



บทวิจารณ์หนังสือ (BOOK REVIEW)

เจริญกรรมฐาน 7 วัน ได้ผลแน่นอน

Practice Meditation for 7 Days and You Will Definetely Get Results

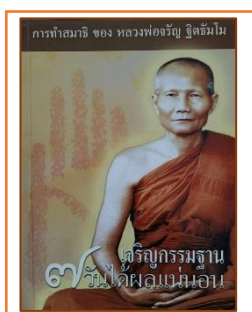
ผู้แต่ง: พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม)

(รวบรวมโดยสถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา)

สำนักพิมพ์: โรงพิมพ์ธรรมสภา

ปีที่พิมพ์: 2552

จำนวนหน้า: 239 หน้า



พระมหาเศกศักดิ์ จันทวโส (ทองอ่อน)

Phramaha Seksak Jantawangso (Thongon)

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasree

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Nakhon Si Thammarat Campus

E-mail: kuper2478@gmail.com

1. บทนำ

หนังสือเรื่องเจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน เป็นหนังสือเกี่ยวกับการสอนกรรมฐานโดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม ท่านได้นำประสบการณ์จากการปฏิบัติกรรมฐานหรือการทำสมาธิมาเล่าให้ผู้สนใจฟัง โดยธรรมสภาเป็นผู้รวบรวมบทธรรมเรื่องสมาธิและวิธีฝึกสมาธิ จากพระธรรมเทศนาของหลวงพ่ोजารย์ ที่ท่านได้เทศน์หรือแสดงธรรมสั่งสอนและอบรมแก่พุทธบริษัทที่เข้ามาฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางการทำสมาธิที่ดีซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานสถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา ได้เล็งเห็นความสำคัญของการเจริญสมาธิ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ซึ่งเป็นผลขั้นต้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. เป็นเครื่องเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจวัตร
2. ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดและความกลัดกลุ้มวิตกกังวลต่าง ๆ
3. ช่วยพัฒนาสุขภาพจิต และบุคลิกภาพให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ได้รับบทความ: 11 กันยายน 2567; แก้ไขบทความ: 2 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 13 ธันวาคม 2567
Received: September 11, 2024; Revised: December 2, 2024; Accepted: December 13, 2024



4. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรค เป็นต้น

จากประโยชน์ดังกล่าว สถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา จึงได้รวบรวมธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม และจัดพิมพ์ขึ้นในชุด “สมาธิ” ซึ่งมีทั้งหมด 12 เล่ม ประกอบด้วย

1. สมาธิกรรมฐานของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
2. การเจริญสมาธิด้วยการสวดพระพุทธรูปของสมเด็จพระพุทธปาตูล (โต พรหมรังสี)
3. การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน 40 วิธีของหลวงปู่มั่น ฐิตัตโต
4. การเจริญสมาธิแบบปล่อยวาง และพิจารณาอารมณ์ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
5. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดรู้ และละอารมณ์ของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล
6. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดพุทโธ ของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
7. การเจริญสมาธิแบบสมาธิของหลวงพ่อดาว วัดปากน้ำ
8. การเจริญสมาธิเพื่อทำให้เกิดปัญญาของหลวงพ่อดุจ ฐานิโย
9. สมาธิแบบพุทธและสัมมาสมาธิของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)
10. เจริญกรรมฐาน 7 วัน ได้ผลแน่นอนของหลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม
11. การเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติภาวนาของหลวงพ่อดุจทาสภิกขุ
12. การเจริญสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดรู้ของหลวงพ่อดุจปัญญานันทภิกขุ

หนังสือ “เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน” เป็นหนึ่งในหนังสือชุด “สมาธิ” ที่สถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา ได้รวบรวมแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม ได้แสดงพระธรรมเทศนาให้กับผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยหลวงพ่อดุจได้นำประสบการณ์ตรงมาเล่าให้ฟังอย่างน่าติดตาม และเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง

2. เนื้อหาหนังสือ

ผู้วิจารณ์ขอสรุปเนื้อหาโดยย่อของหนังสือ ดังนี้

ตามโครงสร้างของหนังสือ ผู้รวบรวมได้นำเสนอเป็น 14 เรื่องตามลำดับ ซึ่งมีเนื้อหาโดยย่อ ดังนี้ (สถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา, 2552)

บทที่ 1 การเจริญสมาธิกรรมฐาน

เป็นการอธิบายถึงหลักสติปัฏฐาน 4 เบื้องต้น ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และหลักการเดินจงกรมเบื้องต้นของหลวงพ่ोजารย์ ฐิตธัมโม



บทที่ 2 สติปัฏฐาน 4 แนวทางกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ

หลวงพ่ोजรัญ ได้เล่าประสบการณ์การทำความฐานตั้งแต่เริ่มแรกที่ท่านได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์ของท่าน ทั้งการเรียนมนโหมยทิ การเรียนไสยศาสตร์ เวทย์มนต์คาถา ธรรมกาย และการเพ่งกลืน ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น อย่างไรก็ตามในที่สุดจึงได้พบอาจารย์ซึ่งเป็นพระป่าได้ชี้แนะกรรมฐานที่แท้จริงให้ ซึ่งก็คือสติปัฏฐาน 4 จึงได้ปฏิบัติตามและได้พบความเป็นจริงในเรื่องของสติสัมปชัญญะ

บทที่ 3 ทำไม ท. เลียงพิบูลย์ จึงเชื่อกฎแห่งกรรม

หลวงพ่ोजรัญ ได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานที่สามารถแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร จากกรรมหนักก็เป็นเบาได้ และได้เล่าเรื่องของ ท. เลียงพิบูลย์ ที่สามารถช่วยเหลือวิญญาณฆ่าตัวตายในโรงแรมด้วยผลบุญจากกรรมฐาน

บทที่ 4 ทำกรรมฐาน รู้อดีตและอนาคตตนเอง

หลวงพ่ोजรัญ เล่าอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐาน ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานสามารถรู้อดีตและอนาคตของตนเองได้ คือการใช้ชีวิตปัจจุบันขณะโดยนำเอาประสบการณ์จากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยรู้จักสำรวม สังวรอายตนะทั้ง 6 ในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราและสอนการกำหนดรู้เวลาเดินจงกรมทุกอิริยาบถ

บทที่ 5 ทำสมาธิกรรมฐาน มีประโยชน์อย่างไร

หลวงพ่ोजรัญ ท่านเล่าถึงประโยชน์ของการเจริญกรรมฐาน โดยได้เล่าจากประสบการณ์จริง ประกอบด้วย

- ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง
- ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้
- บรรเทาโทษ
- ปิดหนทางอบาย
- เคล็ดลับสู่ความสงบ

บทที่ 6 กำหนดยุบหนอ-พองหนอ

หลวงพ่ोजรัญสอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการกำหนดยุบหนอ-พองหนอ โดยเน้นการกำหนดลมหายใจเข้าออก ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประกอบด้วย

- การกำหนดให้ได้ปัจจุบันหมายความว่าอะไร ?
- การกำหนดไม่ทัน วิธีแก้ทำอะไร ?

บทที่ 7 กำหนดเดินหนอ

หลวงพ่ोजรัญสอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเดินจงกรม ซึ่งในการเดินจงกรม หลักสำคัญคือการมีสติกำหนดรู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบันเสมอ โดยการเดินจงกรมจะ



ทำให้สมาธิดี มีความเพียร มีพลังในการเดินทางไกลได้ดี และสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะตั้งอยู่ได้นาน

บทที่ 8 กำหนดยืนหนอ

การกำหนดยืนหนอ เป็นส่วนหนึ่งของการเดินจงกรม ซึ่งหลวงพ่ोजรรณเน้นให้เดินให้ช้าที่สุด และได้สอนเทคนิคของการยืนกรรมฐานกำหนดยืนหนอ 5 ครั้ง

บทที่ 9 นั่งกรรมฐานอย่างไรจึงจะไม่รู้สึกง่วง

หลวงพ่ोजรรณ ท่านสอนเทคนิคการเจริญกรรมฐาน อันดับแรกคือการสร้างขันติ คือความอดทนก่อน ส่วนอะไรที่จะเกิดขึ้นขณะนั่งกรรมฐานนั้น ไม่ต้องสนใจ แค่กำหนดรู้เท่านั้น ตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานจนกว่าจะประสบความสำเร็จ คือเข้าถึงธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บทที่ 10 วิธีทำกรรมฐาน

ในหัวข้อนี้เป็นการสรุปวิธีการทำกรรมฐาน โดยการสรุปวิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทที่ 11 ยืน-เดิน-นั่งกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน

ในหัวข้อนี้เป็นการกำหนดรายละเอียดการเจริญกรรมฐานสติปัฏฐาน 4 เริ่มจากการยืนหนอ 5 ครั้ง การเดินจงกรม และการนั่งกรรมฐาน (นั่งสมาธิ)

บทที่ 12 ระวังเวรได้ด้วยการเล่นเมตตา

ในหัวข้อนี้เป็นการกล่าวถึงจุดหมายของการเจริญสมาธิ และปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งก็มีเป้าหมายเพื่อค้นหาตัวเอง คือการค้นหาความเป็นพระหรือความประเสริฐที่อยู่ในตัวของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

บทที่ 13 นั่งกรรมฐานเวลาใดจึงได้ผลดี

หลวงพ่ोजรรณ ได้กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสร้างกุศลอันดับหนึ่ง ซึ่งจะเป็นที่พึงให้กับตนเองคือผู้ปฏิบัติได้ เพราะมีกุศลจิตที่ดี มีสัมปชัญญะที่ดี ทำให้จิตสบาย มีสติระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรมเจ้า และคุณของพระสงฆ์เจ้า ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานควรปฏิบัติทุกวันอย่างต่อเนื่องทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ให้มีสติสัมปชัญญะควบคู่กับจิตเริ่มต้นด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่

บทที่ 14 ระเบียบปฏิบัติ สำนักวัดอัมพวัน

บทสุดท้าย เป็นการอธิบายถึงระเบียบการปฏิบัติกรรมฐาน สำนักวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ของหลวงพ่ोजรรณ ฐิตธัมโม ซึ่งมีระเบียบปฏิบัติอยู่ 24 ข้อด้วยกัน ซึ่งระเบียบ



ที่กำหนดไว้นี้จะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้ปฏิบัติธรรมได้ดียิ่งขึ้นถ้าปฏิบัติตามระเบียบนี้ได้ เช่น การพัก การรักษาศีล การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น

3. โครงสร้างและสาระสำคัญของหนังสือ

ดังได้กล่าวแล้วในเบื้องต้นว่า หนังสือเรื่อง “เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน” เป็นหนังสือที่รวบรวมธรรมเทศนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม) โดยผู้รวบรวมคือสถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา ซึ่งอาจารย์จากธรรมสภาล้วนเป็นผู้มีประสบการณ์สูงในด้านการศึกษาศรัทธา จึงทำให้หนังสือที่น่าอ่านและผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ได้รวบรวมได้ตั้งใจไว้ ซึ่งผู้วิจารณ์มีความเห็นดังต่อไปนี้

3.1 รูปเล่มของหนังสือ หนังสือมีรูปเล่มที่เหมาะสมโดยมีส่วนประกอบครบตามองค์ประกอบของหนังสือสมัยใหม่ ซึ่งประกอบด้วยส่วนปกของหนังสือ ซึ่งตามมาตรฐานแล้ว ส่วนของปกหนังสือจะมีความหนา มีหน้าที่ในการยึดหนังสือทั้งเล่มให้มีความคงทน แข็งแรง และแสดงรายละเอียดที่สำคัญของหนังสือ เช่น ชื่อหนังสือ, ชื่อผู้แต่ง, ปีที่พิมพ์, สำนักพิมพ์, อื่น ๆ ส่วนประกอบตอนต้นของหนังสือ ซึ่งประกอบด้วย ปกใน คำนำ และสารบัญ เป็นต้น และส่วนเนื้อหาของหนังสือ ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผู้รวบรวมได้แบ่งออกเป็น 14 เรื่องด้วยกัน โดยได้อธิบายเป็นเรื่อง ๆ เพื่อให้เนื้อหาสอดคล้องกันไปตามลำดับ นอกจากนี้การใช้ตัวหนังสือขนาดใหญ่ (ขนาด 17-18) ทำให้อ่านง่าย และมีภาพหลวงพ่ोजรัญในอิริยาบถต่าง ๆ ประกอบเป็นระยะ ๆ ตามการแบ่งเรื่อง ทำให้หนังสือน่าดูมากยิ่งขึ้น

3.2 โครงสร้างหนังสือ หนังสือเล่มนี้แบ่งโครงสร้างออกเป็นเรื่อง รวม 14 เรื่อง ประกอบด้วย 1) การเจริญสมาธิกรรมฐาน 2) สติปัฏฐานสี่ แนวทางกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ 3) ทำไม ท. เลี้ยงพิบูลย์ จึงเชื่อกฎแห่งกรรม 4) ทำกรรมฐาน รู้ดีแต่อดทนเอง 5) ทำสมาธิกรรมฐาน มีประโยชน์อย่างไร 6) กำหนดยุบหนอ-พองหนอ 7) กำหนดเดินหนอ 8) กำหนดยืนหนอ 9) นั่งกรรมฐานอย่างไรจึงจะไม่รู้สึกง่วง 10) วิธีทำกรรมฐาน 11) ยืน-เดิน-นั่งกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน 12) ระวังเวรได้ด้วยกรรมแผ่เมตตา 13) นั่งกรรมฐานเวลาใดจึงได้ผลดี และ 14) ระเบียบปฏิบัติ สำนักวัดอัมพวัน โดยได้อธิบายไปตามลำดับ

การแบ่งโครงสร้างดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้อ่านมีความเพลิดเพลินกับการบรรยายที่เข้าใจง่ายและไปตามลำดับการนำเสนอโดยได้นำเสนอเรื่องการเจริญกรรมฐานก่อน โดยได้ยกเรื่องสติปัฏฐาน 4 เป็นปฐมบทของการนำเสนอ เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจความหมายของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นเรื่องหลักของแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม หลังจากนั้นผู้รวบรวมได้นำเสนออานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานที่เป็นรูปธรรม คือการนำเรื่องจริงที่สามารถอ้างอิงถึงได้มาให้อ่านได้ทราบเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเจริญกรรมฐานต่อไป



3.3 รูปแบบการนำเสนอ ผู้รวบรวมได้เสนอเป็นเรื่องราวรวม 14 เรื่องดังได้กล่าวแล้ว และแต่ละเรื่องนั้นต่างสอดคล้องกันอย่างต่อเนื่อง โดยผู้อ่านเมื่ออ่านแล้วได้ทั้งกำลังใจในการเจริญกรรมฐาน ในขณะเดียวกันก็ได้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องซึ่งหลวงพ่ोजรัญ จิตธัมโม ได้เล่าผ่านประสบการณ์ตรงที่เคยเจริญกรรมฐานมาก่อนแล้ว โดยได้เชื่อมโยงเรื่องประสบการณ์ควบคู่กับหลักวิชาการเป็นระยะ ๆ เพื่อไม่ให้ผู้อ่านเกิดความเบื่อหน่ายในการอ่าน โดยผู้อ่านที่ได้อ่านจะได้ทั้งความรู้ความเข้าใจ และความสนุกไปกับเรื่องที่หลวงพ่ोजรัญ ท่านเล่าให้ฟัง

3.4 การใช้ภาษาในการเขียน เพื่อให้เข้าถึงอรรถรสในการอ่านและเข้าถึงกลุ่มผู้อ่านได้อย่างสนุกสนาน ผู้รวบรวมได้เรียบเรียงเพิ่มเติมในส่วนที่เชื่อมโยงในแต่ละบทเท่านั้น เนื้อหาส่วนใหญ่ยังคงไว้เป็นเนื้อหาหลัก ๆ ที่หลวงพ่ोजรัญ ท่านได้แสดงธรรมเทศนา ในโอกาสที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้มาศึกษาเล่าเรียนและเจริญกรรมฐานที่วัดอัมพวันเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ผู้อ่านมีความสนุกและตื่นตากับเรื่องราวที่ได้ยินได้ฟังเหมือนหลวงพ่ोजรัญสอนอยู่เบื้องหน้า แม้เป็นหนังสือทางพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ก็ทำให้ผู้อ่านมีความสนุก และอยากรู้เรื่องราวต่อไปตามลำดับ ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในหมู่ผู้เฝ้าการปฏิบัติธรรมเป็นพื้นฐานอยู่แล้วด้วย เพราะหลวงพ่ोजรัญท่านได้เล่าประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมและอานิสงส์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

3.5 ความตรงของเนื้อหา เนื้อหาที่นำเสนอเป็นเนื้อหาหลักธรรมที่ลึกซึ้ง คือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการเจริญกรรมฐาน อย่างไรก็ตามด้วยความที่ผู้รวบรวมเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเชี่ยวชาญด้านหนังสือธรรม จึงได้วางโครงสร้างให้ผู้อ่านและนำติดตาม ประกอบกับเป็นหนังสือที่เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยผ่านประสบการณ์ตรงของหลวงพ่ोजรัญ จึงทำให้เนื้อหาของหนังสือนำติดตาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเจริญกรรมฐานได้อย่างแท้จริง

3.6 หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการเจริญกรรมฐาน ดังที่ได้กล่าวแต่เบื้องต้นแล้วว่า หนังสือเรื่อง “เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน” เป็นหนังสือที่เป็นชุดความรู้เรื่อง “สมาธิ” ซึ่งทางสำนักพิมพ์ธรรมสภา ได้รวบรวมและจัดพิมพ์ จำนวน 12 เล่ม ประกอบด้วย

1. สมาธิกรรมฐาน ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก กล่าวถึงการพัฒนาจิต ความเข้าใจเรื่องจิตตภาวนา และหลักการทำสมาธิเบื้องต้น
2. การเจริญสมาธิด้วยการสวดพระพุทธรูปมนต์ ของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต พรหมรังสี) กล่าวถึงบุพพกิจของการเจริญสมาธิภาวนา การทำวัตรเช้า-เย็น การสวดพระคาถาชินบัญชร พุทธชัยมงคลคาถา ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก พระอิติปิโสรัตนมาลา 108 และบทสวดพิเศษต่าง ๆ



3. การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน 40 วิธี ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กล่าวถึงการเจริญกรรมฐาน 40 วิธี โดยอุปจารภาวนาได้ในกรรมฐาน 10 ประการ คือ อนุสสติ 10 ตั้งแต่พุทธานุสสติ ถึงมรณัสสติ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญาและจตุธาตววัตถาน เพราะเป็นกรรมฐานสุขุมละเอียดยิ่งนัก ส่วนอัปปนาภาวนานั้นได้ในกรรมฐาน 30 คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อานาปานสติ 1 กายคตาสติ 1 พรหมวิหาร 4 และอรูปกรรมฐาน 4

4. การเจริญสมาธิแบบปล่อยวางและพิจารณาอารมณ์ ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี กล่าวถึงการใช้สติควบคุมปัญญาพิจารณา รูป-นาม คือกายกับใจ ให้เห็นแจ้งชัดเจน ด้วยใจของตนเอง แล้วมองเห็นสิ่งทั้งปวงมีสภาพเหมือนกันหมด ซึ่งเป็นอุบายทำให้ละอุปาทานได้

5. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดรู้และละอารมณ์ ของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ มีความบริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น และมีความว่องไวควรแก่การงาน จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

6. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดพุทโธ ของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร กล่าวถึงการเจริญสมาธิด้วยการกำหนดพุทโธ ซึ่งเมื่อจิตของเราสงบแล้วเราก็จะรู้ถึงความตั้งมั่น เกิดปัญญารอบรู้ในกองสังขารว่ากายสังขารและจิตสังขารล้วนปรุงแต่งขึ้นจากจิตของเราเอง

7. การเจริญสมาธิแบบสมาธิอหัง ของหลวงพ่อดล วัดปากน้ำ กล่าวถึงการเจริญสมาธิวิปัสสนาภาวนา โดยมีการบริกรรมภาวนาควบคู่กับบริกรรมนิมิต ให้เห็นดวงแก้วใสเหมือนเพชรที่เจียรไนแล้วโตเท่าแก้วตา บริกรรมภาวนา “สมาธิอหัง” ด้วยการกำหนดควบคู่ไปกับนิมิตตามฐานต่าง ๆ 7 ฐานด้วยกัน

8. การเจริญสมาธิเพื่อทำให้เกิดปัญญา ของหลวงพ่อดล ฐานิโย กล่าวถึงการบำเพ็ญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ สติ ปัญญามีหลักที่ควรยึดถือว่าทำจิตให้มีอารมณ์สิ่งรู้ สติให้มีสิ่งระลึก จิตนี้รู้สิ่งใดให้มีสติกำกับเข้าไปที่ตรงนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ตื่น ทำ พุด คิดเป็นอารมณ์จิต ฝึกสติให้รู้อยู่ตลอดเวลาจนเกิดปัญญาในที่สุด

9. สมาธิสมาธิและสมาธิแบบพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นตอนใหญ่บทหนึ่งในหนังสือ "พุทธธรรม" คือ บทที่ 21 องค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทา 3 หมวดสมาธิ ตอนใหญ่ที่นำมาแยกพิมพ์เป็นเล่มต่างหาก คือ ตอนว่าด้วย "สมาธิสมาธิ" โดยเนื้อหาเรื่อง "สมาธิแบบพุทธ" นี้ สอดคล้องกับเรื่อง "สมาธิสมาธิ"

10. การเจริญสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดรู้ ของหลวงพ่อดล ฐานิโย กล่าวถึงความหมาย ประเภท และประโยชน์ของการเจริญภาวนา ซึ่งทำให้พุทธศาสนิกชนไม่หลงทาง ไม่หยุดอยู่กับที่เพราะเข้าใจผิด หรือยึดติดเพียงความสงบทำให้ไม่ไปถึงปัญญา



11. การเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติภาวนา ของหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงการระลึกหรือกระทำสิ่งหนึ่ง ทุกลมหายใจเข้าออก อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความละเอียดอ่อน มีประโยชน์มากต่อผู้ปฏิบัติ

12. เจริญกรรมฐาน 7 วัน ได้ผลแน่นอน ของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม เป็นหนังสือที่รวบรวมการแสดงธรรมที่เกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ

ซึ่งหนังสือแต่ละเล่มนั้น ล้วนเป็นแนวทางการเจริญกรรมฐานของผู้ที่มีใจใฝ่ในการปฏิบัติธรรม โดยสามารถหาซื้อมาอ่านประกอบได้ โดยสำนักพิมพ์ธรรมสภา ได้รวบรวมและจัดพิมพ์เป็นที่เรียบร้อยแล้วตั้งแต่ปี 2552 เพราะแนวทางการเจริญกรรมฐานของครูบาอาจารย์แต่ละท่านนั้น อาจเป็นแนวทางที่ถูกจริตของผู้ท่านก็ได้

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากหนังสือดังกล่าวแล้ว การเจริญกรรมฐาน ยังมีหนังสือทางพระพุทธศาสนามากมายที่เขียนไว้หรือมีผู้รวบรวมไว้ ซึ่งผู้สนใจสามารถค้นหาได้จากกูเกิลหรือร้านหนังสือต่าง ๆ เป็นต้นว่า สมาธิแบบเคลื่อนไหว การสร้างสติในชีวิตประจำวัน การฝึกสมาธิในรูปแบบ อานาปานสติ และ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป หนังสือ“เจริญกรรมฐาน 7 วัน ได้ผลแน่นอน” ของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม ซึ่งรวบรวมโดยสถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา โดยผู้รวบรวมได้รวบรวมจากธรรมเทศนาของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม ซึ่งท่านได้แสดงแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นหนังสือที่อ่านและเข้าใจง่าย เนื่องจากหลวงพ่ोजรัญ ท่านสอนจากประสบการณ์ตรง และนำเรื่องราวมาเล่าให้เกิดความน่าสนใจ และเป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งได้เห็นอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม มีกำลังใจในการเจริญกรรมฐาน ในขณะเดียวกันก็เป็นแนวทางการเจริญกรรมฐานอีกด้วย

4. บทวิจารณ์

4.1 จุดเด่น

1. เป็นหนังสือที่เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทางด้านร่างกายและใจ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ม.ล.บุญเหลือ เทพยสุวรรณ นักวิจารณ์วรรณกรรมที่ว่า“หนังสือดี คือหนังสือที่ทำให้ผู้อ่านได้รู้อะไรเพิ่มเติมขึ้น ได้มีความคิดอะไรเพิ่มเติมขึ้น มีความสามารถจะวินิจฉัยความควรไม่ควร สำหรับชีวิตของตนเองและของผู้อื่นมากขึ้น” (บุญเหลือ เทพยสุวรรณ, ม.ล., 2529)

2. เป็นหนังสือที่ดี เหมาะสำหรับพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของหนังสือที่ดีที่ปรากฏในหนังสือ 100 ปีวรรณคดีสโมสร ที่ว่า “หนังสือดี กล่าวคือเป็นเรื่องที่สมควรสาธารณะจะอ่านได้ โดยไม่เสียประโยชน์ คือไม่เป็นเรื่องทุกาษิต หรือเป็น



เรื่องชักจูงความคิดผู้อ่านไปในทางอันไม่เป็นแก่นสาร หรือซึ่งจะชวนให้คิดวนวายไปในทาง การเมือง อันจะเป็นเครื่องรำคาญแก่รัฐบาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” (กรมศิลปากร, 2558)

3. เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องวิปัสสนากรรมฐานได้กระจ่าง และใช้ภาษาที่ เข้าใจง่าย สอดคล้องกับลักษณะที่ดีของหนังสือที่ให้ประโยชน์แก่ผู้อ่านคืออธิบายความ ได้ อย่างกระจ่างในขอบเขตของหัวข้อหนังสือ นั้น ๆ และใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย (สำนักวิทยบริการ และเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2567)

4. เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของชีวิต การดำรงชีวิตปัจจุบัน การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมของมนุษย์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (สำนักวิทย บริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2567)

5. เป็นหนังสือที่ส่งเสริมและสร้างความจรรโลงใจ เป็นการเสริมสภาพจิตใจ ให้แจ่มใส มีชีวิตกระตือรือร้นไม่ท้อถอยในชีวิต ส่งเสริมและสร้างความจรรโลงใจช่วย ยกระดับความคิดให้พัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2567)

4.2 จุดด้อย

1. รูปเล่มของหนังสือ เนื่องจากเป็นหนังสือเชิงวิชาการทางพระพุทธศาสนา ผู้เขียนจึงใช้รูปแบบหนังสือเป็นแบบวิชาการล้วน ๆ ไม่มีสีสันแบบหนังสือสมัยใหม่ และไม่ ครบองค์ประกอบของหนังสือที่สำคัญ เช่น ปกหนังสือ สันหนังสือ ไบรอนปกหน้า ปกใน หน้าลิขสิทธิ์ คำนิยม กิตติกรรมประกาศ คำนำ บทนำ สารบัญ สารบัญภาพและสารบัญ ตาราง ส่วนของเนื้อหา ภาคผนวก บรรณานุกรม ชีวประวัติ และปกหลัง เป็นต้น (สถาบัน นวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567)

2. การออกแบบโครงสร้างรูปเล่มภายในหนังสือ การออกแบบภายใน หนังสือให้สอดคล้องกับโครงสร้างของเนื้อหาหนังสือ ซึ่งจะทำให้แต่ละบทเด่นชัดขึ้น และมีความ น่าสนใจเฉพาะบทมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพทั้งตัวโครงสร้างเนื้อหา รวมถึง โครงสร้างของรูปเล่มหนังสือ พร้อมทั้งมีภาพประกอบให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่น่าสนใจ (สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2567)

3. ขาดบทสรุป ผู้รวบรวมควรสรุปเนื้อหาที่ได้จากการรวบรวมเกี่ยวกับ หนังสือที่น่าสนใจ เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมของหนังสือที่ได้รวบรวมมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือลักษณะนี้ เนื่องจากเป็นหนังสือที่รวบรวมบทธรรมเทศนาของ หลวงพ่อจรัญ ดังนั้น จึงควรมีบทสรุปเนื้อหาทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของหนังสือดังกล่าว (วรารัตน์ มหามนตรี, 2567)



5. สรุป

หนังสือเรื่อง เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมบทพระธรรมเทศนาของหลวงพ่ोजรัญฐิตธัมโม โดยสำนักบันลือธรรม ธรรมสภา เป็นผู้รวบรวมได้รวบรวมไว้ในชุดหนังสือ “สมาธิ” ซึ่งมีทั้งหมดรวม 12 เล่ม เป็นหนังสือที่น่าอ่านมากสำหรับผู้สนใจในการเจริญกรรมฐาน เพราะนอกจากจะได้รับความรู้ทางวิชาการแล้ว ยังได้เห็นรูปธรรม ซึ่งเป็นอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานอีกด้วย โดยหลวงพ่ोजรัญท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ต่างกรรมต่างวาระ ในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการแสดงธรรมให้กับบรรดาอุบาสกอุบาสิกาที่มาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เนื้อหาของหนังสือส่วนใหญ่เป็นการผสมผสานระหว่างตัวอย่างการปฏิบัติธรรมที่เป็นรูปธรรมทั้งอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมที่สามารถเห็นได้ในปัจจุบัน และแนวทางการปฏิบัติธรรมที่หลวงพ่ोजรัญท่านสอนผ่านประสบการณ์ตรงของท่านเอง โดยผลที่ได้จากการเจริญกรรมฐาน 7 วันนั้น เช่น ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเล่าเรียน ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดและความกตัญญูกังวลต่าง ๆ ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และภูมิคุ้มกันโรคทางจิต เป็นต้น ดังนั้นผู้สนใจปฏิบัติธรรมจึงสามารถนำมาเป็นแนวทางการเจริญกรรมฐานได้เป็นอย่างดี และเชื่ออย่างยิ่งว่าท่านจะสามารถเห็นผลการเจริญกรรมฐานได้อย่างแน่นอน สมกับชื่อเรื่องของหนังสือคือ “เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน”

เอกสารอ้างอิง

- กรมศิลปากร. (2558). 100 ปีวรรณคดีสโมสร. กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร.
- บุญเหลือ เทพยสุวรรณ, ม.ล., (2529). แว่นวรรณกรรม. กรุงเทพมหานคร: อานไทย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรารัตน์ มหามนตรี. (2567). เทคนิคการสรุปความ. พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. (2567). ประโยชน์ของหนังสือคุณค่ามีมากกว่าที่คิด. เข้าถึงได้จาก https://news.npru.ac.th/userfiles/LIBRARY/nm_files/20170308083727_PR%20arit%20book%20review.pdf (สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2567).
- สถาบันวัดกรรมกรเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). องค์ประกอบของหนังสือ. เข้าถึงได้จาก <https://il.mahidol.ac.th/th/i-learning-clinic/general-articles/การจัดทำหนังสือ-1-เล่ม-คว/> (สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2567).
- สถาบันบันลือธรรม ธรรมสภา. (2552). เจริญกรรมฐาน 7 วันได้ผลแน่นอน. การทำสมาธิ: แนวทางของหลวงพ่ोजรัญฐิตธัมโม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.