

ปราโมทย์และปิติ...
ธรรมสมาธิ

สุภีร์ ทุมทอง และคณะ

ปราโมทย์และปิติ...ธรรมสมาธิ

ผู้เขียน

ดร.สุภีร์ ทুমทอง

วศ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธรักษา)

ดร.ธานี สุวรรณประทีป

ป.ธ.๙, ศน.ม., พธ.ด. (พระพุทธรักษา)

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง

ป.ธ.๙, ศน.ม., พธ.ด. (พระพุทธรักษา)

เว็บไซต์

www.ajsupee.com

คณะกรรมการกลั่นกรองผลงานวิชาการ (Peer Review)

พระราชปริยัติมุนี, รศ.ดร.

ศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

ผศ.ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ

รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล

พิมพ์เมื่อ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

จำนวนพิมพ์

๕,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ

มนต์ชัย ขาวลำปางค์

ศิลปะ/รูปเล่ม

ภาพพิมพ์

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๕๖๕-๙๘๑-๙

พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

๕๕/๑๒-๑๘, ๓๓ หมู่ ๕ ถ.บางกรวย-จิงถนนอม

ตำบลบางขุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๔-๖

โทรสาร ๐-๒๘๗๙-๙๑๕๓

วัตถุประสงค์

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย



คำนำ

หนังสือ “ปราโมทย์และปิติ...ธรรมสมาธิ” นี้ ผู้เขียน
ค้นคว้า รวบรวม เรียบเรียง จากพระไตรปิฎกและคัมภีร์
ที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาเกี่ยวกับธรรมฝ่ายสมาธิ โดยเน้น
เฉพาะปราโมทย์และปิติ ซึ่งเป็นธรรมเบื้องต้นของฝ่ายสมาธิ
ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เพื่อให้เข้าใจถึงตัวสภาวะ
ความสำคัญ และเหตุให้เกิด

สมาธิเป็นธรรมที่สำคัญ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เห็น
สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หากมีความเข้าใจการดำเนิน
ของจิตที่เป็นไปเพื่อสมาธิ และรู้เหตุปัจจัยที่จะทำให้
ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์ในการฝึกอธิจิต
ตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้
และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้เขียน
เสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ
ด้อยสติปัญญาของผู้เขียน ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้
ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ฤมทอง และคณะ

ผู้เขียน

๒๘ มกราคม ๒๕๖๓

สารบัญ

| | | |
|---|-----------------------------|----|
| ๑ | ปราโมทย์และปิติ...ธรรมสมาธิ | ๑๑ |
| ๒ | ความหมายและความสำคัญ | ๒๑ |
| | ๒.๑ ความหมาย | |
| | ๒.๒ ความสำคัญ | |
| ๓ | เหตุเกิดปราโมทย์และปิติ | ๔๕ |

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในหนังสือนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ดังต่อไปนี้

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอ้างทั้งฉบับภาษาบาลีและ ภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒ หมายถึง คัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวัคคปาฬิ ภาษาบาลี เล่ม ๑๘ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๓๑๒, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๔๐ หมายถึง คัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๘ ข้อ ๓๖๕ หน้า ๔๔๐ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ลี้. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย
ลี้ลขันธวรรค (ภาษาไทย)

ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย
ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)

ม.มฺ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย
มุลปิณฑนาสก์ (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย
มัชฌิมปิณฑนาสก์ (ภาษาไทย)

ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย
อุปริปิณฑนาสก์ (ภาษาไทย)

ล้.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
สคาถวรรค (ภาษาไทย)

ล้.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
นิทานวรรค (ภาษาไทย)

ล้.ช. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
ขันธวรรค (ภาษาไทย)

ล้.สพ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
สพายตนวคคปาติ (ภาษาบาลี)

ล้.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย
สพายตนวรรค (ภาษาไทย)

| | | |
|-------------------|---|---|
| ส.ม. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) |
| อง.ติก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อง. ปญจก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อง. ฌก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฌกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อง. อฎฐก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อง.ทสก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อง.เอกาทสก. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ช.ธ. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย) |
| ช.สุ. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย) |
| ช.อิตติ. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิตติวุตตกะ (ภาษาไทย) |
| ช.เถร. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย) |
| ช.ป. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย) |
| ช.จ. (ไทย) | = | สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬินิทเทส (ภาษาไทย) |

พระอภิธรรมปิฎก

- อภิ.สง. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธรรมสงคณีปาติ
(ภาษาบาลี)
- อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
(ภาษาไทย)

อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส

คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี คัมภีร์ฎีกาภาษาบาลี ปกรณ์วิเสส
ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์และ
ระบุถึง ข้อ/หน้า

อรรถกถา

- ล้.สฟา.อ. (บาลี) = สารตถุปปกาลินี สัมมุตตนิกายฎกถา
(ภาษาบาลี)
- ล้.นิ.อ. (บาลี) = สารตถุปปกาลินี สัมมุตตนิกายฎกถา
(ภาษาบาลี)
- อง.จกุก.อ. (บาลี) = มโนรทปุรณี องคฺตุตฺรนิกายฎกถา
(ภาษาบาลี)





ปราโมทย์และปิติ...ธรรมสมาธิ

การปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิตในทางพระพุทธศาสนามีหลายระดับ และมีเทคนิควิธีการอันหลากหลาย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของเวไนยสัตว์ ทรงแสดงเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลนั้น ๆ เป็นการเฉพาะก็มี ทรงแสดงรวบรวมหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนก็มี ทรงแสดงลำดับการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้ายก็มี เมื่อก้าวถึงการฝึกจิตตามแนวทางที่พระองค์ทรงสอนไว้ จึงมีหลายแง่มุม เช่น การฝึกตามแนวสติปัฏฐานมีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติปัญญาหลายอย่าง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาก็มีแนวทางมากมาย ความแตกต่างหลากหลายในเรื่องวิธีการฝึกจิตและปัญญานั้น ไม่ได้เป็นสิ่งผิด เป็นสิ่งธรรมดาอย่างยิ่ง เพราะแต่ละคนมีอุปนิสัยแตกต่างกันไป

เมื่อนำวิธีการนั้น ๆ มาปฏิบัติแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาตรวจสอบคือผลของการปฏิบัติ วิธีการวัดผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ตามที่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น พิจารณาได้หลายแนวทาง เช่น

๑. อกุศลธรรมลดลง เริ่มตั้งแต่อกุศลธรรมขั้นรุนแรง ประเภทที่ก่อให้เกิดการกระทำทุจริต จะต้องถูกละออกไปก่อน เป็นขั้นแรก แล้วจึงละอกุศลที่ละเอียดขึ้นไปตามลำดับ ที่เห็นได้ชัด ท่านนิยมจัดการละกิเลสเป็นขั้น ๆ สำหรับท่านที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ โดยแยกเป็นพระอริยเจ้า ๔ ระดับ ละกิเลสได้ตามลำดับสังโยชน์ ๑๐ ได้แก่ (๑) พระโสดาบัน ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (๒) พระสกทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ประการที่กล่าวมาแล้ว และทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง (๓) พระอนาคามี ละสังโยชน์เพิ่มได้อีก คือ กามราคะ ปฏิฆะ เป็นการละสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการได้ทั้งหมด (๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการได้หมด คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา เป็นการละสังโยชน์ ๑๐ ได้ทั้งหมด หากขยายความออกไปว่า มีอกุศลธรรมอะไรลดลงได้บ้าง ไปตามลำดับ ก็นำอกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ มาแจกแจงว่า พระอริยเจ้าระดับใดละกิเลสอะไรได้บ้าง

๒. กุศลธรรมเพิ่มขึ้น เริ่มตั้งแต่กุศลธรรมขั้นพื้นฐาน คือ ศีล ความเห็นอันตรง และกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ โดยเฉพาะ ชุตโตทัยปั๊กขยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ การออกงามไปตามลำดับของกุศลธรรม ตามลำดับขั้นของไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา และกุศลธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติธรรม เช่น อริยทรัพย์ ๗ เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ต่อธรรมะถูกต้อง ธรรมะมีหลายประเภท ธรรมะบางอย่างควรรอบรู้ด้วยปัญญาและยอมรับ ธรรมะบางอย่างควรละ ธรรมะบางอย่างควรกระทำให้แจ้ง ธรรมะบางอย่างควรทำให้เกิดขึ้นและทำให้เจริญออกงาม ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความก้าวหน้าย่อมมีการปฏิบัติหน้าที่ต่อธรรมะได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะตามกิจในอริยสัจ ๔ คือ (๑) ทุกขอริยสัจ ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ ต้องกำหนดรอบรู้ (๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา ต้องละ (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ พระนิพพาน ต้องกระทำให้แจ้ง (๔) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องทำให้เกิดขึ้น

ยังมีการวัดผลในแง่มุมอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยส่วนใหญ่ เป็นการวัดผลที่ต้องใช้เวลานานพอสมควร หรือปฏิบัติธรรมให้ถึงระดับใดระดับหนึ่งเสียก่อน จึงจะสามารถวัดผลได้ ส่วนการวัดผลในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม หรือขณะที่กำลังทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ สิ่งใดที่เป็นตัวชี้วัดได้ว่า ขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น จิตกำลังดำเนินไปอย่างถูกต้อง ให้ระคับระคองหรือให้ปฏิบัติอยู่อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ไป เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความสนใจเป็นพิเศษ

ในคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอน ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน รักษาศีล การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยายธรรม การพิจารณาธรรม หรือ การปฏิบัติกรรมฐานต่าง ๆ มีธรรมะอยู่หมวดหนึ่งที่พระองค์ ตรัสเป็นลำดับต่อมา ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ บางแห่งทรงแสดงครบทั้ง ๕ อย่าง บางแห่งทรงแสดงไว้ไม่ครบ ธรรมหมวดนี้เรียกว่า ธรรมสมาธิ แปลว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายสมาธิ เป็นธรรมะที่แสดงคุณภาพของจิตหลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรม หากทำอย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้เกิดจิตตสมาธิ^๑ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว พระองค์

๑ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒., บาลีว่า อตฺถิ คามณิ ธมฺมสมาธิ, ตตฺตร เจ ตฺวํ จิตตสมาธิ ปฎิลเกยฺยยาลิ.

จึงทรงแสดงการได้สมาธิระดับฌาน การได้อภิญญาที่เป็น
ความรู้เหนือมนุษย์ธรรมดา การมีปัญญาเห็นความจริง
ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนถึงความหลุดพ้น
เป็นลำดับต่อไป

พระพุทธพจน์ที่แสดงธรรมสมาธิ ซึ่งเกิดมาจากการ
รักษาศีล การฟังธรรม การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะจนละ
นิวรณ์ได้ และโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดปัญญาจนถึง
ความหลุดพ้น มีปรากฏมากแห่ง เช่น

อานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล
มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์
เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล
มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิ
เป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์
สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีถา
ภูตญาณทัสสนะเป็นผล มีถาภูตญาณทัสสนะเป็น
อานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะ
เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทา

และวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณ
ทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ อานนทํ คีลทํ เป็นกุศล
ย่อมทำอรรถัตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล^๒

ศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู
บางรูปแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้ง
อรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ศาสดาหรือเพื่อน
พรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูบางรูปแสดงแก่เธอ
เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์
เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ
เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติประการที่ ๑ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของ
ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่
ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป
ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็น
แดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ^๓

๒ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

๓ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓.

เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ที่ตนละ
ได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจ
ก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ
ย่อมได้รับความสุขเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น^๔

- ธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร
คือ ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ ได้แก่
๑. บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด
 ๒. **เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด**
 ๓. เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ
 ๔. ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
 ๕. **เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น**
 ๖. เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง
 ๗. เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย
ได้เอง
 ๘. เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด
 ๙. **เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น^๕**

๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๙.

พระพุทธรูปองค์ที่แสดงธรรมสมาธิ ในฐานะเป็นหลักปฏิบัติ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขที่ควรมีอยู่เสมอ หรือมีแล้วก็ทำให้คงอยู่นาน เช่น

ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์
เลื่อมใสในพุทธศาสนา พึ่งบรรลุล้นตบท
อันเป็นธรรมเข้าไปสงบระงับสังขาร เป็นสุข^๖

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้้อย่างนี้ว่า “กายกรรมที่เราทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง กายกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมีปิติและปราโมทย์ลำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยกายกรรมนั้นแล วจิจกรรม... มโนกรรม...^๗

๖ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑.

๗ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๙-๑๑๑/๑๑๙-๑๒๔.

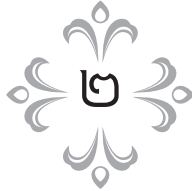
แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราเข้าบ้าน เพื่อบิณฑบาตโดยทางใด เราได้เที่ยวบิณฑบาตในประเทศใด และเรากลับจากบิณฑบาตจากบ้าน โดยทางใด ในที่นั้นเราไม่มีฉันทะ รากะ โทสะ โมหะ หรือปฏิกัมพะแห่งใจในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา สารีบุตร ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวัน และกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้นแล^๘

จากพระพุทธรูปที่ยกมาเป็นตัวอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกจิตไม่ได้มุ่งเน้นที่รูปแบบอันใหญ่โต ท่าทาง ที่ดูดี หรือการทำความฐานที่มีวิธีการอันยุ่งยากซับซ้อน แต่มุ่งเน้นคุณภาพของจิตที่มีความปราโมทย์และปิติเป็นต้น ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายสมาธิ อันเป็นเหตุให้เกิดจิตตสมาธิ ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต แล้วนำมาใช้เจริญสมณะวิปัสสนา และพัฒนาอริยมรรคให้สมบูรณ์ต่อไป ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ จากการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

๘ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘-๔๕๒/๔๙๙.



MONCHAI
2018



ความหมายและความสำคัญ

บทนี้ จะศึกษาค้นคว้าหาความหมายของธรรมสมาธิ โดยเน้นเฉพาะปราโมทย์และปีติ ตามที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้และคำอธิบายจากที่ต่าง ๆ และรวบรวมความ สำคัญของปราโมทย์และปีติในพระไตรปิฎกต่าง ๆ มาแสดงไว้ ตามสมควร

๒.๑ ความหมาย

ธรรมสมาธิ แปลว่า ธรรมะอันเป็นฝ่ายสมาธิ ธรรมะ ที่เป็นเหตุทำให้จิตตั้งมั่น เป็นคำที่ได้มาจากบาลีว่า ธรรมสมาธิ^๙ ปราภฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปาฏลียสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า หากบุคคลตั้งอยู่ในธรรมสมาธิ นี้แล้ว จะทำให้ได้จิตตสมาธิ

^๙ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๕/๓๑๒. ปาฏลียสูตร

อรรถกถาปาฏลียสูตร ได้แจกแจงธรรมสมาธิเป็น ๓ หมวด ได้แก่

- (๑) กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ
- (๒) ธรรมะ ๕ อย่าง คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิตสุข สมาธิ
- (๓) พรหมวิหาร ๔^{๑๐}

ในที่นี้ จะศึกษาธรรมสมาธิเฉพาะในส่วนที่มีความหมายว่า ธรรมะ ๕ ประการ คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิตสุข สมาธิ และในธรรมะ ๕ ประการนั้น จะเน้นเฉพาะ ๒ ประการแรก คือ ปราโมทย์ กับ ปิติ เท่านั้น

โดยสภาวะ ปราโมทย์ คือ ปิติที่มีกำลังอ่อน ส่วนปิติ คือ ปิติที่มีกำลังแก่กล้า^{๑๑} ดังนั้น ทั้งปราโมทย์และปิติ จึงเป็นสภาวะที่คล้ายคลึงและต่อเนื่องกันไป กล่าวคือ อาการของปิติที่เกิดตอนแรก ๆ มีกำลังอ่อน เป็นความชุ่มชื้นเบิกบานใจ เรียกว่าปราโมทย์ เมื่อมีกำลังขึ้น เป็นความเอิบอิ่มใจ เรียกว่าปิติ

๑๐ ดูรายละเอียดใน ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๓๖๕/๑๗๑-๑๗๒.

๑๑ ดูรายละเอียดใน ส.น.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๖๒., บาลีว่า ปิตีติ พลวปิติ, ปาโมชฺชนฺติ พุพฺพลปิติ.

ความหมายของปิติตามคัมภีร์อภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี มีว่า

กตมา ตสฺมี สมเย ปิติ โหติ. ยา ตสฺมี สมเย ปิติ ปาโมชฺชํ, อาโมทนา ปโมทนา, หาโส ปหาโส, วิตุติ โอทคฺยํ อตฺตมนตา จิตฺตสฺส; อयํ ตสฺมี สมเย ปิติ โหติ.^{๑๒}

ปิติ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

ความอึดเอิบ ความปราโมทย์ ความยินดีอย่างยิ่ง ความบันเทิง ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความตื่นเต้น ความที่จิตชื่นชมยินดี ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า ปิติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๑๓}

ความหมายตามคัมภีร์ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส มีว่า

คำว่า ปิติ ได้แก่ ความอึดเอิบ ความปราโมทย์ ความชื่นใจ ความบันเทิง ความเบิกบาน ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความยินดี ความมีใจสูง ความมีใจแหล่มชื่น ความที่ใจเลื่อมใสยิ่ง^{๑๔}

๑๒ อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๙/๒๒-๓.

๑๓ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๙/๒๘.

๑๔ ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑๔/๓๗๗.

ในคัมภีร์สายอภิธรรม อธิบาย ปีติ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ที่อยู่ในฝ่ายทั่วไป เกิดกับธรรมฝ่ายไหน ก็เป็นอย่างไรธรรมนั้น เกิดร่วมกับอกุศลก็เป็นอกุศล เกิดร่วมกับกุศลก็เป็นกุศล เกิดร่วมกับอพยาคตะก็เป็นอพยาคตะ เรียกชื่อเป็นภาษาบาลีว่า เป็นปกิณฑกเจตสิก อยู่ในกลุ่ม อัญญาสมานาเจตสิก^{๑๕}

คำแปลของปราโมทย์และปีติ ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตว่า

ปราโมทย์ (ปราโมค) น. ความบันเทิงใจ, ความปลื้มใจ, ปราโมช ก็ใช้^{๑๖}

ปีติ น. ความปลื้มใจ, ความอímใจ (ป.; ส. ปรีติ)^{๑๗}

สรุปความได้ว่า ปราโมทย์และปีติ เป็นสภาวะธรรมอย่างเดียวกันคือปีติ ปราโมทย์คือปีติอย่างอ่อน เมื่อมีกำลังขึ้นเรียกว่าปีติ เป็นสภาวะธรรมที่ต่อเนื่องกัน เป็นสภาวะนามธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดประกอบกับจิต ซึ่งมีกฎเกณฑ์เหมือนกับ

๑๕ ดูรายละเอียดใน อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒

๑๖ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๖๗๐

๑๗ เล่มเดียวกัน หน้า ๗๐๐

สังขารธรรมทั้งหลาย คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตตาตัวตน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไป เป็นเจตสิกมีทั้งด้านดีและไม่ดี มีทั้งฝ่ายที่เป็นกุศล ฝ่ายอกุศล และฝ่ายอพยวกตะ แต่ในที่นี้ จะศึกษาเฉพาะฝ่ายที่เป็นกุศลที่เกิดประกอบกับจิตในระหว่างการปฏิบัติธรรม เน้นการฝึกอธิจิตให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นธรรมะที่ควรเจริญตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

๒.๒ ความสำคัญ

ความสำคัญของปราโมทย์และปีตินี้ ผู้เขียนจะรวบรวมจากพระสูตรต่าง ๆ เป็นตัวอย่าง เพื่อแสดงให้เห็นว่าปราโมทย์และปีติมีความสำคัญและคุณประโยชน์อย่างไรบ้าง

๒.๒.๑ ทำให้ละความเคลือบแคลงสงสัยและสิ่งเศร้าหมองได้

ในโลกนี้มีสิ่งที่น่าเคลือบแคลงสงสัยมากมาย สิ่งที่สามารถมองเห็นและจับต้องได้มีจำนวนน้อย มีเรื่องเป็นจำนวนมากที่เราไม่อาจจะรู้ได้ ต้องอาศัยการศึกษาโดยการฟังมาจากผู้รู้แล้วหรือผู้มีประสบการณ์มาก่อน ถึงแม้จะฟังจากผู้อื่น บ่อยครั้งก็ไม่อาจจะหายสงสัยได้ มีแต่สงสัยมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องกรรมและการให้ผล ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ ทำดีแล้ว

จะได้รับผลหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้ถูกภพปกปิดไว้ และมีลัทธิความเชื่อที่สอนแตกต่างกันไปมาก หากมีธรรมสมาธินี้จะทำให้ละความเคลือบแคลงสงสัยได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ เธอผู้มีกายสงบย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น

ผู้ใหญ่บ้าน ธรรมสมาธิเป็นอย่างนี้แล ถ้าท่านตั้งอยู่ในธรรมสมาธินั้น พึงได้จิตตสมาธิ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านพึงละความเคลือบแคลงนี้ได้^{๑๘}

ในพระสูตรนี้ได้แสดงว่า ถ้าตั้งอยู่ในธรรมสมาธิ จะได้จิตตสมาธิ แล้วจะละความสงสัยได้ ที่เป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ความลังเลสงสัยนั้นเป็นนิรวณชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่มาปิดบังดวงตาไม่ให้เห็นความจริง เรียกว่าวิจิกิจฉานนิรวณ เมื่อจิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี จะสามารถละนิรวณได้ ความสงสัยก็ถูกละออกไป แม้กิเลสเครื่องเศร้าหมองอื่น ๆ ก็เช่นกัน เมื่อทำให้จิตมีความผ่อนคลาย เกิดความปราโมทย์ ก็สามารถละเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตได้^{๑๙}

๑๘ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๕๐.

๑๙ คุรยละเอียดใน อ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๘๒.

๒.๒.๒ เป็นเหตุให้ได้สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ

จิตที่มีสมาธิมีความสำคัญมาก เป็นจิตที่มีความเหมาะสมพร้อมสำหรับการใช้งานในด้านต่าง ๆ เป็นบาทฐานทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ทั้งด้านสมถะและวิปัสสนา ในทางพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกให้มีปัญญา รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง แล้วหลุดพ้นไป แต่ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นตัวกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งการที่จะได้สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงความหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ ก็มีปราโมทย์และปีติอยู่ในกระบวนการไหลเนื่องไปแห่งธรรมเหล่านี้ด้วยเช่นกัน เปรียบดัง เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกบนยอดภูเขา น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ทำให้ซอกเขา ลำธาร และห้วยเต็มเปี่ยม ซอกเขา ลำธารและห้วยทั้งหลายเต็มเปี่ยมแล้ว ทำหนองน้ำให้เต็ม หนองน้ำเต็มเปี่ยมแล้ว ทำบึงให้เต็ม บึงเต็มแล้ว ทำแม่น้ำน้อยให้เต็ม แม่น้ำน้อยเต็มแล้ว ทำแม่น้ำใหญ่ให้เต็ม แม่น้ำใหญ่เต็มแล้ว ก็ทำมหาสมุทรให้เต็ม ดังพระพุทธพจน์ว่า

ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย ปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่อาศัย ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมีปีติเป็นที่อาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณ

ทัตสนะเป็นที่อาคัย วิจารณ์นิพพิทาเป็นที่อาคัย วิมุตติมี
วิจารณ์เป็นที่อาคัย ขยัญญาณมีวิมุตติเป็นที่อาคัย^{๒๐}

อานนท์ คีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มี
อวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล
มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็น
อานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์
ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล
มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัตสนะเป็นผล
มียถาภูตญาณทัตสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัตสนะมี
นิพพิทาและวิจารณ์เป็นผล มีนิพพิทาและวิจารณ์เป็นอานิสงส์
นิพพิทาและวิจารณ์มีวิมุตติญาณทัตสนะเป็นผล มีวิมุตติ
ญาณทัตสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ อานนท์ คีลที่เป็นกุศล
ย่อมทำอรรถัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับ อย่างนี้แล”^{๒๑}

ในอุปกนิสสูตร ทรงแสดงหลักธรรมที่เป็นไปตามลำดับ
ที่เป็นฝ่ายดี นับจากศรัทธา มี ๑๑ ประการ ได้แก่ (๑) ศรัทธา
(๒) ปราโมทย์ (๓) ปีติ (๔) ปัสสัทธิ (๕) สุข (๖) สมาธิ
(๗) ยถาภูตญาณทัตสนะ (๘) นิพพิทา (๙) วิจารณ์ (๑๐) วิมุตติ

๒๐ ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๒-๓.

๒๑ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

และ (๑๑) ขยญาณ มีปราโมทย์และปีติ อยู่ต่อจากศรัทธา สามารถสรุปในประเด็นนี้ได้ว่า **ศรัทธา** คือ ความเชื่อมั่น ปัญญาตรัสรู้ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความสำคัญ เป็นอันดับแรกในกระบวนการที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น หากไม่มีศรัทธา ก็ไม่อาจมีความหลุดพ้นได้ ศรัทธาจึงเป็น คุณสมบัติเบื้องต้นสำหรับพุทธบริษัททั้งปวง

ใน**กัมมัตถยสูตร** ทรงแสดงผลและอานิสงส์ของธรรมะต่าง ๆ ในกระบวนการปฏิบัติ จนกระทั่งได้บรรลุอรหัตตผล มีหลักธรรมที่ทรงแสดง ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) ศีลที่เป็นกุศล (๒) อวิปปฏิสาร (๓) ปราโมทย์ (๔) ปีติ (๕) ปัสสัทธิ (๖) สุข (๗) สมภาติ (๘) ยถาภูตญาณทัสสนะ (๙) นิพพิทา และวิราคะ (๑๐) วิมุตติญาณทัสสนะ จะเห็นได้ว่า ธรรมะต่าง ๆ นั้นไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในตัวเอง แต่มีไว้เพื่อให้ถึงธรรมะอื่นที่สูงขึ้นไป ส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งบรรลุอรหัตตผล ความไม่เดือดร้อนใจเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ และส่งต่อไปสู่สมภาติ ปัญญา และธรรมอื่น ๆ ต่อไป จึงต้องเป็นผู้มีศีลที่เป็นกุศล ศีลที่รักษาเพื่อขัดเกลากิเลส ไม่ใช่เพื่อยึดมั่นถือมั่น ศีลจึงเป็นพื้นฐานให้สมภาติและปัญญาตั้งขึ้น เป็นจุดที่เหยียบย่ำของผู้ทำงาน

๒.๒.๓ ประจักษ์ใจให้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน

ปราโมทย์มีลักษณะเข้มแข็ง เบิกบาน มีความปลอดโปร่ง ไม่มีความเบียดเบียน เมื่อประกอบเข้ากับจิตแล้ว ทำให้จิต ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ความปราโมทย์ ที่ประกอบด้วยธรรมจึงเป็นสิ่งที่ควรทำให้มีขึ้น เป็นเครื่อง ประจักษ์ ดังพระพุทธรพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้พูดจริง เธอรู้ลึกว่า “เราพูดจริง” จึงได้ความรู้ธรรม ได้ความรู้ธรรม ได้ความปราโมทย์ ประกอบด้วยธรรม ความปราโมทย์อันประกอบด้วยกุศลนี้ ที่เรากล่าวว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เพื่ออบรมจิตไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน... เป็นผู้มีความเพียร... เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์... เป็นผู้มากด้วยการส่าย... เป็นผู้มากด้วยการบริจาค... เธอรู้ลึกว่า “เราเป็นผู้มากด้วยการบริจาค” จึงได้ความรู้ธรรม ได้ความรู้ธรรม ได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม ความปราโมทย์อันประกอบด้วยกุศลนี้ ที่เรากล่าวว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เพื่ออบรมจิต ไม่ให้มีเวร ไม่ให้มีความเบียดเบียน^{๒๒}

๒๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๙/๕๙๔.

ตามพระสูตรนี้ ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม ที่เกิด จากความรู้เข้าใจอรรถและธรรมะ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต อบรมจิตให้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน มีความคิดที่ ถูกต้องดีงาม มีเมตตากรุณา เป็นเพื่อนมิตรและคิดช่วย เหลือสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อได้สมาธิสูงขึ้น และยังเป็น การเจริญสัมมาสังกัปปะ ข้อว่าด้วยอภัยปาทสังกัปปะและ อวิหิงสาสังกัปปะอีกด้วย

๒.๒.๔ เป็นเครื่องอยู่เพื่อทำกุศลธรรมทั้งหลายให้ ยิ่งขึ้น

เมื่อได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย โดยการงดเว้นทุจริตทั้ง ๑๐ งตเว้นกายทุจริต บำเพ็ญกาย สุจริต งดเว้นวจีทุจริต บำเพ็ญวจีสุจริต งดเว้นมโนทุจริต บำเพ็ญมโนสุจริต แสวงหา ใช้สอยปัจจัยต่างๆ อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามที่ทรงบัญญัติไว้ ปฏิบัติเพื่อละกิเลส เพิ่มพูน อริยมรรค เมื่อทำอยู่อย่างนี้ ก็ให้มีปีติและปราโมทย์ อาศัย กุศลธรรมเป็นเครื่องอยู่ ฝึกฝนอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า “กายกรรมที่เรา ทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อ เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง

กายกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมี
ปิติและปราโมทย์ สำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวัน
และกลางคืน อยู่ด้วยกายกรรมนั้นแล^{๒๓}

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า “วจีกรรมที่เรา
ทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง
วจีกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมี
ปิติและปราโมทย์ สำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวัน
และกลางคืน อยู่ด้วยวจีกรรมนั้นแล^{๒๔}

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า “มโนกรรมที่เรา
ทำแล้วนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อ
เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง
มโนกรรมนี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก” เธอพึงมี
ปิติและปราโมทย์ สำเนียงในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวัน
และกลางคืน อยู่ด้วยมโนกรรมนั้นแล^{๒๕}

๒๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๙/๑๒๑.

๒๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๐/๑๒๒

๒๕ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๑/๑๒๔

แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราเข้าบ้านเพื่อ
บิณฑบาตโดยทางใด เราได้เที่ยวบิณฑบาตในประเทศใด
และเรากลับจากบิณฑบาตจากบ้านโดยทางใด ในที่นั้น
เราไม่มีฉันทะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือปฏิฆะแห่งใจในรูป
ที่พึงรู้แจ้งทางตา” สารีบุตร ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศล
ธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและ
ปราโมทย์นั้นแล^{๒๖}

ในจุฬารากุลวาทสูตร พระพุทธองค์ทรงสอนท่านพระ
ราहुล ให้พิจารณากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม หากไม่ถูกต้อง
ให้งดเว้น หากเป็นกุศล ถูกต้องดีแล้ว ก็ให้มีปิติและปราโมทย์
อาศัยกุศลนั้นเป็นเครื่องอยู่ แล้วฝึกเจริญกุศลอื่นๆ ให้ยิ่งขึ้น
แม้กุศลชนิดอื่นก็เช่นเดียวกัน ดังในบิณฑบาตปาริสุทธิสูตร
ที่ทรงแสดงกับท่านพระสารีบุตร หากเข้าไปบิณฑบาตและ
กลับมา ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์
ฝึกกุศลให้ยิ่งขึ้น

๒๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๙๙.

๒.๒.๕ เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้น

ความหลุดพ้นมีเหตุมาจากการมีปัญญาเห็นความจริง แล้วจึงปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ลงได้ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น การมีปัญญาเช่นนั้นมาจากเหตุเบื้องต้นอะไรก็ได้ ที่เป็นฝ่ายดีงามและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิและปัญญา ซึ่งตัวกลางระหว่างการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องกับการได้สมาธิ เพื่อเอามาใช้งานด้านปัญญา คือ ปราโมทย์ และปีติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์บางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ในธรรมนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์บางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงแก่เธอ เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นวิมุตตายนะประการที่ ๑

ภิกษุแสดงธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร...

ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร...

ภิกษุตรึกตามตรองตาม พง์ตามด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมา...

เธอเรียนสมาธินิมิตอย่างไรโดยอย่างหนึ่งมาดี มนสิการดี
ทรงจำไว้ดี ทางตลอดคดีด้วยปัญญา...^{๒๗}

ในพระสูตรนี้ แสดงเหตุแห่งความหลุดพ้น ๕ ประการ
คือ (๑) ฟังธรรม (๒) แสดงธรรม (๓) สาธยายธรรม
(๔) ตรีกตรองธรรม (๕) ทำสมาธิ

การฟังธรรม แสดงธรรม สาธยายธรรม และตรีกตรอง
ธรรม หากทำอย่างถูกต้อง มีความเข้าใจธรรมะคือเนื้อหา
ของคำสอน และเข้าใจธรรมคือบาลี ก็ย่อมเกิดปราโมทย์
และปีติ นำไปสู่ความหลุดพ้นได้ รวมทั้งการทำสมาธิ
ทำกรรมฐาน หากทำถูกต้องก็ย่อมทำให้เกิดปราโมทย์และ
ปีติ นำไปสู่ความหลุดพ้นเช่นกัน

๒.๒.๖ เป็นนาถกรณธรรมและสาราณียธรรม เป็นต้น
ภิกษุที่มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในภิกษุธรรมอภินันท์ นี้
เป็นหนึ่งในนาถกรณธรรม อันเป็นที่พึ่งพาอาศัย เป็น
สาราณียธรรม ธรรมะที่ทำให้ระลึกถึงกัน เป็นลักษณะ
ของศรัทธา เป็นคุณธรรมหนึ่งในสิบอย่างที่ทำให้พระเถระ
อยู่อย่างสบาย^{๒๘} ดังพระพุทธพจน์ว่า

๒๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓-๔.

๒๘ ดูรายละเอียดใน อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๘/๒๓๒.

เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรมในพระอภิวินัย แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีความปราโมทย์อย่างยิ่งในพระอภิธรรมในพระอภิวินัย นี้ก็เป็นนาถกรณธรรม^{๒๙}

เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม ฯลฯ นี้ก็เป็นสาราณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน^{๓๐}

ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย แม้การที่ภิกษุเป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟังและผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรมในอภิวินัย นี้ก็เป็นลักษณะแห่งศรัทธาของผู้มีศรัทธา^{๓๑}

๒๙ ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๖๐.

๓๐ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๑๐๘.

๓๑ อ.เอภาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๔/๔๒๒.

ในพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงประโยชน์ของความเป็นผู้ใคร่ในธรรม เป็นผู้ฟังธรรมและผู้แสดงธรรมด้วยความพอใจ มีปราโมทย์ มีความเบิกบานใจในธรรมอันใหญ่ และวินัยอันละเอียด รักการศึกษา มีความสนใจ เบิกบานใจ ชอบฝึกปฏิบัติในธรรมชั้นสูง เช่น โพธิปักขิยธรรม มรรค ผล นิพพาน และวินัยที่ละเอียดปลีกย่อย เป็นธรรมที่เป็นที่ฟัง เป็นสาราณียธรรม ทำให้เป็นที่เคารพนับถือ สงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และเป็นการแสดงออกของศรัทธา

๒.๒.๗ เป็นธรรมมีอุปการะมาก

ธรรมะที่เกื้อกูล อุดหนุน ผลักดันให้มีความเจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไปในทางธรรมมีหลายประการ ปราโมทย์ และปีติก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า

ธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร
คือ ธรรมมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ๙ ได้แก่

๑. บุคคลมนสิการโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด
๒. เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด
๓. เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ
๔. ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
๕. เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
๖. เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง

๗. เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย
ได้เอง
๘. เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด
๙. เพราะคลายกำหนด จึงหลุดพ้น^{๓๒}

ในพระสูตรนี้ แสดงธรรมะมีอุปการะมากต่อความหลุดพ้น ๙ ประการ ที่มีโยนิโสมนสิการเป็นมูล โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจอย่างถูกต้อง การรู้จักคิดพิจารณาอย่างแยบคาย รู้จักพิจารณาแยกแยะองค์ประกอบ พิเคราะห์ความจริง และพิจารณากระบวนการแห่งเหตุปัจจัย เป็นต้น **ตัววัดสำคัญของการใส่ใจอย่างถูกต้อง คือ ปราโมทย์** หากใส่ใจได้อย่างถูกต้อง เป็นโยนิโสมนสิการตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ปราโมทย์ก็ย่อมเกิดขึ้น หากปราโมทย์ไม่เกิดก็เป็นตัวชี้วัดได้ว่า การใส่ใจนั้นไม่ถูกต้อง

๒.๒.๘ เป็นตัววัดการพูดได้ว่าดีหรือไม่ดี

การพูดเรื่องคุณธรรมความดีต่าง ๆ คือ เรื่องศรัทธา ศีล พากุศลจะ จาคะ ปัญญา ต้องเลือกพูดให้ถูกกับบุคคล หากไปพูดกับคนที่ไม่มีคุณธรรมหรือไม่ต้องการฟังเรื่องนั้น ๆ

๓๒ ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๙.

เขาก็จะไม่ชอบ ชัดใจ โกรธเคือง พยาบาท ซึ่งเคียด แสดงอาการโกรธ ชัดเคือง และไม่พอใจ หากพูดกับผู้ที่มีคุณธรรม เหล่านั้น ก็จะทำให้เกิดปราโมทย์และปิติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

การพูดเรื่องศรัทธา เป็นเรื่องดีสำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา เพราะเหตุไร

เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธา ก็ไม่ชัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ซึ่งเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ชัดเคือง และไม่พอใจ ซ้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธาสัมปทาในตน และได้ปิติปราโมทย์ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุ ฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธา จึงเป็นเรื่องดีสำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา^{๓๓}

ในพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีคุณธรรมในตน อย่างเต็มเปี่ยม เมื่อมีผู้พูดถึงคุณธรรมนั้น ๆ ย่อมเกิดปิติและปราโมทย์ ในทางตรงข้าม ผู้ที่ไม่มีคุณธรรม ยากที่จะเกิดปิติและปราโมทย์ บางครั้งเกิดความชัดใจ โกรธเคือง จนกระทั่งพยาบาทผู้พูด

๓๓ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๗/๒๖๐-๑.

๒.๒.๙ เป็นเหตุให้อริยสาวกอยู่อย่างสงบ

สำหรับพระอริยสาวก ท่านมีเครื่องอยู่หลายอย่าง ที่พระพุทธรองค์แนะนำ เครื่องอยู่สำหรับอริยสาวกเป็นประจำ คือ อนุสสติ ๖ อย่าง ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ เมื่ออริยสาวกระลึกถึงเครื่องอยู่เหล่านี้ ก็เป็นผู้อยู่อย่างสงบ ไม่มีกิเลสใดกลุ่มมรุม ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีธรรมะ คือ ปราโมทย์ และปีติเกิดขึ้นประกอบด้วยนั่นเอง ดังพระพุทธรพจน์ว่า

มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงตถาคต สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ่มมรุม ไม่ถูกโทสะกลุ่มมรุม ไม่ถูกโมหะกลุ่มมรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารถนตถาคตดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอรทด ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ ตถาคตกล่าวว่า อริยสาวกนี้เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาท อยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

เจริญพุทธธานุสสติดอยู่... มหานามะ อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว
รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้”^{๓๔}

ส่วนมากพระอริยสาวกอยู่ด้วยวิหารธรรม คือ มีสติ
ระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าเป็นต้นนี้แหละ ในขณะที่ระลึกถึง
อย่างนั้น ก็ไม่ถูกกิเลสมีราคะเป็นต้นกลุ้มรุม จิตมี
พระพุทธรูปเป็นอารมณ์ตรงดิ่งทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น
ย่อมได้รับความปลาบปลื้ม ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม
จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นผู้เข้าถึงความสงบ ไม่พยายา

๒.๒.๑๐ เป็นเหตุบรรลุความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย
ธรรมะนั้นมีหลายประเภทและในประเภทเดียวกันก็มี
หลายระดับ มีทั้งระดับธรรมดา ระดับกลาง ๆ และระดับ
ยิ่งใหญ่ สำหรับผู้ที่ประสงค์จะบรรลุถึงความยิ่งใหญ่
ในธรรมทั้งหลาย ความปราโมทย์และก็เป็นหนึ่งในคุณสมบัติ
ที่เป็นเหตุที่ทำให้ได้บรรลุถึง ดังพระพุทธรูปพจน์ว่า

๓๔ อ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๔๒๒.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ไม่นานนัก ย่อมบรรลุความเป็นใหญ่ ความไพบูรณ์ในธรรมทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มากด้วยแสงสว่าง
๒. เป็นผู้มากด้วยความเพียร
๓. เป็นผู้มากด้วยความปลาบปล้ำ
๔. เป็นผู้มากด้วยความไม่สันโดษ
๕. เป็นผู้ไม่ทอดธุระ
๖. ทำความเพียรให้ยิ่งขึ้นในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๓๕}

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้บรรลุความเป็นใหญ่ ความไพบูรณ์ในธรรมทั้งหลาย มีอยู่ ๖ ประการ ซึ่งข้อ ๓ ที่ว่า เป็นผู้มากด้วยความปลาบปล้ำ คือมากด้วยปราโมทย์และปีตินั่นเอง^{๓๖}

๒.๒.๑๑ ชื่อว่าเจริญสติอยู่

การเจริญสตินั้นมีหลายอย่าง โดยลักษณะ คือ ใช้สติเป็นเครื่องผูกจิตให้อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ให้จิตกระโดด

๓๕ อ.ฉกภ. (ไทย) ๒๒/๘๐/๖๐๓-๔.

๓๖ ดูรายละเอียดใน อภ.ฉกภ.อ. (บาลี) ๓/๘๐/๑๕๔.

ท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันไม่เหมาะสม อันเป็นสาเหตุให้เกิดบาปอกุศลธรรม และเกิดความเศร้าหมองต่าง ๆ ขึ้นมาครอบงำจิต เมื่อถึงจิตมาผูกไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตที่ยังไม่ได้ฝึกก็จะดิ้นรน ชัดส่ายไปตามความเคยชิน ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความอดทน และความละมุนละม่อม ในการฝึก เมื่อมีปราโมทย์และปีติอยู่นั้นแหละ จึงถือได้ว่าเป็นการเจริญสติอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนเจ้ามหานามะ ให้มีสติระลึกถึงพุทธคุณว่า

พระองค์พึงระลึกถึงตถาคตว่า “แม่เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง โดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค” มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงตถาคตแล้ว สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะ กลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะก่อกุ้มรุม ไม่ถูกโมหะก่อกุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารถนาคตดำเนินไปตรงที่เดียว มหานามะ ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอรรถ ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข

เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคต
กล่าวว่าเป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ
เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้
ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญพุทธธานุสสติอยู่^{๓๗}

๒.๒.๑๒ เป็นอมตธรรม

สังขารทั้งหลายเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็น
ธรรมดา เป็นเพียงขั้น ๕ ที่เป็นกองทุกข์หมุนวนเรื่อยไป
ไม่มีหยุดนิ่ง ต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พลัดพราก
จะหาความแน่นอน เทียงแท้ ในสังขารสักชนิดหนึ่ง หรือ
ในขั้นใดขั้นหนึ่ง หาไม่ได้เลย เมื่อใดที่ได้พิจารณาเห็น
ความจริงนี้ แล้วได้รับปิติและปราโมทย์ นั้นแหละเป็น
อมตธรรมของผู้รู้ทั้งหลาย ดังคาถาว่า

ขณะใด ภิกษุพิจารณาเห็นความเกิด
และความเสื่อมของขั้นทั้งหลาย
ขณะนั้น เธอย่อมได้รับปิติปราโมทย์
ซึ่งเป็นอมตธรรมสำหรับผู้รู้ทั้งหลาย^{๓๘}

๓๗ อ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๔๑๑.

๓๘ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๑๔๙.

๒.๒.๑๓ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ผู้ที่มากด้วยความปราโมทย์ในธรรม อยู่กับความปราโมทย์ในธรรมเสมอ ๆ และทำให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นจะเป็นผู้เจริญออกงามในธรรม จนกระทั่งทำที่สุดแห่งทุกข์ถึงความสงบระงับของสังขารได้ วิธีการปฏิบัติธรรมในแบบย่อ ๆ คือ ให้อยู่ด้วยความปราโมทย์ในธรรมมาก ๆ ดังคาถาว่า

เธอจงคบภิกษุที่เป็นกัลยาณมิตร
มีอาชีพหมตจืด ไม่เกียจคร้าน
ควรทำการปฏิสังขาร และฉลาดในเรื่องมารยาท
เพราะปฏิบัติตามคุณธรรมดังกล่าวนี้
เธอก็จักมากด้วยความปราโมทย์
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^{๓๙}

ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์
เลื่อนไหลในพุทธศาสนา พึงบรรลุสันตปท
อันเป็นธรรมเข้าไปสงบระงับสังขาร เป็นสุข^{๔๐}

๓๙ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๖/๑๕๐.

๔๐ ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑/๓๐๗.

๒.๒.๑๔ เป็นธรรมะที่มีสภาวะเป็นหนึ่ง ทำให้จิตสงบ หมดนิวรณ์

จิตที่ยังฟุ้งซ่านซัดส่ายไปอยู่ ไม่สงบ มีกิเลสนิวรณ์ต่าง ๆ เข้ามาครอบงำ ก็เพราะจิตยังไม่มีธรรมะที่มีลักษณะเป็นหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งการที่จิตจะตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ต้องทำให้มีธรรมที่มีคุณสมบัติเป็นหนึ่งเกิดขึ้น ก็จะช่วยทำให้จิตสงบ หมดจดจากนิวรณ์ได้ ในบรรดาธรรมะเหล่านั้น ก็มีปราโมทย์อยู่ด้วย ดังที่ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวถึงธรรมที่มีสภาวะเป็นหนึ่ง ๘ ประการว่า

ธรรมที่มีสภาวะเดียวเหล่านั้น อะไรบ้าง คือ

๑. เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม) เป็นสภาวะเดียว
๒. อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย) เป็นสภาวะเดียว
๓. อาโลกัสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง) เป็นสภาวะเดียว
๔. อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นสภาวะเดียว
๕. ธัมมวัตถาน (การกำหนดธรรม) เป็นสภาวะเดียว
๖. ญาณ (ความรู้) เป็นสภาวะเดียว
๗. ปามุชชะ (ความปราโมทย์) เป็นสภาวะเดียว
๘. กุศลธรรมทั้งปวง เป็นสภาวะเดียว^{๔๑}

๔๑ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔.

๒.๒.๑๕ เป็นเหตุให้ได้ปัญญาว่าเรจึง

ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีปัญหาเล็กน้อยไม่เท่ากัน แม้เป็นพระอริยเจ้าระดับเดียวกัน ก็มีความรู้แตกฉานในเรื่องต่าง ๆ ไม่เท่ากัน พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามีปัญหามากที่สุด รองลงมาก็เป็นท่านพระสารีบุตร และอริยสาวกผู้เป็นเอตทัคคะก็มีความรู้แตกฉานลงมา ที่เป็นเช่นนั้น ก็เป็นเพราะเหตุที่ได้กระทำมาแล้ว สำหรับผู้มีปราโมทย์มาก ๆ ในการฝึกฝนปฏิบัติในระดับต่าง ๆ ทั้งด้านศีล อินทรีย์สังวร โภชนะมัตตัญญูตา ซาคริยานุโยคะ และธรรมะระดับสูงอื่น ๆ เมื่อเกิดปัญญา ก็จะมีปัญญาที่มีปราโมทย์ประกอบมาก เป็นปัญญาร่าเรจึง ดังพระพุทธพจน์ว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเรจึงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญศีล เพราะเหตุนี้ ปัญญาจึงชื่อว่าปัญญาร่าเรจึง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเรจึงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญอินทรีย์สังวร เพราะเหตุนี้ ปัญญาจึงชื่อว่าปัญญาร่าเรจึง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความ
พอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญ
โภชนมัตตัญญูตา เพราะเหตุนี้ ปัญญา นั้นจึงชื่อว่าปัญญา
ร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความ
พอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญ
ชาคริยานุโยค เพราะเหตุนี้ ปัญญา นั้นจึงชื่อว่าปัญญา
ร่าเริง

บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความ
พอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญ
สีลขันธ ๗ สมาธิขันธ ๗ ปัญญาขันธ ๗
วิมุตติขันธ ๗ บุคคลบางคนในโลกนี้มีความร่าเริงมาก มี
ความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก
บำเพ็ญวิมุตติญาณทัสสนขันธ เพราะเหตุนี้ ปัญญา นั้น
จึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง^{๔๒}

^{๔๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๕-๖.

๒.๒.๑๖ เป็นเหตุให้พระพุทธรูปทรงพยัคฆ์รูปที่เกิดขึ้น พระพุทธรูปทรงพยัคฆ์ เรื่องชีวิตหลังความตาย ของเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลาย ผู้เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เมื่อตายแล้ว ท่านไปเกิดใน สถานที่นั้น สถานที่นี้ เพื่อให้ผู้คนงงวย ทั้งในความสามารถ หรือเพื่อจะได้เป็นผู้มีชื่อเสียงก็หาไม่ได้ พระองค์ประสงค์จะ ทรงอนุเคราะห์กุลบุตรผู้มีศรัทธา มีความปรมาโมทย์ เมื่อฟัง การพยากรณ์แล้ว จะได้น้อมจิตไปเพื่อความเป็นพระอริยเจ้า เช่นนั้น สิ่งนี้ก็จะเข้าไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เขาตลอดกาลนาน ดังพระพุทธรูปจันว่า

อนรุทระ ตถาคตจะพยากรณ์สาวกทั้งหลาย ผู้ล่วงลับไปแล้วในภพที่เกิดขึ้นทั้งหลายว่า “สาวกชื่อโน้นเกิดในภพโน้น สาวกชื่อโน้นเกิดในภพโน้น” เพื่อให้คนเกิดความพิศวงก็หาไม่ได้ เพื่อเกลี้ยกล่อมคนก็หาไม่ได้ เพื่ออาณิสงส์ คือลาภสักการะ และความสรรเสริญก็หาไม่ได้ หรือด้วยความประสงค์ว่า “คนจงรู้จักเราด้วยเหตุนี้” ก็หาไม่ได้

อนรุทระ กุลบุตรผู้มีศรัทธา มีความยินดีมาก มีความปรมาโมทย์มาก มีอยู่ กุลบุตรเหล่านั้นได้ฟังคำพยากรณ์นั้นแล้ว

จะน้อมจิตไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น ชื่อนั้นจะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อสุขแก่กุลบุตรเหล่านั้นตลอดกาลนาน^{๔๓}

๒.๒.๑๗ เป็นเหตุปรารภสำหรับการทำบุญ

การทำบุญต่าง ๆ ของพระอริยสาวก ท่านมุ่งหวังความปราโมทย์และปีติ เมื่อระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็เกิดความปลื้มใจ เมื่อปลื้มใจก็จะเกิดอิมใจ เมื่ออิมใจ ภายจะสงบ ภายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น เป็นสมาธิ จะได้อบรมอินทรีย์ พลละ และโพชฌงค์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ดังเรื่องนางวิสาขาเมตตาปรารภในการขอถวายผ้าวัสสิกสาฎก ถวายอาคันตุกภัต ถวายคมิภภัต ถวายคิลานภัต ถวายคิลานุปัฏฐากภัต ถวายคิลานเภสัช ถวายธูยาคุ^{๔๔} แก่พระสงฆ์ และถวายผ้าอาบน้ำแก่ภิกษุณีสงฆ์จนตลอดชีวิต โดยได้กล่าวเหตุผลที่ขอพร ๘ ประการนั้น และกราบทูลอานิสงส์ต่อพระผู้มีพระภาคว่า

๔๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๘/๑๘๙.

๔๔ ผ้าวัสสิกสาฎก คือ ผ้าอาบน้ำฝน
อาคันตุกภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุที่มาขอพักอาศัย ไม่ใช่อยู่ประจำ
คมิภภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุที่เตรียมจะเดินทางไป
คิลานภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุไข้
คิลานุปัฏฐากภัต คือ อาหารสำหรับภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้
คิลานเภสัช คือ เภสัชสำหรับภิกษุไข้
ธูยาคุ คือ ข้าวต้มที่ถวายเป็นประจำ (วิ.อ. (บาลี) ๓/๓๒๕/๓๗๘-๓๘๐)

พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายในพระธรรมวินัยนี้ จำพรรษาในทิศต่าง ๆ แล้วจะเดินทางมากรุงสาวัตถี เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาค ภิกษุเหล่านั้นจะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคทูลถามว่า พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุชื่อนี้มรณภาพแล้ว เธอมีคติอย่างไร มีภพหน้าอย่างไร พระผู้มีพระภาคจะทรงพยากรณ์ภิกษุผู้นั้นในโสคาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตผล หม่อมฉันจะเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้นแล้วถามว่า พระคุณเจ้ารูปนั้นเคยมากรุงสาวัตถีไหมเจ้าข้า ถ้าภิกษุเหล่านั้นตอบหม่อมฉันว่า ภิกษุผู้นั้นเคยมากรุงสาวัตถีในเรื่องนี้หม่อมฉันจะสันนิษฐานได้ว่า พระคุณเจ้านั้นคงใช้ผ้าวัสสิกสาฎก คงฉันอาคันตุกภัต คมิกภัต คิลานภัต คิลานุปัฏฐากภัต คิลานเภสัช หรืออุวยาคุของหม่อมฉันเป็นแน่ เมื่อหม่อมฉันระลึกถึงบุญกุศลนั้นก็เกิดความปลื้มใจ เมื่อหม่อมฉันปลื้มใจก็จะเกิดอิมใจ เมื่ออิมใจกายจะสงบ หม่อมฉันมีกายสงบจะมีความสุข จิตของผู้มีความสุขจะตั้งมั่น หม่อมฉันจะได้บรมอินทรีย์ พละ และโพชฌงค์ หม่อมฉันเห็นอานิสงส์นี้จึงกราบทูลขอพร ๘ ประการกับพระตถาคต พระพุทธเจ้าข้า”^{๔๕}

๔๕ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔.

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตแล้วตรัสคาถาอนุโมทนาว่า
สตรีใดเมื่อให้ข้าวและน้ำก็เบิกบานใจ
มีศีล เป็นสาวิกาของพระสุคต
ครอบงำความตระหนี่ ให้ทานซึ่งเป็นหนทางสวรรค์
เป็นเครื่องบรรเทาความโศก นำสุขมาให้
สตรีนั้นอาศัยหนทางที่ไม่มีธูลี ไม่มีกิเลสยวนใจ
ย่อมได้กำลังและอายุทิพย์ เธอผู้ประสงค์บุญ มีความสุข
มีพลานามัย ย่อมปลื้มใจในชาวสวรรค์ตลอดกาลนาน^{๔๖}

สรุปความได้ว่า ปราโมทย์และปิตินั้นเป็นธรรมะที่
ปรุงแต่งจิตให้ตั้งงาม ทำให้จิตปราศจากนิวรณ์และเครื่อง
เศร้าหมองต่าง ๆ เป็นเหตุให้จิตเกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น
เมื่อจิตมีความตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง
จนกระทั่งเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้นไปในที่สุด

๔๖ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๑/๒๒๔-๕.

ปราโมทย์และปีติจึงเป็นตัวกลางระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ กับการบรรลุถึงธรรมชั้นสูงที่ส่งทอดไปตามลำดับ หากทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ปราโมทย์และปีติเกิดขึ้น ทำให้สงบระงับ เป็นสมาธิ ธรรมะก็เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ ในการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อได้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ให้มีปีติและปราโมทย์อยู่ให้อยู่ด้วยวิหารธรรมอย่างนั้น แม้การทำบุญทำกุศลใด ๆ ก็เป็นไปเพื่อเกิดปราโมทย์และปีติ เพื่อให้เจริญในธรรมเบื้องต้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป





เหตุเกิดปราโมทย์และปีติ

เนื่องปราโมทย์และปีติ สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นสังขาร เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเกิดขึ้น และไม่ได้เกิดลอย ๆ ต้องมีเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง เหมาะสม ในบั้นนี้ จะศึกษาค้นคว้าถึงเหตุที่ทำให้ปราโมทย์ และปีติเกิดขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ใน พระไตรปิฎก นำมาสรุปเป็นข้อ ๆ เพื่อให้สะดวกแก่การ ทำความเข้าใจและนำไปใช้ฝึกหัดต่อไป

๓.๑ กุศลศีล

กุศลศีล คือ ศีลที่เป็นกุศล เป็นศีลที่ฝึกเพื่อละ กิเลสต่าง ๆ การเป็นผู้มีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ ไม่ทำ ผิดพลาดด้านกาย วาจา จะทำให้ไม่เดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ต้องมีเรื่องกระวนกระวาย ไม่ต้องต่อสู้อยู่ ไม่ต้องปกปิด หรือไม่กลัวผู้อื่นจะรู้ เมื่อนึกถึงตอนตายก็ไม่กลัวตกอบาย เพราะไม่ได้ทำทุจริต ความไม่เดือดร้อนใจอย่างนี้เป็นเหตุ

ให้เกิดปราโมทย์และปีติ โดยไม่ต้องตั้งใจหรืออ้อนวอน
ร้องขอ เพราะเป็นกระแสแห่งธรรมที่ไหลตามกันไป
ดังพระพุทธรูปจนว่า

ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็น
อานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็น
อานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมี
ปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล
มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล^{๔๗}

บุคคลผู้มีอวิปปฏิสารไม่ต้องตั้งใจว่า “ขอปราโมทย์
จงเกิดขึ้นแก่เรา” การที่ปราโมทย์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีอวิป
ปฏิสารนี้ เป็นธรรมดา

บุคคลผู้มีปราโมทย์ไม่ต้องตั้งใจว่า “ขอปีติจงเกิดขึ้น
แก่เรา” การที่ปีติเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีปราโมทย์นี้ เป็นธรรมดา^{๔๘}

อวิปปฏิสารของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลชื่อว่า
มีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออวิปปฏิสารมี ปราโมทย์ของบุคคล

๔๗ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓.

๔๘ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒/๓.

ผู้สมบรูณ์ด้วยวิปปฏิสารชื่อว่ามีเหตุสมบรูณ์ เมื่อปราโมทย์ มี ปิติของบุคคลผู้สมบรูณ์ด้วยปราโมทย์ชื่อว่ามีเหตุสมบรูณ์ เมื่อปิติมี ปัสสัทธิของบุคคลผู้สมบรูณ์ด้วยปิติชื่อว่ามีเหตุสมบรูณ์ เมื่อปัสสัทธิมี สุขของบุคคลผู้สมบรูณ์ด้วยปัสสัทธิชื่อว่ามีเหตุสมบรูณ์ เมื่อสุขมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบรูณ์ด้วยสุขชื่อว่ามีเหตุสมบรูณ์... เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบรูณ์ สะเก็ด เปลือก กระทบ แม้แก่นของต้นไม้ นั้น ย่อมถึงความบริบูรณ์ ฉะนั้น^{๔๙}

ศีลดังกล่าวนี้เป็นศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อน เป็นที่ตั้งแห่งความปราโมทย์ เป็นที่ตั้งแห่งปิติ เป็นที่ตั้งแห่งปัสสัทธิ เป็นที่ตั้งแห่งความสุข เป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ เป็นที่ตั้งแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย โดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ศีลนี้ชื่อว่าไม่มีที่สุด^{๕๐}

๔๙ อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓/๕.

๕๐ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๘/๕๙.

๓.๒ รักษากุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ คือ ทางออกแห่งการกระทำอันเป็นกุศล ๑๐ อย่าง ได้แก่ กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ บุคคลผู้งดเว้นทุจริตทั้ง ๑๐ คือ กายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓ ประพฤติตนอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ เมื่อมาพิจารณาดูตนเองแล้ว จะมีความปลอดโปร่งโล่งใจ ไม่ว่าผู้ใดจะว่าอย่างไร เขาก็มีความมั่นใจในตนเองเพราะการปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด ซึ่งการพิจารณาเรื่องนี้เป็นเหตุให้ปราโมทย์และปิติเกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ข้อที่เราสำรวจกาย วาจา ใจ และข้อที่เราหลังจากตายแล้วจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ทั้ง ๒ ข้อนี้เป็นการถือเอาชัยชนะในคำสอน เพราะเราไม่เบียดเบียนใคร ๆ ไม่ว่าผู้สะดุ้งหรือผู้มั่นคง จึงเป็นผู้ปฏิบัติไม่ผิด ปราโมทย์ก็เกิด แก่อริยสาวกนั้น เมื่อเกิดปราโมทย์ ปิติก็เกิด เมื่อใจเกิดปิติ กายก็สงบ เธอผู้มีกายสงบ ย่อมมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบาย ย่อมตั้งมั่น^{๕๑}

๕๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๔๐.

๓.๓ สรรวมอินทรีย์ ๖

อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นใหญ่ ในการทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิด จิตชนิดอื่น ๆ และเรื่องราวมากมายติดตามมา ความสำรวม คือ การมีสติ คอยระวัง กำกับ ป้องกัน คุ้มครองจิต เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ เวลาตามองเห็นรูปแล้ว ไม่ยึดถือในนิमित และอนุพยัญชนะ มีสติรู้เท่าทัน สรรวมรักษาจิตไม่ให้เกิด ความยินดียินร้ายและบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อทำได้ เช่นนี้ จิตย่อมไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ รูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ ก็จะไม่จุดตั้งจิตไป ไม่หลงรักของสวยงาม เมื่อเจอของไม่สวยงามก็ไม่เกลียด ผู้ที่มีจิตไม่ซัดซ่าน ไม่ซ่านไปตามอารมณ์เช่นนี้ จะทำให้ปราโมทย์และธรรมสมาธิอื่นๆ เกิดขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่น ก็ย่อมรู้ ย่อมเห็นธรรมตามความเป็นจริง อย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท อย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อภิกษุสรรรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไป ในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเธอมีจิตไม่ซ่านไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปิติก็เกิด เมื่อใจเกิด ปิติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอ

ผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมมั่นใจว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง^{๕๒}

๓.๔ ศรัทธา

ศรัทธา คือ ความมั่นใจ ความเชื่อมั่น ความวางใจลงอย่างถูกต้อง หากมีศรัทธาในเรื่องที่ถูกต้อง คือเชื่อมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ย่อมเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ได้ เพราะปราโมทย์นั้นมีศรัทธาเป็นที่อาศัย ดังพระพุทธพจน์ว่า

ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อาศัย ปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่อาศัย ปีติมีปราโมทย์เป็นที่อาศัย บัณฑิตมีปีติเป็นที่อาศัย สุขมีบัณฑิตเป็นที่อาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่อาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อาศัย ขยญาณมีวิมุตติเป็นที่อาศัย^{๕๓}

๕๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘. ปมาทวารีสสูตร

๕๓ ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๒-๓. อุปนีสสูตร

๓.๕ มนสิการให้ถูกต้อง

มนสิการ คือ การใส่ใจ การคิด การพิจารณา การหยิบยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาใคร่ครวญดู การคิดเรื่องต่าง ๆ นับว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ หากคิดไม่ดี นึกไปถึงเรื่องกาม เรื่องพยาบาท เรื่องความเบียดเบียน บาปอกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้นมาก แต่หากใส่ใจโดยถูกต้อง รู้จักเลือกมุ่มมอง รู้จักเลือกเรื่องที่น่ามาคิด ยกเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นมาคิด ก็เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์และปิติ จนกระทั่งถึงความหลุดพ้นได้ ดังคาถาว่า

ท่านถูกวิตกเกาะกิน เพราะมนสิการโดยไม่แยบคาย
ท่านจงละการมนสิการโดยไม่แยบคาย
และจงใคร่ครวญโดยแยบคายเถิด

ท่านปรารภพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์
และศีลของตนแล้ว จะบรรลुความปราโมทย์ ปิติ
และความสุขโดยไม่ต้องสงสัย
แต่นั้น ท่านมากไปด้วยความปราโมทย์
จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^{๕๔}

๕๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๑/๓๓๒.

๓.๖ พิจารณาเห็นสิ่งตั้งงามในตนเอง

การพิจารณาจิตตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นมีบาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น ก็ให้พยายามเพื่อละบาปอกุศลนั้นเสีย เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นจิตใจไม่มีกิเลส ก็ให้อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์ ผีกฝนในกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งกลางวันและกลางคืน ดังพระพุทฺธพจน์ว่า

ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “เราละกามคุณ ๕ ได้แล้ว หรือหนอ” ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เรายังละกามคุณ ๕ ไม่ได้” ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อละกามคุณ ๕

แต่ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราละกามคุณ ๕ ได้แล้ว” ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้นแล^{๕๕}

สำหรับเรื่องที่ใช้ในการพิจารณาเพื่อให้เกิดปราโมทย์ และปิตีก็มีหลากหลาย ในปิณฑปาตปาริสุทธิสูตร พระพุทฺธองค์ทรงแนะนำให้พิจารณาในเรื่องต่อไปนี้

๕๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๔๐/๕๐๐.

“เราละนิวรรณ์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ”
“เรากำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญสัมมปปธาน ๔ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญอิทธิบาท ๔ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญอินทรีย์ ๕ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญพละ ๕ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แล้วหรือหนอ”
“เราเจริญสมณะและวิปัสสนาได้แล้วหรือหนอ”
“เราทำวิชาและวิมุตติให้แจ้งได้แล้วหรือหนอ”^{๕๖}

เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าตนเองทำได้หรือมีคุณธรรม
เช่นนั้น ปิติและปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้น ก็ให้อยู่ด้วยเครื่อง
อยู่อย่างนั้น

ในอนุমানสูตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะได้แสดง
สิ่งที่ภิกษุควรพิจารณาตนเองในธรรม ๑๖ ประการ ซึ่งหาก

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๔๑-๕๑/๕๐๐-๓.

เป็นบาปอกุศลก็ให้พยายามเพื่อละบาปอกุศลเหล่านั้นเสีย หากพิจารณาแล้ว ไม่ได้เป็นบาปอกุศลก็ให้อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์ ดังข้อความว่า

ภิกษุควรพิจารณาตนเองอย่างนี้ว่า “เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริงหรือ” ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริง” ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย

แต่ถ้าพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เรามีใช้ผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาป มิใช่ผู้ตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป” ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปิติและปราโมทย์โดยแท้^{๕๗}

ในพระสูตรนั่นเอง ท่านได้แนะนำให้พิจารณาตนเองเพิ่มอีก ๑๕ อย่าง คือ

๕๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๔/๑๙๓.

“เราเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่นจริงหรือ”

“เราเป็นผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำจริงหรือ”

“เราเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ”

“เราเป็นผู้มักโกรธ ระแวงจัดเพราะความโกรธเป็นเหตุจริงหรือ”

“เราเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาใกล้ความโกรธจริงหรือ”

“เราถูกโจทแล้ว กลับโต้เถียงโจทก์จริงหรือ”

“เราถูกโจทแล้ว กลับรุกรานโจทก์จริงหรือ”

“เราถูกโจทแล้ว กลับปรักปรำโจทก์จริงหรือ”

“เราถูกโจทแล้ว กลับพูดกลบเกลื่อน พูดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟัง ให้ปรากฏจริงหรือ”

“เราถูกโจทแล้ว ไม่ยอมอธิบายพฤติกรรมของตนจริงหรือ”

“เราเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอจริงหรือ”

“เราเป็นผู้ริษยา ตระหนี่จริงหรือ”

“เราเป็นผู้โอ้อวด มีมารยาจริงหรือ”

“เราเป็นผู้กระด้าง ดูหมิ่นผู้อื่นจริงหรือ”

“เราเป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือมั่น สลัดได้ยากจริงหรือ”

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ เห็นชัฏบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ แม้ทั้งหมดซึ่งยังละไม่ได้ในตน ภิกษุนั้นควรพยายามเพื่อ ละบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมดนั้น แต่ถ้าพิจารณาอยู่ ย่อมเห็นชัฏบาปอกุศลธรรมเหล่านี้ทั้งหมด ซึ่งละได้แล้ว ในตน ภิกษุนั้นผู้ศึกษาอย่างต่อเนื่องในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันกลางคืน พึงอยู่ด้วยปิติและปราโมทย์โดยแท้^{๕๘}

ภิกษุนั้นย่อมพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ หลุดพ้นแล้ว จากบาปอกุศลธรรมทั้งปวงนี้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ หลุดพ้นแล้วจากบาปอกุศลธรรมทั้งปวงนี้ ความปราโมทย์ จึงเกิด เมื่อมีความปราโมทย์ปิติจึงเกิด เมื่อใจมีปิติกายจึงสงบ เมื่อมีกายสงบเธอจึงเสวยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตจึงตั้งมั่น^{๕๙}

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “บาปอกุศลธรรมที่เรา ยัง ละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืน ไม่มี” ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปิติและปราโมทย์นั้นแล ตาม ลำหเนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่เถิด^{๖๐}

๕๘ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๔/๑๙๓-๖.

๕๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๘/๔๖๘.

๖๐ อัง.อภฺรฐก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๓๘๗.

๓.๗ ทำกรรมฐานให้จิตเป็นหนึ่ง

เมื่อทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง หากทำอย่างต่อเนื่องด้วยความรู้ตัว ก็จะเป็นเหตุปราโมทย์เกิดขึ้น เพราะปราโมทย์นี้เป็นทางผ่าน ดังที่ท่านพระสารีบุตรแสดงไว้ในกรรมฐานอานาปานสติว่า

เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ปีติและปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว ปีติและปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น^{๖๑}

๓.๘ เจริญวิปัสสนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นตรงความเป็นจริง คือ เห็นความจริงของสังขารทั้งหลายว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นทุกข์ มีความบีบคั้น เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีผู้มีอำนาจบงการ เมื่อเห็นความจริง ก็เป็นเหตุให้ได้ปีติและปราโมทย์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

๖๑ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๐.

ขณะใด ภิกษุพิจารณาเห็นความเกิด
และความเสื่อมของชั้นทั้งหลาย
ขณะนั้น เธอย่อมได้รับปิติปราโมทย์
ซึ่งเป็นอมตธรรมสำหรับผู้ทั้งหลาย^{๖๒}

เมื่อพระโยคาวจรมณฑลิการโดยความไม่เที่ยง ปราโมทย์
ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กาย
ย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีความสุข จิต
ย่อมเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ ย่อมเห็นตาม
ความเป็นจริง... เมื่อมณฑลิการโดยความเป็นอนัตตา ปราโมทย์
ย่อมเกิด^{๖๓}

๓.๙ ตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมใส
เช่น คุณพระรัตนตรัย เป็นต้น

นิมิต หมายถึง เครื่องหมายที่กำหนดเอาไว้สำหรับผูกจิต
ให้อยู่ที่ใดที่หนึ่ง อาจจะคิดขึ้นเองหรือจดจำมาก็ได้ นิมิตนี้
หากใช้เป็นก็จะมีประโยชน์ช่วยให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า

๖๒ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๑๔๙.

๖๓ ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๔.

รู้จักคุณวิเศษต่าง ๆ เพิ่มขึ้นได้ เพราะขณะที่ปฏิบัติธรรม บางคราวจิตหดหู่บ้าง ฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง หากตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พระพุทธรูปคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก็จะทำให้เกิดปราโมทย์เป็นต้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณากายในกายอยู่ ความร่ำร้อนในกายที่มีกายเป็นอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง จิตหดหู่บ้าง จิตฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง ภิกษุนั้นพึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเธอตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา เอาเถิด บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เธอคุมจิตไว้ ไม่ตริกและไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีสติในกายใน มีความสุข พิจารณาเห็นเวทนา

ในเวทนาทั้งหลาย... พิจารณาเห็นจิตในจิต... พิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่... อานนท์ ภวานาย่อมมีเพราะ
การตั้งจิตไว้อย่างนี้^{๖๔}

เมื่ออริยสาวกระลึกถึงตถาคตอยู่ จิตย่อมผ่องใส
เกิดความปราโมทย์ ละเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตเสียได้^{๖๕}

๓.๑๐ เข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม

การศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ
และทรงจำเอาไว้ได้ สามารถรู้ว่า บาลีนี้มีความหมายว่า
อย่างไร เมื่อเข้าใจอรรถ คือ ความหมายของพระบาลีนั้น
เข้าใจธรรม คือ พระบาลีนั้นที่ทรงจำมาอย่างถูกต้อง
เป็นสิ่งที่สมบูรณ์พร้อมด้วยอรรถและพยัญชนะ จะทำให้
เกิดปราโมทย์และปีติได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์บางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะ
ครูแสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เธอรู้แจ้งอรรถ
รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์

๖๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๖-๗.

๖๕ อ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๘๒.

บางรูปผู้ตั้งอยู่ในฐานะครูแสดงแก่เธอ เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถ
รู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิด
ปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข
เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นวิมุตตายนะประการที่ ๑^{๖๖}

แม้ในกรณีอื่น ๆ หากเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมได้ ก็
ทำให้เกิดปราโมทย์และปีติเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะ
แสดงธรรม สบายธรรม ภิกษุตรีก็ตามตรงตาม
ฟังตามด้วยใจซึ่งธรรม เรียบสมาธิमितถาอย่างใดอย่างหนึ่ง
มาดี มนสิการดี ทรงจำไว้ดี ทางตลอดดีด้วยปัญญา

๓.๑๑ ปฏิบัติมงคล

มงคล คือ สิ่งที่ดีงาม ส่งผลให้มีชัยชนะในที่ทุกสถาน
ในกาลทุกเมื่อ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมงคลสูตร มี
๓๘ ประการ การดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามมงคลตั้งแต่
ขั้นพื้นฐาน เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์ปีติ และเกิดคุณธรรม
อื่น ๆ อีกมากมาย ดังคาถาว่า

๖๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

เธอจงคบภิกษุที่เป็นกัลยาณมิตร
มีอาชีพหมจดจิด ไม่เกียจคร้าน
ควรทำการปฏิสังขาร และฉลาดในเรื่องมารยาท
เพราะปฏิบัติตามคุณธรรมดังกล่าวนั้น
เธอก็จักมากด้วยความปราโมทย์
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^{๖๗}

การได้เห็นพระอริยะทั้งหลายผู้อบรมตนดีแล้ว
ดำรงชีวิตโดยธรรมเสมอ
ย่อมเป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์แก่บัณฑิตผู้รู้แจ้ง
พระอริยะทั้งหลายผู้ทำรัศมี ทำแสงสว่าง
เป็นนักปราชญ์ มีปัญญาจักขุ ละข้าศึกคือกิเลส
ประกาศศีลธรรม ทำสัตว์โลกให้เกิดปัญญาสว่างไสว
ซึ่งหากบัณฑิตได้ฟังคำสอนแล้ว รู้สิ่งทั้งปวงโดยชอบ
ย่อมไม่กลับมาเกิดอีกแน่นอน^{๖๘}

๖๗ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๖/๑๕๐.

๖๘ ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔/๔๘๓.

ความเพียรที่เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์
ย่อมนำทั้งความสรรเสริญและความสุขมาให้
ผู้หวังผล นำฐานะอันสมควรแก่บุรุษ
ย่อมทำความเพียรนั้นให้เจริญได้^{๖๙}

๓.๑๒ ละมานะ ทำจิตให้อ่อนโยน

ความดื้อดึง แข็งกระด้างแห่งจิต ความสำคัญตน
ยกตน เป็นสภาวะธรรมฝ่ายอกุศล เรียกว่ามานะ สำหรับ
คนที่มีมานะมาก เป็นการยากที่เขาจะให้เห็นธรรมะ เพราะ
การจะเห็นธรรมได้ ต้องอาศัยจิตใจที่มีความอ่อนโยน นิ่มนวล
ควรต่อการใช้งาน มานะจึงจัดเป็นธรรมะเครื่องเน้นซ้ำ
อย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรม พระฉันทะท่านมีมานะเพราะ
ถือว่าเป็นผู้ใกล้ชิดของพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีส่วนสำคัญ
ในการพาพระพุทธเจ้าออกบวช ท่านจึงมีมานะมาก ภิกษุ
รูปอื่น ๆ สั่งสอนหรือว่ากล่าวตักเตือน ท่านก็ไม่ฟัง จน
เพื่อนภิกษุระอา เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ถูกสงฆ์
ลงพรหมทัณฑ์ ท่านจึงได้คลายมานะ การคลายมานะ
ละความหัวดีหัวรั้นได้ ทำให้ท่านเกิดปราโมทย์อย่างยิ่ง
เมื่อท่านได้ฟังธรรมจากท่านพระอานนท์

๖๙ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๕๙/๕๖๑.

ท่านพระอานนท์กล่าวว่า แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้
ผมก็พอใจยินดีกับท่านฉันนะ ท่านฉันนะได้ทำความเห็นให้
ชัดแจ้ง ทำลายความตื้อตึงแล้ว ท่านฉันนะ ท่านจงเงี่ยโสตลง
ท่านสมควรจะรู้ธรรมได้อย่างแจ่มแจ้ง

ลำดับนั้น ปิติและปราโมทย์อย่างยิ่ง ได้เกิดขึ้นแก่ท่าน
พระฉันนะด้วยเหตุเพียงเท่านั้นว่า เราสมควรจะรู้ธรรมได้
อย่างแจ่มแจ้ง...

ท่านพระฉันนะกล่าวว่า ท่านอานนท์ ข้อที่เพื่อน
พรหมจารีทั้งหลายผู้เช่นกับท่านเป็นผู้อนุเคราะห์ มุ่งประโยชน์
ว่ากล่าว ปร่าสอน ย่อมเป็นอย่างนั้น และเพราะได้ฟังธรรม
เทศนาของท่านอานนท์ ผมจึงได้บรรลุธรรม^{๗๐}

๓.๑๓ ไม่สันโดษในกุศลธรรม

ความสันโดษ คือ ความพอใจ ความยินดีในสิ่งที่ตน
มีอยู่ ตามได้มา ตามกำลัง หรือตามความเหมาะสม
พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้สันโดษในปัจจุบัน ๔ แต่ไม่ให้
สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย จีวร บิณฑบาต ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค ควรจะสันโดษ ให้พอใจตามที่ได้ ตามกำลัง

๗๐ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๓-๔.

และตามสมควรแก่ฐานะ ไม่ต้องไปชวนชวายเป็นหรือทุ่มเท
 มากนัก ให้หามาด้วยวิธีที่ถูกต้อง ได้มากหรือน้อยก็ให้พอใจ
 ส่วนกุศลธรรมทั้งหลาย มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ไม่ควร
 พอใจ ควรทำความชวนชวายเป็นมีมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น แม้เป็น
 พระอริยเจ้า เช่น พระโสดาบัน เป็นต้นแล้ว ก็ยังไม่ควร
 พอใจแค่นั้น ควรชวนชวายเพื่อให้ได้มรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป
 อย่างนี้จึงชื่อว่า เป็นพระอริยสาวกผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท
 เมื่อไม่ประมาทเช่นนี้ ปราโมทย์เป็นต้นย่อมเกิดขึ้น ดัง
 พระพุทธพจน์ว่า

อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยความเลื่อมใส
 อันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มี
 พระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์
 ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค อริยสาวก
 ไม่พอใจด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้านั้น
 พยายามให้ยิ่งขึ้นไปเพื่อความสงบในกลางวัน เพื่อหลีกเร้น
 ในกลางคืน เมื่ออริยสาวกเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่อย่างนี้
 ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์เกิดแล้ว ปิตีย่อมเกิด เมื่อ
 ใจมีปิติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับ ย่อมเสวยสุข จิตของ
 ผู้มีสุข ย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ
 เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ จึงนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความ
 ไม่ประมาทโดยแท้... ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว

ในพระธรรม... ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวใน
พระสงฆ์... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ฯลฯ
เป็นไปเพื่อสมาธิ...^{๗๑}

จะเห็นได้ว่า ปราโมทย์และปีตินั้น เป็นธรรมะที่อยู่ใน
ระหว่างธรรมะอื่น ๆ ในกระบวนการปฏิบัติ เป็นตัวเชื่อมไปสู่
สมาธิและปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นได้จากเหตุปัจจัยหลากหลาย
และครอบคลุมไปทุกเรื่อง เช่น การมีศีล การปฏิบัติตาม
กุศลกรรมบถ การมีศรัทธา การพิจารณาคุณธรรมภายในตน
การทำกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนา การฟังธรรมให้เข้าใจ
อรรถ เข้าใจธรรม เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น หาก
ทำโดยถูกต้องก็เป็นเหตุให้เกิดปราโมทย์และปีติได้ทั้งนั้น
และเมื่อเกิดปราโมทย์ปีติก็สามารถฝึกให้เกิดสมาธิ ปัญญา
ทำอริยมรรคให้สมบูรณ์ ถึงวิชาและวิมุติต่อไปได้

๗๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๖/๕๕๘.

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____. อรรถกถาภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- _____. อภิธานมัตถสังคหบาลีและอภิธานมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.



ผู้ที่สนใจหนังสือและคำบรรยายของอาจารย์สุภีร์
ทุมทอง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน www.ajsupee.com
 และสามารถติดต่อได้ ดังนี้

(๑) ขอรับได้ฟรี ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ จากเว็บไซต์
ajsupee.com ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม และ mp3
ครั้งละ ๘ แผ่น โดยการเลือกหนังสือ หรือ ซีดี ที่ต้องการ
ผ่านระบบขอรับหนังสือออนไลน์ ยืนยัน และกรอกชื่อที่อยู่
ผู้รับ ในระบบสามารถตรวจสอบสถานะการส่งได้

(๒) ขอรับได้ฟรีทางไปรษณีย์ ขอรับหนังสือได้ครั้งละ ๕ เล่ม
และ mp3 ครั้งละ ๘ แผ่น ส่งชื่อ ที่อยู่ของผู้รับ, ชื่อหนังสือ,
mp3, DVD ที่ต้องการไปที่ suriyan2t@gmail.com หรือ
ทาง Line ID : ajsupee.com ติดต่อสอบถามรายละเอียด
คุณสุริยัน โทร. ๐๘๐-๕๕๓-๕๕๕๓

(๓) ติดต่อขอรับที่ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น ๒
โรงพยาบาลศรีวิบูลย์ อ.เมือง จ. นนทบุรี โทร. ๐๒-๙๖๘-๙๙๕๔
ติดต่อคุณสุคนธ์

(๔) ติดต่อขอรายละเอียดได้จากชมรมกัลยาณธรรม <http://www.kanlayanatam.com>

ประวัติ



ดร.สุกัร ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- ปริญญาเอก พุทธศาสตร์คุณภูมิบัณฑิต สาขาพระพุทธานุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๖๓)

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ มจร.
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- อาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาโทและ
ปริญญาเอก หลักสูตรบาลีพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์
บาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธภิกษุมัคคมแห่งประเทศไทย
- สอนปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ทั้ง
ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางสื่อต่าง ๆ ดังนี้
เว็บไซต์ www.ajsupee.com
เฟซบุ๊ก www.facebook.com/Ajsupee
ยูทูป www.youtube.com/user/ajsupee

รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | จำนวนเงิน |
|-----|---------------------------------------|-----------|
| ๑ | ไม่ประสงค์ออกนาม | ๒๐๐ |
| ๒ | รศ. ดร. นวลศิริ เปาโรหิตย์ | ๑,๐๐๐ |
| ๓ | คุณกุลกริยา ตั้งคติคนากร | ๕๐๐ |
| ๔ | คุณลภีธร ปางพุดผิงษ์ | ๕๐๐ |
| ๕ | คุณคนชัย ตั้งคติคนากร | ๑,๐๐๐ |
| ๖ | ไม่ประสงค์ออกนาม | ๑๐๐ |
| ๗ | คุณสุรพล อุดมกิจวัฒนา | ๑,๐๐๐ |
| ๘ | คุณภััสสรา ธิติรังสี | ๑,๐๐๐ |
| ๙ | คุณปุดณภััสสร หิรัญรุจีพัชร | ๓๐๐ |
| ๑๐ | ไม่ประสงค์ออกนาม | ๕๐๐ |
| ๑๑ | คุณกนกวลัย เลขวัต | ๒,๐๐๐ |
| ๑๒ | คุณรัตนาวลี วินโอาซานนท์ | ๓,๐๐๐ |
| ๑๓ | คุณบุพผา อมรเกียรติขจร | ๓,๐๐๐ |
| ๑๔ | รศ. ดร. วิไล เทียนรุ่งโรจน์ หนูนภักดี | ๒,๐๐๐ |
| ๑๕ | คุณสุรัสวดี ใหญ่และครอบครัว | ๑๐,๐๐๐ |
| ๑๖ | คุณธนิดา บุลสุข | ๑,๐๐๐ |

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | จำนวนเงิน |
|-----|--------------------------------------|-----------|
| ๑๗ | พ.ญ.ลิริพร เนาหวัดโนภาส | ๓,๐๐๐ |
| ๑๘ | คุณรัชนีวรรณ อุทัยศรี | ๑๐,๐๐๐ |
| ๑๙ | ไม่ประสงค์ออกนาม | ๕๐๐ |
| ๒๐ | คุณหอมจตุพร และศิษย์หอมจัดฟัน | ๖,๐๐๐ |
| ๒๑ | คุณชมภู กาญจนาทและครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| ๒๒ | คุณธนิดา บุณสุข | ๑,๐๐๐ |
| ๒๓ | ทพ.ไพฑูรย์ จินดาโรจนกุล | ๑๐,๐๐๐ |
| ๒๔ | จากมูลนิธิชาณรีสอร์ท ๑ ๖.ค. ๖๒ | ๘,๒๐๐ |
| ๒๕ | ผู้พึงธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ ๘ ๖.ค. ๖๒ | ๒,๖๐๐ |
| ๒๖ | คุณนิภา เสตสุวรรณ | ๒,๐๐๐ |
| ๒๗ | คุณนันทลี จารุรัตน์ | ๒,๐๐๐ |
| ๒๘ | คุณธนิดา บุณสุข | ๘,๐๐๐ |
| ๒๙ | คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์ | ๑,๐๐๐ |
| ๓๐ | ไม่ประสงค์ออกนาม | ๑,๐๐๐ |
| ๓๑ | คุณสุรัชธาดา พิษญาภรณ์ | ๕๐๐ |
| ๓๒ | คุณสุคนธ์ คุณสุวิช ชมชื่น | ๑,๐๐๐ |
| ๓๓ | ผู้พึงธรรมยุวพุทธิกสมาคมฯ ๑๙ ๖.ค. ๖๓ | ๒,๒๙๐ |

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | จำนวนเงิน |
|-----|----------------------------|-----------|
| ๓๔ | คุณวีรพันธ์ โอปลันทพงษ์ | ๔,๐๐๐ |
| ๓๕ | คุณสุนทรี อยู่เนียม | ๑,๐๐๐ |
| ๓๖ | พ.ญ.อรรรรณ ศิลปกิจ | ๓,๐๐๐ |
| ๓๗ | คุณสันทยา ประภารัตน์ | ๙๙๙ |
| ๓๘ | ทพญ.ภารณี ชวาลวุฒิ | ๑,๐๐๐ |
| ๓๙ | ดร.เสาวภา ชูดีธีระวิทย์ | ๑,๐๐๐ |
| ๔๐ | คุณปัญจรัตน์ ชูตมาภา | ๑,๐๐๐ |
| ๔๑ | คุณอุบลรัตน์ | ๕๐๐ |
| ๔๒ | คุณวิภาพร ชังฤทธิ์ | ๕๐๐ |
| ๔๓ | คุณชมภู กาญจนาทและครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| | | ๑๐๑,๐๘๙ |

บันทึก

บันทึก

