

วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

Vipassana Meditation in Daily Life

พระพุทธา ฐิตโพธิ

Phraphuttha Thitabodhi

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Thitabodhir@gmail.com

บทคัดย่อ

ในทุกวันนี้ การใช้ชีวิตมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มที่การเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตของมนุษย์เราจะมีมากขึ้น เร่งรัดมากขึ้น แข่งขันมากขึ้น ยึดติดในวัตถุมากขึ้น ให้ความสำคัญกับกฎเกณฑ์ทางสังคมและเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารการเข้าถึงข้อมูลที่รวดเร็วและไร้ซึ่งพรมแดน

เพียงช่วงทศวรรษ ก็มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง แต่อะไรคือแก่นแท้ของการใช้ชีวิตของมนุษย์อย่างเราๆกันแน่ นิยามการใช้ชีวิตของเราคืออะไร อะไรคือเป้าหมายของการมีชีวิต และสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้นมันใช่สิ่งที่เราต้องการจริง ๆ แล้วหรือ

คุณค่าของการมีชีวิตของมนุษย์เราคืออะไร เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้วหรือ คำถามต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นดังกระจกที่สะท้อนให้เราได้เห็น ได้ระลึกตัวตนที่แท้จริงของเรา ให้เราได้เข้าถึงความจริงอันยิ่งใหญ่ แล้วย้อมนำเราไปสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องและดีงามอย่างสูงสุด ดังนี้แล้วอะไร คือ หนทางอันสูงสุดของมนุษย์ ที่พึงเป็น

อะไรคือสิ่งที่มนุษย์ควรยึดถือเป็นที่พึ่ง อะไรคือขั้นตอนเหล่านั้น ที่จะนำพาให้เกิดเป็นมนุษย์ของเรานั้นไม่เสียชาติเกิด บนความไม่แน่นอนของโลก บนความเปลี่ยนแปลงอย่างไรขอบเขต แต่สังฆธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ แม้ผ่านการเวลามาแล้ว สองพันห้าร้อยปี ก็ยังคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง ยังคงพิสูจน์กาลเวลาและคุณค่าที่แท้จริง

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน, ชีวิตประจำวัน

Abstract

Today, our human life has changed dramatically. And there is a tendency for changes in our human life to change even more. more intensive more competitive

more attached to the object Paying attention to social and technological rules
Communicating Fast and Borderless Access to Information

Only a decade It has completely changed the way of life of human beings.
But what exactly is the essence of our human life? What is our definition of living?
What is the goal of living And what we're doing here, is it really what we want?

What is the value of our human life? Do we have the right way of living?
These questions will be mirrors that reflect upon us. Reminiscing about our true self
giving us access to the great truth then lead us to the most correct and virtuous way
of life So what is the highest path of human beings?

What are the things that human beings should rely on? What are those
steps? that will lead to our being born as human beings, not losing our birth on the
uncertainty of the world On the change, however, the scope but the truth that the
Lord Buddha had preached Even after time has passed two thousand and five hundred
years It remains the same, unchanged. Still proving time and true value

Keywords : Vipassana meditation, daily life

บทนำ

การที่เราจะหาสิ่งใด ๆ นั้นเราก็ควรที่จะรู้จักตนเอง คือ รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของ
ตนเองเสียก่อน คือการเข้าใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เข้าใจในสิ่งที่มิใช่อยู่ แล้วเราจะเริ่มอย่างไร องค์สมเด็จพระ
พุทธเจ้าได้แนะนำธรรมาปฏิบัติ 2 อย่างที่มากในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสแนะแก่พระภิกษุชื่อ มหาปาละ เมื่อถามถึงธรรมาปฏิบัติในพระพุทธศาสนามีก็อย่าง

"ภิกษุ ธรรมาปฏิบัติ 2 อย่าง คือ คณธรรมา (กับ) วิปัสสนาธรรมา เท่านั้น" พระมหาปาละทูลถามว่า
"พระเจ้าข้า ก็คณธรรมาเป็นอย่างใด วิปัสสนาธรรมาเป็นอย่างใด"

"ธรรมาปฏิบัติ คือ การเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือพระไตรปิฎกก็ดี ตาม
สมควรแก่ปัญญาของตนแล้วทรงไว้ กล่าวบอก พุทธวจนะนั้น ชื่อว่าคณธรรมา ส่วนการเริ่มตั้งความสัน
และความเสื่อมไว้ในอรรถภาพ ยังวิปัสสนาให้เจริญ ด้วยอำนาจแห่งการติดต่อแล้ว ถือเอาพระอรหัตของ
ภิกษุผู้มีความประพฤติแคล่วคล่อง ยินดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงัด ชื่อว่าวิปัสสนาธรรมา"

"พระเจ้าข้า ข้าพระองค์บวชแล้วแต่เมื่อแรก ไม่สามารถจะบำเพ็ญคณธรรมาให้บริบูรณ์ได้
แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาธรรมาให้บริบูรณ์ ขอพระองค์ตรัสบอกพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์เถิด"

(posttoday. 2564: ออนไลน์) นี่คือนิพพานของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงชี้ชัดไปว่าการปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง คือ การเรียน และการปฏิบัติ เราจะได้มาซึ่งความก้าวหน้าต่ออีกเล็กน้อยในความหมายถึงฐานะทั้งสองนี้ตามนัยจากพจนานุกรมฉบับ คำว่า

[26] ฐานะ 2 (หน้าที่การงานที่พึงกระทำ, กิจในพระศาสนา - Burden; task; business; responsibility in the Dispensation)

1. คັນธฐานะ (ฐานะฝ่ายคัมภีร์, กิจด้านการเล่าเรียน - burden of study; task of learning)

2. วิปัสสนาฐานะ (ฐานะฝ่ายเจริญวิปัสสนา, กิจด้านการบำเพ็ญภาวนา หรือเจริญกรรมฐาน ซึ่งรวมทั้งสมถะด้วย เรียกรวมเข้าในวิปัสสนาโดยฐานเป็นส่วนคลุมนยอด - burden of insight development; task of meditation practice)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสิ่งที่เราก่อนจะทำอะไรนั้น การเรียนรู้มีความจำเป็นเพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้พื้นฐาน เราเรียกว่า ปัญญา โดยที่ปัญญานั้นก็มีหลายระดับด้วยกันที่มาในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ดังนี้

[93] ปัญญา 3 (ความรู้, รู้ทั่ว, เข้าใจ, รู้ซึ่ง — knowledge; understanding)

1. จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล — wisdom resulting from reflection; knowledge that is thought out)

2. สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน — wisdom resulting from study; knowledge that is learned from others)

3. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ — wisdom resulting from mental development; knowledge that is gained by development or practice) (พจนานุกรมพุทธศาสตร์. 2546: ออนไลน์)

เนื้อเรื่อง

พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้อย่างชัดเจนเรื่องฐานะ ให้เราท่านทั้งหลายพึงศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งปัญญาแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป แล้วหากเราย้อนมาดูตนเองในตอนนี้เรานั้นเข้าใจตนเองเพียงใด คนเราทุกคนควรที่จะได้ศึกษาตนเองให้มาก ทั้งเรื่องที่ดี เรื่องที่ไม่ดี เรื่องเป็นประโยชน์ เรื่องไม่เป็นประโยชน์ เราจะต้องมองตนให้ ศึกษาตนเองให้ได้ โดยควรเริ่มจากที่ไหนก่อนดี คือหัวใจของพุทธศาสนาที่ว่า

สพฺพปาปสฺส อภินิเวชิตฺวา จ โลกมุตติมํ

สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ

ความไม่ทำบาปทั้งสิ้น ความยังกุศลให้ถึงพร้อม ความทำจิต

ของตนให้่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท พุทธวรรคที่ 14)

เราพึงศึกษาตนเองให้ดีกว่า ตัวเราเองนั้นมีอกุศลอะไร มีบาปอะไรหรือไม่ โดยเฉพาะบาปทางกาย วาจา ซึ่งสามารถให้โทษทั้งทางโลกและทางธรรมได้ เช่น การละเมิดศีล ไม่ว่าจะเป็นการฆ่า การลักขโมย การผิดลูกผิดเมีย การพูดเท็จ สอดเสียด และเสพยาสิ่งมีนเมา นั้น เราพึงศึกษาและงดเว้นเสียนี้ถือเป็นพื้นฐานเริ่มต้นของการเป็นมนุษย์ เลย จะว่าเป็นหลักแห่งธรรมชาติดีกว่าได้เพราะ ไม่มีใครชอบโดนทำร้าย ไม่มีใครชอบโดนขโมย เป็นต้น เราพึงแสวงการทำกุศล ความดี อะไรคือข้อทำเพื่อให้เกิดความดี คือ การตั้งใจไม่เบียดเบียนใครนี้เอง ที่จะชี้นำวิถีชีวิตของเรา คือ ไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่ผิดลูกเมีย ไม่โกหก ไม่เสพยาสิ่งมีนเมา หากเราทำได้เช่นนี้แล้ว เรานี้ย่อมเป็นผู้มีชีวิตในสังคม ครอบครัวย่างมีความสุขได้ในระดับหนึ่งเลยทีเดียว

แต่เราเคยสังเกตไหมว่า การที่เราทำความดีแล้ว ความชั่วก็ไม่สามารถเกิดได้ เช่นกัน การที่เราทำความชั่วแล้ว ความดีก็ไม่สามารถเจริญขึ้นได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นเราพึงสำรวมระวังให้มาก แต่ถึงเราจะรักษาศีลได้เป็นอย่างดีแล้ว จิตใจของเรานั้นก็ยังคงกระวอลกระวายอย่างไม่มีที่สิ้นสุดได้เลย ดังนั้นพระพุทธเจ้าพระองค์ ทรงกำชับเพิ่มเติมต่อไปอีกว่าให้เรารู้จัก “การทำจิตใจให้บริสุทธิ์” ก็คือการภาวนา นั่นเอง ซึ่งการภาวนาในพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิดหลักๆ คือ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง กัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ

วิธีฝึกอบรมจิต มี 2 ประเภท (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2534: 74)

คือ สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ 1 วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา 1 (พระธรรมปิฎก, เราสามารถสรุปออกมาอย่างง่ายๆ ว่า คือ ในชีวิตเราทุกวันนี้ สิ่งที่เราพึงคำนึงถึงเป็นลำดับแรก ไม่ว่าเรานั้นจะอะไรอยู่ที่ตาม หรือเราจะอยู่ในสถานใดก็ตาม ศีล ถือเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ทุกวันนี้เราวุ่นวายและเดือดร้อนกันไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด ๆ หากมีเพียงคนใดคนหนึ่งไม่มีศีลแล้วก็สามารถที่จะนำความวุ่นวายมาสู่ครอบครัว สังคม และประเทศได้ และแน่นอนถ้าเราได้รักษาศีล ศีลนี้เองที่จะทำให้เราเกิดความสุขความเจริญ สมดังพุทธสุภาษิตที่มาใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

ศีลเป็นเยี่ยมในโลก หรือ สีสํ โลก อนุตตรํ. (พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ชาตก เอกนิบาต 27/28)

สมดังพุทธสุภาษิต ศีลเป็นเยี่ยมในโลก ก็คือ บุคคลผู้ประกอบศีล คือการเว้นจากการทำบาปนั้น ก็พบว่าการปฏิบัติศีลแล้ว ย่อนนำมาซึ่งความสุขมาต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศในที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ทางกายและจิตใจไปได้

หากเราได้มาพิจารณาตามความเป็นจริง ๆ เราก็จะพบตามในแห่งพุทธศาสนสุภาษิต ว่า
มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา

มนสา เจ ปสนเนน ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นัง สุขมเนวติ ฉายาว อนุปายินีติ.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมไปตามเขา

เพราะสุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนดังเงาตามตัวไปฉะนั้น (อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ 1 หน้าต่างที่ 2 / 14. 2. เรื่องมัญญกุณฑล [2])

ดังนั้นหากเราพิจารณาถึงการกระทำดีหรือชั่ว ทางกายก็ดี ทางวจีก็ดี ล้วนแล้วแต่มาจากใจ ซึ่งเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ดังนั้นเราจึงควรที่จะเรียนรู้วิธีการจัดการที่แท้จริงกับชีวิตของเราแล้ว วิธีในการจัดการกับจิตใจของเราเป็นลำดับแรก คือ การที่เราจะต้องเริ่มสังเกตธรรมชาติของเราเอง ทั้งกายและใจ เพราะในชีวิตประจำวัน เราก็จะพบว่าในแต่ละวันนั้น เราจะประสบว่า ไม่ว่าจะสุข หรือทุกข์ ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ ก็ล้วนแต่เพราะความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจของเราทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าได้ขยายความถึงคำว่า ตัวเรา หรือ กาย-ใจ นั้นออกเป็นชั้น 5 และได้สรุปไว้ถึงทางพ้นจากทุกข์ คือ นิพพาน ดังนี้

ชั้น 5 หรือ เบญจชั้น (กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม 5 หมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น, ส่วนประกอบ 5 อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต — the Five Groups of Existence; Five Aggregates)

1. รูปชั้น (กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พุติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ — corporeality)

2. เวทนาชั้น (กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ — feeling; sensation)

3. สัญญาชั้น (กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น — perception)

4. สังขารชั้น (กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ, คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อพยากฤต — mental formations; volitional activities)

5. วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ 6 — consciousness)

ชั้น 5 นี้ ย่อลงมาเป็น 2 คือ นาม และ รูป; รูปชั้นจัดเป็นรูป, 4 ชั้น นอกนั้นเป็นนาม. อีกอย่างหนึ่ง จัดเข้าในปรมัตถธรรม 4 : วิญญาณชั้นเป็น จิต, เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขาร

ชั้น 5 เป็น เจตสิก, รูปชั้น 5 เป็น รูป, ส่วน นิพพาน เป็นชั้นวินิมุต คือ พ้นจากชั้น 5 (พจนานุกรมพุทธศาสตร์. 2546: 21)

องค์ความรู้และนวัตกรรม

ดังนั้นเมื่อเราสังเกตธรรมชาติของตนเองแล้ว ย่อมเป็นธรรมชาติของกาย-ใจ หรือก็คือเป็นธรรมชาติของชั้น 5 ของเรา แล้วก็จะค่อย ๆ เห็นพฤติกรรมของเรานี้ออกมาเรื่อย ๆ แต่ก็เพราะ ตัวเรานั้นเต็มไปด้วยความไม่รู้จริง หรือ อวิชชา ดังนั้น ความคิดความอ่านและการปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวันจึงล้วนแล้วแต่เป็นไปด้วยการชักนำของ ความไม่รู้จริง (อวิชชา) จึงมีการปรุงแต่ง ตลอดจากการกระทำที่เป็นไปในทางให้เกิดทุกข์ รุนแรงสับสน ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการใช้ชีวิตของเราก็เหมือนติดอยู่ในวัฏฏะ ติดในวังวน เมื่อมนุษย์เริ่มที่จะรู้ตัวและเข้าใจในธรรมชาตินี้แล้ว ความสงสัย คือคำถามจึงเกิดขึ้น การแสวงหาความจริงก็จะเริ่มขึ้น

ดังนั้น เครื่องมืออะไรที่จะทำให้มนุษย์ พ้นจากความทุกข์นี้ เจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ก็เคยตั้งคำถามอย่างนี้มาแล้วและทุกข์เฉกเช่นเดียวกับ คนในปัจจุบัน แม้ว่าในปัจจุบันนี้ สังคมสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทางเทคโนโลยี จะได้พัฒนาไปไกล เราสามารถเดินทางไปถึงดวงจันทร์ ส่งยานอวกาศไปนอกโลกเพื่อจะเตรียมตนเองไปตั้งอาณานิคมในต่างดวงดาวแล้วก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วมนุษย์ที่พยายามจะทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการ(ตัณหา)ของตนเองนั้น ก็ยังทุกข์เหมือนเดิมไม่ต่างอะไรกับมนุษย์ในอดีตเลย อีกทั้งยังมีแนวโน้มว่า ในอนาคตมนุษย์การก็จะยังคงทุกข์กาย ทุกข์ใจ อย่างนี้แบบไม่มีที่สิ้นสุดอยู่ดี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ “สัจธรรม” ได้นำตนเองออกจากวัฏฏะแล้ว พระองค์ได้ทรงชี้ความจริงแห่ง ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และ วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ให้แก่เราแล้ว นั่นคือ อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 คือ 1. ทุกขอริยสัจ 2. ทุกขสมุทยอริยสัจ 3. ทุกขนิโรธอริยสัจ 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

สัมมาสมาธิ เป็น สัจจากกามสังตจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกวิจารณ์สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่เพราะกายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขอยู่ บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ สภาวธรรมนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

และนั่นเองคือ ธุระของเรา คือ การศึกษาและปฏิบัติ คือการรู้จักปัจจุบัน คือ รู้กาย - ใจ (รู้ชั้นธ5) คือ รู้ดี รู้ชั่ว คือ รู้จักสิ่งที่ควรเว้น (ศีล) รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) นั่นเอง โดยรู้ว่าใจนี้เองที่เป็นประธาน โดยรู้เวลาที่ปัจจุบันเท่านั้น คือรู้ว่าจะต้องแสวงหาปัญญา ที่มาจากการฟัง มาคิดวิเคราะห์ และจบลงด้วยการภาวนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม35 ข้อ2637-2865: 114-123)

สรุป

การภาวนานี้ ก็คือ วิธีการในมรรคมืองค์ 8 นั่นเอง โดยเรานั้นก็สามารถอาศัยเส้นทางตรงที่สุดทางสั้นที่สุดในการบรรลุธรรม คือ การปฏิบัติวิปัสสนา นั่นเอง

การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น หากเราไม่ได้สังเกตความจริง เรามัวแต่ติดตามแต่ความต้องการของตนเอง(ตัณหา) เราเองก็ย่อมที่จะมีแต่ความทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ปัญหานี้เอง ความเห็นแจ้งนี้เอง ที่จะทำให้เรา เข้าถึงความจริงอันประเสริฐว่า แท้จริงแล้ว อะไรคือ สิ่งที่เราควรที่จะปฏิบัติ บริหารกาย - ใจ เราในปัจจุบันจริง นั่นคือ ศึกษาตนเอง ให้เห็นตนเอง แล้วให้พ้นจากตนเอง โดยอาศัยการฟัง การคิด การภาวนา ให้เกิดปัญญาอันสูงสุดได้อย่างแท้จริง หากเราได้พิจารณาองค์รวมในเบื้องต้นแล้วเราก็จะพบว่า

“สติ” นี่เองที่จะเป็นก้าวแรกสู่การดำเนินไปสู่การหลุดพ้น

“สติ” นี่เองที่จะเพื่อนที่เราจะต้องดำเนินไปด้วยตลอดการใช้ชีวิต

“สติ” นี่เองที่จะทำให้สำรวมระวังการผิดศีล

“สติ” นี่เองที่จะทำให้เราเห็นธรรมชาติ กาย - ใจ เราอย่างแท้จริง

“สติ” นี่เองทำให้ไม่เห็นเรา เพราะมีแต่ ทุกข์ เท่านั้น

“สติ” นี่เองทำให้เข้าใจใน “เหตุแห่งทุกข์” ทั้งปวง

“สติ” นี่เองทำให้เป็นถึงเป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิตเพื่อเข้าถึง “ความดับทุกข์”

“สติ” นี่เองคือหนทางเอก ในการนำมาปฏิบัติ คือ “มรรค”

“สติ” นี่เองสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคน ต้องเรียนรู้และปฏิบัติ

“สติ” นี่เองคือสิ่งที่ประเสริฐแก่ตนเอง ให้พ้นจากตนเอง

“สติ” นี่เองคือ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน トラบเท่าเข้าสู่นิพพาน.

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต). (2534). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พ.ศ. 2546.**
พิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สัจจวิงศ์ สุตตันตภาชนีย. เนื้อความพระไตรปิฎก เล่มที่ 35 บรรทัดที่ 2637-2865 หน้าที่ 114-123.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (12 พ.ศ. 2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**
สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2565, จาก: http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=93
- posttoday. (31 มกราคม 2564). **บทสนทนาธรรม.** สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2564,
จาก: <https://www.posttoday.com/dhamma/>