

ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนามีประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจนในปัจจุบัน ดังนี้คือ

๑. ทำให้จิตสะอาด สว่าง สงบ เกิดปีติโสมนัส และเป็นสุข ซึ่งจัดเป็นความสุขภายในที่ไม่อาจซื้อหาด้วยเงินทองได้ แต่ได้รับด้วยประสบการณ์ในการปฏิบัติของตนเท่านั้น ในเรื่องนี้ การปฏิบัติช่วยให้จิตสงบเป็นสุขกับทุกสิ่งที่พบในใจ เพราะเราเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ จึงต้องเปลี่ยนใจของเราให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจในเชิงบวก ดังนั้น เราจึงควรเปิดประตูแห่งปัจจุบันและปล่อยให้ความคิดในเชิงลบออกไปจากใจด้วยการเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนาที่กำจัดกิเลสโลภโกรธหลงอันเป็นประโยชน์โดยตรง ดังพระพุทธดำรัสว่า วิเนยุย โลก อภิชฌาโทมนสฺส (ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลก)

๒. ทำให้รู้จักตัวเองดีกว่าเดิม คือ ทุกคนมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่าทำไมจึงทำอย่างนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือเข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดีอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้นไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความโลภโมโทสันหรือริษยาปองร้ายกัน ล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ความยึดมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้ทิฐิมานะและกิเลสอื่นๆ ลดน้อยไปด้วย ทำจิตให้มั่นคง อดทนไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ลตอกุศลจิต สร้างกุศลจิต มีจิตเมตตา

๓. ทำให้เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คือ คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมจะเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าตัวเองยังมีกิเลสที่ทำให้เราร้อนใจ และกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็จะเข้าใจคนอื่นว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนเราจึงทำผิดได้ ความ

เข้าใจเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

๔. รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความโลภหรือความโกรธ เราจะไม่รู้จักรักใคร่ชอบชั้วดี มักทำร้ายคนอื่นและหลอกลวงตัวเอง แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความโลภหรือความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือรู้ตัวว่าเราโลภหรือโกรธอยู่ เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามารถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็พยายามหามาในทางสุจริต ไม่ละโมภในสมบัติของคนอื่นและอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้เราจะเกิดความโกรธก็กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดละความโกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ตัวว่าไม่ได้รักษาศีลมาก่อนก็จะตั้งใจรักษาศีลไม่ให้ต่างพร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครรลองที่ถูกต้อง

๕. ทำให้เชื่อบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าทำบาป เพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจหม่อมไปกับการทำบุญเสมออันได้แก่การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามความเหมาะสมในแต่ละวัน

๖. เพิ่มพูนอินทรีย์ ๕ ในพระศาสนา คือ ในระหว่างปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อใดจิตสงบไม่ซัดส่าย มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน เราก็จะรู้สึกเป็นสุข ความสุขนี้มีสภาพสงบเย็นไม่เร้าร้อนเหมือนสุขทางโลก บางขณะก็เกิดความปีติอิ่มใจเป็นกระแสเย็นที่แผ่ไปทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เองแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนแก่ชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งทำให้รู้จักกตัญญูต่อพระศาสนา บุพการี และครูบาอาจารย์

๗. สังสมบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ หมายความว่า ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่เกิดปัญญารู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ในพระสูตรต่างๆ เรียกว่า อันธ์ปุถุชน คือ ปุถุชนคนบอด ส่วนผู้ที่เกิดปัญญารู้เห็นรูปนามเรียกว่า กัลยาณปุถุชน คือ ปุถุชนผู้มีปัญญา ในคัมภีร์อรรถกถาของทีฆนิกาย

กล่าวว่า ผู้ที่ไม่เคยสังสมวิปัสสนาปัญญามาก่อนเปรียบได้กับตอไม้ที่แห้งตายในไร่นา เขาเรียกว่า วัฏฏชาณ คือ ตอไม้แห่งวัฏฏะ ส่วนผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อนย่อมจะได้รับโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ โดยเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาของเขาจะผลิดอกออกผลเป็นมรรคผลในโอกาสต่อไป ดังนั้น ทุกขณะที่เจริญวิปัสสนาจึงไม่เสียเวลาเปล่า เพราะเราได้สังสมกุศลจิตตลอดเวลา กุศลจิตนี้จะนำไปเข้าใกล้พระนิพพานทุกๆ วินาที ทุกๆ นาทีที่ได้เจริญวิปัสสนา หรือทุกอย่างก้าวที่เดินจงกรมอยู่จัดว่าเข้าใกล้พระนิพพานในทุกๆ อย่างก้าว

พระพุทธองค์ทรงแสดงประโยชน์ของวิปัสสนาในปัจจุบัน ๕ ประการไว้ในสังยุตตนิกาย¹ คือ

๑. อายุยืนด้วยการเจริญอิทธิบาท ๔ ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนา
๒. ผิวพรรณงาม และมีชื่อเสียงเลื่องลือ ด้วยการรักษาศีลในขณะที่ปฏิบัติธรรม
๓. มีความสุขกายสุขใจด้วยการบรรลุมานัส
๔. บริบูรณ์ด้วยอริยทรัพย์คืออานิสงส์ ๑๑ ประการมีการหลับเป็นสุขเป็นต้นด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔
๕. บริบูรณ์ด้วยกำลังคืออรรถัตถผลในขณะที่กำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

1 โคจเร ภิกขเว จรธ สเก เปตติเก วิสเย. โคจเร ภิกขเว จรณตา สเก เปตติเก วิสเย อายุ ๗๖ ปี วทฺธิสฺสธ, ๗๗ ปี วทฺธิสฺสธ, ๗๘ ปี วทฺธิสฺสธ, ๗๙ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๐ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๑ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๒ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๓ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๔ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๕ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๖ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๗ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๘ ปี วทฺธิสฺสธ, ๘๙ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๐ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๑ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๒ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๓ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๔ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๕ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๖ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๗ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๘ ปี วทฺธิสฺสธ, ๙๙ ปี วทฺธิสฺสธ, ๑๐๐ ปี วทฺธิสฺสธ. (ที.ปา. ๙/๑๑๐/๖๖, ที.ปา.อ. ๓/๑๑๐/๔๒-๓)

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงประพฤติธรรมอันเป็นโคจร ซึ่งเป็นวิสัยอันสืบเนื่องมาจากบิดาของตน เมื่อเธอทั้งหลายประพฤติธรรมอันเป็นโคจร ซึ่งเป็นวิสัยอันสืบเนื่องมาจากบิดาของตน จักเจริญด้วยอายุ วรรณะ ความสุข ทรัพย์ และกำลัง”