกล้กลับเป็นคนใหม่ ขึ้นมาจากคนไข้ที่จวนจะตายอยู่แล้ว จึงอศจรรย์ไม่เคยเห็นดังนี้ และชาวบ้านพูดกับผมว่า เขาคายไปหลังจากเวลาที่ผมออกมาไม่นานนักเลย ด้วยความมีสติตลอดเวลานั้นลมหายใจ และไปอย่างสงบ ประสพสุขโตไม่คิดพลาด

ส่วนท่านเองไม่เห็นเป็นไข้หนักถึงขนาดนั้น ทำไมนอนใจไม่พิจารณา หรือมันหนักด้วยความอ่อนแอทั่วมุมจิตใจ จึงทำให้ร่างกายอ่อนเปื่อยไปด้วย พระกรรมฐานถ้าขึ้นเป็นกันลักษณะนี้มาก ๆ ศาสนาต้องถูกตำหนิ ธรรมเนียมต้องล้มจม ไม่มีใครสามารถทรงไว้ได้เพราะมีแต่คนอ่อนแอ ธรรมฐานอ่อนแอ คอยแต่ขึ้นเหยงให้กิเลสมันสับเอาฮาเอา สติปัญญาพระพุทธเจ้าท่านมิได้ประทานไว้สำหรับคนขี้เกียจอ่อนแอโดยนอนเฝ้านั่งเฝ้าไข้อยู่เฉย ๆ ไม่คิดค้นพิจารณาด้วยธรรมดั่งกล่าวเลย

การหาไข้หรือทางคายของผู้อ่อนแอไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย สู้หนุคยตัวเดียวก็ไม่ได้ ท่านอย่านำลัทธิและวิชาหมอนอนคอยเขียงอยู่เฉย ๆ มาใช้ในวงศาสนาและวงพระกรรมฐาน ผมอยาขรวาสผู้เขาคิดว่าพระและอาหยหนุคยที่คายแบบเรียบ ๆ ซึ่งคิดว่าเป็นไข้แล้วอ่อนแอและคายไปด้วยความไม่มีสติปัญญารักษาคัว

ท่านลองพิจารณาควาสังขธรรมมีทุกขสังเป็นคัน ที่ปราษณฺ์ท่านว่าเป็นธรรมของจริงสุดส่วนนั้นจริงอย่างไรบ้าง และจริงอยู่ที่ไหนกันแน่ หรือจริงอยู่ที่ความประมาทอ่อนแอ ดังที่พากันเสริมสร้างอยู่เวลานี้ นั่นคือการเสริมสร้างสมุทฺ์หับลมจิตใจให้โงหัวไม่ขึ้นค่างหาก มิได้เป็นทางมรรค เครื่องนำให้หลุดพ้นแต่อย่างใดเลย

ผมที่กล่าวยืนยันว่าเคยได้กำลังใจในเวลาป่วยหนักนั้น ผมพิจารณาทุกขฺ์ที่เกิดกับคัว จนเห็นสถานที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของมันเป็นอย่างชัดเจนด้วยสติปัญญาจริง ๆ จิตที่รู้ความจริงของทุกขฺ์แล้ว ก็สงบคัวลงไม่แสดงการสาຍแต่แปรสภาพไปเป็นอื่น นอกจากค่างคนอยู่ในความจริงและเป็นหนึ่งอยู่เพียงคัวเดียว ไม่มีอะไรมารบกวนลวนลามเท่านั้น ไม่เห็นความแปลกปลอมใด ๆ เข้ามารบกวนแผ่ได้เลย ทุกเวทนาก็ดับสนิทลงในเวลาานั้น แม้ไม่ดับก็ไม่สามารถหับจิตใจเราได้ ค่างค่างอันต่างจริงอยู่เพียงเท่านั้น นี่แหละที่ว่สังขธรรมเป็นของจริงสุดส่วน จริงอย่างนี้เองท่าน คือท่านอยู่ที่จิตคัวมีสติปัญญารอบคัวเพราะการพิจารณา มิใช่เพราะอ่อนแอ เพราะนั่งทับนอนทับสติปัญญาเครื่องมีที่ทันกันกับทางแก้กิเลสอยู่เฉย ๆ

ผมจะเปรียบเทียบให้ท่านฟัง หินนั้นปาหว่าคนก็แตก ทับหว่าคนก็ตายได้แต่นำมาทำประโยชน์เช่นเป็นหินลับมีดหรืออะไร ๆ ก็ได้ ตามแต่คนใจจะนำมาทำลายสังหารคน หรือคนฉลาดจะนำมาทำเป็นหินลับมีดหรืออื่น ๆ เพื่อประโยชน์แก่คนตามต้องการ สติปัญญาที่เช่นกัน จะนำไปใช้ในทางผิดคิดใคร่ครองในทางไม่ชอบ ฉลาดประกอบอาชีพในทางผิด เช่น ฉลาดหาญาขายถักปล้นจี้เขา เร็วยิ่งกว่าลิงจนคามไม้ทัน ก็ย่อมเกิดโทษเพราะนำสติปัญญาไปใช้ในทางที่ผิด จะนำสติปัญญามาใช้เป็นการอาชีพในทางที่ถูก เช่น คิดปลูกบ้านสร้างเรือน เป็นช่างไม้ช่างเขียนช่างแกะสลักลายต่าง ๆ เป็นต้น หรือนำมาใช้แก้กิเลสตัดมหาดเวนิยวเนนแก่นวัฏฐะ ที่พาให้เวียนเกิดเวียนตายอยู่ ไม่หมดจนหมดสิ้นไปจากใจ กลายเป็นความบริสุทธิ์ถึงวิมุตติพระนิพพานทั้งเป็น ในวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ชาตินี้ ก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์จะทำได้ ดังที่ท่านผู้ฉลาดทำได้กันมาแล้ว แต่คนพุทธกาลจนถึงปัจจุบันคือวันนี้

ปัญญาช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สนใจใคร่ครวญไม่มีทางสิ้นสุดเพราะสติกับปัญญาไม่เคยจนตรอกหลอกตัวเองแต่ไหนแต่ไรมา พอจะทำให้กลัวว่า คนจะมีสติปัญญามากเกินไป จะกลายเป็นคนตีชานผลาญธรรมประคองตัวไปไม่รอด และจอดจมในกลางคัน

สติปัญญานี้ ประชาชนท่านชมว่า เป็นสิ่งที่เยี่ยมยอดอย่างออกหน้าออกตาแต่ดีก็ดำบรรพมาไม่เคยสำสมัย ท่านจึงควรคิดค้นสติปัญญาขึ้นมาเป็นเครื่องป้องกันและทำลายข้าศึกอยู่ภายในให้สิ้นซากไป จะเห็นใจดวงประเสริฐว่ามีอยู่กับตัวแต่ไหนแต่ไรมา

การสอนท่านด้วยธรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นธรรมที่ผมเคยพิจารณาและได้ผลมาแล้ว มิได้สอนแบบส้อมเคาเกาที่คั้นไม่ออก แต่สอนตามที่รู้ที่เห็นที่เคยเป็นมาไม่สงสัย ใครที่อยากพ้นทุกข์ แต่กลัวทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคน ไม่ยอมพิจารณา ผู้นั้น ไม่มีวันพ้นทุกข์ไปได้ เพราะทางไปนิพพานต้องอาศัยทุกข์กับสมุทัยเป็นที่เหยียบย่างไปด้วยมรรคเครื่องดำเนิน พระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ ท่านสำเร็จมรรคผลนิพพานด้วยสังขธรรมสี่กัณฑ์ทั้งนั้น ไม่ยกเว้นแม้องค์เดียว ว่าไม่ได้ผ่านสังขธรรมสี่โดยสมบูรณ์

ก็เวลานี้มีสิ่งจะโคบังที่กำลั้งประกาศความจริงของคนอยู่ในภายในใจท่านอย่างเปิดเผย ท่านจงพิจารณาสิ่งจะนั้นด้วยสติปัญญาให้รู้แจ้งตามความจริงของสิ่งจะนั้น ๆ อย่างนั่งเข้านอนเฝ้ากันอยู่เฉย ๆ จะกลายเป็น โมฆบุรุษในวงสังขธรรม ซึ่งเคยเป็นของจริงมาตั้งเดิม

ถ้าพระอุดมกรรมฐานเราไม่สามารถอาจรู้ความจริงที่ประกาศอยู่กับคนอย่างเปิดเผยได้ ก็ไม่มีใครจะสามารถอาจรู้ได้ เพราะวงพระกรรมฐานเป็นวงที่ใกล้ชิดสนิทกับสังขธรรมอยู่มากกว่าวงอื่น ๆ ที่ควรจะรู้เห็นได้ก่อนใครหมด วงนอกจากนี้แม้จะมีสังขธรรมประจำกายประจำใจด้วยกันก็จริง แต่ยังห่างเหินต่อการพิจารณาอันเป็นทางรู้แจ้งผัดกัน เนื่องจากเพศ และ โอกาสที่จะอำนวยความสะดวกให้พระอุดมกรรมฐานซึ่งพร้อมทุกอย่างแล้วในการดำเนินและเดินก้าวเข้าสู่ความจริงที่ประกาศอยู่กับตัวทุกเวลา ถ้าท่านเป็นเสียดนักรบสมนามที่สาสดาทรงขนานให้ว่าศากยบุตรพุทธชิโนรสจริง ๆ แล้ว

ท่านจงพยายามพิจารณาให้รู้แจ้งสังขะคือทุกขเวทนาที่กำลังประกาศตัวอยู่อย่างโจ่งแจ้งเปิดเผยในกาย
ในท่านเวลานี้ อย่าปล่อยให้ทุกขเวทนาเหยียบย่ำทำลายและกาลเวลาผ่านไปเปล่า

ขอให้ยึดความจริงจากทุกขเวทนาขึ้นสู่สติปัญญา และพิจารณาประกาศสิ่งใจลงอย่างแน่นหนา
แต่บัดนี้เป็นต้นไปว่า ความจริงสิ่งอย่างทีพระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ตลอดมานั้น บัดนี้ทุกขสังขได้แจ้ง
ประจักษ์กับสติปัญญาเราแล้วไม่มีทางสงสัย นอกจากจะพยายามเจริญให้ความจริงนั้น ๆ เจริญยิ่งขึ้น
โดยลำดับ จนหายสงสัยโดยสิ้นเชิงเท่านั้น

ถ้าท่านพยายามดั่งที่ผมสั่งสอนนี้แม้ใช้ในกายท่านจะกำเริบรุนแรงเพียงไร ท่านเองจะเป็น
เหมือนคนมิได้เป็นอะไร คือใจท่านมิได้ไหวหวั่นสั่นสะเทือนไปตามอาการแห่งความสุขความทุกข์ที่
เกิดขึ้นในกายนั้นเลย มีแต่ความภาคภูมิใจที่สัมผัสสัมพันธ์กับความที่รู้แล้วเห็นแล้ว โดยสมำเสมอ
ไม่แสดงอาการลุ่ม ๆ คอน ๆ เพราะใช้กำเริบหรือใช้สงบตัวลงแต่อย่างใด

นี่แลคือการเรียนธรรมเพื่อความจริง ปราชญ์ท่านเรียนกันอย่างไร ท่านมิได้ไปปรุงแต่ง
เวทนาต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการ เช่นอยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ตามชอบใจ
ซึ่งเป็นการสังสมสมุทัยให้กำเริบรุนแรงยิ่งขึ้น แทนที่จะเป็นไปตามใจชอบ ท่านจงจำไว้ให้ถึงใจ
พิจารณาให้ถึงอรรถถึงธรรม คือความจริงที่มีอยู่กับท่านเอง ซึ่งเป็นฐานะที่ควรรู้ได้ด้วยตนเองแต่ละ
ราย ๆ ผมเป็นเพียงผู้แนะนำเท่านั้น ส่วนความเก่งกาจอาจหาญ หรือความล้มเหลวใด ๆ นั้น
ขึ้นอยู่กับผู้พิจารณาโดยเฉพาะ ผู้อื่นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ท่านจงทำให้สมหน้าสมตาที่เป็นลูกศิษย์มีครูสั่งสอน อย่างนอนเป็นที่เข็ดเต๋อให้อีกเล็ดขึ้นอย่า
ตีแผ่ได้ จะแยะแยะเดือดร้อนในภายหลัง จะว่าผมไม่บอก

พระอาจารย์มันเทศน์ให้เรารู้จักใหญ่แล้วก็หนีไป เรารู้สึกตัวจะลอยเพราะความปิติ
ยินดีและตื่นเต้นในโอวาทที่ฉลาดแหลมคม และออกมาจากความเมตตาท่านล้วน ๆ ไม่มีอะไรจะมี
คุณค่าเสมอเหมือนได้ในเวลานั้น พอท่านไปแล้วเท่านั้น เรอเองก็น้อมอุบายที่ท่านเมตตาสั่งสอนเข้า
พิจารณาแก่ทุกขเวทนาที่กำลังแสดงตัวอยู่เต็มความสามารถ โดยไม่มีความย่อห่ออ่อนแอแต่อย่างใด
เลย ขณะพิจารณาทุกขเวทนาหลังจากท่านไปแล้ว ราวกับท่านนั่งคอยดูและคอยให้อุบายช่วยเรอยู่
ตลอดเวลา ยิ่งทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับทุกข์มากขึ้น

ขณะพิจารณานั้น ได้พยายามแยกทุกขออกเป็นขั้น ๆ คือ แยกกายและอาการต่าง ๆ ของกาย
ออกเป็นขั้นหนึ่ง แยกสัญญา ที่คอยมันหมายหลอกลวงเรา ออกเป็นขั้นหนึ่ง แยกสังขารคือความคิด
ปรุงต่าง ๆ ออกเป็นขั้นหนึ่ง และ แยกจิตออกเป็นพิเศษส่วนหนึ่ง แล้วพิจารณาเทียบเคียงหาเหตุผล
บนปลายของตัวทุกข์ ที่กำลังแสดงอยู่ในกายอย่างซุลมุนวุ่นวาย โดยมีได้มีกำหนดว่าทุกข์จะดับ เราจะ
หาย หรือทุกข์จะกำเริบ เราจะตาย แต่สิ่งที่หมายมั่นปั้นมือจะให้รู้ตามความมุ่งหมายเวลานั้น คือความ
จริงของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เฉพาะที่อายุรุกรมากในเวลานั้นคือ ทุกขสังข ว่าเป็นอะไรกันแน่ ทำไมจึงมี
อำนาจสามารถทำจิตใจของสัตว์โลก ให้สะเทือนหวั่นไหวได้ทุกตัวสัตว์ ไม่ยกเว้นว่าเป็นใครเขา

เลย ทั้งเวลาทุกข์แสดงขึ้นธรรมดาเพราะความกระทบกระเทือนจากเหตุต่าง ๆ ทั้งแสดงขึ้นในวาระสุดท้ายคนจะโยกย้ายภพภูมิไปสู่โลกใหม่ ภูมิใหม่ สัตว์ทุกถ้วนหน้ารู้สึกหวั่นเกรงกันนักหนา ไม่มีรอยไคร้หาญสู้หน้า กล้าเผชิญ นอกจากทนอยู่ด้วยความหมกหมนทางเท่านั้น ถ้าสามารถหลบหลีกได้ก็น่าจะหลบไปอยู่คนละมุมโลกเพราะความกลัวทุกข์ตัวเดียวกันเท่านั้น เรายังกับนับเข้าในจำนวนสัตว์โลกผู้ซึ่งลาคหาวคกลัวทุกข์ จะปฏิบัติตัวอย่างไรกับทุกข์ที่กำลังแสดงอยู่ นี้จึงจะเป็นผู้องอาจกล้าหาญด้วยความจริงเป็นพยาน

เอาละเราต้องสู้กับทุกข์ด้วยสติปัญญาตามทางศาสนาและครูอาจารย์สั่งสอนไว้ เมื่อสักครู่นี้ท่านอาจารย์มั่นท่านก็ได้เมตตาสั่งสอนอย่างตั้งใจ ไม่มีทางสงสัย ท่านสอนว่าให้สู้ด้วยสติปัญญา โดยแยกแยะขั้นธัมม ๆ ออกดูอย่างชัดเจน ก็เวลานี้ทุกขเวทนาเป็นขั้นธอะไร เป็นรูป เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณและเป็นจิตได้ไหม? ถ้าเป็นไม่ได้ ทำในเราจึงเหมาะเอาทุกขเวทนาว่าเป็นเรา เป็นเราทุกข์ เราจริง ๆ คือทุกขเวทนานี้ละหรือ หรืออะไรกันแน่ ต้องให้ทราบความจริงกันในวินาที ถ้าเวทนาไม่ดับ และเราไม่รู้แจ้งทุกขเวทนาด้วยสติปัญญาอย่างจริงใจ แม้จะตายไปภพที่นั่งภาวนานี้เราก็ยอม แต่จะไม่ยอมลุกจากที่ ให้ทุกขเวทนาหัวเราะเย้ยหยันเป็นอันขาด นับแต่ขณะนั้นสติปัญญาทำการแยกแยะห้าขั้นกันอย่างเอาเป็นเอาตายเข้าว่า ระหว่างสงครามของจิตกับทุกขเวทนาต่อสู้กันอยู่เวลานั้นกินเวลาห้าชั่วโมง จึงได้รู้ความจริงจากขั้นแต่ละขั้นนี้ได้ เฉพาะอย่างยิ่ง รู้เวทนาขั้นอย่างชัดเจนด้วยปัญญา ทุกขเวทนาดับลงในทันทีที่พิจารณารอบตัวเต็มที่

ท่านได้เริ่มเชื่อสังขารมมีทุกขสังข์ เป็นต้นว่าเป็นของจริงแต่บัดนั้นมาอย่างไม่หวั่นไหวแต่นั้นมาเวลาเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยต่าง ๆ ขึ้นมา ใจมีทางต่อสู้กับทุกขเวทนาเพื่อชนะทางสติปัญญา ไม่อ่อนแอปากเปียก ใจมักได้กำลังในเวลาเจ็บป่วยเพราะเป็นเวลาอาจจริงเอาจึง เอาเป็นเอาตายกันจริง ๆ ธรรมที่เคยถือเป็นของเล่น โดยไม่รู้สีกความประจักษ์นัยปุถุชนในเวลาธรรมดาไม่จนครอก ก็แสดงความจริงให้เห็นชัดในเวลานั้น ขณะพิจารณาทุกขเวทนารอบแล้วทุกข์ดับไป ใจก็รวมลงถึงฐานของสมาธิ หมคปัญหิต่าง ๆ ทางกายทางใจไปพักหนึ่ง จนกว่าจิตถอนขึ้นมา ซึ่งกินเวลาหลายชั่วโมง มิฉะนั้นก็คอยพิจารณาถนัดต่อไปอีก ด้วยความอาจหาญคือความจริงที่เคยเห็นมาแล้ว

เมื่อจิตรวมลงถึงฐานสมาธิเพราะอำนาจการพิจารณาแล้ว ไข้ได้หายไปแล้วบัดนั้นไม่กลับมาเป็นอีกเลย จึงเป็นที่น่าประหลาดใจว่าเป็นไปได้อย่างไร ข้อนี้สำหรับผู้เขียนเชื่อทั้งร้อยไม่คัดค้าน เพราะเคยพิจารณาแบบเดียวกันนี้มาบ้างแล้ว ผลก็เป็นแบบเดียวกับที่ท่านพูดให้ฟัง ไม่มีผิดกันเลย จึงทำให้สันนิษฐานใจคลอตามว่าธรรมโอสถสามารถรักษาโรคได้โดยอ้อม และประจักษ์กับท่านผู้ปฏิบัติที่มีนิสัยในทางนี้ โดยมากพระอุคคกรรมฐานท่านชอบพิจารณาเชี่ยวชาญาธุชินธของท่านเวลาเกิดโรคก็ใช้เจ็บอย่างเจ็บ ๆ โดยลำพังไม่ค่อยระบายให้ใครฟังง่าย ๆ นอกจากวงปฏิบัติด้วยกันและมีนิสัยคล้ายคลึงกัน ท่านจึงสนทนากันอย่างสนิทใจ ที่ว่าท่านบำบัดโรคด้วยวิธีกาวนานี้ มิได้หมายความว่าบำบัดได้ทุกชนิดไป แม้ท่านเองก็ไม่แน่ใจว่าโรคชนิดใดบำบัดได้ และโรคชนิดใดบำบัด

ไม่ได้ แต่ท่านไม่ประมาทในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ถึงร่างกายจะตายไปเพราะโรคในกาย แต่โรคในจิตคือกิเลสอาสวะต่าง ๆ ก็ต้องให้ตายไปด้วยอำนาจธรรม โอสถท่านบ้างเหมือนกัน ฉะนั้น การพิจารณาโรคต่าง ๆ ทั้งโรคในกายและโรคในใจท่านจึงมิได้คละหวั่นสองทาง โดยถือว่าเป็นกิจจำเป็นระหว่างชั้นนี้ กับจิตจำต้องพิจารณาและรับศึชรอบกันจนวาระสุดท้าย

สรุปวิธีการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านยึดแนวทางปฏิบัติในหลักธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีดังนี้ ๑) ด้านกายภาวนา ท่านพักอยู่ในภูเขาได้ให้โยมทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธรเจ้า สายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวก ท่าน เดินจงกรมทั้งสามสายนี้ตามเวลาเป็นประจำไม่ให้ขาดได้ พอฉันเสร็จก็เริ่มเดินจงกรมสายพุทธบูชา จนถึงเที่ยงวันท่านจึงหยุดพัก พอบ่าย ๒ โมงก็เริ่มลงเดินสายธรรมบูชาจนบ่าย ๔ โมง ถึงเวลาปิดกวาด สรงน้ำจึงหยุด เมื่อทำข้อวัตรทุกอย่างเสร็จแล้วก็เริ่มลงเดินสายสังฆบูชาไปจนถึง ๔-๕ ทุ่ม จึงเข้าที่พักภาวนา หลังจากนั้นก็พักจำวัด พอตื่นขึ้นมาก็เริ่มเข้าที่ ทำสมาธิภาวนาจนสว่าง ถัดจากนั้นก็ลงเดินจงกรมต่อไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาตค้อยหยุดเดิน ๒) ด้านสติภาวนา ท่านกำหนดเอาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรม โดยการรักษาอย่างเคร่งครัด เพื่อการทำสมาธิโดยให้ใจหยุด เอาพุทโธเป็นอารมณ์ ต้องการ ไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมันก็ไปจดจ้อยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง มันไปจดจ้อยู่ที่นั่น จิตมันจึงไม่ลงพวกันเรียกว่านิรณฺธ เรียกว่าเป็นมารจึงว่าให้มีสติ อย่าให้มันไป ฤมไว้ให้มันอยู่กับที่นี้ ให้เอาพระพุทธรเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็นอารมณ์ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็ตาม หรือจะเอาอัฐิ ๆ กระดูก ๆ ก็ตาม ให้มันอยู่อย่างนั้น ยืนอยู่ที่ตาม เดินอยู่ที่ตาม นั่งอยู่ที่ตามนอนอยู่ที่ตาม เอามันอยู่อย่างนั้นแหละ กลับไปแล้วก็แล้วไปพูดเล่า มันก็เป็นของไม่เหน็ดไม่เหนื่อย ๓) ด้านจิตภาวนา หลวงปู่ท่านปฏิบัติการเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ท่านมีความรู้เรื่องของจิตของธรรมอย่างถึงใจ ย่อมรู้กันในเวลาคับขัน ถ้าไม่คับขัน จิตมันแก้นตัวชั่วเราด้วยกิเลสชนิดต่าง ๆ ไม่มีประมาณ จนตามแก้ไม่ทัน โยมให้มันข้ามศีรษะไปต่อหน้าต่อตา ประหนึ่งไม่มีความสามารถหักห้ามตามแก้มันให้หยุดไปได้เลย พอเวลาเข้าที่คับขันจนมุมจริง ๆ กำลังของจิตของธรรมไม่ทราบว่าจะจากไหน ใจก็หมอบและยอมเชื่อเราเชื่อธรรม ไม่ฝ่าฝืน กำหนดบังคับให้้อยู่อย่างไรหรือกับธรรมบทใดก็อยู่อย่างนั้นไม่ฝ่าฝืนลงจะเป็นเพราะความกลัวตายก็เป็นได้ถ้าฝ่าฝืน จึงกลายเป็นจิตที่วุ่นนอนสง่างงไม่คือสิ่งในเวลาเช่นนั้น น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้ที่พระอุคคกรรมฐานท่านชอบเข้าแต่ป่าแต่เขา ทั้งที่กลัวตายและใจหนึ่งไม่อยากจะเข้า สำหรับจิตผมเป็นเช่นนี้ ส่วนจิตของท่านผู้อ่านนั้นไม่ทราบได้ แต่ถ้าตั้งใจฝึกให้ถึงเหตุถึงผลจริง ๆ ก็น่าจะเป็นเหมือน ๆ กัน เพราะจิตเป็นที่สถิตอยู่แห่งธรรมและกิเลสที่ทำให้มีความรู้สึกกลัวรู้สึกกลัว รู้จักคิดชั่วต่าง ๆ เช่นเดียวกัน ๔) ด้านปัญญาภาวนา ท่านเจริญภาวนาโดยการปฏิบัติกับท่านหลวงปู่มั่น และสอบถามข้อที่สงสัยในหลักธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ กล่าวคือ ในการสอนท่านด้วยธรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นธรรมที่ผมเคยพิจารณาและได้ผลมาแล้ว มิได้สอนแบบสุม่เดาเกาหาที่ค้นไม่

ถูกแต่สอนตามที่รู้ที่เห็นที่เคยเป็นมาไม่สงสัย ใครที่อยากหันทุกข์ แด่กลัวทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนไม่ยอมพิจารณา ผู้นั้น ไม่มีวันพ้นทุกข์ไปได้ เพราะทางไปนิพพานต้องอาศัยทุกข์กับสมุทัยเป็นที่เหยียบย่าง ไปด้วยมรรคเครื่องดำเนิน พระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ ท่านสำเร็จมรรคผลนิพพานด้วยสังขธรรมสิ่งกันทั้งนั้น ไม่ยกเว้นแม้องค์เดียว ว่าไม่ได้ผ่านสังขธรรมสิ่งใดสมบูรณ์ก็เวลานี้มีสิ่งจะไต่บ้างที่กำลังประกาศความจริงของคนอยู่ในภายในใจท่านอย่างเปิดเผย ท่านจงพิจารณาสิ่งจะนั้นด้วยสติปัญญาให้รู้แจ้งตามความจริงของสิ่งจะนั้น ๆ อย่างนั่งเข้าอนเฝ้ากันอยู่เฉย ๆ จะกลายเป็นโมฆบุรุษในวงสังขธรรม ซึ่งเคยเป็นของจริงมาดั้งเดิม

๓.๕ หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนา

หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย คามหนังสือประวัติของท่าน โดยไม่ได้แยกหมวดหมู่ของหลักธรรมต่าง ๆ เหมือนตำราหนังสือธรรมอื่น ๆ เพียงแต่เป็นเรื่องที่ได้นำมาโอวาทของท่านนำมาแสดงไว้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

การรักษาสติแล้ว เมื่ออบรมสมาธิเข้า มันจะมีความสงบมันลงเร็ว ถ้ามันขัดข้อง ก็หมายความว่าสติของเราขัดข้อหนึ่งผิดพลาดไป มันจึงขัดข้อง ไม่ลง ถ้าศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว เหมือนกับเขาจะปลูกบ้านปลูกช่อง เขาจะปราบพื้นที่เสียก่อน ฉันทก็ดี สิล พวกเรารักษาดีแล้ว ก็เหมือนปราบพื้นที่จนไม่มีหลักมีคอะไรแล้ว ปลูกบ้านมันก็ได้ดี ไม่มีความเดือดร้อน จิตมันก็ไม่มีความเดือดร้อน มันก็สงบอยู่ จะลงอยู่ เพราะมันเย็น มันราบรื่น ไม่มีสิ่งลุ่มคอน พากันทำไป อธิยาบถทั้งสี่ ขึ้นเนิน

นอน พระพุทธเจ้าไม่ห้าม แล้วก็ไม่ใช่เป็นของหนักของลำบาก นึกเอาแต่ใจ จะเอาอะไรก็ตาม แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่จริตของเรา มันถูกอันใด สะดวกใจ สบายใจ หายใจดี ไม่ขัดข้อง ไม่ผิดเคือง อันนั้นควรเอามาเป็นอารมณ์ของเรา เอา พุทฺโธ ๆ หมายถึงให้ใจหยุด เอาพุทฺโธเป็นอารมณ์ นั่นแหละ ต้องการ ไม่ให้จิตมันออกไปสู่อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายนอกมันก็ไปจดจ่ออยู่กับ รูปเสียงกลิ่น รส สัมผัส ความถูกต้องทุกสิ่งทุกอย่าง มันไปจดจ่ออยู่ที่นั่น จิตมันจึงไม่ลง พวกนี้เรียกว่านิรวรณ เรียกว่าเป็นมารจึงว่าให้มีสติ อย่าให้มันไป กุมไว้ให้มันอยู่กับที่นี้ ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พระธรรมเป็นอารมณ์ พระสงฆ์เป็นอารมณ์ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ก็ตาม หรือจะเอาอัฐิ ๆ กระดูก ๆ ก็ตาม ให้นึกอยู่อย่างนั้น ขึ้นอยู่กับคัม เดินอยู่กับคัม นั่งอยู่กับคัมนอนอยู่กับคัม เอามันอยู่อย่างนั้นแหละ กลับไปแล้วก็แล้วไปอุคสาห์ มันก็เป็นของไม่เหน็ดไม่เหน็ดน้อยพระพุทธเจ้าที่ว่าไว้ด้วย ผู้ที่ภาวนา จิตสงบลง แม้ชั่วเวลาข้างทัพ พุ ฎแลบลิ่น อานิสงสก็อีก โขอีกขัง ทำไปมันมีสามสมาธิ ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธินี้เราบริกรรมไป บริกรรมไป ว่าพุทฺโธก็คัมอะไรก็คัม รู้สึกว่าสบาย ๆ เข้าไปสักหน่อย จิตสงบเข้าไปสักหน่อย ถอนขึ้นมา ก็กลับเป็นอารมณ์ของเก่ามัน นี้ ขณิกสมาธิอุปะจารสมาธิ ลง

ไปนาน ๆ สักหน่อย ถอนขึ้นมาอีก ไปสู่อารมณ์อีก ภาวนาไป ๆ มา ๆ อย่างหยุดอย่างหย่อน แล้วมันจะค่อยเป็นไปเอง ทำไป ๆ จะให้มันเสียผล มันไม่เสีย ต้องทำไป เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า แล้วแต่ อย่าไปนึกว่าเมื่อไรมันถึงจะลง จิตนี้ อย่าไปนึก

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำความเพียร เราทำเพื่อจะเอาเนื้อและเลือด ชีวิตจิตใจถวายบูชา พระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ต่างหากความอยากนี้ให้เข้าใจว่า นั่นแหละคือหน้าตาของคัมภีร์อยากให้มันเป็น อยากให้มันลงเร็ว ๆ อันนั้นมันตัวร้ายละ หน้าดำละ ความอยากของมันมีคละ ให้ตั้งใจไว้ เจตนาไว้ว่า เป็นก็ไม่ว่า ไม่เป็นก็ไม่ว่า จะเอาเลือดเนื้อชีวิตจิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าตลอดวันตาย อย่างนี้ได้ชื่อว่า มุขมิมาปฏิบัติปา (หลวงปู่ชา อนุบาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๑๖-๑๘)

ท่านทั้งหลาย ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท อุตตสมฺมา ปณฺธิ ผู้ตั้งคนไว้ในที่ชอบ อาชีพเลี้ยงชีพ ภายนอกดีโดยชอบธรรม ใวาทค้ำสั่งสอนก็ไม่ประมาททุกสิ่งทุกอย่าง มีการจำแนกแจกทาน มีการสวดรับฟัง แล้วก็ปฏิบัติตามคำเนนตาม ใวาทค้ำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายมีอยู่กับใจเท่านั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ใจที่มันรู้เท่าแล้วก็มี ความหมายต่อสิ่งทั้งปวง ทางความซำมมันก็รู้เท่า แล้วมันก็เอาอยู่นั้น ไปยึดภพนอกภพใหญ่อยู่นั้น พวกเรายังนับว่าไม่เสียที แม้ยังไม่มีความเบื่อหน่ายก็ยังไม่ผู้ฉลาด เป็นผู้เอาทรัพย์สมบัติ คืออริยทรัพย์ให้ให้เกิดให้มีอยู่ในหมู่ของคน อยู่ในสันดานของคนสะสมไว้ไว้รักษาร่างกายเป็นของไม่มีสาระแก่นสาร ทรัพย์ภายนอกก็ไม่มีสาระแก่นสาร ชีวิตของพวกเขา ความเป็นอยู่ที่ไม่มีสาระแก่นสาร เรามาพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราเป็นผู้ไม่ประมาท รีบเร่งทำคุณงามความดีประกอบขึ้น รีบเร่งสะสมอริยทรัพย์ ศิลของเราก็บริบูรณ์ไม่มีค้างพร้อย คามภาวะของคน ศิล ๕ ศิล ๘ เคียวนี้ พวกท่านกำลังอบรมสมาธิ กำลังจะเอาทรัพย์อันนี้ เรียกว่า อริยทรัพย์ ศิลก็เป็นอริยทรัพย์อันหนึ่ง สมาธิก็เป็นอริยทรัพย์หมั่นอบรมจิตใจ ปัญญาที่เป็นอริยทรัพย์หมั่นอบรมจิตใจเวลาเราเข้าสมาธิ จึงให้สติประจำใจ กำหนดสติให้แม่นยำ รักษาจิตใจของเราให้อยู่กับที่ และให้จิตใจปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

กิจการงานของเราเคยทำมาอย่างไรก็ดี เวลาเข้าที่ให้ปล่อยวางให้หมด ความรัก ความซ้งอดีตอนาคต วางปล่อยวาง ไม่ให้เอาใจใส่เรื่องนั้น ๆ ให้มีสติประจำ ไม่ให้มันไปตามอารมณ์เหล่านั้น ครั้นควบคุมสติได้แล้ว จิตมันอยู่คงที่แล้ว อยู่กับกายของคนแล้ว ให้มันเห็นกายของคนนั้นแหละ สิ่งอื่นอย่าให้มันมาเป็น

อารมณ์ของใจ ครั้นจะเพ่งเอาอารมณ์ ก็ต้องเพ่งเอาอักษภาพสณนธ์กายของคนนี้ ให้มันเห็นมันกรรมฐาน ๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พระพุทธเจ้าแจกไว้หมดแล้ว

ไม่ใช่คน ไม่ใช่คน แต่ไปยึดถือมัน ผมไม่ใช่คน ขนไม่ใช่คน เล็บไม่ใช่คน เราจะมาถือว่าตัวว่าคนอย่างไร ฟันก็ไม่ใช่คน ฟันมันต้องเจ็บต้องคลอน ต้องโยก ต้องหลุด อันนี้มันไม่ใช่ของใคร สิ่งเหล่านี้เป็นของกลางสำหรับให้เราใช้ เราต้องหมายเอาใจไว้เสียก่อน แท้ที่จริงก็ไม่ใช่ของเราอีกนั่น

แหละ ถ้าใจเป็นของเราแล้ว เรบอกว่เราบังคับคงจะได้ อันนี้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร แล้วแต่ มันจะไป ถึงคราวมันจะเป็นมันถือกำเนิดขึ้น มันยังไม้มันก็ไม่หัง จะตีมันก็ไม่หังอีก

เพราะเหตุนั้นมันจึงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เราต้องรู้เท่านั้น เวลาเราภาวนา อย่าให้มันอะไรเข้ามา เป็นอารมณ์นอกจากสังขารตัวนี้มันก็ให้เห็นเป็นอนิจจัง ให้เห็นใครลักษณะ ผม ขน เล็บ หน้ ฟัน กระดูก เห็นเป็นใครลักษณะ แล้วก็ให้เห็นเป็นปฏิถูลสัญญาของโสโครกน่าเกลียด ให้เห็นมันเป็น อนัตตา ไม่ใช่เรา

แล้วก็ไม่ใช่จริงๆ ผม ขน เล็บ หน้ ฟัน กระดูก ใด หัวใจดับ ม้าม พังศิด อาหารใหม่ อาหารเก่า มันไม่ใช่เราทั้งนั้น ถ้าแจกออกไปไม่ต้องไปยึดถือนะ ไม่ใช่ซะ พระพุทธเจ้าว่าเรายังไม่ยึดถือว่ผม ของเรา ขนของเรา เล็บของเรา ฟันของเรา อันนั้นแหละห้าม บางทีจิตของเราใจของเราถูกกับอันหนึ่ง อันใด ก็เอาอันเดียวเท่านั้นแหละพระพุทธเจ้าแจกไว้ แต่ว่าจิตของคนนิสัยของคน มันถูกอันไหนก็เอาอันนั้น จิตมันหยุดจิตมันสงบกับพุทธโร จิตใจกับพุทธโร มันก็อยู่กับพุทธโร อาตมามันถูกกับพุทธโร คั้งใจเอาไว้ ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดเอาสติรักษาใจไว้ เอาพุทธโรไม่เฟลอสติ ให้เห็นพุทธโรตั้งอยู่ กลางใจนี้ ไม่สบายเลขหาย อาตมานิสัยถูกกับพุทธโร บริกรรมอุธิระดูก บางทีมันก็ถูก ถูกมันก็ปรากฏ เห็นกระดูกหมดทั้งสภนร์กาย

พระพุทธเจ้าต้องการให้จิตเห็นจิต ถ้าไม่เห็นให้บริกรรมให้เห็น ต้องการให้มันเบื่อหน่าย ให้มันเห็นว่ไม่ใช่ตน สิ่งเหล่านี้ ธาตุทั้ง ๑๘ ก็ตี ส่วนตกอยู่ในใครลักษณะทั้งนั้น นายตะก็ตีตกอยู่ในใครลักษณะหมดทั้งนั้น เรามาสำคัญว่หุ ว่ขมูก ว่ลิ้น ว่กาย ว่ใจเป็นของเรา เป็นเหตุให้ยึดมัน ถือมัน นั้งก็ให้มีความเจ็บ เจ็บนั้นเอว ปวดหลัง ปวดเอว ปวดขาอะไรนั้น สมาริก็ต้องออก ท่านจึงให้สู้ มัน ไม่ต้องหลบมัน เราจะสู้ข้าศึกก็ค้องอย่างนั้น ค้องมีขันติความอดทน ทนสู้กับความเจ็บปวด ทุกขเวทนา จิตมันถูกอันใดอันหนึ่ง เมื่อเราสกัดกันไม่ให้มันแต่ส่ายไปตามอารมณ์ภายนอก มีรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น เรียกว่กามคุณ ๕ ไม่ให้ไปจคงอยู่กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว มันจะอยู่ที่ มันก็ว่าง อารมณ ไม่มีอารมณ์

เข้ามาคลุกคลีดวงจิตแล้ว จิตตั้งมันเรียกว่จิตว่าง ไม่มีอะไรมาผูกพลาณ เหมือนกันกับน้ำในขัน หรือน้ำอยู่ที่ไหนก็ตาม เมื่อมันไม่กระเพื่อมแล้วมันนิ่ง ก็เห็นสิ่งทั้งปวงอยู่ในกันขัน ค้องเห็นเห็นอันนี้ เห็นแล้วเรต้องสละปล่อยวาง มันจะเห็นโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ เรามิ เราจะได้พยายามละ ดอนสิ่งเหล่านั้นออก ปล่อยจิตว่างแล้วจิตสบาย เพราะจิตเป็นหนึ่ง ไม่นุ่นมัว เพราะไม่มีอารมณ์มาดาบ ทาดวงจิตแล้ว ดวงจิตใส ดวงจิตขาว จิตก็เย็น มีแต่ความสบาย มีความสุขรู้เท่าสังขาร รู้เท่าสิ่งทั้งปวง รู้เท่าความเป็นจริงแล้ว เกิดอันใดอันหนึ่งก็ตี หรือไม่ก็รบรอบก็ตี เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว จิตของเราไม่มีความหวั่นไหวต่อสิ่งทั้งปวง ถึงมรณะจะมาถึงก็ตาม ทุกขเวทนาเจ็บปวดมาถึงก็คตาม ไม่มี ความหวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านั้น

เมื่อรู้เท่าความเป็นจริงแล้ว ความติดินนินทาก็ตาม ไม่มีความหวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านั้น เสื่อม
 ลากก็ตาม เสื่อมยศก็ตาม เสื่อมสรรเสริญรักชอบก็ตาม ไม่เอาใจใส่อาฆาตเป็นอารมณ์ มันก็มีความสุข
 เท่านั้นจะหาความสุขใส่ตนก็มีแต่ฝึกฝนทรามตนนั่นแหละพระพุทธเจ้าท่านว่า สติคุณปริโยทปนํ เอต
 พุทธานสาสนํ ให้ทรามจิตฟอกฝนจิตของเรา ฝนจิตให้มันว่าง ให้มันรู้เท่าความเป็นจริง ไม่มีคิดมันถือ
 มัน จิตมันแหละจะทำประโยชน์มาให้ในชาตินี้ คือนำความสุข คือนิพพานมาให้ หรือจิตเรายังไม่พ้น
 ก็จะทำสวรรค์มาให้ นำเอาความสุขมาให้ตราบเท่าตลอดเวลา トラบเท่าชีวิต แล้วมีสติคิดโลกสวรรค์
 เป็นที่ไป (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๔๔-๔๕)

หลวงปู่ขาว อนาลโย (๒๕๕๕, หน้า ๕๐) ได้กล่าวว่า ความประมาท จงพากันสร้างคุณงาม
 ความดี มีการให้ทาน มีการรักษาศีลของฆราวาส พวกฆราวาสก็ดี ให้ถือศีลห้าศีลแปด วันเจ็ดค่ำ แปด
 ค่ำ สิบสี่ค่ำ สิบห้าค่ำ เดือนหนึ่งมีสี่หนอย่าให้ขาด ให้มีความตั้งใจ เรื่องเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีล
 ภาวนานี้เป็นทรัพย์ภายในของเรา การรักษาศีลเป็นสมบัติภายในของเรา ควรใช้ปัญญาพิจารณา
 ค้นคว้าร่างกายให้มันเห็นว่า ความจริงของมันตกอยู่ในไตรลักษณ์ ตกอยู่ในทุกขัง ตกอยู่ในอนิจจังตก
 อยู่ในอนัตตา มีความเกิดขึ้นเบื้องต้น มีความแปรไปโน่นท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในที่สุดอย่าง
 นี้

ผู้เห็นเวทนา ผู้เห็นสัญญา ผู้เห็นสังขาร วิญญาณ เป็นผู้เห็นนามรูป, นามรูป เป็นปัจจัยให้
 เกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย, อายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ, เห็นรูปมากระทบตา เกิดวิญญาณขึ้น
 ที่นี้ เสี่ยงมากระทบหู เกิดวิญญาณที่ขึ้นอีกรูปดีก็เกิดความยินดี ชอบใจ เป็นเวทนา อยากรู้รูปไม่ตี
 เกลียดขี้ เกิดทุกขเวทนา ไม่อยากได้ ก็เป็นทุกขเวทนาขึ้น ค้นหาเกิดขึ้นมันก็เป็นปัจจัยให้ต่อกัน
 ค้นหาเป็นปัจจัยให้ เกิดอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น ว่าฉันธของตน ว่าตัวของกู กูไปอยู่ที่โน่น กูไปอยู่ที่นี้ กู
 เป็นพระ กูเป็นเณร กูปาทาน เมื่อมีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นเหตุให้อยาก เท่านั้นแหละ เป็น
 เหตุให้เกิดภพ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เกิดภพแล้ว เป็นเหตุให้เกิดชาติ เกิดชาติ ก็เป็นเหตุให้เกิด
 ชรา มรณะ เกิด โสกะ ปรีทเวะ ทุกขโทมนัส อุปายาส ความคับแค้น อึดอันตันใจ อยู่ในสังสารจักร
 นี้แล (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๖๕)

สรุป หลักธรรมที่สนับสนุนการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ตามหนังสือประวัติของ
 ท่าน โดยไม่ได้แยกหมวดหมู่ของหลักธรรมต่าง ๆ เหมือนตำราหนังสือธรรมอื่น ๆ เพียงแต่เป็นเรื่องที่
 ได้นำโอวาทของท่านนำมาแสดงไว้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนสอนของพระพุทธเจ้าทุก
 ประการ เช่น การทำสมาธิ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ การทำท่าความเพียร เอาชีวิต
 จิตใจถวายบูชาพระพุทธเจ้า ถวายบูชาพระธรรม บูชาพระสงฆ์ เป็นผู้ไม่ประมาท อุดหนุน ปณิธิ ผู้
 ค้ำคั้นไว้ในที่ชอบ อาชีพเลี้ยงชีพภายนอกดีโดยชอบธรรมโอวาทคำสั่งสอนก็ไม่ประมาททุกสิ่งทุก
 อย่าง การสั่งสมอริยทรัพย์ ศีลของเราที่บริบูรณ์ไม่มีค้างพริ้วตามภาวะของคน การปล่อยวางให้หมด

ความรัก ความซึ้ง อดีต อนาคต วางปล่อยวาง ไม่ให้เอาใจใส่เรื่องนั้นๆ ให้มีสติประจำ การเพ่งเอา
 อารมณ์ เพ่งเอาอิทธิบาทสภกษณียของคณนี้ ให้มันเห็น มันกรรมฐาน ๕ สม ขน เล็บ ฟัน หนัง การเพ่ง
 อารมณ์นอกจากสังขารให้เห็นเป็นอนิจจัง ให้เห็นไตรลักษณ์ สม ขน เล็บ ฟันกระดูก เห็นเป็น
 ไตรลักษณ์ แล้วก็ให้เห็นเป็นปฏิถลตัญญาของโสโครกนรกเกลียด ให้เห็นมันเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา แล้ว
 ก็ไม่ใช่จริงๆ สม ขน เล็บ ฟัน กระดูก ใจ หัวใจดับ ม้าม พังผืด อาหารใหม่ อาหารเก่า มันไม่ใช่
 เราทั้งนั้น การบริกรรมจิตเห็นจิต ธาตุทั้ง ๑๘ การมีขันติความอดทน ทนสู้กับความเจ็บปวด
 ทุกขเวทนา จิตมันถูกอันใดอันหนึ่ง เมื่อเราสกดกันไม่ให้มันแผ่สา่ยไปตามอารมณ์ภายนอก มีรูปเสียง
 กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น เรียกว่ากามคุณ ๕ ไม่ใช่ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านั้นแล้ว มันจะอยู่ที่ มันก็ว่าง
 อารมณ์ ไม่มีอารมณ์เข้ามาคลุกคลีดวงจิตแล้ว จิตตั้งมันเรียกว่าจิตว่าง ไม่มีอะไรมาพุกพาดาน
 เหมือนกันกับน้ำในขัน หรือน้ำอยู่ที่ไหนก็ตาม เมื่อมันไม่กระเพื่อมแล้วมันนิ่ง ก็เห็นสิ่งทั้งปวงอยู่ใน
 ก้นขัน ต้องเห็น เห็นแล้วเราต้องสละปล่อยวาง มันจะเห็นโลกะ โทสะ โมหะ รกะ อย่างนี้เป็นต้น

๓.๖ ประโยชน์ของการภาวนา

ประโยชน์ของการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ซึ่งการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอน
 ของพระพุทธเจ้าจนสามารถดับเหตุแห่งทุกข์ กล่าวคือ ดับเหตุแล้ว ผลก็ดับไปตามกัน ผลคือได้รับความ
 ความทุกข์ ความสุขไม่มี คือดับอวิชชาความโง่ นั่นคือดับเหตุ ดับปัจจัยเป็นต้นเหตุ เป็นปัจจัย จิตเดิม
 ธรรมชาติเป็นเลื่อมประภัสสร เหมือนกันกับเพชรพลอย หรือเหมือนกันกับแร่ทองคำ ธรรมชาติมันก็
 เลื่อมใสอยู่อย่างนั้น แม้ว่ามันยังปนอยู่ ปนอยู่กับดิน แล้วอาศัยคนไปขุดมา รู้จักว่าเป็นบ่อเพชร บ่อ
 ทอง บ่อแร่ เขาไปขุดเอาขึ้นมา มันติดอยู่กับดินอันหยาบนั่น ขุดมาแล้ว มาดลูงออก แล้วเอามาเจียรนัย
 อีก มันจึงสำเร็จ มีแสงวาว ๆ เป็นทองคำก็เอาทำสายสร้อย คุ่มหู จิตของเราทั้งหลายก็ดี มันเกลือกกลั้ว
 อยู่กับอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง มันเอาอารมณ์เข้ามาห้อมล้อม จิตมันจึงเศร้าหมอง แต่แสงก็มีอยู่ อาศัย
 มาชำระ เราฝึกมาชำระจิตทุกวัน ให้ส่องใส จิตเราต้องชำระให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรมาปะปนแล้ว คือจิต
 บริสุทธิ์ จิตผุดผ่องผ่องใส จิตตั้ง ทันตะ สุขาวัง ครั้นผู้อบรม ฟอกจิตของตน สั่งสอนจิตของตน มี
 สติสัมปชัญญะ ระวังจิตอยู่ทุกเมื่อ ประคองจิตให้อยู่ในความดี หมั่นขยันทำความเพียร ชำระจิต ยก
 บาปทั้งหลายเหล่านี้ออกจากดวงจิตอยู่ทุกวัน ครั้นละออกแล้ว ก็เหมือนฝนทิ้งให้เป็นเข็มเท่านั้น ฝน
 ไปฝนไป อาศัยวิริยะ ความพากเพียรอาศัยฉันทะ ความพอใจ จะเพียรฝึกฝนจิตของเราให้เลื่อม
 ประภัสสร ฝนไปฝนไป ผลที่สุดก็เป็นจิตบริสุทธิ์ หมดมลทิน มีแต่ธาตุรู้อันบริสุทธิ์ เป็นธาตุอัน
 บริสุทธิ์ผุดผ่อง จิตบริสุทธิ์แล้วจะไปทางไหนก็ได้ ไม่มีความเดือดร้อน เพราะเป็นแก้วอันบริสุทธิ์แล้ว
 ไม่มีอะไรมาเกิดแล้ว จิตเป็นตัวนำทุกข์มาไว้ ครั้นฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขมาให้ อยู่ในโลกนี้ก็มีความสุข
 ความทุกข์ไม่มี อันนี้เป็นธรรมชาติของอภิญญาของสภาวะ เป็นเองของมัน ถึงจะทุกข์ปานใด ก็ไม่มี

ความเดือดร้อน หวาดเสียวต่อความทุกข์ จะตายก็ไม่มีความอัศจรรย์ นี่จึงรู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าสังขาร
 จิตก็ไม่หวั่นไหว จิตไม่มีโศก ไม่มีเศร้าอาลัย จิตมีกิเลสเครื่องมลทินก็ปิดออกแล้ว จิตอันเป็นจิต
 บริสุทธิ์ จิตสูง เพราะขาดจากการยึดการถือ เรามาหาความสุขใส่คนไม่ใช่หรือ ค้องการความสุข
 เท่านั้นแล้ว จึงพ้นจากความสะอึดหวาดเสียว จิตของพระอริยะเจ้าจิตของพระพุทธเจ้า ไม่หวั่นไหวต่อ
 โลกธรรม มีลาภก็ไม่มีความยินดี เสื่อมลาภก็ไม่มีความยินร้าย ความสรรเสริญ พระพุทธเจ้าก็ไม่ตื่น
 นินทา พระพุทธเจ้าก็ไม่โศกเศร้าเสียใจ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ จึงว่า มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มี
 สรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ เหล่านี้ แปรคอย่างนี้ พระพุทธเจ้าและสาวก ไม่มีความยินดีและ
 โศกเศร้า ไม่มีความหวั่นไหว ไม่มีความยินดี ยินร้าย กับอารมณ์แปรคอย่าง นี้ละ จึงว่าจิตประเสริฐ จิต
 เกษม นั้นแล (หลวงปู่ขาว อนาลโย, ๒๕๕๕, หน้า ๖๕-๖๗)



บทที่ ๔

วิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย

การศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ของหลวงปู่ขาว อนาลโย ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์หลักการภาวนา ๔ ของหลวงปู่ขาว อนาลโย ในทางพระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ การภาวนากับการพันทุกข์

๔.๒ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านกายภาวนา

๔.๓ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านศีลภาวนา

๔.๔ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านจิตภาวนา

๔.๕ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านปัญญาภาวนา

๔.๑ การภาวนากับการพันทุกข์

ในเรื่องการนั่งสมาธิภาวนา หลวงปู่ท่านแนะนำไว้ดังนี้

การเตรียมนั่งสมาธิภาวนา โดยวิธีการนั่งก็ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทำกายให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่นเฉพาะหน้า ไม่ส่งจิตไปในอดีตอันผ่านมาแล้วให้หวนกลับมาในจิตอีกไม่ส่งจิตไปในอนาคตอันยังมาไม่ถึง หรือสร้างวิมานสวยหรูของอนาคตขึ้นในจิตใจ ให้กำหนดในปัจจุบัน ว่าเรากำลังนั่งสมาธิ น้อมเอาคุณพระพุทธเจ้ามาไว้ที่ใจ น้อมเอาคุณพระสงฆ์เจ้าเข้ามาไว้ที่ใจ ตั้งจิตไว้ที่จิต ตั้งใจไว้ที่ใจ โดยใช้ตัวสติเป็นตัวบังคับให้นิ่งอยู่กับคำบริกรรมว่า “พุทโธ” อารมณ์เดียว จนกว่าจิตจะสงบแล้วก็พัก่อนอยู่ในความสงบอันนั้น เมื่อครั้งจิตถอนออกมา ให้ใช้ปัญญาค้นคว้า ในภพนี้ลงสู่ ไตรลักษณ์ จนเห็นแจ้งประจักษ์ในไตรภพ ลงสู่ไตรลักษณ์อันเดียว ผลงานค้นคว้า ก็คือจิตของเราจะรู้สึกสลดสังเวช เป็นเหตุให้เกิด นิพพิทาญาณ การเบื่อหน่ายในชาติ - ความเกิด ชรา - ความแก่ พยาธิ - ความเจ็บไข้ได้ป่วย มรณะ - ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลาย เห็นโทษของ สมุทัย ใจ ค้นหา พาราเกิดตายอยู่บ่อย ๆ ความเกิดทั้งหลายเป็นทุกข์หลาย หาความสุขไม่มี มีแต่ทุกข์เกิดแล้ว ตั้งอยู่ ดับไป ตกอยู่ในไตรลักษณ์ มีเกิดเป็นเบื้องต้น กลางก็เปลี่ยนแปลง ท้ายสุดก็นอนทับพื้นปรุพิให้ปลวกมากินคา ให้หมากินไล่ ถ้าไม่ฝังเอาไว้ ผุ่งแรงผุ่งกา ก็เป็นลาภของมัน อาหาระละกะบึงจะโย สัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ด้วยอาหาร อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญของ สัตว์ พิจารณาว่า สรรพสัตว์ที่เกิดมาแล้วต้องหากินอยู่ คำไม่ได้กิน กินไม่ได้นอน ดากแดดตากฝน ทนทุกข์ทรมาน อาหาระประียสัททุกข์ ทุกข์เพราะต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องอันเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้นทุกคนต้องระวังปากระวังท้อง

ถ้าจะพูดกันจริงๆ ละก็ บอกว่า ถ้าข้าวไม่คกถึงห้องอย่างงั้นนะ หัวเมี่ยมเกิดศึกหัวข้าวก็
 คนนี้ ลูกฆ่าแม่ก็เรื่องนี้เรื่องปากมันหัว เรื่องท้องมันอยาก ถึงจะมีอาหารการกินดีแสนดีอย่างไรก็ตาม
 ก็ไม่พ้นเรื่องทุกข์ แต่ที่พากันหลงระเริงสำคัญว่า มันมีความสุข ถ้ามาพูดความจริงของสภาวะธรรมแล้ว
 ภายนี้เป็นก้อนทุกข์ก้อนธรรมทั้งหมด ตั้งแต่หัวจรดเท้า หาช่องสุขในระหว่างกลาง มิได้เลยแม้แต่น้อย
 นิด จึงเรียกว่า กองทุกข์ คือ ทุกข์ทั้งหลายมันมากองอยู่ในขันธ ๕ จึงสามารถแยกทุกข์ออกเป็นกองๆ
 แล้วได้ถึง ๕ กอง กองหนึ่งรวมอยู่ที่รูป กองสองอยู่ที่เวทนา กองสามอยู่ที่สัญญา กองที่สี่อยู่ที่สังขาร
 กองสุดท้ายกองห้าอยู่ที่วิญญาณ... ฯลฯ

วิธีกาวานานัน มีมากมายหลายร้อยชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติแบบอย่างเอาไว้ ๔๐
 ประการ เรียกกันว่า " ธรรมเนียม ๔๐ " ซึ่งผู้ใดจะเลือกใช้วิธีใดก็ได้ตามแต่สมัครใจ ทั้งนี้ย่อมสุด
 แล้วแต่อุปนิสัยและวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างอบรมมาแต่ในอดีตชาติ เมื่อสร้างสมอบรมมาใน
 ธรรมเนียมกองใด จิตก็มักจะโน้มชอบกรรมฐานกองนั้นมากกว่ากองอื่น ๆ และการเจริญกาวานาก็
 ก้าวหน้าเร็วและง่าย แต่ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรักษาศีลให้ครบถ้วน
 บริบูรณ์ตามเพศของตนเสียก่อน คือหากเป็นฆราวาสก็ต้องรักษาศีล ๕ เป็นอย่างน้อย หากเป็น
 สามเณรก็ต้องรักษาศีล ๑๐ หากเป็นพระก็ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อให้บริบูรณ์ ไมให้
 ขาดปะด่างพร้อย จึงจะสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ หากว่าศีลยังไม่มั่นคง ย่อมเจริญสมาธิให้เกิดขึ้น
 ได้โดยยาก เพราะศีลย่อมเป็นบาทฐาน (เป็นกำลัง) ให้เกิดสมาธิขึ้น

สมาธิ ย่อมมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ ซึ่งผู้บำเพ็ญอาจะใช้กรรมฐานบทใดบทหนึ่ง
 ตามแต่ที่ถูกต้องจริตนิสัยของตนก็ย่อมได้ ส่วนวิปัสสนานั้นมีแต่เพียงอย่างเดียวคือมีขันธ ๕ เป็น
 อารมณ์เรียกสั้นๆ ว่า มีแต่รูปกับนามเท่านั้นเอง ขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญาและวิญญาณ ซึ่งสิ่ง
 เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมหรือสังขารธรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง ทนอยู่
 ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ และไม่ใช่ว่าไม่ใช่คนแต่อย่างใด อารมณ์ของวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์จิตที่
 ไตร่ควงวุ่นเหวและผลในสังขารธรรมทั้งหลายจนรู้แจ้งเห็นจริงว่าเป็น พระไตรลักษณ์ ก็เป็น
 อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และ เมื่อใดที่จิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และ
 อนัตตาจริง เรียกว่าจิตกระแสรธรรมตักทิกเลสได้

สรุปได้ว่า หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ได้ยึดแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอน
 ของหลวงปู่มั่น วุริหัดโต โดยการฝึกสติสัมปชัญญะมีกำลังอยู่เสมอเป็นการประกอบ "ชาคริยานุโยค"
 (ความเพียร) อย่างแท้จริง ที่แห่งนี้จึงเป็นที่ สัมปะยาจะหลายอย่างคือ บุคคลสัมปะยาจะ เพราะสทธรรมมีก็
 ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง "อวาสสัมปะยาจะ" เพราะสถานที่เป็นป่าเขาลำเนาไพร บรรยากาศ
 สงบวิเวกวังเวง อากาศเอือกเย็น ชาวบ้านไม่รบกวน "อาหารสัมปะยาจะ" เพราะมีอาหารพอฉัน เพื่อยัง
 อดกาทำให้เป็นไปไม่ได้ไม่ขาดแคลน "ธรรมสัมปะยาจะ" เพราะอาจารย์ผู้แสดงธรรมท่านช้านในการปฏิบัติ
 ธรรมเป็นจุด ๆ เป็นขั้นตอนตามการเจริญมรรคปัญญาโดยเฉพาะ ตามหลักของพระพุทธศาสนาตั้ง

จุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพานซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุนั้นได้ด้วย "การพัฒนา" ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า "ภาวนา" แปลว่าการทำให้มีทำให้เป็นและการบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

๔.๒ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านกายภาวนา

การพัฒนาภายในความหมายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ได้แก่การใช้อินทรีย์ ๖ ภายในคือตาหูจมูกลิ้นกายซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คืออินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ที่ใจรับรู้เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมดในการฝึกพัฒนาภายในหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้นการพัฒนาภายในจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวรได้แก่ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีลสมาธิเพื่อสนับสนุนจิตใจให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วยในมหาอัสสัมชิตสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้ยิ่งขึ้นไปดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

"เธอทั้งหลายควรสำเหนยยกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือไม่แยกถือจักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิขณาและ โทมนัสครอบงำได้จักษจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์... ฟังเสียงทางหู... ฯลฯ ธรรมทางใจ..." (เมฆังคคสมณีย์ เสถียรสุด, ๒๕๔๔, หน้า ๗๐-๗๑)

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านกายภาวนา องค์ท่านเองก็ออกเที่ยวไปตามธรรมาศเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ท่านรู้สึกเป็นพระกรรมฐานที่อยากหยุดคิดแต่ความกระวนกระวาย ห่อหุ้มอะไรทำจริง ท่านพักอยู่ในภูเขาได้ให้โยมทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธเจ้า สายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวกท่าน ท่านเดินจงกรมทั้งสามสายนี้ตามเวลาเป็นประจำไม่ให้ขาดได้ พอฉันเสร็จก็เริ่มเดินจงกรมสายพุทธบูชา จนถึงเที่ยงวันท่านจึงหยุดพัก พอบ่าย ๒ โมงก็เริ่มลงเดินสายธรรมบูชาจนบ่าย ๔ โมง ถึงเวลาพักกวาด สรงน้ำจึงหยุด เมื่อทำข้อวัตรทุกอย่างเสร็จแล้วก็เริ่มลงเดินสายสังฆบูชาไปจนถึง ๔-๕ ทุ่ม จึงเข้าที่พักภาวนา หลังจากนั้นก็พักจำวัด พอตื่นขึ้นมาก็เริ่มเข้าที่ ทำสมาธิภาวนาจนสว่าง ดัดจากนั้นก็ลงเดินจงกรมต่อไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาตค่อยหยุดเดิน และบางครั้งท่านนั่งภาวนาจนตลอดสว่างโดยไม่ลุกจากที่นั่งเลยก็มี คือนั่งที่ท่านนั่งภาวนาตลอดรุ่ง ใจรู้สึกสว่างไสวมาก แม้ออกจากสมาธิภาวนามาแล้วในเวลาปกติ ขณะนั่งภาวนาตลอดรุ่งนั้น ปรากฏว่าโลกธาตุได้ดับหายไปจากความรู้สึกโดยสิ้นเชิง แม้กายตัวเองก็ไม่ปรากฏว่ามีอยู่เลยเวลานั้น เป็นความอัศจรรย์อย่างยิ่ง นับแต่ขณะนั่งพิจารณา

ทุกเวทนาจนดับไปด้วยการพิจารณา จิตได้หยั่งลงสู่ความสงบอย่างละเอียดแนบแน่น ขณะนั้นปรากฏจำเพาะความรู้เพียงอันเดียวที่ทรงตัวอยู่ด้วยความสงบสุขละเอียดอ่อนจนบอกไม่ถูก ไม่มีอารมณ์ใดแม้ส่วนละเอียดปรากฏขึ้นภายในจิต จึงเป็นเหมือนโลกธาตุดับไป พร้อมกับอารมณ์ที่ดับไปจากจิต จนกว่าดอนขึ้นมา อารมณ์ที่เคยปรุงจิตจึงค่อย ๆ ปรากฏตัวขึ้นกับจิตที่ละเอียดละน้อย จากนั้นก็ทำความเพียรต่อไปตามธรรมดา ขณะที่จิตรวมตัวลงสู่ความสงบ แม้เป็นเวลาหลายชั่วโมง ก็ไม่รู้สึกว่านานตามเวลาที่ผ่านไป คงเป็นเอกจิตเอกธรรมอยู่จำเพาะใจเพียงดวงเดียว ไม่มีสองกับสิ่งใด เวลาจิตดอนขึ้นมา จึงรู้ว่าจิตรวมสงบอยู่เป็นเวลาเท่านั้นชั่วโมง เท่านั้นชั่วโมง ถ้าคิดจิตภาวนาสะดวกสงบลงได้ง่าย คิณนั้นแม้จะนั่งจนตลอดรุ่งก็เท่ากับนั่งราว ๒-๓ ชั่วโมงเท่านั้น ไม่ทำกรวดง่วนนั้นนานอะไรเลย

สรุปได้ว่า หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านกายภาวนา คือการทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธรเจ้า สายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวกท่าน พอนั่งเสร็จก็เริ่มเดินจงกรมสายพุทธบูชา จนถึงเที่ยงวันท่านจึงหยุดพัก หอบ่าย ๒ โมงก็เริ่มลงเดินสายธรรมบูชาจนบ่าย ๔ โมง ถึงเวลาปิดกวาด สรงน้ำจึงหยุด เมื่อทำข้อวัตรทุกอย่างเสร็จแล้วก็เริ่มลงเดินสายสังฆบูชาไปจนถึง ๔-๕ โมง จึงเข้าที่พักภาวนา หลังจากนั้นก็พักจำวัด หอต้นขึ้นมาก็เริ่มเข้าที่ ทำสมาธิภาวนาจนสว่าง ถัดจากนั้นก็ลงเดินจงกรมต่อไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาตค่อยหยุดเดิน การนั่งสมาธิภาวนาตอนกลางคืน บางคืนท่านนั่งภาวนาจนตลอดสว่างโดยไม่ลุกจากที่นั่งเลยก็มี คิณที่ท่านนั่งภาวนาตลอดรุ่ง

๔.๓ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านสติภาวนา

ศิลปแปลว่าปกคิหมายความ ว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยดีเป็นปกคิศิลปแปลว่าเย็นหมายความว่าเย็นกายเย็นใจไม่มีภัยไม่มีเวรไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อนมีแต่ความสงบสุขศิลปแปลว่าเกษมหมายความว่าปลอดภัยไม่มีอันตรายมีแต่ความสุขกายสบายใจอยู่เสมอศิลปแปลว่าคังกายกรรมวัจกรรมไว้ด้วยดีหมายความว่ารักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๓ รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสจจริต ๔ ไร้เป็นปกคิศิลปแปลว่าเข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้หมายความว่ามีอนุภคคิมิตติแล้วคุณธรรมอื่นๆที่ติงมาเช่นขันติเมตตาสังจะสัน โศขวิริยะปัญญาเป็นต้นก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภคญาณเถรฺ) , ๒๕๔๖, หน้า ๗๔-๗๕)

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านสติภาวนา เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหาบมิให้กำเริบขึ้น และเป็นกราบ้ำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน การใช้ปัญญาพิจารณาในผลของบาปกรรมที่คิดคิด ก็เพื่อให้เข้าใจในผลของกรรมที่ตามสนองให้ได้เกิดความรู้สึกว่าในบาปกรรมนั้น ๆ ให้เกิดความสำนึกในชีวิตเขาและชีวิตเรา ที่มีความ

รักความหวงแหนในชีวิตเหมือนกับเรา สัตว์ทุกตัวตลอดเราด้วยก็ไม่ต้องอยากตายเพราะถูกฆ่าเหมือนกัน ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะอ้างว่า สัตว์เกิดขึ้นมาเพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ แต่ถ้าจับตัวมนุษย์ที่ชอบพูดอย่างนี้ไปให้เสียกินไปให้จระเข้กินคูซิเขาจะว่าอย่างไร สัตว์ทุกตัวมีความกลัวต่อความตายทั้งนั้น เห็นมนุษย์อยู่ที่ไหนก็ต้องหลบหลีกปลีกตัวเพื่อความปลอดภัยแก่ชีวิตของเขา ถึงขนาดนั้นก็หันมือน้อมมนุษย์ไปบาปนี้ไปไม่ได้ พวกมันตามไล่ตามฆ่าเอามาเป็นอาหาร ไม่มีความเมตตาสงสารเขาบ้างเลย แต่ละวันมีความสะดุ้งหวาดผวากลัวต่อความตายอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าที่จะออกหากินอะไรได้สบาย ถ้าเราตกอยู่ในสภาพอย่างนี้จะมีความทนทุกข์ทรมานขนาดไหน ถึงอย่างไรก็ขอให้คิดถึงชีวิตเขาชีวิตเราบ้าง หัวอกเขาอย่างไรหัวอกเราก็เป็นอย่างนั้น ไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ให้ถือว่าเขาเป็นญาติเป็นเพื่อนที่เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันกับเรา มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง แต่ขอให้สูงด้วยความรัก ให้สูงด้วยความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลาย จึงจะชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม ให้สัตว์อื่นได้พึ่งบารมีสมกับที่ว่ามนุษย์มีจิตใจสูงนี้ด้วยเถิด ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาในลักษณะนี้อยู่บ่อย ๆ ใจเราก็จะค่อยเปลี่ยนแปลงไปในทางดี จะมีความเมตตาต่อสัตว์ มีความสงสารสัตว์มากขึ้น ในที่สุดเราก็จะไม่กล้าฆ่าสัตว์อีกเลย นี่คือมีปัญญาในการรักษาศีล หรือศีลเกิดขึ้นจากปัญญาที่ว่าได้ ถ้ารับศีลมาแล้ว แต่ขาดปัญญาในการรักษาศีล ศีลนั้นจะขาดหายไปโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา ต้องเกิดมาก่อนศีลแน่นอน นี่คือสัมมาทิฐิ คือปัญญาความเห็นชอบในการรักษาศีลนั่นเอง

ท่านได้พิจารณาต่อไปว่า การรักษาศีลนั้นมีไว้ว่าจะรักษาเพียงกายและวาจาเท่านั้น เพราะต้นของศีลจริง ๆ แล้วอยู่ที่ใจ เรียกว่า เจตนา ส่วนรักษากายวาจานั้นเป็นเพียงให้เกิดกิริยาสวยงามให้เหมาะสมกับเพศที่แสดงออกมาภายนอกเท่านั้น ที่จริงแล้วศีลมีต้นเหตุอยู่ที่ใจ จึงเรียกว่า มูลฐานของศีลมี ๓ อย่าง ๑. ใจกับกาย ๒. ใจกับวาจา ๓. ใจ กาย วาจา ฉะนั้นใจจึงเป็นหลักใหญ่ให้ศีลเกิดขึ้น คำว่ารักษาศีลก็คือปัญญาความรอบรู้ในศีลของคนจึงจะรักษาได้ จึงเรียกว่า สัมมาทิฐิ คือปัญญาความเห็นชอบ ความรอบรู้และฉลาดในการรักษาศีล สัมมาสังกัปป คือใช้ปัญญาไตร่พิจารณาตรองในศีลข้อนั้น ๆ ว่าจะรักษาอย่างไรศีลจะมีความบริสุทธิ์บริบูรณ์ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันโต การงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คำว่า ชอบคำเดียวนี้ก็มีความหมาย คือต้องมีปัญญาพิจารณาก่อนจึงพูด จึงเป็นวาจาชอบ มีปัญญาพิจารณาก่อนจึงทำงานนั้นจะไม่ผิดพลาด จึงเป็นการงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คือ มีปัญญารอบรู้ในการเลี้ยงชีวิต จะหาอย่างไรจึงจะได้มาด้วยความชอบธรรมและเลี้ยงชีวิตอย่างชอบธรรม ฉะนั้น ปัญญาในสัมมาทิฐิจึงเป็นขั้นเริ่มต้นที่สำคัญ ถ้าเริ่มต้นถูกต้องชอบธรรมอันดับต่อไปก็จะถูกต้องชอบธรรม และจะเป็นแนวทางที่ชอบธรรมจนถึงที่สุด ถ้าเห็นผิดในขั้นเริ่มต้นนี้ ต่อไปก็จะเห็นผิดไปเรื่อย ๆ และเห็นผิดจนถึงที่สุดเช่นกัน ฉะนั้นการเรียนปริยัติ ต้องตีความหมายให้ชัดเจน ให้เข้าใจในเหตุผลและหลักความจริงอย่างแจ่มแจ้ง จึงจะไม่มีปัญหาในการภาวนาปฏิบัติต่อไป

สรุปได้ว่า หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านศีลภาวนา เป็นการเพียรพยายาม เพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบมิให้กำเริบขึ้น การพิจารณาต้นขงศีลจริง ๆ แล้วอยู่ที่ใจ เรียกว่า เจตนา ซึ่งต้นเหตุอยู่ที่ใจ จึงเรียกว่า มูลฐานของศีลมี ๓ อย่าง ๑. ใจกับกาย ๒. ใจกับวาจา ๓. ใจ กาย วาจา ใจจึงเป็นหลักใหญ่ให้ศีลเกิดขึ้น การรักษาศีลก็คือปัญญาความรอบรู้ในศีลของคนจึงจะรักษาได้ จึงเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบ ความรอบรู้และฉลาดในการรักษาศีล สัมมาสังกัปป คือใช้ปัญญาคำพิจารณาคริกตรองในศีลข้อนั้น ๆ ว่าจะรักษาอย่างไรดีจะมีความบริสุทธิ์บริบูรณ์ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากรรมมัน โครงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คำว่า ชอบคำเดียวนี้ก็มีความหมาย คือต้องมีปัญญาพิจารณาก่อนจึงพูด จึงเป็นวาจาชอบ มีปัญญาพิจารณาก่อนจึงทำงานนั้นจะไม่ผิดพลาด จึงเป็นการงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คือ มีปัญญารอบรู้ในการเลี้ยงชีวิต จะหาอย่างไรจึงจะได้มาด้วยความชอบธรรมและเลี้ยงชีวิตอย่างชอบธรรม

๔.๔ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านจิตภาวนา

จิตภาวนา การพัฒนาจิต หมายถึง อธิจิตตะสิกขาในไตรสิกขานั้นเองซึ่งหมายถึงการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิตได้แก่รวมเองคัมภรคข้อสัมมาวาจาละสัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๒, หน้า ๘๑๕) กล่าวโดยย่ออธิจิตตะสิกขาก็คือหลักสมาธิความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมณะและวิปัสสนาเป็นสำคัญในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดีจนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับคั่งพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วยอมให้จิตเจริญจิตที่เจริญแล้วยอมละระคะได้วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วยอมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้วยอมละอวิชชาได้” (อภ.ทุก., เล่ม ๒๐, ข้อ ๓๒, หน้า ๗๖)

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านจิตภาวนา คือ ความรู้เรื่องของจิตของธรรมอย่างถึงใจยอมรับกันในเวลาคับขัน ถ้าไม่คับขัน จิตมักเล่นตัวชั่วร้ายกิเลสชนิดต่าง ๆ ไม่มีประมาณตามแก่ไม่ทัน การฝึกฝนที่ถูกกับเหตุผล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของธรรม จึงสามารถทำให้กิเลสชนิดต่าง ๆ ยอมจำนนหมอบราบ และสิ้นสูญไป จนไม่เหลือเป็นเชื้ออีกต่อไป หลวงปู่เองซึ่งมีนิสัยหยาบจึงมักเชื่อต่อการทรมานชนิดหยาบ ๆ เพื่อให้ทันกับกิเลสซึ่งเป็นธรรมชาติหยาบที่มีอยู่ในคน ดังคราวข้างใหญ่เดินเข้ามาหาขณะกำลังเดินจงกรมอยู่ เป็นขณะที่ได้เห็นกิเลสและธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจนภายในใจ เพราะปกติจิตที่มีกิเลสเป็นเจ้าอำนาจครองใจ รู้สึกสึกทรมานยาก คิดไม่ เราผู้จะฆ่า

มันให้ลึบหายสิ้นซากไป แต่กลับจะตายไปก่อนมัน เพราะความเหนียวแน่นแก่นอัสวะที่เกาะกินรา
 มานานเสียด้วยซ้ำ แต่พอเข้าคาจนและได้ช้างใหญ่มาช่วยปราบเท่านั้น กิลสตัวคือด้านต้านทานความ
 เทียรเก่ง ๆ ไม่ทราบหายหน้าไปไหน ใจก็บอกร่าง สั่งให้อยู่อย่างโรและให้อยู่กับธรรมชาติก็ยอมรับ
 ทันทีทันใด ราวกับน้ำมันเครื่องหล่อลื่น ไม่ฝืนฝืนดังที่เคยเป็นมาเลย พอกิลสขยายตัวออกจากใจ
 ธรรมที่เตรียมพร้อมอยู่แล้วในขณะเดียวกัน ก็แสดงความสว่างไสว และความองอาจกล้าหาญต่อทุก
 สิ่งขึ้นมาภายในใจทันที ให้ได้เห็น ได้ชมอย่างเต็มใจที่กระหายมานาน ความกลัวตายไม่ทราบหายหน้า
 ไปไหน จึงทำให้เห็น ได้ชัดว่าความกลัวก็คือกิลสตัวเคยออกหน้าออกตามานานเรื่อ ๆ นี้เอง พอความ
 กลัวซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางลงใจดับลงไปแล้ว แม้จะไม่ดับไปโดยสิ้นเชิง แต่ก็ทำให้เห็นโทษของมัน
 อย่างประจักษ์ในขณะนั้น วาระต่อไปถึงจะเกิดขึ้นมาอีกตามความมีอยู่ของมัน แม้เช่นนั้นก็ยังพอให้
 เราระลึกได้ว่าบ้างว่า “ความกลัวนี้มีใช้หน้ามีตรมงคลของเรา แต่เป็นหน้าศัตรูที่เขามาในรูปร่างแห่ง
 มิตรต่างหาก” จึงไม่ทำให้ใจให้เชื่อนิตติจดมในมันเหมือนที่แล้ว ๆ มาและพยายามกำจัดมันออกทุก
 วาระแห่งความเพียร จนสภาพแห่งศัตรูที่มาในสภาพแห่งมิตรเหล่านี้ สิ้นสูญไปจากใจนั้นแล จึงจะ
 นอนใจและอยู่เป็นสุขหายกังวลโดยประการทั้งปวงได้

สรุป หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้
 ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างชัดเจนภายในใจ เพราะปกติจิตที่มีกิลสเป็นเจ้า
 อำนางครองใจ จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม มีเมตตา กรุณา เอื้ออริ มีนุทิตามีความเคารพ อ่อนโยน
 ซื่อสัตย์ กตัญญู สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญ
 อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ว่าง เบิกบาน สดชื่น เิบ
 อิ่ม ผ่องใส และสงบ ในขณะที่เจริญจิตภาวนายุ่่นองศีลธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้นและทำ
 หน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามคือความเกียจคร้านความหลุดลอยใจเป็นต้นได้แก่
 อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้นคือการเจริญจิตภาวนาและเบื้องปลายคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
 อินทรีย์แปลว่าสภาพที่เจริญใหญ่ในกิจของคนหมายถึงการทำหน้าที่ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรมทำให้เกิด
 ความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้าความหมายของอินทรีย์ ๕ ประการ ได้แก่ ๑.
 ความเชื่อเชื่ออย่างมีเหตุผลมั่นใจในความจริงความคิดของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้นเชื่อว่าสัวโลกทั้ง
 ปวงเป็นกรรมเป็นของตนเองใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดีใครทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น
 ๒. ความพากเพียรเป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมและเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อมมีความแจ่ม
 ชันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง ๓. ความระลึกได้การมีสติในสิ่งที่ติเช่นการเจริญแน่วแนในสิ่งที่
 กำหนดมีเจริญอานาปานสติกรรมฐานอุลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างมีสติระลึกตัว ๔. การตั้งมั่น
 ของจิตคือจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแน่วแนในสิ่งที่กำหนดหรือในกิจที่กระทำ ๕. การรู้ถึงสรรพสิ่งที่
 เกิดขึ้นสิ่งที่เสื่อมไปของสภาวะธรรมหรือการรู้โดยนัยแห่งอริยสัง ๔ ประการ

๔.๕ การภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านปัญญาภาวนา

การพัฒนาปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุทธะคือความรู้ที่ขำมนั้นเป็นข้อมูลคืบเป็นของคืบยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรมีคุณค่าอย่างไรจะเอาไปใช้อย่างไรถ้าคนไม่มีปัญญาคำวรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรแต่คนที่ปัญญาคือสามารถวินิจฉัยได้เลือกเห็นได้ว่าถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่งจะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไรไปคิดแปลงอย่างไรเอาความรู้นั้น ไปยกเอียงใช้งานทำการแก้ไขปัญหาจัดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิดพิจารณาวินิจฉัยได้เลือกเฟ้นก้นกรองได้เชื่อมโยงประสานได้ทำให้อาตุชะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งานสามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ความรู้แบบนี้เรียกว่าปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๓ ข, ๑๘)

หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านปัญญาภาวนา คือ การสนทนาข้อปฏิบัติในใจความโอวาทที่ท่านอาจารย์มั่นสั่งสอนอย่างถึงเหตุถึงผล หลักใหญ่ใจความสำคัญเมื่อครั้งสมัยอยู่ที่ท่านที่เชียงใหม่ จำได้เป็นอย่างดีไม่เคยหลงลืมจนบัดนี้ เช่นคำถามที่ว่า ในครั้งพุทธกาลตามประวัติว่ามีผู้สำเร็จมรรคผลนิพพานมากและรวดเร็วกว่าสมัยนี้ซึ่งไม่ค่อยมีท่านผู้ใดสำเร็จกัน แม้ไม่มากเหมือนครั้งโน้น หากมีการสำเร็จได้ก็รู้สึกอึดอัดกันมาก หลวงปู่มั่นตอบว่า ท่านทราบได้อย่างไร ว่าสมัยนี้ไม่ค่อยมีท่านผู้ใดสำเร็จมรรคผลกัน แม้สำเร็จได้ก็อึดอัดกันมากดั่งนี้ ว่า ก็ไม่ค่อยได้ย่นว่าใครสำเร็จเหมือนครั้งโน้น ซึ่งเขียนไว้ในตำราว่าสำเร็จกันครั้งละมาก ๆ แต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดตลอดการบำเพ็ญโดยลำพังในที่ต่าง ๆ ก็ทราบว่าท่านสำเร็จโดยรวดเร็วและง่ายดายจริง ๆ นำเพลินใจด้วยผลที่ท่านได้รับ แต่มาสมัยทุกวันนี้ทำแทบล้มแทบตายก็ไม่ค่อยปรากฏผลเท่าที่ควรแก่เหตุบ้างเลย อันเป็นสาเหตุให้ผู้บำเพ็ญห้อยใจและอ่อนแอต่อความเพียร

ท่านอาจารย์มั่นถามท่านว่า ครั้งโน้นในตำราท่านแสดงไว้ด้วยหรือว่าผู้บำเพ็ญล้วนเป็นผู้สำเร็จอย่างรวดเร็วและง่ายดายทันท่วงทีทุกรายไป หรือมีทั้งผู้ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า ผู้ปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว ผู้ปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้าและผู้ปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว อันเป็นไปตามประเภทของบุคคลที่มีภูมิอุปนิสัยวาสนาซึ่งหย่อนต่างกัน

หลวงปู่ขาวเรียนตอบว่า มีแบ่งภาคไว้ต่าง ๆ กันเหมือนกัน มิได้มีแต่ผู้สำเร็จอย่างรวดเร็วและง่ายดายอย่างเดียว ส่วนผู้ปฏิบัติลำบากทั้งสำเร็จได้ช้าและปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็วก็มี แต่รู้สึกผิดกับสมัยทุกวันนี้ผู้น้อยมาก แม้จะมีแบ่งประเภทบุคคลไว้ต่างกันเช่นเดียวกับสมัยนี้

ท่านอาจารย์อธิบายว่า ข้อนี้ขึ้นอยู่กับผู้แนะนำถูกต้องแม่นยำคิดกัน ตลอดอำนาจวาสนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระสาวกและพวกเราคิดกันอยู่มากจนเทียบกันไม่ได้ อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับความสนใจในธรรมต่างกันมาก สำหรับสมัยนี้กับสมัยพุทธกาล แม้พื้นเพนิสัยก็คิดกันกับครั้ง

นั้นมาก เมื่ออะไร ๆ ก็คิดกัน ผลจะให้เป็นเหมือนกันย่อมเป็นไปได้ เราไม่ต้องพูดเรื่องผู้อื่นสมัยอื่น ให้เขินเขื่อไปมาก แม้ตัวเราเองยังแสดงความหยาบกระທးกระเทือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาทั้งที่เป็น นักบวชและนักปฏิบัติซึ่งกำลังเข้าใจว่าตัวประกอบความเพียรอยู่เวลานั้น ด้วยวิธีเดินจงกรมอยู่บ้าง นั่งสมาธิภาวนาอยู่บ้าง แต่นั่นเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรทางกาย ส่วนใจมิได้เป็นความเพียรไปตาม กิริยาเลย มีแต่ความคิดสังสมกิเลสความกระเทือนใจอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เข้าใจว่าคนกำลังทำความเพียรด้วยวิธีนั้น ๆ ดังนั้นผลจึงเป็นความกระທးกระเทือนใจโดยไม่เลือกกาลสถานที่ แล้วก็มาหาเราว่าคนทำความเพียรรอดตาย ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร ความจริงคนเดินจงกรมนั่งสมาธิ สังสมอภิชฌาทำลายคนโดยไม่รู้จักตัวค่างหาก มิได้ตรงความจริงคัมภีร์แห่งความเพียรเลย

ฉะนั้น ครึ่งพุทธกาล ที่ท่านทำความเพียรด้วยความจริงจัง หัวพันทุกขจริง ๆ กับสมัยที่ พวกเราทำเล่นราวเด็กกับตุ๊กตาจึงนำมาเทียบกันไม่ได้ ชินเทียบไปมากเท่าไร อิงเป็นการขากกิเลส ความไม่เป็นท่าของตัวมากเพียงนั้น ผมแม้เป็นคนในสายทำเล่น ๆ ลง ๆ ตัวเองก็ไม่เห็นด้วยกับคำพูด ถูกศาสนาและถูกตัวเองตั้งที่ท่านว่ามานั้น ถ้าท่านยังเห็นว่าตัวยังมีสารคุณอยู่บ้าง ท่านลองทำ ความแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้โดยถูกต้องดูซิ อย่าทำตามแบบที่กิเลสหาจุดลากไปอยู่ทุกวี่ทุกวัน ทุกเวลา แม้ขณะกำลังเข้าใจว่าคนกำลังทำความเพียรอยู่ มรรคผลนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เป็นสมบัติกลางจะเป็นสมบัติอันพึงใจท่านในวันหนึ่งแน่นอน โดยไม่มีคำวาทกล่าบบากและสำเร็จได้ ซ้ำมาเป็นอุปสรรคได้เลย

ท่านอาจารย์มั่นว่า ท่านมิได้ปฏิเสธเกี่ยวกับกิเลส ของคนที่มิหน้าบางต่างกัน และยอมรับว่า คนในพุทธสมัยมีความเบาบางมากกว่าสมัยปัจจุบัน แม้การอบรมสั่งสอนก็ง่ายคิดกับสมัยนี้อยู่มาก ประกอบกับผู้สั่งสอนในสมัยนั้นก็เป็นผู้รู้ยิ่งเห็นจริงเป็นส่วนมาก มีพระศาสดาเป็นพระประมุข ประธานแห่งพระสาวก ในการประกาศสอนธรรมแก่หมู่ชน การสอนจึงไม่ค่อยผิดพลาดคลาดเคลื่อน จากความจริง ทรงถอดออกมาจากพระทัยและใจที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ หยิบยื่นให้ผู้ฟังอย่างสะดวก ๆ ร้อน ๆ ไม่มีธรรมแปลกปลอม

เคลือบแฝงออกมาด้วยเลย ผู้ฟังก็เป็นผู้มุ่งต่อความจริงอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นความเหมาะสม ทั้งสองฝ่าย ผลที่ปรากฏเป็นขั้น ๆ ความความคาดหมายของผู้มุ่งความจริง

จึงไม่มีปัญหาที่ควรขัดแย้งได้ว่า สมัยนั้นคนสำเร็จมรรคผลกันทีละมาก ๆ จากการแสดง ธรรมแต่ละครั้งของพระศาสดาและพระสาวก ส่วนสมัยนี้ไม่ค่อยมีใครสำเร็จได้ คล้ายกับคนไม่ใช้คน ธรรมไม่ใช่ธรรม ผลจึงไม่มี ความจริงคนก็คือคน ธรรมก็คือธรรมอยู่นั่นเอง แต่คนไม่สนใจธรรม ธรรมก็เข้าไม่ถึงใจ จึงกลายเป็นว่า คนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ แม้คนจะมีจำนวนมากและแสดงให้ฟังทั้งพระ ไตรปิฎก จึงเป็นเหมือนหน้ำไม้หลังหมอน มันสลัดออก เกลี้ยงไม่มีเหลือ ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมอนฉะนั้น

สรุป หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ด้านปัญญาภาวนา คือ การสนทนาถึงข้อปฏิบัติในใจความ โอวาทจากท่านอาจารย์มั่นสั่งสอนอย่างถึงเหตุถึงผล ที่แนะนำถูกต้องแม่นยำ ตลอดจนความเข้าใจเรื่องอำนาจสาธนะระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระสาวก และอำนาจสมาคนเราในปัจจุบันต่างกันอยู่มากจนเทียบกันไม่ได้ อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับความสนใจในธรรมต่างกันมาก ซึ่งผลจะให้เหมือนกันย่อมเป็นไปได้ การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา แด้นั้นเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรทางกาย ส่วนใจมิได้เป็นความเพียรไปตามกิริยาเลย มีแต่ความคิดสังขมกิลเลสความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ประกอบกับผู้สั่งสอนในสมัยนั้นก็เป็นผู้รู้ซึ่งเห็นจริงเป็นส่วนใหญ่ การสอนจึงไม่ค่อยผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความจริง ไม่มีธรรมแปลกปลอม เคลือบแฝงออกมาด้วยเลย ผู้ฟังก็เป็นผู้มุ่งต่อความจริงอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นความเหมาะสมทั้งสองฝ่าย ผลที่ปรากฏเป็นขั้น ๆ ตามความคาดหมายของผู้มุ่งความจริง และผลของการสนทนาธรรมจากหลวงปู่มั่น เกิดความปิติยินดีอย่างบอกไม่ถูก สมที่พยายามติดตามท่านมาหลายปี แม้จะได้ฟังโอวาทท่านบ้างในที่ต่าง ๆ ก็เพียงชั่วระยะไม่จุใจ ท่านเร่งความเพียรใหญ่แทบไม่ได้หลับนอน บางคืนประกอบความเพียรตลอดคืน คืนวันหนึ่งจิตสงบรวมลงอย่างเต็มที่ไปพักใหญ่จึงถอนขึ้นมา เกิดความอัศจรรย์ในความสว่างใสของใจซึ่งไม่เคยเป็นถึงขนาดนั้นมาก่อน ทำให้เพลิดเพลินในธรรมจนสว่างคาตาไม่ได้หลับนอน



บทที่ ๕

วิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย

การศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ของหลวงปู่ขาว อนาลโย ผู้ซึ่งได้สรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

๕.๑ สรุปผล

๕.๒ ข้อเสนอแนะของการวิจัย

๕.๑ สรุปผล

๑. หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั่นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัว วิธีชีวิตที่ถูกต้องจึงมานั้นเราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด หรือที่เรียกว่าการพัฒนาตน พัฒนามนุษย์ เรียกว่าภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้น ท่านแสดง ภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิต ไว้ ๔ อย่างด้วยกัน คือ (๑) กายภาวนา แปลว่า การทำกายให้เจริญ หรือพูดอย่างภาษาปัจจุบัน คือ การพัฒนากาย (๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หรือการมีสุขภาพกายที่ดี (๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝน การใช้ร่างกาย การใช้มือ ใจช่วยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกรต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ (๓) การพัฒนาอินทรีย์ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก ให้ได้ผลดี (๒) ศิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี (๓) จิตตภาวนา หรือ การพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำการคิดการพูด และการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจนำหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ตั้งงามการคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น (๔) ปัญญาภาวนา การทำปัญญาให้เจริญองกาม ในระดับต่าง ๆ (๑) รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่มีคิดเบี่ยง ประสงค์ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง (๒) การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทษาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ (๓) ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ

ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย แยกแยะวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำการให้สำเร็จผลได้ ๔) ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตความเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ (ไม่) หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่คนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็ก่อสร้างตัวคนขึ้นมาไว้บนระบอบกระเทาะจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ

๒. หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านได้ชี้แนะทางปฏิบัติตามหลักคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และเจริญอนุสสติ ๑๐ ได้แก่ พุทธอนุสสติ รัชมานุสสติ สังฆานุสสติ เทวดานุสสติ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อนุสสติทั้ง ๑๗ นี้ มีกำลังสูงสุดเพียงอุปจารสมาธิ สีลานุสสติ มีกำลังสมาธิถึงอุปจารสมาธิ และอย่างสูงสุดเป็นพิเศษถึงปฐมฌาน ทั้งนี้ถ้าท่านฉลาดในการควบคุมสมาธิจึงจะถึงปฐมฌานได้ แต่ถ้าท่านตามปกติธรรมดาแล้ว ก็ทรงได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ภายคคานุสสติกรรมฐานกองนี้ ท่านพิจารณาตามปกติในกายคคแล้ว จะทรงสมาธิได้เพียง ปฐมฌานเท่านั้น แต่ท่านฉลาดทำ หรือฉลาดสอน ยกเอาสี่เขี้ยว ขาว แดง ที่ปรากฏใน อารมณแห่งกายคคานุสสตินั้นเอามาเป็นกสิณ โดยการฝึกสติสัมปชัญญะมีกำลังอยู่เสมอเป็นการประกอบ "ชาคริยานุโยค" (ความเพียร) อย่างแท้จริง ที่แห่งนี้จึงเป็นที่ สัปบายะหลายอย่างคือ "บุคคลสัปบายะ" เพราะสภธรรมมีกำลังเป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง "อวาสาสัปบายะ" เพราะสถานที่เป็นป่าเขาถ้ำเนาไพร บรรยากาศสงบวิเวกวังเวง อากาศเอื้ออำนวยชาวบ้านไม่รบกวน "อาหารสัปบายะ" เพราะมีอาหารพอฉัน เพื่อยังอดสภาพให้เป็นไปได้ไม่ขาดแคลน "ธรรมสัปบายะ" เพราะอาจารย์ผู้แสดงธรรมท่านชำนาญในการปฏิบัติธรรมเป็นจุด ๆ เป็นขั้นจนตามการเจริญมรรคปัญญาโดยเฉพาะ ตามหลักของพระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ที่การบรรลุนิพพาน ซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย "การพัฒนา" ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า "ภาวนา" แปลว่าการทำให้มีทำให้เป็นและการบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการบรรลุนิพพาน

๓. การวิเคราะห์หลักการภาวนาของหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านมีแนวทางปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้ ด้านกายภาวนา การทำทางเดินจงกรมไว้สามสาย สายหนึ่งเพื่อเดินบูชาพระพุทธเจ้า สายที่สองเดินบูชาพระธรรม สายที่สามเดินบูชาพระสงฆ์สาวกท่าน พอดันเสร็จก็เริ่มเดินจงกรมสายพุทธบูชา จนถึงเที่ยงวันท่านจึงหยุดพัก พอบ่าย ๒ โมงก็เริ่มลงเดินสายธรรมบูชาจนบ่าย ๔ โมง ถึงเวลาปิดกวาด สรงน้ำจึงหยุด เมื่อทำข้อวัตรทุกอย่างเสร็จแล้วก็เริ่มลงเดินสายสังฆบูชาไปจนถึง ๔-๕ ทุ่ม จึงเข้าที่พักราวานา หลังจากนั้นก็พักจำวัด พอดึนขึ้นมาก็เริ่มเข้าที่ ทำสมาธิภาวนาจนสว่าง อด

จากนั้นก็ลงเดินจงกรมต่อไป จนถึงเวลาออกบิณฑบาตค่อยหยุดเดิน การนั่งสมาธิภาวนากลางคืน บางคืนท่านนั่งภาวนาจนตลอดสว่างโดยไม่ลุกจากที่นั่งเลยก็มี คืนที่ท่านนั่งภาวนาตลอดรุ่ง

ด้านศีลภาวนา เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงภิสสหายบมิให้กำรืบขึ้น การพิจารณาต้นของศีลจริง ๆ แล้วอยู่ที่ใจ เรียกว่า เจตนา ซึ่งต้นเหตุอยู่ที่ใจ จึงเรียกว่า มูลฐานของศีลมี ๓ อย่าง ๑) ใจกับกาย ๒) ใจกับวาจา ๓) ใจ กาย วาจา ใจจึงเป็นหลักใหญ่ ให้ศีลเกิดขึ้น การรักษาศีลก็คือปัญญาความรอบรู้ในศีลของคนจึงจะรักษาได้ จึงเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือปัญญาความเห็นชอบ ความรอบรู้และฉลาดในการรักษาศีล สัมมาสังกัปป คือใช้ปัญญาดำริพิจารณาไตร่ตรองในศีลข้อนั้น ๆ ว่าจะรักษาอย่างไรดีจะมีความบริสุทธิ์บริบูรณ์ สัมมาวาจาเจรจาชอบ สัมมาภัมมันโต การงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คำว่า ชอบคำเดียวนี้ก็มีความหมาย คือต้องมีปัญญาพิจารณาก่อนจึงพูด จึงเป็นวาจาชอบ มีปัญญาพิจารณาก่อนจึงทำงานนั้นจะไม่ผิดพลาด จึงเป็นการงานชอบ สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ คือ มีปัญญารอบรู้ในการเลี้ยงชีวิต จะหาอย่างไรจึงจะได้อาศัยความชอบธรรมและเลี้ยงชีวิตอย่างชอบธรรม

ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างชัดเจนภายในใจ เพราะปกติจิตที่มีกิเลสเป็นเจ้าอำนาจครองใจ จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมูทิตามีความเคารพ อ่อนโยนซื่อสัตย์ กตัญญู สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิม ห่องใส และสงบ ในขณะที่เจริญจิตภาวนาอยู่นั้นองค์ธรรมที่ก่อเกิดให้เกิดสมาธิได้งายขึ้นและทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามคือ ความเกียจคร้านความหดหู่ทอดออยใจเป็นต้น ได้แก่อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้นคือการเจริญจิตภาวนาและเบื้องปลายคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอินทรีย์แปลว่าสภาพที่เจริญใหญ่ในกิจของคน หมายถึงการทำหน้าที่ขจัดสกัดทั้งอกุศลธรรมทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้าความหมายของอินทรีย์ ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ความเชื่อเชื่ออย่างมีเหตุผลมั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่มีปฏิบัติอยู่นั้นเชื่อว่าสัจโลกทั้งปวงเป็นกรรมเป็นของตนเองใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดีใครทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น ๒) ความพากเพียรเป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมและเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อมมีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง ๓) ความระลึกได้การมีสติในตัวที่ตื่นการเจริญแน่วแน่ในสิ่งที่กำหนดมีเจริญอุทานปานสติกรรมฐานหลุมหายใจเข้าหายใจออกอย่างมีสติระลึกรู้ตัว ๔) การตั้งมั่นของจิตคือจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแน่วแน่ในสิ่งที่กำหนดหรือในกิจที่กระทำ ๕) การรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งที่เสื่อมไปของสภาวะธรรมหรือการรู้โดยนัยแห่งอริยสัจ ๔ ประการ

ด้านปัญญาภาวนา คือ การสนทนาถึงข้อปฏิบัติในใจความโสภาจากท่านอาจารย์มั่นสั่งสอนอย่างถึงเหตุถึงผล ที่แนะนำถูกต้องแม่นยำ ตลอดจนความเข้าใจเรื่องอำนาจาสนาระหว่าง

พระพุทธรเจ้ากับพระสาวก และอำนาจวาสนาคนเราในปัจจุบันต่างกันอยู่มากจนเทียบกันไม่ได้ อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับความสนใจในธรรมต่างกันมาก ซึ่งผลสะท้อนให้เห็นเหมือนกันย่อมเป็นไปได้ การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา แค่นั้นเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรทางกาย ส่วนใจมิได้เป็นความเพียรไปตามกิริยาเลย มีแต่ความคิดสังสมกิเลสความกระเทือนใจอยู่ตลอดเวลา ประกอบกับผู้สั่งสอนในสมัยนั้นก็เป็นผู้รู้ยิ่งเห็นจริงเป็นส่วนมาก การสอนจึงไม่ค่อยผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความจริง ไม่มีธรรมแปลกปลอม เคลือบแฝงออกมาด้วยเลย ผู้ฟังก็เป็นผู้มุ่งต่อความจริงอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นความเหมาะสมทั้งสองฝ่าย ผลที่ปรากฏเป็นขั้น ๆ ตามความคาดหมายของผู้มุ่งความจริง และผลของกสิณทวารธรรมจากหลวงปู่มั่น เกิดความปีติยินดีอย่างบอกไม่ถูก สมที่พยายามติดตามท่านมาหลายปี แม้จะได้ฟัง โอวาทท่านบ้างในที่ต่าง ๆ ก็เพียงชั่วระยะไม่จุใจ ท่านเร่งความเพียรใหญ่แทบไม่ได้หลับนอน บางคืนประกอบความเพียรตลอดรุ่ง คืนวันหนึ่งจิตสงบรวมลงอย่างเต็มที่ไปพักใหญ่จึงถอนขึ้นมา เกิดความอัศจรรย์ในความสว่างไสวของใจซึ่งไม่เคยเป็นถึงขนาดนั้นมาก่อน ทำให้เหลือเฟือในธรรมจนสว่างคาตาไม่ได้หลับนอน

๕.๒ ข้อเสนอแนะของการวิจัย

๑. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

หลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ของหลวงปู่ขาว อนาลโย มีลักษณะเฉพาะเพื่อให้พุทธศาสนิกชนเกิดความรู้ความเข้าใจนำไปสู่การปฏิบัติอย่างถูกต้องจนสามารถพัฒนาศีลธรรม ปิดทางอบายมุข บรรเทาความทุกข์ภายในจิตใจ ตัดค้นหาและดับอวิชชาได้ แนวทางปฏิบัติจึงมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่ปฏิบัติกัน มีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ การเจริญกาย การเจริญจิต การเจริญจิต และการเจริญปัญญา เน้นการผลที่ได้รับในชีวิตประจำวัน

๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ของพระสงฆ์รูปอื่น ๆ ที่มีบทบาทสำคัญในทางพระพุทธศาสนา มีการใช้หลักภาวนา ๔ ที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันจากการวิจัยครั้งนี้

๒) ควรศึกษารูปแบบการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สังคหวัตถุ ๔ ไตรสิกขา เป็นต้น มาใช้ร่วมกับหลักการภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓) ควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือหน่วยงานที่จะได้พิจารณาผลสัมฤทธิ์ในบทบาทการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ต่อไป

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (๒๕๓๘). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่ม ๔, ๑๐-๑๔, ๑๘-๒๕, ๒๗, ๓๑, ๓๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

- กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๔๖). การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ชรรมสภา.
- จันทน์ อติวัฒน์สิทธิ. (๒๕๔๗). ศาสนา ชีวิต และสังคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุภาพใจ.
- เดือน คำดี. (๒๕๔๓). พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคเนชั่นส์โคร์.
- ปฐมา - กัทธา นิคมานนท์. (๒๕๔๖). หลวงปู่ขาว อนาลโย. วัดถ้ำกลองเพล อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี. เอ. ลิฟวิ่ง. พระมหาดนัด อุดจारी และพระปลัดอำพล สุธีโร. (๒๕๔๓). พระธรรมทูตสายต่างประเทศ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชคกัญญาสิทธิ). (๒๕๔๖). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๐). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ชรรมสภา.
- _____. (๒๕๕๒). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (๒๕๔๓ ก.). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (๒๕๔๓ ข.). ความสุขที่แท้จริง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ชรรมสภา.
- _____. (๒๕๔๖ ก.). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (๒๕๔๖ ข.). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยาม.

____. (๒๕๔๖ ก.) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

____. (๒๕๔๘) พุทธวิธีในการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.

____. (๒๕๕๑). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.

____. (๒๕๕๗). พุทธธรรม (ฉบับขยาย). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ รุติญาโณ). (๒๕๔๑). โลกและชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิวการ
พิมพ์.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม). สวดมนต์ ทำกรรมฐานตามแบบหลวงพ่อจรัญ.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอนเน็ค เทคโนโลยี จำกัด, ๒๕๕๐.

พระราชพุทธิญาณ. (๒๕๔๓). วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร). เชียงใหม่ : ศูนย์
วัฒนธรรมท้องถิ่นวัดบุพพาราม.

พระสิทธิธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (๒๕๔๖). ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมคดสังคหฎีกา ปริงเฉทที่ ๕
เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธัมมโชติกะ.

พิสิฐ เจริญสุข. (๒๕๓๘). คู่มือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการ
ศาสนา.

มหาภฏราชวิทยาลัย. (๒๕๒๑). เบญจศีลและเบญจธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ มหาภฏราชวิทยาลัย.

____. (๒๕๓๗ ข.). มังคลัตถปิณีแปล เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภฏ
ราชวิทยาลัย.

____. (๒๕๓๗ ก.). วิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักศูตรนิกกรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภฏราชวิทยาลัย.

____. (๒๕๕๕). วิสุทธิมรรคแปล. ฉบับมหาภฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมธีกุล.

มหาวงศ์ ชาญบาลี. (๒๔๗๗). พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงทอง.

แม่ชีคันสนีย์เสถียรสุด. (๒๕๔๔). เพื่อนทุกข์ ๒. กรุงเทพมหานคร : แปลนพรัตน์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๓๑). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๑๕๒๕. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

วทีน อินทสระ. (๒๕๒๓). พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.

— (๒๕๓๔). ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
ภูมิราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

สมเด็จพระญาณสังวร. (๒๕๔๘). วิธีสร้างบุญบารมี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พรศักดิ์.

สมเด็จพระสังฆราช (ปยุตฺตเวท). (๒๔๗๒). หนังสือสวดมนต์ฉบับหลวง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
บำรุงบุญกุศลกิจ.

สุวัฒน์ จันทรวงศ์. (๒๕๔๐). ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

สุนทร ธีรรัตน์. (๒๕๔๓). พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หลวงปู่ขาว อนาลโย. (๒๕๒๗). หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ. กรุงเทพมหานคร : ห้าง
หุ้นส่วน จำกัด.

— (๒๕๕๕). นาลโยวาท รวมธรรมเทศนาหลวงปู่ขาว อนาลโย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ARTYHOUSE.

(๒) วิทยานิพนธ์ และรายงานการวิจัย :

พระครูปฐมกัณฑ์การ (บุญแทน มะลิอ่อน). (๒๕๕๔). หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเดรเวทกับการ
ส่งเสริมสิทธิมนุษยชน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา). บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูโสภาธรรมพิทักษ์ (เสียม เดชธมฺโม/งงาม). (๒๕๕๔). ศึกษาหลักและวิธีการเผยแผ่ธรรม
ของ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
(พระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พัชรินทร์ แจ่มอิม. (๒๕๔๖). การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูตามหลักท้าว ๔
ในเขตอำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิชญ์รัชต์บุญช่วย. (๒๕๔๘). การศึกษากระบวนการสร้างท้าว ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา.
วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(๓) website :

คำสอนหลวงปู่ขาว. [๖ ส.ศ. ๒๕๕๔]. ลานธรรมเสวนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.watthaophrakru.com/webboard/index.php?topic=๖๔๓๐>.

อภิสิทธิ์ ปาसानะเก. [๒๖ ก.ย. ๒๕๕๔]. เครือข่ายพุทธธรรมมรณฐาน แห่งประเทศไทย. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://www.kammataclub.com/index.php?mo=๓&art=๔๑๕๑๔๕๓๒>.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). [๑ ก.ค. ๒๕๕๖]. "ธรรมกับการพัฒนาชีวิต". [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

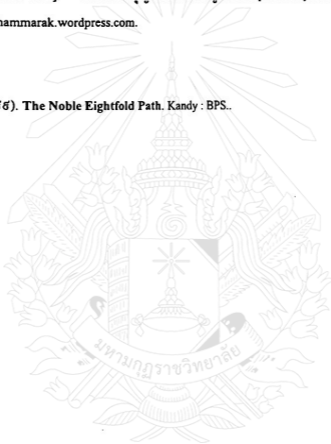
http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_๑/KM/.

ส. ธรรมรักษ์. [๒๕ มิ.ย. ๕๔]. การสร้างบุญด้วยการเจริญภาวนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://torthammarak.wordpress.com>.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Bhikkhu Bodhi. (๑๙๘๘). *The Noble Eightfold Path*. Kandy : BPS..





ประวัติผู้วิจัย

หนังสืออ้างอิง

(REFERENCE BOOK)

ให้ใช้เฉพาะในห้องสมุดเท่านั้น

ชื่อ	: พระวรภูมิ เดชพลโต (หวังดี)
วันเดือนปีเกิด	: ๓๐ กันยายน ๒๕๓๒
ประวัติการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๔๑ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนจันทรงมีวิทยา วัดศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอในเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๕๐ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนจันทรงมีวิทยา วัดศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๕๐ สอบไล่ได้ น.ร.เอก สำนักเรียนวัดศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๕๕ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ภูมิลำเนา	: ตำบลหมากหญ้า อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี
ประวัติการทำงาน	: ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	: เจ้าอาวาสวัดป่าเรไร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดป่าเรไร ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

สิ่งพิมพ์นี้เป็นสมบัติของห้องสมุด มจร.

ผู้ใดพบอยู่ในที่อื่นไม่สมควร

โปรดนำมาส่งที่แผนกห้องสมุดด้วย ขอบคุณ