

## อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

### ประโยชน์ของการกำหนด

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ( ขณิกสมาธิ )
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สังเกตเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ
๕. ละความเกียจคร้าน สะสมบุญหยั่งรู้
๖. กอบกู้อิสรภาพกำหนราบกิเลส

### ประโยชน์ของการนั่ง กำหนด ( สมาธิ )

๑. จิตตั้งมั่น และเป็นสมาธิได้ง่าย
๒. สภาพธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน
๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ
๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุด

### ประโยชน์ของการยืนกำหนด

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
๓. ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
๔. ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

## ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. ลดทอนต่อการเดินทางไกล
๒. ลดทอนต่อการกระทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น

## ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย

๑. ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ
๒. ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
๓. วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
๔. ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน ( สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา )
๕. มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ

ด้วย

## ประโยชน์ของการนอนกำหนด

๑. ช่วยให้หลับง่าย เพราะไม่กังวล
๒. จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
๓. เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่น ๆ ให้สม่ำเสมอ

## ข้อที่ควรระวัง

- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมากไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- นักปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก

## อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑. ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
๒. ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม ชุ่มชื่น
๓. ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
๔. เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
๕. มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น
๖. ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ
๗. มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเปื่อย  
หน่าย
๘. ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต ( ชันธ ๕ )
๙. สามารถทำลายความโลภ ( อภิชฌา ) ความโกรธ ( โทมนัส ) ให้ลดลงหรือหมด  
ไปได้

๑๐. เชื่อว่าเป็นเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส ( ความยึดมั่นถือมั่นด้วยโมหะ ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน ๗ ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้บรรลุ อริยมรรค อริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏอยู่ในท้ายสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก ( ๑๒/๑๐๓ -๑๒๗ ) มีเนื้อความโดยสังเขป ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปีจงยกไว้ ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวนั้น ตลอด ๖ ปี ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุความเป็นอนาคามี ในชาติปัจจุบันนี้แล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๖ ปีจงยกไว้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวนั้น ตลอด ๕ ปี ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผล อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่างคือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุความเป็นอนาคามี ในปัจจุบันชาตินี้แล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๕ ปี จงยกไว้... ๔ ปี... ๓ ปี... ๒ ปี... ๑ ปี... ๗ เดือน... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... จงยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวนั้น ตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังได้ ซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุเป็นพระอนาคามี ในชาติปัจจุบันนี้แล

เพราะอาศัยคำกล่าวนี้นี้ ตถาคตจึงกล่าวคำ ซึ่งได้กล่าวนมาแล้ว (ข้างต้น) นั้นว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอรियมรรค เพื่อแจ้งพระนิพพาน ทางเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยประการฉะนี้แล

เท่าที่กล่าวนำทั้งหมดนั้น ชี้ให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องที่ไม่ยากนัก ทุกคนสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ของแต่ละคนเพียงแต่ให้เรามี สติสัมปชัญญะ สังเกตอาการกายหรือการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าท่านจะกำลังกระทำอะไรอยู่ก็ตาม ถ้าเป็นคนซึ่งสังเกตสติปัญญาก็จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ก็เลสเต็นหา จะไม่สามารถเข้ามาบังการชีวิตท่าน ให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ ขณะที่ท่านกำหนดอยู่ กุศล (ความดีงาม) ก็เกิดขึ้นในจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ความชั่วหรือบาปก็หลีกไป ถ้าหมั่นกำหนดอยู่เสมอๆ เท่ากับว่าเราได้พัฒนาความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป และยังได้ชื่อว่ารักษาความดีเอาไว้ด้วย

สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีเวลามาก และสามารถทุ่มเทให้กับปฏิบัติอย่างจริงจัง ขอแนะนำให้เลือกครูบาอาจารย์ ที่ทรงความรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างจริงจังและต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ ปี รวมทั้งเป็นผู้สามารถให้คำปรึกษา และแก้อารมณ์กรรมฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ไม่หลงทางหรือยึดติดในสภาพของอัตตา เลือกสถานที่หรือสำนักปฏิบัติที่เป็นสัปปายะ (สงัดเงียบ ปราศจากเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลา การคมนาคมสะดวก อาหาร และอาคารสถานที่มีความเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแก่สภาพ) เมื่อท่านเลือกครูบาอาจารย์ (กัลยาณมิตร) และสถานที่อันเหมาะสมแล้ว ควรทุ่มเทกายใจมุ่งสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง ไม่ใช่ทำเล่นๆ เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ (ปัญหา) ไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น ควรทำอย่างตั้งใจ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจะเป็นบทพิสูจน์เองว่า ความจริงของโลกและชีวิตคืออะไร มรรค ผล นิพพานมีจริงไหม ความดับไม่เหลือแห่งกิเลสและกองทุกข์เป็นเช่นใด เมื่อท่านปฏิบัติอย่างจริงจัง ท่านจะพบความจริงเช่นที่ว่านั้น โดยไม่ต้องเสียเวลาไปถามใคร

คำตอบอยู่ที่การปฏิบัติของท่านเอง ถ้าแน่ใจ และเชื่อมั่นในความสามารถที่มีอยู่ จงลงมือปฏิบัติดูเถิด.

อ้างอิงจาก : <https://www.watbhaddanta.com/%E0%B8%AB%E0%B8%99-%E0%B8%87%E0%B8%AA-%E0%B8%AD%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B0/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B0/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%99-%E0%B8%AA%E0%B8%87%E0%B8%AA-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%8F-%E0%B8%9A-%E0%B8%95/>