

คุณค่าและความสำคัญของการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ

The value and importance of Buddhist practice

บัวผิน สิงห์แก้ว Buaping sangkeaw

ธันวา ชัยแก้ว Thanwa Chaikaew

พระปลัดธวัชชัย ขตติยเมธี Phrapalad thawatchai khattiyameatee,

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Lamphun Buddhist College

Ping_26_01@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา และเพื่อนำเสนอถึงคุณค่าและความสำคัญของการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ของการศึกษาพบว่า ปฏิบัติธรรม คือการเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข ซึ่งถือเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ การปฏิบัติตนของอุบาสกอุบาสิกา ได้แก่ การรักษาความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ก็จะทำให้เจตนาบริสุทธิ์เข้าไปอยู่ในใจ ทุกพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในวัดจะมีการสมาทานรักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนาก่อนเสมอ ซึ่งการปฏิบัติธรรมจะต้องประกอบด้วยความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย เพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ เพื่อหวังผลแห่งความสุขในภพหน้า และคุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมได้แก่ ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

คำสำคัญ: ปฏิบัติธรรม, ชาวพุทธ

Abstract

This article aims to study the concept of Dhamma practice in Buddhism. and to present the value and benefits of Dhamma practice by upasikas. The results of the study found that practicing Dhamma means putting Dhamma into practice, using Dhamma, and using it in your life and work. Let's use it to benefit in real life. Make it a

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคัลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

good, happy life. What is considered beneficial today is having a calm mind. Upasika's conduct includes maintaining physical and verbal purity until it becomes pure in the heart. Every ritual that takes place in the temple involves the practice of keeping the precepts. and always meditate first. The practice of Dhamma must include faith in the Triple Gem. To train and train the mind to be calm. in order to hope for happiness in the next world and the value and benefits of practicing Dhamma include: Helps relax the mind It is a tool for increasing work efficiency. and can help enhance physical health and can be used to cure disease.

Keywords: Dhamma practice, Lanna.

บทนำ

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งให้ผลลัพธ์เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้า ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ มีปัญญารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ในภายภาคหน้า คือ การได้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นในชาติต่อไป และประโยชน์สูงสุด คือ การมีปัญญาเข้าใจสภาวะต่าง ๆ ตามความจริง และบรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน อันเป็นภาวะสิ้นสุดแห่งทุกข์นั่นเอง

ปฏิบัติธรรม คือการเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข ซึ่งถือเป็นประโยชน์ในปัจจุบัน คือ การมีจิตใจสงบ มีปัญญารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ คำว่า "ปฏิบัติ" เดิมนั้นแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษาบาลี กับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิปทา" ในคำว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" ที่แปลกันว่า "ทางสายกลาง" มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิปทา แปลว่า ทาง ทางนั้นคือ ที่จะเดิน คำว่าปฏิปทา กับคำว่า ปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น ปฏิปชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง เพราะฉะนั้น ปฏิปชติ มาเป็นปฏิบัติ ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน เพราะฉะนั้นการเดินทางตามปกติ นั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอาารถวิ่งไป ตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง มักเปลี่ยน

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก”

“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

คำพูดจากเดินมาเป็นดำเนิน ก็มีการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับว่าเราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด ในเมื่อปฏิบัติหรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทาง และทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดีการปฏิบัติตนของอุบาสกอุบาสิกาชาวพุทธในทางพระพุทธศาสนา จะเป็นผู้ที่ดีได้ด้วยการรักษาศีลหรือรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ ความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ก็เกิดขึ้นจนบริสุทธิ์เข้าไปอยู่ในใจของอุบาสกอุบาสิกา ทุกพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในวัดจะมีการสมาทานรักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนาก่อน เพื่อให้การทำทานของสาธุชนทั้งหลายเป็นมหาทานบารมี ท่านจะตอกย้ำว่าศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่พึ่ง เป็นที่ตั้งแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใดชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้ว จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นท่าหยั่งลงสู่มหาสมุทรคือ นิพพาน

หลักการปฏิบัติธรรม

หลักการวิธีการปฏิบัติธรรม อันเป็นรูปแบบที่สำคัญที่ประพจน์ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลหลักแห่งกัมมัฏฐาน หมายถึง “สถานที่ทำงาน, พื้นที่การทำงาน, ที่ตั้งแห่งการงาน” ประกอบด้วยคำสมาสสองคำ คือ กัมม + ฐาน = กัมมัฏฐาน ในความหมายเดิมจากพระไตรปิฎก แปลว่า งานอาชีพของชาวบ้าน ธุรกิจของชาวบ้าน ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างมากมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกุรุ ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวทเพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโหมหนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเราเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้อย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก” “Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ โดยธรรมดาแล้วไม่มีใครปราศจากความทุกข์ ดังนั้น เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นจึงไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหาทางใจซึ่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนส่งผลมาจากเหตุชั่ว คือ อกุศลกรรมทั้งสิ้นความทุกข์เป็นปัญหาในชีวิตประจำวันย่อมมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาวีชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป ฉะนั้น การศึกษาธรรมะก็เพื่อเอามาใช้เป็นเครื่องมือประกอบการแก้ปัญหาให้เราพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ประเภทของกัมมัญฐาน

การปฏิบัติกัมมัญฐาน มีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกัมมัญฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคงนั่นเอง
๒. วิปัสสนากัมมัญฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขาบังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่ย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต มีดังนี้

- 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หายยุ่งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข
- 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิต ที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปอ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

วิเคราะห์คุณค่าและความสำคัญของการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ

การปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมมีคุณค่าและส่งผลต่อผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

๑. ส่งผลต่อสรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์ การทำสมาธิเป็นกระบวนการทางจิตใจที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก และมีผลต่อการทำงานทางสรีระที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจด้วย การศึกษาทางสรีรวิทยาช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงของกายและใจเป็นองค์ประกอบของชีวิตเดียวกันที่แสดงออกในทางรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อมีการพัฒนาเทคโนโลยีการตรวจวัดมากขึ้น เช่น การตรวจวัดคลื่นสมอง ทำให้เห็นการทำงานของสมองในขณะที่เข้าสู่สมาธิ ความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจึงมีมากขึ้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่สามารถวัดได้จึงเป็นเครื่องชี้วัดผลการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่สำคัญ มีงานวิจัยเกี่ยวกับผลของสมาธิเกิดขึ้นมากมาย และการทำสมาธิได้ถูกนำไปใช้ในการบำบัดรักษาทางการแพทย์หลายรูปแบบ เช่น ผลงานวิจัยของสมาธิต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะปวดเรื้อรัง โรควิตกกังวลและโรคตื่นตระหนก โรคผิวหนัง การที่สมาธิส่งผลดังกล่าวนี้แสดงถึงกลไกที่เปลี่ยนแปลงจากจิตสู่กาย เนื่องจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงสามารถสรุปผลการวิจัยสมาธิที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแต่ละระบบ ดังนี้

๒. ส่งผลต่อความดันโลหิตและภาวะความดันโลหิตสูง สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความดันโลหิตสูง คือ การมีความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายสูงมากขึ้นจากการที่หลอดเลือดมีการบีบตัว กลไกการทำสมาธิภาวนาสามารถลดความดันโลหิตนั้นอาจเกิดได้หลายทาง ได้แก่ การทำสมาธิภาวนาช่วยให้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่กดอยู่บนระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายคลายตัวลง ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ สามารถขยายตัวได้มากขึ้น อธิบายจากการเปลี่ยนแปลงที่ระดับของไนตริกออกไซด์ซึ่งมีฤทธิ์ต่อการขยายตัวของหลอดเลือดหรือทำให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อที่ควบคุมการบีบตัวของกล้ามเนื้อโดยตรง หรือการทำสมาธิภาวนาไปมีผลต่อระบบประสาทและสารสื่อประสาทที่ควบคุมการ

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคัลสำคัญของโลก” “Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

ทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม อิทธิพลของจิตใจผ่านทางสมองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดได้ เมื่อวัดค่าความแปรเปลี่ยนของอัตราการเต้นของหัวใจและความแปรเปลี่ยนของความดันโลหิต พบว่าค่าดัชนีทั้งสองนี้มีผลต่ออัตราความเจ็บป่วยและอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด การทำสมาธิก่อให้เกิดผลดีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ

๓. ส่งผลต่อการหายใจ การหายใจมีทั้งกระบวนการที่อยู่ในการควบคุมของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก การหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ เช่น เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพของการออกกำลังกาย ก็จะมีการหายใจที่เร็วขึ้น หรือในภาวะที่เกิดมีการกดดันทางอารมณ์รุนแรงก็สามารถชักนำให้เกิดภาวะระบายนหายใจเกินได้ การหายใจส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึกจะเชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์และจิตใจ การทำสมาธิ ที่มีผลปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจจึงมีผลต่อลมหายใจด้วย นอกจากนี้ลมหายใจยังถูกใช้เป็นวิธีการสำคัญในการทำสมาธิ เช่น การทำสมาธิแบบอานาปานสติ การหายใจมีความเชื่อมโยงกับการเต้นของหัวใจ กล่าว คือ ในขณะที่มีการหายใจจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงได้ เช่น การทำสมาธิแบบการเดินจงกรม จะทำให้อัตราการหายใจลดลงและสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันกับการเต้นของหัวใจมากขึ้น เมื่อเทียบกับการปล่อยให้หายใจด้วยตนเอง

๔. ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นที่ทราบกันแล้วว่า ความเครียดเรื้อรังมีผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การฝึกสมาธิที่สามารถช่วยเกิดความรู้สึกเป็นสุข จิตใจผ่อนคลายจะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ และในทำนองเดียวกันแสดงถึงความเชื่อมโยงของจิตใจ ระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน ในการศึกษาของ Davidson RJ. และคณะได้ศึกษาผลของสมาธิเจริญสติต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยเปรียบเทียบการเข้าโปรแกรมสมาธิเจริญสติก่อนและหลังการฝึก ๘ สัปดาห์ ในคนปกติจำนวน ๒๕ ราย เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ จำนวน ๑๖ ราย ทำการวัดระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายเมื่อให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้น ๔ เดือน พบว่า กลุ่มสมาธิเจริญสติสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

๕. ส่งผลต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อสัมพันธ์กับระบบประสาท การเคลื่อนไหวและระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าแบบสู้หรือหนี การทำสมาธิทำให้เกิดความสงบ จิตใจลดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ลง กล้ามเนื้อจึง

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคัลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567
เกิดการคลายตัวมากขึ้น พบว่าการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่วัดด้วยค่ากระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อจะ
ลดลง เช่น การวัดค่าที่กล้ามเนื้อหน้าผาก กล้ามเนื้อแขน ขา

๖. ส่งผลต่อระบบสมอง ปัจจุบัน การเจริญสติหรือการฝึกสมาธิ ได้รับการยอมรับจากทาง
ชีกโลกตะวันตกว่าเป็นวิธีหนึ่งในการเยียวยารักษาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือ
หาเหตุผลมาสนับสนุนไม่ได้ หากแต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือและมีเหตุผล เป็นเวลานับ
พันปีที่มนุษย์เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจักรวาลเป็นคลื่นชนิดต่าง ๆ และมีการสั่นสะเทือนที่ไม่
เหมือนกัน คนในสมัยโบราณเชื่อว่าคลื่นสมองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างยิ่ง
นักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันจึงได้ทำการศึกษาคลื่นสมองของมนุษย์และพบว่า ในขณะที่จิตใจอยู่ใน
สภาวะต่าง ๆ สมองจะมีการส่งคลื่นความถี่ออกมาแตกต่างกัน เช่น ขณะที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สมอง
จะส่งคลื่นความถี่ออกมาแตกต่างจากขณะที่สบายใจ ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันจึงเห็นพ้อง
ต้องกันกับนักปราชญ์ในสมัยโบราณกับความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากคลื่น
สมอง คนที่จะทำความดีหรือสร้างสรรค์คุณงามความดี ก็ต่อเมื่อคลื่นสมองนั้นได้รับการพัฒนาในระดับ
หนึ่ง และวิธีที่จะพัฒนาคลื่นสมองที่ดีที่สุดก็คือ การเจริญสติ หรือการฝึกสมาธิ นั่นเอง

๗. ส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ การฝึกสมาธิ หรือการเจริญสติได้เกี่ยวข้องกับจิตใจเพียง
อย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะระบบฮอร์โมน เนื่องจาก
ฮอร์โมนต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ ต่อมไร้ท่อ คือ ต่อม
ที่ส่งฮอร์โมนไปสู่กระแสเลือดโดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยท่อหรือเส้นทางอื่น ได้แก่ ต่อมไพเนียล ต่อมพิทูอิ
ตารี ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมอะดรีนัล ตับอ่อน รังไข่ และอัณฑะ ระบบการทำงานของ
อวัยวะต่าง ๆ จะถูกควบคุมโดยระบบของต่อมไร้ท่อ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันต่างยอมรับว่า ฮอร์โมน
ต่าง ๆ ในร่างกายมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความรู้สึกของคนเรา และในทาง
กลับกันความรู้สึกและอารมณ์ที่แสดงออกก็มีผลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อในการผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ
ด้วยเช่นกัน

๒. ผลโดยอ้อม

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากมายประการ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหา
มุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ไว้ดังนี้

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒) ทำให้คนฉลาดในหลักความจริง คือ รู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓) ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

๔) ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือ ไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕) ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖) ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาวัดเอาเปรียบกัน

๗) ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๘) ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คือ อ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น

๙) ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐) ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑) ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒) ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทีตาธรรม

๑๓) ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔) ละความโศกเศร้า ปริเวณาการ ดับความทุกข์ในวัฏฏสงสาร

๑๕) เป็นผู้มีความดีอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖) ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗) ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งกว่า

๑๘) ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙) ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐) ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑) ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๒๒) ชื่อว่า ได้เตรียมเสปียงพระนิพพานไว้

๒๓) ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔) ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วยอนัตตา อยู่โพธิ์ ได้กล่าวถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมีใช้ผลที่เกิดจากสมาธิ มีใช้อานิสงส์ของสมาธิ มีใช้ความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นยังมีประโยชน์อีกมากมายและอานิสงส์ในชั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงในชั้นรู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไป คือ บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มต้นแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ รัชนีพพานเป็นอารมณ์ มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตพหวน ผลญาณปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธจิตตวณโณ ภิกษุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนานั้นมีมากแต่เมื่อก้าวโดยสรุปแล้วมีดังนี้คือ

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงวายเป็นร้อนไปตามกระแสของโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลก

ธรรม

- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) สามารถบรรลุพระนิพพานได้

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิภาวนามีมากมาย จนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเองพอกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑) ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข
๒) ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย

โสดาบัน แปลว่า เข้าถึงกระแสพระนิพพาน ที่ไหลไปสู่ความไม่เกิดอีกภายใน ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง

๓) บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ หรือในวัฏฏสงสารอีก อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาสรุปแล้ว มี ๔ ประการ

๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง

๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือ มนุษย์สวรรค์)

๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดชั้นธันดานไปในภพหน้า

๔) ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วัน หรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามี พึงหวังได้

บทสรุป

การปฏิบัติธรรมของชาวพุทธในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นการฝึกหัดอบรมจิตใจให้มีความสงบ และเพิ่มปัญญาในการรู้แจ้งเห็นความจริง โดยแบ่งได้ ๒ ประเภทคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติจะส่งผลให้เกิดจิตใจที่สงบและมีความสุขทางจิตใจ ทำงานด้วยการมีสติอยู่ตลอดเวลาและส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง สำหรับคุณค่าและความสำคัญของการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ได้แก่ 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง 3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมี อิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้จิตที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 10 เรื่อง “เอกบุรุษลันนา ครุบาบุคคลสำคัญของโลก”
“Ekkaburut Lanna The Great Kruba; One of the World's” Great Personalities” วันที่ 2 มีนาคม 2567

References

- ฐิตวณโณภิกขุ (พิจิตร ป.ธ. ๙ ศน.บ.). วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๙.
- ธนิต อยู่โพธิ์. อานิสสวปีสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร,
๒๕๓๙.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ. สมาธิบำบัดในทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. ขอนแก่น :
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๒.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). เพชรในดวงใจ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์
อักษร, ๒๕๓๙.
- พระธรรมปลูก (ป.อ.ปยุตโต). ชีวิตที่ติงาม: หลักการทั่วไปของการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ธรรมสภา. ๒๕๔๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,2557.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.