



ศึกษานิเทศก์ที่สมควรที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

กฤติยาณี เป็นพระโศก

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนานและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๒๑



ศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑

ศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันปิฎก



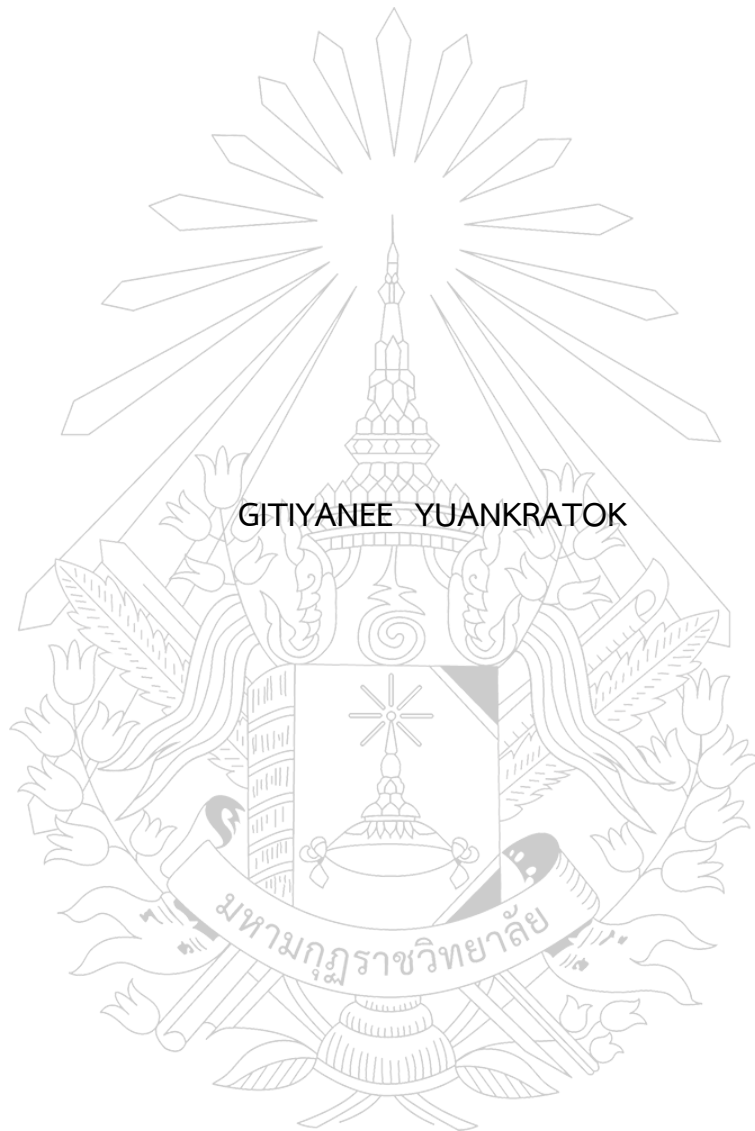
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑

AN ANALYTICAL STUDY OF MEDITATION PRACTICE IN
SUTTANTAPITAKA




GITIYANEE YUANKRATOK

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
B.E. 2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก
ชื่อนักศึกษา : กฤติยาณี ยืนกระโทก
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.กฤตสุชิน พลเสน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : พระประเวช สุเวที(ดร.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน (ผศ.ดร.))

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน(ดร.))



อาจารย์ที่ปรึกษา

(ดร.กฤตสุชิน พลเสน)



อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(พระประเวช สุเวที (ดร.))



กรรมการ

(ดร.สำราญ โคตรสมบัติ)



กรรมการ

(ดร.ธวัชชัย ทหาราศรี)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Analytical Study Of Meditation Practice In Suttantapitaka
Student's Name : Gitiyanee Yuankratok
Department : Buddhism and Philosophy
Advisor : Dr.Kitsuchin Ponsen
Co- Advisor : Phra Pravech Suwatee (Dr.)

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P.S. Nanavuddho

Dean of Graduate School

(Phramaha Boonsri Nāṇavuddho (Ast.Prof.Dr.))

Thesis Committee

P.B. Punnamano

Chairman

(Phramaha Boonthai Puñnamano(Dr.))

Dr. Kitsuchin Ponsen

Advisor

(Dr.Kitsuchin Ponsen)

Phra Pravech Suwatee

Co-Advisor

(Phra Pravech Suwatee (Dr.))

Dr. Samran Cotsombat

Member

(Dr.Samran Cotsombat)

Thawatchai

Member

(Dr.Thawatchai Tharasri)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก
 ชื่อนักศึกษา : กฤติยาณี ยืนกระโทก
 สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
 อาจารย์ที่ปรึกษา : ดร.กฤตสุขชิน พลเสน
 อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : พระประเวช สุเวที, ดร.
 ปีการศึกษา : ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาสมมติโดยทั่วไป ๒) เพื่อศึกษาสมมติที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท ๓) เพื่อวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท สำหรับข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๕ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิคือ ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และงานเขียนที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งคัมภีร์อื่น ๆ ทางพระพุทธศาสนาชั้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ตามตามบทต่าง ๆ โดยเขียนเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

๑. สมมติตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมมติในระดับอุปการสมมติเป็นสมมติเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ (นิวรณ์ ๕ หมายถึง สิ่งที่ยึดมั่นไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ๒) พยาบาท ความคิดร้าย ๓) ถีนมิตะ ความหดหู่และเชื่องซึม ๔) อุทธัจจกุกกุจ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ และ ๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยได้ เป็นช่วงที่เกิดปฏิกาคณิมิต ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา๗ เป็นสมมติจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฉานเมื่อชำนาญญาณคุณดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมมติ อันเป็นองค์แห่งฉานต่อไป

๒. การเจริญสมมติ ไม่ว่าจะเป็สมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายหลักเดียวกันคือ “ความหลุดพ้นจากกิเลส” ความหลุดพ้นที่ว่านี้ เรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “วิมุตติ” ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ เป็นภาวะจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน ภาวะความหลุดพ้นเป็นอิสระนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ายวนหรือยั่ว อย่งที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะหรือ โลภะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านี้ยังเป็นหลักประกันให้ประกอบกรงานอย่างสุจริตด้วย สามารถเป็นนายเหนืออารมณ์

คำสำคัญ : ๑. ศึกษาวิเคราะห์ ๒. สมมติ ๓. คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก

Thesis Title : An analytical Study Of Meditation Practice In
Suttantapitaka

Study' Name : Gitiyanee Yuankrutok

Department : Buddhism And Philosophy

Advisor : Dr. Kitsuchin Ponsen

Co-Advisor : Phra Pravech Suwatee(Dr.)

Academic Year : B.E. 2561 (2018)

ABSTRACT

The objectives of this thesis paper were as follows: 1) to study Samadhi, 2) to study Samadhi in Theravada Buddhist philosophy, and 3) to analyze Samadhi in Theravada Buddhist philosophy. The data of this documentary research were collected from the Tipitaka of Mahamakutrajavidyalaya B.E. 2505, Commentaries, Sub-commentaries, and concerned documents and articles. The data were analyzed, classified and composed in a descriptive method

The results of research were found as follows:

1. There are 3 levels of Samadhi or concentration in Buddhism and they also have different powers. Upacara Samadhi or access concentration can eradicate the five hindrances; sensual desire, illwill, sloth and torpor, flurry and worry, and uncertainty. The concentration occurred from conceptualized image can be minimized and maximized as meditation object. This level of concentration is almost to attain Jhana or absorption. When it is further practiced and developed, it will enter to Appana Samadhi or attainment concentration.

2. The purpose on Samadhi, both Insight meditation and Concentration meditation, is to free from defilement or to attain salvation. The salvation is the result of wisdom in realizing things as they really are. In another side, it means the mind is not controlled by defilement or lust, hatred and delusion. The result of this can assure self control and work with honesty.

Keywords: 1. Analytical study 2. Concentration 3. Suttanta Pitaka

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้จากการให้โอกาสทางการศึกษาของ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ที่เป็นสถาบันสำคัญในการเรียนการสอนและอนุมัติจบหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ พระครูวิภัชธรรมวิจิตร ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์และคณาจารย์ภาควิชาพุทธศาสนาและปรัชญาที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิชาการ และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ ตลอดจน ดร.กฤตสุขชิน พลเสน อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและ พระประเวช สุเวที, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจสอบการทำวิทยานิพนธ์ทุกขั้นตอนด้วยความเอาใจใส่

ขอขอบคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์

ขอขอบคุณ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลสนับทึบ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้คำแนะนำขอขอบคุณ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมาในระหว่างการศึกษา

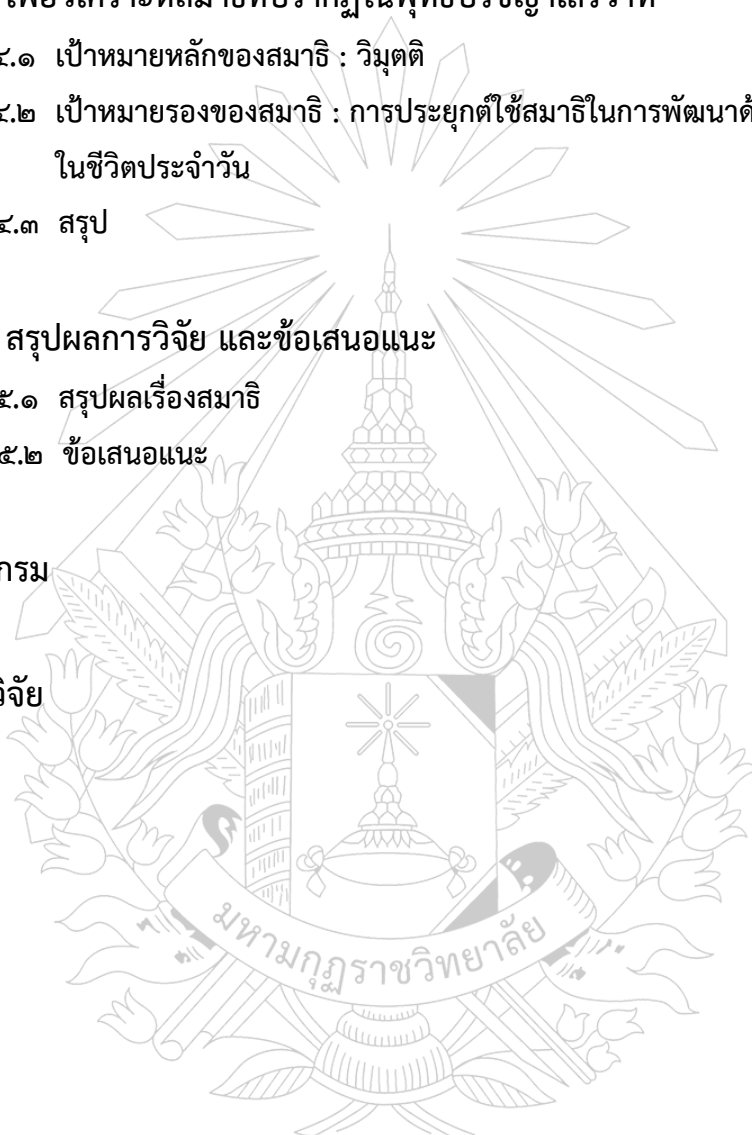
คุณประโยชน์ อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา บูรพาจารย์ รวมทั้งผู้มีคุณูปการคุณอีกหลายท่านที่มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้วิจัยในด้านการศึกษาดำเนินไป ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสารนิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่งานที่เกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

กฤติยาณี ยี่นกระโทก

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของงานวิจัย	๒
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๒
๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
๑.๗ คำนิยามคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
บทที่ ๒ สมมติโดยทั่วไป	๘
๒.๑ สมมติในศาสนาและลัทธิต่าง ๆ	๘
๒.๒ จุดประสงค์และผลที่เกิดขึ้นของการทำสมมติ	๓๒
๒.๓ สมมติเขนพุทธศาสนamahayan	๓๕
๒.๔ โยคะ	๓๗
๒.๕ สมมติไม่มีศาสนา	๓๘
บทที่ ๓ สมมติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๔๐
๓.๑ ความหมายของสมมติ	๔๐
๓.๒ ประเภทของสมมติ	๔๑
๓.๓ ระดับของสมมติ	๔๑
๓.๔ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมมติ	๔๒
๓.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมมติ	๔๓
๓.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน	๔๔

๓.๗	การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา	๕๖
๓.๘	ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๖๖
๓.๙	สรุป	๖๘
บทที่ ๔	เพื่อวิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท	๗๑
๔.๑	เป้าหมายหลักของสมาธิ : วิมุตติ	๗๑
๔.๒	เป้าหมายรองของสมาธิ : การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	๗๘
๔.๓	สรุป	๘๘
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๘๙
๕.๑	สรุปผลเรื่องสมาธิ	๘๙
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๙๒
บรรณานุกรม		๙๔
ประวัติผู้วิจัย		๙๗





บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวันสมาธิทำให้จิตใจสงบประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่งเพราะว่าระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดีและได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในพระพุทธศาสนาสมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่งเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นจิตจึงจะสงบแต่การที่จะทำให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียวหรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียวความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ”^๑

ข้อความนี้นอกจากแสดงให้เห็นว่าสมาธิมีประโยชน์และทำให้ทราบถึงหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้วยังสร้างความสนใจในเชิงลึกเกี่ยวกับสมาธิอีกด้วยประเด็นที่น่าสนใจคือสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์และตามอรรถอย่างไรหากสืบค้นเชิงประวัติศาสตร์จะทราบได้หรือไม่ว่าสมาธิเพิ่งมีเมื่อครั้งพุทธกาลหรือไม่หากมีมาก่อนจะสามารถสืบค้นจนพบว่าสมาธิปรากฏมาตั้งแต่เมื่อใดได้หรือไม่อย่างไรประเด็นที่น่าสนใจไม่ได้มีเพียงเท่านั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกได้กี่ประเภทหรือกี่ระดับ

การเข้าใจสมาธิในพระพุทธศาสนาจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นหากได้ศึกษาเชื่อมโยงไปสู่หมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนานิวรณ์ซึ่งเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ๓ ไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ ประการ และโพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้เกี่ยวข้องกับสมาธิในลักษณะใดนอกจากนี้ยังมีอีกประเด็นที่น่าสนใจคือสมาธิให้อานิสงส์อะไรบ้าง

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ใช่เพียงเรื่องสมาธิเท่านั้นที่น่าสนใจเนื้อหาเรื่องอื่น ๆ ในพระพุทธศาสนายังมีความน่าสนใจเช่นกันหนึ่งในจำนวนนั้นคือเรื่องการบรรลุธรรมซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่านิพพาน ๖ การจะเข้าใจเรื่องนี้ในพระพุทธศาสนาไม่ง่ายเริ่มตั้งแต่ความหมายของการบรรลุธรรมแล้วแม้ความหมายในเบื้องต้นของการบรรลุธรรมจะเป็นดังที่นำเสนอมานี้แต่หากจะเข้าใจเชิงวิชาการแล้วจำเป็นต้องศึกษาวิจัยนอกจากนี้ความสำคัญของการบรรลุธรรมนั้นเป็นเช่นไรวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมมีทั้งหมดกี่แนวทางอะไรบ้างหลักปฏิบัติเพื่อ

^๑เจริญ ช่วงชิต “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗, หน้า ๓๔.

บรรลุลุทธิคืออะไรประกอบไปด้วยอะไรบ้างประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องการบรรลุลุทธิไม่มีเพียงเท่านั้นเกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับของการบรรลุลุทธิมีหรือไม่อย่างไรและหลังจากบรรลุลุทธิมีผลพลอยได้อะไรซึ่งผลพลอยได้นี้มีเงื่อนไขอย่างไรผู้บรรลุลุทธิทุกคนจะมีผลพลอยได้นี้หรือไม่อย่างไรทั้งหมดนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนา^๒

เมื่อทั้งเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเรื่องการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นเรื่องที่น่าสนใจหากนำทั้งสองเรื่องมาศึกษาหาความสนับสนุนสืบต่อย่อมสร้างความน่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีกการฝึกสมาธิเกี่ยวข้องกับทั้งวิถีปฏิบัติเพื่อบรรลุลุทธิหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุลุทธิระดับของการบรรลุลุทธิและผลพลอยได้ของการบรรลุลุทธิหรือไม่อย่างไรนอกจากนี้การวิจัยหากรณีศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจยิ่งขึ้นกับความเชื่อมโยงระหว่างเรื่องสมาธิกับเรื่องการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทจะทำได้หรือไม่และหากทำได้จะปรากฏออกมาในลักษณะใดประเด็นเหล่านี้ล้วนสร้างความสนใจในเรื่องสมาธิกับการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ดังนั้น งานวิจัยเล่มนี้จึงสนใจศึกษาวิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อนำเสนอเรื่องสมาธิกับการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท และสร้างความเข้าใจในประเด็นดังกล่าวซึ่งจะสามารถนำมาซึ่งความดีงามของผู้สนใจมาศึกษา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสมาธิ โดยทั่วไป
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลคือ

- ๑.๓.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ จากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาหมกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๕

^๒อรภัคภา ทองกระจ่างเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุลุทธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๕, หน้า ๒๗.

๑.๓.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ งานเขียนทางวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสารานุกรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ประกอบด้วย รวมทั้งอรรถกถาและฎีกาต่าง ๆ อันเป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อนึ่ง จะเน้นศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อให้สอดคล้องกับหัวข้อเรื่องที่จะศึกษา

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๔.๑ ขั้นรวบรวมข้อมูล

๑.๔.๑.๑ สืบค้นข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาจุฬาราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๕

๑.๔.๑.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิคือ ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และงานเขียนที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งคัมภีร์อื่น ๆ ทางพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๔.๒.๑ นำข้อมูลที่ได้จาก ข้อ ๑.๔.๑ มาทำการแยกแยะ จัดประเภทตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาแต่ละบท

๑.๔.๒.๒ ศึกษาข้อมูลที่ได้จาก ข้อ ๑.๔.๑.๑ มาทำการวิเคราะห์ อธิบาย ตีความ ให้ ความหมายตามความเหมาะสมของเนื้อหา และนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่ตามตามบทต่าง ๆ

๑.๔.๒.๓ นำข้อมูลที่ได้จาก ข้อ ๑.๔.๒.๒ เขียนลงในแต่ละบทตามความสอดคล้อง และเหมาะสมแก่เนื้อหา ที่ได้ระบุไว้ตามวัตถุประสงค์

๑.๔.๓ ขั้นนำเสนอผลการการศึกษา

ในการศึกษาวิเคราะห์สมมติที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาทผู้ศึกษาจะนำเสนอผลการศึกษาตามลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ บทที่ ๑ ถึงบทที่ ๕ ด้วยวิธีการบรรยายเชิงเหตุผลตามวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาสาระในบทต่าง ๆ ตามลำดับ

๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่าในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติเหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่นเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่งเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไปไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจนกล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พักจิตสงบสบายลึกซึ้ง

ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อุณหภูมิของร่างกายและส่งเสริมให้ภูมิต้านทานเกิดการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้
 ใจสงบลงจนคลายเครียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีกจนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามี
 ลมหายใจในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุดเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงาน
 ในเวลาถัดไปและช่วยให้แก่ซำลงหรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^๑

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าจิตที่เป็นสมาธิหรือมี
 คุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะที่สำคัญดังนี้^๔

๑. แข็งแรงมีพลังมากท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทาง
 เดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละเลยให้ไหลพราวกระจายออกไป
๒. ราบเรียบสงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม
 ไหว
๓. ไสกระจางมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก่อก
 ตะกอนนอนก้นหมด
๔. นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียดไม่กระด้างไม่วุ่นไม่ขุ่นมัวไม่
 สับสนไม่เร่าร้อนไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิขั้นฌานนั้นประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้ง
 มั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่
 การงาน และ ๘) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหวเป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ที่ดีที่สุดไม่
 ว่าจะใช้ในทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ้งชัดหรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้
 เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของ
 สมาธิด้วยก็คือความควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานและงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาก็คือ
 งานทางปัญญาอันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณา
 สภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงและสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกแต่
 เป็นสภาวะที่จิตสว่างโล่งโปร่งหลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวางเป็นอิสระตื่นอยู่เบิกบานอยู่พร้อม
 ที่จะใช้ปัญญา

หลวงพ่อบุญทศ (พระโพธิญาณเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิภาวนา” ว่าสติคือ
 ความระมัดระวังอยู่รู้ที่อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรสตินี้ควบคู่กับความรู้สึกรู้สีกมีสติอยู่คือมีความระลึกถึงและ

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร :
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘.

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่
 ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๔.

กล่าวว่า “เมื่อเรายังมีสติอยู่เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่... ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก... จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จักไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่”

พรรัตน์สุวรรณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันใครก็รู้ก็แจ่มแจ้งตนเอง” ว่าสติแปลว่าความรู้สึกตัวหรือสำนึกได้ว่าทำอะไรอยู่เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตูซึ่งสายตาของเขาจ้องจับอยู่ที่ประตูตลอดเวลาเมื่อใครผ่านเข้าไปก็รู้ใครผ่านออกมาก็รู้^๕

ปณณวัฒน์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิไว้ว่าการฝึกสมาธิก็คล้าย ๆ กับการย้ำกับตัวเองว่ามีสติอยู่เสมอไม่ว่าตอนนั้นกำลังกระทำการใดอยู่แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตามในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปมเป็นชั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคลี่คลายปมต่าง ๆ เหล่านั้นสมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกันพุดง่าย ๆ ก็คือเมื่อสมองเราเปิดหัวใจต้องรวมกันเป็นหนึ่งเดียวกันพุดง่าย ๆ ก็คือเมื่อสมองเราเปิดหัวใจของเราก็จะทำงานเบาขึ้นสบายใจมากขึ้น

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหานิพนธ์จิตวีรคุโณ ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”^๖ พบว่าสมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนและเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือพัฒนา ภายพัฒนาพฤติกรรมพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาวน์ปัญญา) ด้านสมาธิได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาธิจากวัด ๖ แห่งในกรุงเทพและปริมนทผลผลการวิจัยได้ข้อสรุปคือสมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเชาวน์ปัญญาของเยาวชนได้โดยอาศัยความร่วมมือกันของฝ่ายชุมชนสังคมวัดและโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชนรัฐ

นางเยาว์ชาญณรงค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที - เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่าการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที - เอ็ม (T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่คือมุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลสพระพุทธรองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลังวิปัสสนาเป็นอาวุธเมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาดไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิดส่วนท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวก

^๕พรรัตน์สุวรรณ, หนังสือสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันใครก็รู้ก็แจ่มแจ้งตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๕), หน้า ๖๗.

^๖พระมหานิพนธ์ จิตวีรคุโณ, สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖.

เหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบันนั้นคือ “Transcendental Meditation” (สมาธิแบบ TM) หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพื้นโลกทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไปแต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไรก็ตามผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายจิตใจสมองและสติปัญญาของผู้ปฏิบัติหากฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในตัวเองในเวลาไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีบุคคลและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วยเกิดความสุขสงบร่มเย็นยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใดสันติสุขยิ่งแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น^๗

พรรณราย รัตน์ไพฑูริย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของ พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดกญาณสิทธิ)” จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้ง สัจธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา^๘

พระมงคลเทพมุนี (สดจนฺตโร) ได้อธิบายประกอบการศึกษาสัมมาปฏิบัติเรื่อง “สมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า” ซึ่งกล่าวโดยสรุปเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑. ขั้นสมถกัมมัฏฐาน ๒. ขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓. ขั้นบรรลุมรรคผลนิพพาน ๔. ขั้นเจริญวิชาคุณเครื่องกำจัดอวิชชามูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวงและ “วิชาสะสางธาตุธรรม” ให้บริสุทธิ์อันเป็นคุณเครื่องช่วย “บำบัดทุกข์-บำรุงสุข” แก่ผู้ปฏิบัติเองและแก่ผู้อื่นได้ตามสมควรแก่ภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้^๙

รุจาภรณ์ปลั่งจิตร์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอรรถกถาพหุญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีกายเวทนาจิตและธรรมซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา โดยสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏที่มีอยู่ในตนซึ่งเป็นองค์ประกอบแห่งกองรูปธรรมและนามธรรมมีอาตภาพัสสมปชาโนสติมาเป็นหลักในการพิจารณาความเป็นธรรมชาติของสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏใน

^๗ นงเยาว์ ชาญณรงค์, การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบ ที-เอ็ม (T.M), (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖), ๑๓๔ หน้า.

^๘ พรรณราย รัตน์ไพฑูริย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, ๑๔๕ หน้า.

^๙ พระมงคลเทพมุนี (สดจนฺตโร), ได้อธิบายประกอบการศึกษาสัมมาปฏิบัติเรื่อง “สมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า”, (กรุงเทพมหานคร : วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๕๓), ๑๒๓ หน้า.

ฐานทั้งสี่หลังจากที่เกิดปัญญาญาณในการหยั่งรู้ในไตรลักษณ์สภาวะธรรมทางกายและทางจิตมีความพอกเพียรมั่นคงแน่วแน่ช่วยสติคมชัดกระฉับกระเฉงกำหนดรู้ได้ฉับไวทันที่มีสภาวะต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นมาก่อนเกิดขึ้นที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสมีแสงสว่างเป็นต้นเมื่อกำหนดรู้จะดับไปทันทีเข้าไปเห็นความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงอย่างกระจ่างชัดชื่อว่าได้บรรลุถึงวิปัสสนาญาณคืออุทยัพพญาณ^{๑๐}

พระมหานិพนธ์มหาธมมรुขิต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียนจิตตสุโภและพุทธทาสภิกขุ” จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่ากัมมัฏฐานเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือความดับทุกข์ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดหมายดังกล่าวต้องศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐาน^{๑๑}

อภิราชฎ์ปริชาจารย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์” จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานแนวกสิณ ๑๐ ตามแนวสมถยานิกะสามารถสร้างสมาธิในระดับอัปนาสมาธิจนสำเร็จสมณะคือ ได้อภิญญาหรือไม่สำเร็จอภิญญาแต่สามารถทำฌานให้เกิดตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปให้เกิดขึ้นแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะต่อไปในแนวทางลักษณะต่าง ๆ จนสามารถบรรลุอาสวักขยญาณในที่สุด^{๑๒}

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๖.๑ ทำให้ทราบเรื่องสมาธิโดยทั่วไป
- ๑.๖.๒ ทำให้ทราบสมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๑.๖.๓ ทำให้สามารถวิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาท

^{๑๐} รุจาภา ธงปลื้มจิตร์, “การศึกษาอุทยัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒, ๑๔๖ หน้า.

^{๑๑} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรुขิต, *การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียนจิตตสุโภและพุทธทาสภิกขุ*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, ๑๕๗ หน้า.

^{๑๒} อภิราชฎ์ ปริชาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

วิเคราะห์ หมายถึง การแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อทำความเข้าใจแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้ง รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่ สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง โดยพื้นฐานแล้ว การวิเคราะห์ถือเป็นทักษะที่มนุษย์ฝึกได้

พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง หลักปรัชญาที่เกี่ยวกับสมาธิซึ่งมีอยู่ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท



บทที่ ๒

สมาธิโดยทั่วไป

สมาธิ คือการฝึกฝนทางจิตหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป้าหมายคือ ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และจิตสำนึกต่อการทำงานการทำสมาธิโดยทั่วไปมักเป็นการฝึกหัดส่วนบุคคล ยกเว้นในบางกรณีเช่น การสวดมนต์ ผู้ฝึกสมาธิส่วนใหญ่ มักจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นลมหายใจ การเพ่งวัตถุต่าง ๆ หรือแม้แต่การจดจ่อกับกิจกรรมที่กระทำ การทำสมาธิ มักเกี่ยวกับการปลูกฝังความรู้สึกหรือความเชื่อมั่นภายใน อาจจะเป็นการตั้งเป้าหมาย หรือ อาจจะหมายถึงการเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจงก็ได้การมีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักไตร่ตรองความคิดให้ถูกต้องรูปแบบการฝึกสมาธินั้นมากมายและมีความหลากหลาย คนทั่วไปอาจจะเข้าใจคำว่า "สมาธิ" ในบริบทที่แตกต่างกันการทำสมาธินั้นมีมาตั้งแต่โบราณและ การฝึกฝนสืบทอดต่อกันมา จนกลายเป็นองค์ประกอบของประเพณีทางศาสนา ในประเพณีจิตวิญญาณตะวันออก เช่น ศาสนาฮินดู และ พุทธศาสนา แม้ในประเทศแถบตะวันตกบางแห่งก็เช่นกันในปี ๒๐๐๗ การศึกษาของรัฐบาลสหรัฐพบว่าเกือบ ๙.๔% ของผู้ใหญ่ (มากกว่า ๒๐ ล้านคน) มีการฝึกสมาธิภายใน ๑๒ เดือนที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นจาก ๗.๖% (มากกว่า ๑๕ ล้านคน) ในปี ๒๐๐๒ ตั้งแต่ปี ๑๙๖๐, การทำสมาธิได้รับการเพิ่มจุดเน้นของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การทำสมาธิมีปรากฏในหลายศาสนา ซึ่งรวมถึง พุทธศาสนา ฮินดู และเต๋า และยังคงรวมถึงสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา เช่น โยคะ เป็นต้น

๒.๑ สมาธิในศาสนาและลัทธิต่าง ๆ

รากเหง้าของคำว่า สมาธิ และ Meditation

มีความพยายามของศาสตร์ทางตะวันตกที่ต้องการจำแนกชนิดของสมาธิ จากการศึกษาของ มาร์คัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, ๒๐๐๖) ซึ่งเป็นนักปรัชญาตะวันตก ได้จำแนกชนิดของสมาธิ โดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น ๙ ชนิด^๑

๑. สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและ วิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาท จะเน้นวิปัสสนาสมาธิ และอาณาปานสติ

^๑<https://www.goodreads.com/book/show/30659.Meditations>

นอกจากนี้ในประเทศญี่ปุ่น มีการผนวกการฝึกสมาธิตามหลัก เทนได (Tendai concentration) เข้าไปพร้อมกับศาสนาพุทธแบบเซนของจีน (Chinese Chan Buddhism) ซึ่งเป็นการรวมเอา ลัทธิเซนแบบญี่ปุ่นและเกาหลีเข้าด้วยกัน (Japanese Zen and Korean Seon)

ส่วนศาสนาพุทธแบบทิเบต จะเน้นตันตระซึ่งเป็นอีกชื่อหนึ่งของพุทธศาสนาแบบวัชรญาณ โดยสมาธิจะเป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นของนักบวช นอกจากนี้การฝึกฝนของนักบวชก็ไม่นิยมฝึกตาม ลำพัง แต่จะใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ

๒. สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลาย ซึ่งมีหลายอย่างที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ได้แก่ สวดมนต์ในโบสถ์ ดังนั้นผู้ที่สวดมนต์ในโบสถ์คริสต์ อาทิ สวดมนต์และการนับลูกประคำในคริสต์นิกายคาทอลิก หรือ การเดินสวดมนต์อย่างเงียบ ๆ ในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ว่าไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นความ คล้ายในบางประเด็นก็คือการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ

การทำสมาธิในคริสต์ศาสนาคุณพ่อ ลอเรนซ์ ฟรีแมน OSB ผู้อำนวยการ The World Community for Christian Meditation WCCM International Centre London (Series A, 2005) การทำสมาธิเป็นรูปแบบการภาวนาที่ **“จริงใจ” (Sincere)** เมื่อเราทำสมาธิเราก้าวเข้าไปสู่รูปแบบการภาวนาที่คริสตชนในยุคแรกเรียกว่า **“การภาวนาที่บริสุทธิ์” (Pure prayer)** ที่ว่า **“บริสุทธิ์” (Pure)** ก็เพราะเป็นการชำระใจให้บริสุทธิ์ปราศจากภาพลักษณ์ต่าง ๆ ปราศจากอารมณ์กิเลส ความอยาก ความปรารถนา และความกลัวต่าง ๆ รวมทั้งปราศจากความสลับซับซ้อน ทั้งปวงที่พัวพันเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น สิ่งนี้ **“บริสุทธิ์”** ย่อมเป็นสิ่งที่เรียบง่าย (Simple) ในที่นี้เรากำลัง พูดถึง **“ความบริสุทธิ์”** และ **“ความเรียบง่าย”**

ดังนั้น เมื่อเราทำสมาธิ เราไม่ได้กำลังพูดกับพระเจ้า เราไม่ได้กำลังคิดถึงพระเจ้าด้วยวิธีการที่ยุ่งยากซับซ้อน เราไม่ได้กำลังนำปัญหาของเราไปปะให้กับพระเจ้า และติดบนบอร์ดเพื่อเตือนให้พระเจ้าได้เห็นปัญหาของเราเหล่านี้ เพื่อที่พระองค์จะได้ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ให้เรา เราสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยวิธีการภาวนารูปแบบอื่น ๆ ที่เราค้นเคยและได้ทำกันมาเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งก็ล้วนเป็นวิธีการภาวนาที่ถูกต้องและมีประโยชน์ทั้งนั้น ฉะนั้น การทำสมาธิ ไม่ใช่สิ่งที่จะมาทดแทนการภาวนารูปแบบอื่น ๆ ที่ทำกันอยู่แล้ว แต่รูปแบบการภาวนาที่ **“จริงใจ”** นี้ต่างหากที่เราควรจะต้องเข้าใจ

การภาวนาที่ **“จริงใจ”** หมายความว่าอะไร? ในบทที่ ๖ ของพระวรสารโดยนักบุญมัทธิว พระเยซูเจ้าทรงสอนเรื่องการภาวนาว่า **เมื่อท่านภาวนาจงเข้าไปใน “ห้องลับส่วนตัว”** ของท่าน (Your ‘inner’ room) และอธิษฐานต่อพระบิดาเจ้าภายในสถานที่ **“ลับ”** นั้น **อย่ายืนภาวนาที่มุมถนนเพื่อให้ใคร ๆ เขาได้เห็นและยกย่อง**” พระองค์ตรัสว่า **“จงภาวนาอย่างซื่อ ๆ อย่ายืนภาวนาที่มุมถนนเพื่อให้ใคร ๆ เขาได้เห็นและยกย่อง”** พระองค์ตรัสว่า **“จงภาวนาอย่างซื่อ ๆ เรียบง่ายโดย**

ไม่ใช่คำพูดมากมายจงอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” (At the present moment) และจงละทิ้งความกังวลใจทั้งหลาย เมื่อท่านภาวนา” คำสอนของพระเยซูเจ้าในเรื่อง การภาวนา เป็นคำอธิบายถึงการทำสมาธิที่สมบูรณ์ที่สุด นี่คือเครื่องหมายที่บ่งบอกว่า พระเยซูเจ้าทรงเป็นพระอาจารย์สอนการเพ่งพิศภาวนา แต่ข้าพเจ้าคิดว่า เมื่อพระองค์ตรัสถึง “ความจริงใจ” ทรงหมายถึง “การภาวนาที่ออกมาจากหัวใจ” บ่อยครั้งที่การทำสมาธินี้ ถูกเรียกว่า “การภาวนาจากใจ” ในความเป็นจริง ตามปกติเมื่อเราภาวนา (ตามที่เราเคยถูกสอนกันมา) เรามักจะภาวนา โดยมีจุดประสงค์เพื่ออยากจะเปลี่ยนแปลงโลก หรืออยากจะเปลี่ยนแปลงผู้อื่นที่ทำให้เราอารมณ์เสีย หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตของเรา และนั่นคือ “จุดประสงค์” (Intention) ของเรา และเราก็นำ “จุดประสงค์” นี้มาด้วยเมื่อเราภาวนาต่อพระเจ้า เพื่อขอให้พระองค์ทรงเปลี่ยนแปลงสถานการณ์รอบชีวิตเราให้ดีขึ้นและเปลี่ยนชีวิตเราให้ เป็นชีวิตที่ดีขึ้น ฟังดูแล้วการภาวนาอย่างมี “เป้าประสงค์” ในการขออย่างนี้ก็จะไม่ค่อยจริงใจเท่าไรนัก เพราะหลักการสำคัญของการภาวนามีใช่เพื่อให้เราพยายามเปลี่ยนแปลงโลกรอบข้างของเรา เพราะนั่นเป็นธุระของพระเจ้า เราคิดว่าเราเป็นใครที่จะไปเที่ยวขอให้พระเจ้าไปเปลี่ยนโน่นเปลี่ยนนี่ให้เรา ด้วยเหตุนี้

เราจะภาวนาอย่าง “จริงใจ” ได้ก็ต่อเมื่อเราพร้อมที่จะ “เปิดใจ” เราจริง ๆ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนการ “เปิดใจ” ของเราและการยอมรับความจริงในตัวเราและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่ “ความจริงใจ” ในการภาวนาของเรา ดังนั้นในเวลาทำสมาธิ เราจึงไม่นำเอาคำวิงวอนต่าง ๆ ของเราหรือ “จุดประสงค์” (Intention) ของเราเข้ามาขอกับพระเจ้า เราไม่ต้องเอามาพูดขอเพราะพระองค์ทราบความต้องการของเราอยู่แล้วก่อนที่เราจะเอ่ยปากขอเสียอีก แต่เราต้องให้ “ความสนใจ” หรือ “ความใส่ใจ” หรือมี “ใจจดจ่อ” (Attention) อยู่กับใน “ขณะปัจจุบัน” (At the present moment) ไม่ใช่แสดง “จุดประสงค์” ในการขออนุญาตของเรา นี่คือการมองเห็นอันบริสุทธิ์ของการทำสมาธิ เป็นการเพ่งพิศภาวนา

ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่เก็บความคิดอะไรไว้ในใจของเรา แต่เรากำลังทำบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า ยอห์นเมนกกล่าวไว้ว่า เราจะรับรู้ความสามารถที่ลึกซึ้งที่สุดของเราเมื่อเราทำสมาธิ นั่นคือความสามารถที่จะ “อยู่กับพระเจ้า” (With God) “ในพระเจ้า” (In God) ณ “ที่นี่” (Here) และใน “ขณะนี้” (Now)

สิ่งแรกที่เราทำเมื่อเรา ทำสมาธิ คือ “ความเงียบ” ซึ่งหมายความว่า เราต้องอยู่นิ่ง ๆ และเงียบ ดังนั้นสิ่งแรกที่เราทำคือการ นิ่งนิ่ง ๆ เงียบ ๆ โดยพยายามทำให้ร่างกายสงบเงียบที่สุดเท่าที่จะทำได้ หมายความว่าท่านต้องไม่ขยับตัวไมไ่ไม่กะท้อขนมหรือท้อฟฟี่ ไม่รูปขบิกระเป่าหรือสู่งน้ำมูกหรือเอาเท้ามาถูกัน ฯลฯ โดยสรุปคือ ไม่ทำให้เกิดเสียงใด ๆ ทางร่างกายเลย นี่คือการแรกในการทำสมาธิ นั่นก็คือ ความเงียบนิ่งทางกาย บางทีนี้อาจจะฟังดูเหมือนเป็นก้าวแรกที่ย่าง ๆ ในการเดินทางแห่งการเพ่งฌานอันยิ่งใหญ่ แต่เป็นก้าวที่มักจะทำให้ท่านได้เรียนรู้มากมาย ยอห์นเมนกกล่าวไว้ว่า “เพียง

การเรียนรู้ที่จะนั่งนิ่ง ๆ ไม่ทำเสียงอะไรก็จะสอนบทเรียนเกี่ยวกับการเดินทางของชีวิตฝ่ายจิตให้แก่ท่านได้มากมายแล้ว” เพราะสำหรับพวกเราบางคน นี่คือก้าวที่สำคัญ เป็นก้าวแรกที่จะก้าวไปเกินกว่าจะคาดหวังตั้งนั้น การทำตัวทำใจให้เงียบนิ่ง ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และอย่างผ่อนคลายแต่จริงจัง จึงเป็นก้าวแรกของการทำสมาธิ

จากนั้น การทำความนิ่งเงียบเป็นเรื่องของ “ภายในใจเรา” (Interior) เป็น ความเงียบนิ่งทางใจ ตรงนี้ยากมาก เพราะเราจะเริ่มค้นพบว่าพอเรานั่งนิ่ง ๆ สมองเราจะอยู่นิ่งไม่ได้ เหมือนลิงกระโดดไปมาบนต้นไม้ ใจของเราไม่หยุดนิ่งใจไม่เงียบ แต่กำลังวิ่งเป็นวงกลม กระวนกระวายเต็มไปด้วยความกลัว ความปรารถนา ความเพ้อฝัน ความทรงจำ และแผนการต่าง ๆ ในใจเรา ตามคำกล่าวของนักพรตคริสตชนในยุคแรกของศาสนาเรา (ที่ยอห์นเมนได้เรียนรู้ประเพณีของการทำสมาธิแบบคริสต์) ความวุ่นวายกระวนกระวายใจและการขาดสมาธิในสมองของเรา นี้คือ **ความหมายที่แท้จริงของบาปกำเนิดของเรานั้นเอง**

มันเป็น “ความไร้สมรรถภาพของเรานี้จะให้ความสนใจกับพระเจ้าใน “ขณะปัจจุบัน”

อะไรจะเรียบง่ายไปกว่าการให้ความสนใจกับ “ขณะปัจจุบัน”?

ทำไมจึงดูเหมือนว่าพระองค์ทรงอยู่ห่างไกล?

ทำไมบางครั้งจึงดูเหมือนว่ายังกับไม่มีพระเจ้า?

สาเหตุไม่ใช่เป็นเพราะพระเจ้าไม่ได้อยู่ที่นี้ หรือไม่มีพระเจ้า แต่เป็นเพราะ “ใจฉันไม่ได้อยู่ที่นี้ ณ ขณะนี้ กับพระเจ้า” ต่างหาก

เมื่อเราทำสมาธิเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างมาปรากฏให้เห็นในกระจกเงา ทันทีที่เราเริ่มนั่งลงเพื่อทำสมาธิ เรามองเห็นภาพสะท้อนของตัวเราในใจของเราเอง เห็นเรากำลังสับสน วุ่นวาย กระวนกระวาย (Distracted, turbulent, agitated) ไม่มั่นใจในตัวเอง (Insecure) หวาดกลัว (Frightened) เป็นคนเห็นแก่ตัวและเห็นแต่ความสำคัญของตัวเองเท่านั้น (Egocentric) เต็มไปด้วยความฝัน ความเพ้อฝัน (Fantasies) ความกลัว (Fears) ความกังวล (Anxieties) ความโกรธ (Anger) และความกลัวความรุนแรง

ถ้าท่านสามารถวิเคราะห์สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในใจของท่านได้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ท่านก็จะพบว่า มีความคิดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่ท่านได้ทำไปในวันนั้น หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อ ที่น่าเศร้าในชีวิตของท่านที่เกิดขึ้นในอดีตนานมาแล้ว เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องของอดีต ถ้าใจของเราจมปักติดอยู่กับอดีต หรือชื่นชมยินดีเท่าไรนัก เราจะรู้สึกค่อนข้างเศร้า หรือเสียใจ หรือรู้สึกผิด หรือโหยหาอดีต ถ้าสมองเราไม่วนเวียนอยู่กับอดีต เราก็มักจะหมกมุ่นอยู่กับอนาคต เราจะวางแผนว่าจะทำอะไรในคืนนี้ พรุ่งนี้ ปีหน้าหรือเมื่อเราเกษียณอายุในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ทันทีที่เราเริ่มวางแผน-ซึ่งเป็นสิ่งที่เราอดไม่ได้ที่จะทำ เพราะนี่คือวิธีควบคุมความเป็นจริงของเรา-เมื่อนั้นเราจะเริ่มรู้สึกกังวล เพราะเรารู้ว่า เราไม่สามารถควบคุมความเป็นจริงในชีวิตได้อะไรก็

เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ทันทีที่เราเริ่มวางแผน หรือคิดถึงอนาคต เราก็จะเริ่มกระตุ้นความกลัว ความตายของเราขึ้นมาด้วย คราวนี้เราจะทำอย่างไร ? เมื่อเราหาความสงบสุขไม่ได้จากอดีต และหาความสงบสุขหรือความปิติยินดีไม่ได้จากการหมกมุ่นอยู่กับอนาคต ดังนั้นจิตใจเราจึงมองหาที่ที่เราจะหลบหนีไป แล้วมันก็หนีไปหาโลกของดิสนีย์เวิลด์ (Disney World) เราหลบเข้าไปอยู่ในอาณาจักรของความเพ้อฝัน และการฝันกลางวัน (Daydreams) และสนองตัณหาของตนเอง การลอยอยู่ในความในใจเพ้อฝันอาจช่วยให้เราหลบหนีความเป็นจริงไปได้สักชั่วขณะหนึ่ง แต่แล้วในที่สุด เราก็ต้องหล่นตุ๊บกลับลงมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ฉะนั้น เราก็ไม่พบกับความสงบสุขและความชื่นชมยินดีมากนักแม้แต่ในโลก แห่งความเพ้อฝันของดิสนีย์เวิลด์ก็ตาม แล้วเราจะไปที่ไหนกัน?

คำถามนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางฝ่ายจิต (Spiritual journey) ซึ่งเราจะได้เห็นในความแตกต่างระหว่างสภาวะจิต (State of mind)

ทั้งสามแบบคือ “การอยู่กับอดีตอยู่กับอนาคต และอยู่กับการฝันกลางวัน” ไม่มีสภาวะใดที่จะให้ความสงบสุข หรือความพึงพอใจที่ลึกซึ้งหรือความสุขแก่เราได้ เราไม่อาจจะรู้สึกถึงความชื่นชมยินดีและความสุขอันบริสุทธิ์ในสภาวะทั้งสามนี้

แล้วเราจะหันไปทางไหนล่ะ? ที่ใดล่ะที่มีความสงบสุข? ที่ใดล่ะที่มีความชื่นชมยินดี? เราจะมองหาจากภายนอกหรือ? ถ้าเช่นนั้นจากที่ไหน? ในที่สุดการแสวงหาและการพิเคราะห์แยกแยะเช่นนี้จะนำเรากลับไปสู่สถานที่เดียว ที่เราจะพบพระเจ้าได้จริง นั่นก็คือ “ที่นี่” (HERE) และเวลาเดียวที่เราสามารถจะสัมผัสพระเจ้าได้ นั่นก็คือ “ขณะนี้” (NOW)

นี่คือสิ่งที่เราเรียกว่าการเพ่งพิศภาวนา (Contemplation) หรือชีวิต เพ่งพิศภาวนา (the comtemplative way of life) หรือสภาวะจิตที่ เพ่งพิศภาวนา (a contemplative stare of mind) คือ “การดำรงอยู่ในขณะปัจจุบัน” (Living, being, in the present moment) และนี่คือสิ่งที่เราฝึกปฏิบัติเมื่อเราทำสมาธิ

ดังนั้นเมื่อเรา เริ่มทำสมาธิในอีกสักครู่ จิตใจของเราจะวิ่งวนไปรอบ ๆ กลับไปกลับมา จากอดีตไปอนาคต สลับกับการฝันกลางวัน สิ่งที่เราทำระหว่างช่วงเวลา ของการทำสมาธิดังกล่าวนี้ คือการแสดง “ความมุ่งมั่นใส่ใจ” (Attention) กับ “ขณะปัจจุบัน” (The present moment) นี้อย่างเต็มที่ที่สุด ๆ เท่าที่เราจะทำได้ เราต้องมีวิธีการเพื่อนที่จะช่วยให้เราทำเช่นนี้ได้ และเรามีหลักฝึกปฏิบัติที่ง่ายมาก (Simple discipline) คือ “การฝึกฝนฝ่ายจิต” (the spiritual practice)^๒

^๒ พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **ขวนคิดพินิจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕)

เป็นวิธีการที่เรียบง่ายมากที่ท่านจะพบได้ในศาสนาใหญ่ ๆ ทุกศาสนา ยอห์นเมน ค้นพบวิธีการนี้ขณะที่เขาใช้ชีวิตอาศัยอยู่ในเอเชีย ต่อมาเขาได้ค้นพบว่านี่คือส่วนหนึ่งของธรรมประเพณีคริสตชนในยุคแรก เมื่อเขาศึกษาจากข้อเขียนและคำสั่งสอนของนักพรตคริสตชนในยุคแรกหรือที่เรียกว่าบรรดาบิดาจารย์ที่ดำรงชีวิตในทะเลทราย (The Fathers and Mothers of the Desert)

สิ่งที่บุคคลเหล่านี้แนะนำคือการใช้ “มนตรา” (Mantra) อาจารย์คริสตชนในยุคแรกแนะนำวิธีการภาวนาอันบริสุทธิ์ที่เรียบง่ายและปฏิบัติได้ ดังนี้ คือระหว่างการทำสมาธิให้ท่านเลือกคำ ๆ หนึ่งหรือวลีสั้น ๆ และกล่าวคำหรือวลีนั้นซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งคำนี้เป็นที่เรียกกันว่า “มนตรา” ให้กล่าวคำนี้ซ้ำไปซ้ำมาในสมองและในใจของท่านอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเวลากการทำสมาธิ การกล่าวคำพูดซ้ำ ๆ ง่าย ๆ นี้แหละจะช่วยนำท่านออกจากความคิดไปสู่หัวใจออกจากความกระวนกระวายไปสู่ความสงบสุข ออกจากการขาดสมาธิ (Distraction) ไปสู่ภาวะใน “ขณะปัจจุบัน” (the present moment) การกล่าวคำพูดนี้จะสร้างทางแคบ ๆ แห่งความเงียบให้ท่านเดินตาม ฝ่าเสียงดังต่าง ๆ ฝ่าความวอกแวก ความกระวนกระวาย และฝ่าความสับสนของความคิดต่าง ๆ ไป จำไว้ว่าพระเยซูเจ้าตรัสเกี่ยวกับวิถีทางสู่ชีวิตว่า “ทางไปสู่ชีวิตเป็นทางที่แคบ และน้อยคนที่พบทางนี้” ฉะนั้นการกล่าวคำของท่านนี้จึงเป็นหลักการฝึกปฏิบัติตนที่สำคัญ จำเป็น และเป็นศิลป์ของการทำสมาธิ ให้ท่านนั่งลง นั่งให้นิ่ง นิ่งเงียบ ๆ

กฎข้อแรกของท่านั่ง คือให้นิ่งหลังตรง ซึ่งจะช่วยให้ท่านไม่หลับ และตื่นตัวอยู่เสมอ จากนั้นท่านจะกล่าว “มนตรา” ของท่านเบา ๆ ภายในใจซ้ำไปซ้ำมา ให้กล่าวคำนี้โดยไม่ขยับริมฝีปากหรือลิ้น การเลือกคำเป็นสิ่งสำคัญ เพราะท่านจะใช้คำเดียวนี้ตลอดช่วงเวลากการทำสมาธิและทุกครั้งที่ทำสมาธิ ให้ทำสมาธิ ทุกเช้าและเย็น ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง และให้ใช้คำเดียวกันนี้ทุกครั้ง การยึดมั่นในคำนี้จะช่วยให้คำนี้จมลงในสติสัมปชัญญะระดับลึกลงไปทีละน้อย จมลงไปสู่ใน “หัวใจ” โดยที่เราไม่รู้ตัว

ด้วยเหตุนี้ การเลือกคำจึงสำคัญ ท่านอาจจะใช้คำว่า “เยซู” ซึ่งเป็น “มนตรา” ที่ใช้ในภาวนาของคริสตชนในยุคโบราณหรือท่านอาจใช้คำว่า “อับบา” ซึ่งเป็นคำที่ดงามที่พระเยซูเจ้าทรงทำให้ศักดิ์สิทธิ์ในบทภาวนาของพระองค์เอง คำที่ข้าพเจ้าขอแนะนำ และเป็นคำที่คุ้มพอโยฮัน เมน แนะนำคือ “มารานาธา” (Maranatha) “มารานาธา” เป็นคำภาวนาที่เก่าแก่ที่สุดของคริสตชนแปลว่า “เชิญเสด็จมาเถิด พระเจ้าข้า” เป็นคำภาษาอาราเมอิก ซึ่งเป็นภาษาที่พระเยซูเจ้าทรงใช้พูด นักบุญเปาโลใช้คำนี้ปิดท้ายจดหมายของท่านถึงชาวโครินธ์ ฉบับที่หนึ่ง ถ้าท่านเลือกคำนี้ จงกล่าวคำออกเป็น 4 พยางค์ คือ “มา-รา-นา-ธา” และเปล่งคำนี้อย่างชัดเจนในใจของท่าน ฟังคำนี้เมื่อท่านเอ่ยออกมา อย่าคิดถึงความหมายของคำ การทำสมาธิ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ท่านจะคิด ในระหว่างการทำสมาธิ จงปล่อยความคิดทั้งหมดออกไปแม้แต่ความคิดที่ดีหรือความเข้าใจฝ่ายจิต (Spiritual insight) ก็ตาม ถ้ามว่าท่านจะปลดปล่อยความคิดทั้งหลายได้อย่างไร ? ก็โดยการกลับมาหา “มนตรา” ของท่านทันทีที่ท่านรู้ตัวว่าใจ

ของท่านกำลังวอกแวกไปกับความคิดความกังวลต่าง ๆ และนี่คือความหมายของ คำว่า การฝึกปฏิบัติ “ความยากจนฝ่ายจิต” (Poverty in spirit) หมายถึง “การปลดปล่อยหรือปล่อยวางจากทุกสิ่ง” (Letting go of everything) พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ผู้ที่มีใจยากจนย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้ครอบครองอาณาจักรของพระเจ้า” วิธีที่เราฝึกปฏิบัติ “ความยากจนฝ่ายจิต” นี้ (หรือการปล่อยวางซึ่งเป็น “อิสรภาพ” อันน่าพิศวงที่ได้รับจากความยากจนฝ่ายจิต) ก็โดยการรกรกลับมาหาคำ “มนตรา” นี้ อย่างมุ่งมั่นและอย่างซื่อสัตย์ ฉะนั้นจำไว้ จงกล่าวคำ “มนตรา” นี้ อย่างนุ่มนวลเบา ๆ ไม่ต้องออกแรง แต่ให้กล่าวอย่างซื่อสัตย์และให้หันกลับมาหาคำนี้ทันทีที่ท่านรู้ตัวว่าท่านได้หยุดกล่าวคำนี้

เมื่อท่านเริ่มต้นทำสมาธิ ถ้าท่านสามารถนั่งได้สัก ๒ หรือ ๓ วินาที ก็ต้องนับได้ว่าท่านโชคดีมากแล้วก่อนที่ สมองท่านจะถูกกรูมรื้อด้วยเรื่องในอดีต หรืออนาคต หรือเริ่มเพื่อฝันหรือฝันกลางวัน หรือจินตนาการคำสนทนาต่าง ๆ หรือความกลัวหรือความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเริ่มเข้ามาในความคิดของท่านหรือเริ่มวางแผนงานที่ท่านจะทำต่อไป ด้วยพระหรรษทานของพระเจ้า นี่คือ ความลึกลับอันยิ่งใหญ่ของจิตสำนึก (Consciousness) ที่ท่านรู้ตัวในความจริงที่ว่าท่านกำลังขาดสมาธิเพราะใจท่านได้วอกแวกออกไป และที่ท่านรับรู้เช่นนี้ได้ก็เพราะพระจิตเจ้าทรงกำลังภาวนาอยู่ในตัวท่านด้วยนั่นเอง ฉะนั้นทันทีที่ท่านตระหนักว่าท่านได้หยุดกล่าว “มนตรา” จงอย่าเสียเวลาวิเคราะห์หรือรู้สึกผิด หรือคิดว่าตนเองล้มเหลวในการทำสมาธิ แต่จงหันกลับมาเริ่มต้นกล่าว “มนตรา” อีกครั้งหนึ่ง ด้วยวิธีนี้เราจะปรับตัวตนส่วนลึกที่สุดของเราให้เคลื่อนไหวอย่างสอดคล้องกับพระจิตเจ้า

ดังนั้น จงหยุดคิดประเมินถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการทำสมาธิ เป็นธรรมดาที่ “อัตตา” ของท่านจะบอกท่านว่า “เธอทำไม่ได้เรื่อยเลย เสียเวลาเปล่า ๆ เธอไม่มีความสามารถที่จะทำสมาธิได้ดีหรอก ลองวิธีอื่นที่จะทำให้เธอมีความพอใจได้มากกว่านี้ดีกว่า อะไรก็ได้ที่จะให้ความรู้สึกสบายใจได้เร็วกว่านี้ได้” เมื่อท่านได้ยินเสียง “อัตตา” เช่นนี้ จงขับไล่มันไปเสีย “ไปเสียเถิด อย่ามายุ่งกับฉัน” ดังนั้นจงพยายามตัดขาดจากการยึดติดอยู่กับเรื่องความล้มเหลวหรือความสำเร็จ เพราะการยึดติดอยู่กับเรื่องความล้มเหลวหรือความสำเร็จนั้น มันเป็นปัญหาของเรื่อง “อัตตา” (Ego) ของเราทันทีที่รู้ตัวว่าท่านได้หยุดกล่าว “มนตรา” ท่านไม่ต้องเสียเวลาประเมินผลงานของท่านว่าท่านทำได้ดีแค่ไหน ท่านเพียงแต่ “มนตรา” ด้วย “ความซื่อสัตย์และเรียบง่าย” (Simplicity) และความสุภาพถ่อมตน (Humility) เหมือนเด็ก”

การฝึกวินัยเช่นนี้ จะสอนท่านโดยตรงถึงความหมายของพระวาจาของพระเยซูเจ้าที่ว่า “ถ้าท่านไม่กลายเป็นเด็กเล็ก ๆ ท่านจะไม่สามารถเข้าพระอาณาจักรของพระเจ้าได้” บางครั้งคนจะมองหาวิธีทำสมาธิที่สลับซับซ้อน แต่แท้จริงแล้ววิธีปฏิบัติที่บริสุทธิ์และเรียบง่าย (Simplicity) นี้แหละที่ความลึกลับของการดำรงอยู่จะเผยให้เห็น

ถ้าท่านกำลังคาดหวังหรือมองหาประสบการณ์ที่ลึกลับจากการทำสมาธิละก็ จงอย่าคิดหรือมองหาว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นคุณพ่อยอห์นเมนเคยบอกว่า “ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น ก็อย่าไปสนใจมัน และถ้าไม่

มีอะไรเกิดขึ้น ก็ควรจะรู้สึกขอบคุณ” ที่จริงแล้ว มีความล้าลึกซ่อนอยู่ในคำพูดนี้ ทันทีที่ท่านฝึกปฏิบัติสมาธิ ด้วยวิธีที่บริสุทธิ์และเรียบง่ายนี้ (Simplicity) ความลึกกลับอันยิ่งใหญ่ของการดำรงอยู่จะเผยให้เห็น ดังนั้น คำสอนขั้นต้นก็คือ “ความซื่อสัตย์และเรียบง่าย” นั่นเอง ไม่ว่าท่านจะฝึกมาแล้วเป็นปี ๆ หรือฝึก ๆ หยุด ๆ หรือเพิ่งเริ่มฝึกเราทุกคนกำลังเริ่มต้นที่จุดเดียวกัน เราทุกคนเป็นผู้เริ่มต้น เราทุกคนอยู่ที่นี้ (HERE) ณ เวลานี้ (NOW)

เราทุกคนกำลังเริ่มต้นก้าวไปบนเส้นทางเดียวกันอีกครั้งหนึ่ง พระเยซูเจ้าตรัสว่า เมื่อเราภาวนา เราต้อง “ละทิ้ง ‘ตัวตน’ ของเราไว้เบื้องหลัง” (Leave “Self” behind) พระองค์ตรัสว่า “ไม่มีใครเป็นศิษย์ของเราได้เว้นแต่ผู้นั้นจะละทิ้งตนเองไว้เบื้องหลัง” นี่คือนิยามที่เรียบง่าย (Simple) สุดขั้ว (Radical) น่าพิศวง (Wonderful) แต่ท้าทายยิ่ง (Challenging) จากพระวรสารคริสตศาสนา ไม่ใช่เพียงให้เชื่อบางสิ่งบางอย่าง หรือปฏิบัติตามกฎบางข้อ หรือเคร่งศาสนาในกรอบภายนอก แต่เรียกร้องให้ “ละทิ้ง” “ตัวตน” “ไว้เบื้องหลัง” นั่นแปลว่าอะไร?

นั่นแปลว่าเราควรจะหยุดการยึดถือตัวเราเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ควรหยุดการยึดถือตัวเราเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เรามักจะห่วงกังวล “ไว้เบื้องหลัง” นั่นแปลว่าอะไร? นั่นแปลว่าเราควรจะหยุดการยึดถือตัวเราเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ควรหยุดการยึดถือตัวเราเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง เรามักจะห่วงกังวล อยากได้ทุกสิ่งให้เป็นไปตามที่เราต้องการ (Our egotistical mind) ให้เราหยุดคิดถึงตนเอง แต่ให้ขยายตัวออกไปจาก “โลก ‘อัตตา’ (Ego) ที่คับแคบของเรา” (Our narrow ego) และเคลื่อนไหวและขยายตัวเข้าสู่จิตใจของพระคริสตเจ้า

อะไรคือแก่นแท้ของคำสอนนี้ของพระเยซูเจ้า?

ขอให้เราย้อนกลับมาถึงจุดสำคัญ นั่นคือ “ใครที่ต้องการเป็นศิษย์ของเรา ต้องละทิ้งตัวตนไว้เบื้องหลัง” นั่นหมายความว่าอะไร ให้ “ละทิ้ง ‘ตัวตน’ ของเราไว้เบื้องหลัง” ?

“การละทิ้งตัวตน” ฟังดูอาจมีความหมายในด้านอาจหมายถึงการต้องปฏิเสธตัวเอง เป็นเรื่องที่ต้องขังต้องบีบคั้นกดดันตัวเอง (Self-destructive) ทำให้รู้สึกห่อเหี่ยวใจ (Repressive) แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ “การละทิ้งตัวตน” ไม่ได้หมายความว่าเราต้องบีบคั้นกดดันตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราต้องปฏิเสธการหาความสุขสำราญในชีวิตของเรา หรือต้องลงโทษตัวเองไม่ได้หมายความว่าเมื่อเราใกล้ชิดพระเจ้ามากขึ้น เราต้องปฏิเสธตัวเองละทำให้ตนเองเจ็บมากขึ้น แน่แน่นอนไม่ใช่จิตตารมณ์ของพระวรสารที่ต้องการให้เราเป็นอย่างนั้น **นั่นไม่ใช่บุคลิกของพระเยซูเจ้า**

พระวรสารของพระเยซูเจ้าเกี่ยวข้องกับการค้นพบ “สันติสุข และความชื่นชมยินดี” (Peace and joy) และแบ่งปันคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตนี้ **ให้แก่ผู้อื่น** เราคงไม่สามารถที่จะมีความสุขได้มากนักหรอก ถ้าเรามีทัศนคติที่เป็นลบต่อตัวเอง ที่คอยกดดันบีบคั้นตัวเองอยู่ “การละทิ้ง ‘ตัวตน’ ไว้เบื้องหลัง” ไม่ได้มีความหมายในแง่ลบ ไม่ใช่เป็นเรื่องการปฏิเสธตัวเอง หรือลงโทษทำร้ายจิตใจตัวเอง การเจริญชีวิตฝ่ายจิตไม่มีความหมายในแง่ลบ ที่เรามีแนวโน้มที่จะมองให้แง่ลบก็คง

เป็นเพราะบางครั้งในฐานะคริสตชน เรา **ได้รับเอาสภาวะจิตในการมองและคิดในด้านลบ (Negative state of mind) มาโดยไม่รู้ตัว** เราหมกมุ่นกับความรู้สึกผิด (Guilt) รู้สึกบาป รู้สึกกลัวในการถูกลงโทษ (Punishment) กลัวตกนรก และหมกมุ่นกับการคิดว่า **ความรอด** เป็นเหมือนชมรมพิเศษหรือคลับพิเศษที่จำกัดเฉพาะสมาชิกบางกลุ่มเท่านั้น มีแต่บางคนเท่านั้นที่ได้รับเรียกให้เขาได้

ส่วนคนอื่น ๆ จะถูกกีดกันไม่ให้เข้า แต่ทั้งหมดนี้ไม่เป็นจริงและไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับพระวรสารของพระเยซูเจ้า พระวรสารทำให้เรามีชีวิตชีวา มิใช่ให้เราตื่นตระหนกหวาดกลัว พระเยซูเจ้าไม่ทรงต้องการให้เรา**รู้สึกผิด (Guilty)** นั่นไม่ใช่ความหมายของการสำนึกผิดที่ได้ทำบาป (Repentance) พระองค์ทรงบอกให้เราสำนึกผิด ซึ่งแปลว่า “ใช่! ฉันได้ทำผิดไปจริง..ฉันไม่ได้ทำเต็มที่ตามที่ฉันควรทำสุด ๆ ตามศักยภาพของฉัน...แต่ต่อไปนี้ ฉันจะทำตัวให้ดีกว่านี้” แต่**ความรู้สึกผิด (Guilt)** เป็นสภาวะจิตในด้านลบที่บ่อนทำลาย ในพระวรสารของพระเยซูเจ้าไม่มีข้อความใดเลยที่เสนอภาพของพระเจ้าผู้ต้องการลงโทษเรา บาปมีโทษทัณฑ์อยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้ว พระเจ้าไม่จำเป็นต้องลงโทษเรา **พระเจ้าไม่ทรงต้องการจะลงโทษเรา** เพราะมันขัดกับภาพลักษณ์ของพระเจ้าซึ่งเป็นภาพแห่งความรัก เพราะการลงโทษไม่ได้อยู่ในธรรมชาติของความรัก จริงอยู่ ที่ความรักโดยทั่วไปสามารถทำให้เราเจ็บปวดได้

ความรัก อาจจะนำมาซึ่ง **ความจริงที่แท้ที่เราต้องยอมรับด้วยความเจ็บปวด** ก็ได้ แต่ “ความรักไม่ลงโทษ” แล้วเหตุใดเล่าที่เราคริสตชนจึงยึดมั่นอยู่กับภาพลักษณ์ของพระเจ้าผู้จะลงโทษเรา? เราไม่สามารถรักพระเจ้าผู้จะลงโทษได้ ถ้าท่านคิดถึงคิดถึงใครบางคนที่จะลงโทษท่าน ย่อมเป็นการยากที่ท่านจะรักเขาได้ไวใจเขาได้

ทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นความจริงว่า “การละทิ้ง ‘ตัวตน’ ไว้เบื้องหลัง” ไม่เกี่ยวข้องกับการเจริญชีวิตฝ่ายจิตในแง่ลบไม่เกี่ยวข้องกับการบีบคั้นกดดันหรือความรู้สึกผิด แต่หมายถึง “**การปลดปล่อยให้เป็นอิสระ**” (Liberation) คือ “ปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากความหมกมุ่นยึดติดอยู่กับ ‘อัตตา’ นิยมทั้งปวง (Egotistical obsessions) ให้หลุดพ้นจากโลกที่ผูกพันอยู่กับ ‘อัตตา’ (Ego-bounded world) ให้หลุดพ้นจาก ‘คุก’ แห่งความเห็นแก่ตัว (Selfishness) คิดถึงแต่ตนเอง (Self-centeredness) ให้หลุดพ้นจาก ‘คุก’ แห่งกิเลสและความปรารถนา (Desires) หรือแรงกิเลสที่กระตุ้นบังคับ (Compulsion) หรือการเสพติด (Addiction) หรือความกลัว และความไม่มั่นใจในตัวเอง (Insecurity)” ฉะนั้น “การละทิ้ง ‘ตัวตน’ ไว้เบื้องหลัง” คือ “การละทิ้ง ‘อันตา’ หรือ ‘ตัวกูของกู’ ไว้เบื้องหลัง” และออกจาก ‘คุก’ เล็ก ๆ **นี้ไปสู่ที่โล่งกว้างแห่งจิต** ออกไปสู่อิสรภาพของบุตรของพระเจ้า “อิสรภาพจาก ‘อัตตา’ หรือความเป็น ‘ตัวกูของกู’” (Freedom from the Ego)

การทำสมาธิจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ “**อิสรภาพ**” (Freedom) สิ่งที่เกิดขึ้นในการทำสมาธิคือ “ท่านปลดตนเองให้หลุดออกจาก ‘อัตตา’ ของท่าน” (You unhook yourself from your Ego) และเชื่อมต่อกับตัวตนที่แท้จริงของท่าน (Your true self) อีกครั้งหนึ่ง...ในการทำสมาธิ

เรา “เคลื่อนตัวออกจากการยึดมั่นในตนเอง (Self-fixation) และความหมกมุ่นอยู่กับตนเอง (Selfobsession)” ออกไปสู่อิสรภาพใหม่ของฝ่ายจิต คนที่ยึดมั่นในตนเอง **ย่อมไม่สามารถจะรักใคร่ได้** (A self-fixated person cannot love) และ**คนที่เห็นแก่ตัวก็ไม่สามารถจะมีความสุขได้** (Aselfish person cannot be happy)

มีคำสั่งสอนที่สรุป พุทธศาสนานิกายมหายาน ไว้อย่างน่าฟังว่า “**ความทุกข์ทั้งหมดในโลกเกิดมาจากบุคคลที่พยายามแสวงหาความสุขให้กับตนเอง และความสุขทั้งหมดในโลกเกิดจากบุคคลที่พยายามทำให้ผู้อื่นมีความสุข**” และนั่นเป็นความจริงตรงกับพระวรสาร นี่คือความหมายของ “**การละทิ้งตัวตน**” คือการพบความสุขโดยการ “ปลดปล่อยตนเองจาก ‘อัตตา’ ของเรา” (Freeing ourselves from our ‘Ego’) และเข้าสู่ความสัมพันธ์อันยิ่งใหญ่ ซึ่งก็คือ พระเจ้า

เราจะทำเช่นนั้นได้ด้วยการทำสมาธิได้อย่างไร?

ก็ด้วย “**ความเรียบง่าย**” (Simplicity) คือ เราต้องหยุดคิดถึงเกี่ยวกับตัวเราเอง เราค้นหาด้วยกระบวนการปลุกจิตสำนึกให้รู้จักตัวของเราเองและแน่นอน เหมือนที่ข้าพเจ้าได้เคยพูดไว้แล้วว่า “**สิ่งที่เรียบง่าย**” ไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นเรื่องที่ “ง่าย” มันไม่ง่ายที่จะหยุดคิดถึงตัวเราเอง เพราะเราได้คุ้นเคยกับการหมกมุ่นอยู่กับตัวเราเองอยู่ตลอดเวลาตลอดชีวิต ฉะนั้นมันไม่ง่าย แต่ในการทำสมาธิ เราจะกลับกระบวนการนั้นเสีย เราจะตัดนิสัยของภาวะจิตของเรา

โดยลองทำบางสิ่งที่แตกต่างจากที่เราทำอย่างคุ้นเคยอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น เมื่อเราเริ่มหยุดคิดถึงตนเอง ความสนใจของเราก็จะเคลื่อนลงสู่สถานที่ที่ลึกยิ่งกว่า บริสุทธิ์ยิ่งกว่า ซึ่งเจียวกว่า และมีสติกว่า ในขณะที่เราเคลื่อนเข้าสู่จิตใจของพระคริสตเจ้าคำสอนสำคัญอีกข้อหนึ่งของพระเยซูเจ้า อยู่ในในวลีของพระองค์ที่ว่า “**ไม่มีใครเป็นศิษย์ของเราได้เว้นแต่ (No one can be a follower of mine, unless they renounce all their possessions)**” นั้นหมายความว่าอะไร? จะให้ความหมายว่า “**การละทิ้งสมบัติทั้งหมด**” นั้น แปลว่าเราทุกคนจะต้องสละกระเป๋าสตางค์เงินของเราที่เรามีอยู่ในตอนนี้รวมทั้งบัตรเครดิตของเรา รถยนต์ บ้าน และเสื้อผ้า เข้าของทั้งหมดของเรา อย่างนั้นหรือ?

ถ้าเช่นนั้นเราจะไม่สามารถปฏิบัติตามคำสอนนี้ได้อย่างแน่นอน **“จะทำอย่างไร? ฉันทยังผูกพันกับ สมบัติทั้งหลายของฉันทอย่างมาก เช่น นาฬิกาที่สวมอยู่บนข้อมือในตอนนี้ และอะไรต่าง ๆ อีกเยอะแยะ”** ฉะนั้น “**การละทิ้งสมบัติทั้งหมดของท่าน**” นั้น จริง ๆ หมายความว่าอย่างไร? จะให้หมายความว่าเราทุกคนต้อง **เริ่มดำรงชีวิตเหมือนนักบุญ ฟรังซิส** ตั้งแต่บัดนี้ โดยนำสมบัติทั้งหมดของเราไปแจกจ่ายให้กับคนจน อย่างนั้นหรือ? บางทีอาจมีบางคนที่คิดว่านี่คือความหมายที่แท้จริงสำหรับเขาก็เป็นไปได้ และเราก็ได้ประโยชน์จากแบบฉบับบุคคลที่ถือ ความยากจนทางร่างกายเหล่านี้ แต่ข้าพเจ้าไม่คิดว่า นี่คือความหมายสำหรับทุกคน เพราะมันยากที่จะทำเช่นนั้นได้นักบุญฟรังซิสคงจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ **ถ้าท่านต้องเลี้ยงดูครอบครัวของท่าน และรับผิดชอบดูแลบุตรของท่าน ไม่ใช่ที่เราทุกคนจะต้องเป็นฤษี ไม่ใช่ที่เราทุกคนจะต้องเป็นสันยาสี (Sanyases) ไม่ใช่ที่เราทุกคนจะต้องเป็นขอทานแต่ข้าพเจ้าคิดว่าความหมายที่แท้จริงก็คือ เราต้องพยายามฝึกฝน**

“ให้แก่นของหัวใจตัวเองหลุดจากการยึดติดอยู่กับกิเลสที่ต้องการจะเป็นเจ้าของครอบครองทุกสิ่ง” (Non-possessive to the very core of our being) ไม่ว่าจะเป็นการอยากครอบครองสมบัติสิ่งของ ตลอดจนการอยากครอบครองจิตใจคนอื่นให้ทุกคนรอบข้างต้องทำตามใจเรา ฯลฯ

เราต้องหยุดความพยายามที่จะเป็นเจ้าของบุคคล หรืออยากครอบครองสิ่งที่เราบังเอิญครอบครองอยู่ในขณะใดขณะหนึ่ง เราต้องหนักและยอมรับในความเป็นจริงที่ว่าทุกสิ่งที่เราคิดว่าเราได้ครอบครองอยู่ ณ จุดนี้นั้น จริง ๆ แล้วเราก็เป็นเพียงแค่การดูแลรักษาสิ่งเหล่านี้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ในตอนนี้เท่านั้น มันจะไม่ได้อยู่กับเราตลอดกาล ถ้าเราหมั่นฝึกฝน “การปล่อยวาง” จากการยึดติดอยู่กับสมบัติของเรา และมีวิธีการใช้สิ่งเหล่านี้ของเราอย่าง “ปล่อยวาง” ไม่ว่าจะป็นทรัพย์สินเงินทอง บัตรเครดิต และบ้านของเรา ฯลฯ เราก็จะเป็นคนที่ต่างไปจากเดิมมาก (๑ คร ๗ : ๒๘) ข้าพเจ้าใครจะให้ท่านพ้นจากความยุ่งยากนั้น พี่น้องทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอบอกท่านว่า เวลานั้นสั้นนัก ตั้งแต่เข้าไปผู้ที่มีภรรยาจงเป็นเสมือนผู้ที่ไม่มียภรรยา ผู้ที่ร้องไห้จงเป็นเสมือนผู้ที่ไม่ร้องไห้ ผู้ที่มีความสุขจงเป็นเสมือนผู้ที่ไม่มีความสุข ผู้ที่ซื้อจงเป็นเสมือนผู้ที่ไม่ซื้อสิ่งใดเป็นกรรมสิทธิ์ และผู้ที่ใช้ของของโลกนี้จงเป็นเสมือนผู้ที่ไม่ได้ใช้ เพราะโลกดั่งที่เป็นอยู่กำลังจะผ่านไป ข้าพเจ้าต้องการให้ท่านปราศจากความกังวล ฉะนั้น การมีจิตใจที่ไม่อยากจะครอบครอง (To be non-possessive) หมายถึง การฝึกดำรงชีวิตอย่าง ‘ปล่อยวาง’ ไม่ยึดติด (to live “detachment”) นั่นก็หมายความว่า ถ้าท่านมาหาข้าพเจ้าและพูดว่า “ฉันทำนาฬิกาฉันขาย และฉันจำเป็นต้องใช้นาฬิกา ขอนาฬิกาของคุณให้ฉันได้ไหม?” เมื่อนั้นข้าพเจ้าควรจะสามารพูดได้ว่า “ได้! เอาไปสิ” และสามารถทำเช่นนั้นได้ด้วยคามยินดีและด้วยจิตตารมณ์แห่งการ ‘ปล่อยวาง’ โดยไม่มีความรู้สึกถึงการถูกบีบบังคับแต่อย่างใด วิธีเดียวที่เราสามารถจะฝึกการ ‘ปล่อยวาง’ ได้ในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงนี้ ก็คือการกลับไปหารากเหง้าของความอยากครอบครองของเรา นั่นก็คือ “อัตตา” ของเรา (Our ego)

ถ้าเราสามารถปล่อยวาง “อัตตาของเรา” “ละทิ้งตัวตนไว้เบื้องหลัง” ดังที่พระเยซูเจ้าได้ตรัสไว้ เมื่อนั้นการสละสมบัติทั้งหลายจะเป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่สุดในโลก ถ้าเราสามารถละทิ้ง ‘ตัวตน’ ของเราก็จะกลายเป็นสิ่งที่เราจะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ไม่ยากนัก จริงอยู่ นี่คือนบางสิ่งที่เราปฏิบัติได้ในความสัมพันธ์ส่วนตัวในชีวิตของเราแต่มันก็ยังเป็นความจริงที่นำเราไปสู่แกนหลักของสังคม ความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีต่อกัน การมี “ใจจดจ่อ” (Paying attention) การทำสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกการคุมสติให้ “ใส่ใจ” หรือมี “ใจจดจ่อ” (Paying attention) นั่นถึงได้อธิบายถึงว่า ทำไมสมองของเราจึงไม่สามารถอยู่นิ่งได้เมื่อเราเริ่มทำสมาธิ ก็เพราะเรากุมสติของเราไม่อยู่นั่นเอง เรากุมสติของเราให้มี “ใจจดจ่อ” แน่วแน่นอยู่กับที่ไม่ได้ เราจึงไม่มีสมาธิ

ถ้าหากเราสามารถจะเข้าใจได้อย่างแท้จริงว่า การให้ความ “ใส่ใจ” หรือมี “ใจจดจ่อ” หมายถึงอะไร โดยจากประสบการณ์ในการทำสมาธิแล้วละก็ เราก็จะเห็นด้วยว่าการทำสมาธิมีความหมาย

และเป็นประสบการณ์ที่ลึกซึ้งที่สุดในชีวิตของเรา และสะท้อนให้เห็นว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลของเรายังมีความหมาย เพราะจักรวาลคือผลของความสนใจหรือความใส่ใจอย่างสร้างสรรค์ และเต็มไปด้วยความรักที่พระเจ้ามีต่อเรา เราเกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพราะพระเจ้าทรงรักเรา ทรงสนใจใส่ใจในตัวเรา แม้ตั้งแต่ก่อนที่เราจะรู้ว่าเรามีตัวตนเสียด้วยซ้ำไป นอกจากนี้ยังมีความหมายโยงไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของเราในแต่ละวันด้วย เราสามารถพบพระเจ้าในทุกคนรอบข้างเรา โดยการให้ความสนใจเขา และรักเราเหมือนรักตัวเราเอง

บางครั้งคนทั่วไปคิดว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องของการสนใจใส่ใจแต่ตัวเอง นั่งเพ่งพิศอยู่กับสะดือตัวเอง เป็นการคิดถึงแต่ตนเอง เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เห็นแก่ตัว หลีกเลียงและปิดความรับผิดชอบออกไปให้กับผู้อื่น เพื่อสร้างชีวิตฝ่ายจิตของตัวเอง แต่ข้าพเจ้าคิดว่าใครก็ตามที่เข้าใจในวินัยการทำสมาธิอย่างแท้จริงและฝึกความสนใจอย่าง “จดจ่อ” ในการทำสมาธิแล้ว ท่านนั้นก็จะตระหนักว่า ท่านกำลังมุ่งส่ง “ใจจดจ่อ” กับส่วนลึกที่สุดของตัวตนท่าน ท่านกำลังส่ง “ใจจดจ่อ” กับพระเจ้าและ ท่านกำลังให้ **ความสนใจ** อย่างจริงใจกับเพื่อนมนุษย์ของท่าน

เมื่อเราเริ่มเห็นว่าเรื่องการให้ความสนใจอย่าง “จดจ่อ” เช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา และเป็นเรื่องปฏิบัติได้ เราก็จะเริ่มเห็นว่าการทำสมาธิจะเปลี่ยนชีวิตของเราอย่างไร ลองคิดดูว่า ณ จุดหนึ่งในชีวิตของท่าน เมื่อท่านกำลังประสบกับปัญหา และต้องการจะระบายความไม่สบายใจกับใครสักคน ท่านไปหาเพื่อนคนหนึ่งที่ท่านวางใจ และพูดว่า “ฉันกำลังกลุ่มใจมากฉันมีบางอย่างที่อยากจะขอคุยด้วยพอมีเวลาขอคุยด้วยได้ไหม?”

แล้วท่านก็เริ่มพูด และเขาก็ฟัง สิ่งที่ท่านต้องการให้เขาทำจริง ๆ คือ ให้ท่านรับฟังท่าน รับฟังด้วยหัวใจ ให้เขาสนใจท่าน ไม่ใช่เพราะท่านต้องการคำตอบสำหรับปัญหาของท่านถ้าบุคคลนั้นให้ความสนใจแก่ท่านจริง ๆ เปิดใจรับฟังท่านจริง ๆ **เมื่อนั้นท่านจะรู้สึกเบาใจขึ้น** ท่านจะรู้สึกว่าคุณได้แบ่งเบาความทุกข์ทรมานบางอย่างในชีวิตของท่านแล้ว ท่านจะรู้สึกว่ามีความหวังมากขึ้น และมีความหวังมากขึ้น ที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ แต่ถ้าบุคคลที่ท่านกำลังพูดด้วยนั้น เพียงแต่ให้คำตอบ บอกวิธีแก้ปัญหาก็พอ หรือขัดจังหวะท่าน หลังจากที่ท่านเพิ่งจะพูดได้เพียงไม่กี่วินาที และเริ่มต้นเล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ท่านฟัง ถ้าเขาไม่สามารถให้ความสนใจแก่ท่านได้อย่างเต็มที่ เมื่อนั้น ท่านจะรู้สึกว่าคุณไม่ได้พูดกับเขา หรือรู้สึกว่าท่านไม่ได้รับความรักจากเพื่อนคนนี้เท่าไรนัก “การสนใจหรือการให้ความสนใจคือความรัก” เมื่อเราแสดงความสนใจหรือใส่ใจต่อใคร เรากำลังแสดงความรักต่อคนนั้นและงานใดที่เรากระทำด้วยความสนใจและความมุ่งมั่นใส่ใจอย่างแท้จริงงานนั้นก็จะกลายเป็นกิจการที่สร้างสรรค์และเปี่ยมเปี่ยมไปด้วยความรัก เราได้รับความรักเมื่อมีใครให้ความสนใจใส่ใจกับเรา (ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความรักโรแมนติก แต่หมายถึงความรักที่มนุษย์มีต่อกันด้วยความหวังดี)

ในชีวิตสมรส ท่านอาจอยู่กับบุคคลเดิมทุกวัน ทำกิจวัตรประจำวันร่วมกับเขา แต่ท่านจะพบว่าเมื่อเวลาผ่านไปหลายปี ท่านได้หยุดให้ความสนใจแก่เขา และแล้วท่านจะตระหนักในทันใดนั้นว่า ความรักได้จางหายไปจากความสัมพันธ์นั้นแล้ว และเมื่อค้นพบเช่นนี้ อนาคตความสัมพันธ์นี้อาจกลายเป็นประสบการณ์ที่น่ากลัวของชีวิตสมรสที่ล้มเหลว ที่สร้างความเจ็บปวดให้กับทุกคนที่เกี่ยวข้องด้วยได้ มันเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า การมีความสัมพันธ์นั้น ไม่ได้หมายถึงแค่การทำกิจวัตรประจำวันร่วมกันเท่านั้น การมีความสัมพันธ์จริง

การรักเพื่อนมนุษย์ หมายความว่า **ท่านมอบแก่นของตนเองให้แก่เขา** โดยการให้ความสนใจ หรือ **การเปิดใจตั้งใจรับฟัง** ก็คือการให้ความรักนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นการรักต่อพระเจ้า ความรักต่อเพื่อนมนุษย์หรือการรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตัวเองและแน่นอน ดังที่เราทุกคนก็ทราบกันดีว่าการให้ความสนใจหรือใส่ใจต่อผู้ใด หรือการหยุดการมี “ใจจดจ่อ”

สนใจแต่ตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก อย่างเก่งเราสามารถทำได้ระหว่างช่วงเวลาสั้น ๆ จากนั้น เราก็เหนื่อยและเริ่มหันกลับมาคิดถึงตนเองอีกครั้ง เหมือนเส้นหนังสะดึงที่ติดบั้งสั้น ๆ กลับมาที่เก่า ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะให้ความสนใจหรือมี “ใจจดจ่อ” จึงเป็นวินัยการฝึกตนอย่างหนึ่งและเป็นศิลปะอันยิ่งใหญ่ของการดำรงชีวิตและการรัก ด้วยเหตุนี้ วินัยแห่งการให้ความสนใจหรือมี “ใจจดจ่อ” ในการทำสมาธิ จึงสอนเราให้มีชีวิตอย่างเต็มและอย่างมีความเป็นมนุษย์มากขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง การทำสมาธิจึงเกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจหรือการมี “ใจจดจ่อ” พุทธศาสนิกชน เรียกว่า การมีสติ (Mindfulness) ธรรมประเพณีคริสต์ศาสนาเรียกว่า เป็น **การดำรงชีวิตใน “ขณะปัจจุบัน”** หรือฝึกหัดรับรู้การประทับอยู่ของพระเจ้าใน “ขณะปัจจุบัน” นี้คือ ความหมายเมื่อพระเยซูเจ้าตรัสว่า “จงตื่น จงรู้ตัวและระวังตัว” (Being awake, being alert) เป็นการเรียนรู้ที่จะตั้งใจกล่าว “**มนตรา**” และเมื่อเราเสียสมาธิ เรียนรู้ที่จะกลับมากล่าว “มนตรา” ใหม่อีกครั้งอย่างซื่อสัตย์และด้วยความรัก การทำสมาธิจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราได้ด้วยวิธีนี้ คำสอนของพระเยซูเจ้าเรื่องการเพ่งพิศภาวนา (Contemplation)

พระเยซูเจ้าทรงเป็นอาจารย์สอนการเพ่งพิศภาวนา พระองค์ไม่ได้เสด็จไปตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อพูดถึงการทำสมาธิแบบคริสต์แต่พระองค์ทรงเป็นอาจารย์สอนการเพ่งพิศภาวนา ถ้าท่านอ่านบทเทศน์บนภูเขาของพระเยซูเจ้า “The Sermon on the Mount” ซึ่งเป็นแก่นแท้ของคำสอนของพระเยซูเจ้า (ในพระวรสารนักบุญ มัทธิว บทที่ ๕, ๖ และ ๗) เมื่อมีคนถามพระเยซูเจ้าเรื่องการภาวนา **พระองค์ไม่ได้บอกว่า** ท่านต้องไปภาวนาที่ศาลาธรรมทุกวันเสาร์ หรือต้องบริจาคเงินถุงทาน หรือต้องเชื่อเรื่องนั้นเรื่องนี้หรือต้องถือตามกฎระเบียบข้อนั้นข้อนี้ของศาสนานั้นหรือของศาสนานี้ หรือต้องถือวันฉลองหรือเทศกาลและระเบียบพิเศษอื่น ๆ ของศาสนาของเรา **อันที่จริงพระองค์ไม่ได้** **เอ่ยถึงการถือกฎระเบียบปฏิบัติของศาสนามากนัก** ข้าพเจ้าคิดว่า พระองค์คงคิดว่าผู้คนคงเคร่งศาสนาอยู่แล้วกระมัง แต่สิ่งที่เราเห็นในคำสอนของพระเยซูเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **สิ่งที่พระองค์เน้น**

จริง ๆ นั้น ไม่ใช่การปฏิบัติศาสนกิจหรือพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งล้วนเป็นเรื่องเปลือกนอก แต่ทรงเน้นที่ “ชีวิตภายใน” (Interiority) โดยมีรากฐานจาก ประสบการณ์ของ “การเพ่งพิศภavana” ก่อนอื่น พระองค์ทรงเตือนเราให้ระวังอันตรายจากการยึดถืออยู่กับ “รูปแบบภายนอก” ของศาสนา การปฏิบัติศาสนกิจภายนอกโดยขาดจิตตารมณ์หรือแก่นความลึกภายในใจ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ **จงอย่าคิดว่า เพียง** เพราะท่านรู้สึกดี ที่ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบางอย่างแล้ว **ท่านก็ได้มีประสบการณ์กับพระเจ้า** ข้าพเจ้าคิดว่า นั่นคือสิ่งที่พระองค์หมายถึง เมื่อพระองค์ตรัสถึงการได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้า **อย่าคิด** ว่าท่านได้เข้าสู่ประสบการณ์กับพระเจ้าอย่างแท้จริง เพียงแค่เพราะท่านคิดว่าท่านได้ **เคร่งศาสนา** หรือ **ศรัทธาอย่างแท้จริง** นั่นเป็นสิ่งที่เราต้องรับฟังด้วยความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่มีกรือศาสนาอย่างสุดโต่ง (Fundamentalism) และการยึดถือตามประเพณีนิยมภายนอกหรือรูปแบบที่เป็นทางการภายนอก (Formalism) ใช่! เราอาจรักศาสนาของเรา และเราควรรักศาสนาของเราและเราควรรักที่จะปฏิบัติศาสนกิจ เพราะนี่คือสิ่งสำคัญสำหรับเรา พระเยซูเจ้าไม่ได้บอกว่าเราไม่ควรปฏิบัติศาสนกิจ แต่พระองค์ไม่ได้เน้นเรื่องนี้เป็นหลัก ตรงกันข้าม **พระองค์ตรัสว่า** “เมื่อท่านภาวนา จงเข้าไปใน ‘ห้องลับส่วนตัวของท่าน’(Your ‘inner room’) ซึ่งก็คือ **หัวใจของท่าน**” หรือ อีกนัยหนึ่ง แก่นแท้ของการภาวนาอยู่ที่ **ภายในใจ** (Interiority) และ**ความวิเวก (Solitude)** ความวิเวกในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการแยกตัวเองออกจากผู้อื่น แต่หมายถึงการค้นพบ ‘ตัวตน’ ที่แท้จริงของตัวเราและสัมผัสกับความพิเศษไม่เหมือนใครของเรา หรือความเป็นเอกลักษณ์ของเรา

พระเยซูเจ้าตรัสว่าท่านต้องเข้าไปใน “ห้องลับส่วนตัวของท่าน” อันเป็นพื้นที่ “ภายใน” ของตัวตนของท่านเองและในทีมนั้นแหละที่พระองค์บอกว่า ท่านจะได้พบกับการประทับอยู่ของพระเจ้า ในทีมนั้นแหละที่ท่านจะมีประสบการณ์สัมพันธ์โดยตรงกับพระเจ้าและนี่แหละ คือความหมายของการได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้า

(รม ๑๐ : ๘) พระคัมภีร์กล่าวว่าอย่างไร พระคัมภีร์กล่าวว่า พระวาจาอยู่ใกล้ท่าน อยู่ในปากและในใจของท่านเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งของคำสอนของพระองค์คือ “การวางใจ” (Trust)

ในพระเจ้า พระองค์ทรงบอกว่า “เมื่อท่านภาวนา **จงอย่าพูดพล่ามซ้ำซาก** เหมือนพวกคนนอกกริต ผู้ที่คิดว่าถ้าเขายิ่งพูดมากเท่าไร พระเจ้าจะรับฟังเขามากเท่านั้น” และนั่นเป็นคำพูดที่ชวนให้เราต้องคิด ให้เราต้องตื่นจากภวังค์และไตร่ตรองสำรวจตัวเองให้ดีเพราะนั่น คือเรื่องอันตรายที่ยิ่งใหญ่สำหรับคนที่คิดว่าตัวเองศรัทธา ที่เราคิดว่า ยิ่งเราทำกิจกรรมทางศาสนามากเท่าไร ยิ่งเราทำกิจกรรมทางศาสนามากเท่าไร ภาวนา ไปวัด และทำพิธีกรรมมากเท่าไร เราก็จะยิ่งดึงดูดความสนใจของพระเจ้าได้มากเท่านั้น ถ้าเราคิดอย่างนั้น พระองค์เตือนเราอย่างแรงไม่ให้ทำเช่นนั้น ทรงบอกว่า “จงอย่าพูดซ้ำซากเหมือนคนนอกกริต จงอย่ากลายเป็นพวก ‘นักวัตถุนิยมฝ่ายจิต’ (Spiritual materialists) อย่าคิดว่าท่านจะซื้อทางเข้าสู่อาณาจักรสวรรค์ได้ อย่าคิดว่าท่านสามารถซื้อทางเข้าสวรรค์ได้ ด้วยการ

สวดภาวนามาก ๆ ‘นักวัตถุนิยมฝ่ายจิต’ (Spiritual materialists) อย่าคิดว่าท่านจะซื้อทางเข้าสู่อาณาจักรสวรรค์ได้ อย่าคิดว่าท่านสามารถซื้อทางเข้าสวรรค์ได้ ด้วยการสวดภาวนามาก ๆ หรือทำกิจกรรมทางศาสนิกมาก ๆ ” ดังนั้น พระองค์จึงทรงขอให้เราตรวจสอบสำรวจจิตวิทยาด้านศาสนาของเราเองให้ดี

อันที่จริง ถ้าศึกษาให้ดี เราจะเห็นว่าพระวรสารทั้งหมด วิพากษ์วิจารณ์ศาสนาของมนุษย์อย่างรุนแรงไม่ใช่เพียงศาสนาอื่น แต่ทุกศาสนาที่ฉาบฉวยผิวเผินเน้นแต่ในกรอบภายนอก แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ให้ท่านเลิกไปวัด หรือเลิกสวดภาวนาแบบอื่น ตรงกันข้าม การภาวนาแบบอื่นทั้งหลาย เช่น การอ่านพระวรสาร การรับศีลมหาสนิท ฯลฯ จะกลับกลายเป็นสิ่งที่มีพลังและมีความหมายมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการทำสมาธิที่มุ่งเน้นตรง “ชีวิตภายใน” นั่นเอง ซึ่งมีผลทำให้ท่าน รู้จักตนเองมากขึ้น และสำรวจตนเองอย่างเข้มข้นมากขึ้น ท่านเข้าใจว่าเหตุใดท่านจึงทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น และมันมีความหมายจริง ๆ อย่างไร ฯลฯ

การฝึกการทำสมาธิ เป็นการมุ่งเข้าไปใน “ห้องส่วนตัว” ในหัวใจของเรา ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการยากที่จะหลอกตัวเอง และนี่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราพบว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องยาก เพราะบางครั้ง มันยากที่จะเผชิญหน้ากับตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อท่านได้ค้นพบว่า แท้จริงท่านได้หลอกตัวเองมาตลอดเวลา หรือได้พยายามปิดฝุ่น หรือเรื่องที่ไม่อยากเผชิญ เข้าไปกลบเกลื่อนซ่อนไว้ได้ พรหมมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว ฉะนั้นการเผชิญเผชิญกับความเป็นจริงของตนเองจึงเป็นเรื่องที่ยากมาก การทำสมาธิจะนำแสงสว่างเข้าไปในทุก ๆ ที่ที่อยู่ในความมืดมาก่อน ทำให้เข้าใจทุกสิ่งชัดเจนขึ้นที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะแสงสว่างเข้าไปในหัวใจของเรา เริ่มสว่างจิตใจและพฤติกรรมทุกด้านของเรา และทำให้เราเห็นแรงจูงใจที่แท้จริงในทุกสิ่งที่เราทำ ทำให้เรารู้จักตนเอง และตระหนัก รับผิดชอบมากขึ้น และนี่เป็นเหตุที่การทำสมาธิจึงให้ผลในการช่วยชำระศาสนาให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วยเสมอ และป้องกันมิให้ศาสนาของเรา กลายเป็นเพียงพิธีกรรมภายนอก หรือไปเน้นเรื่องการเชื่อถือเวทย์มนตร์คาถา หรือโชคกลาง และเช่นกัน การทำสมาธิจึงเป็นยาแก้ หรือ ยาถอนพิษ (Antidote) ที่ดีเยี่ยมสำหรับพวกถือศาสนาอย่างสุดโต่งด้วย (Fundamentalists) ศาสนาจะกลายเป็นเรื่องการถือโชคกลาง ถ้าเราคิดถึงศาสนาและกระทำการภาวนาเหมือน กับกำลังบีบบังคับพระเจ้า หรือดึงดูความสนใจของพระเจ้า เพื่อให้ทำบางสิ่งบางอย่างให้กับเราที่เราต้องการ และวอนขอ แนนอน ความเป็นมนุษย์ของเราทำให้เรามีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างนั้น แต่เป็นสิ่งที่ พระเยซูเจ้าทรงเตือนอย่างชัดเจนและอย่างแรงว่า ‘อย่าทำ’ พระองค์บอกว่า “อย่าลืมนะพระเจ้าทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการอะไรก่อนที่ท่านจะขอเสียอีก” นี่คือ เรื่อง “ความไว้วางใจ” เพราะถ้าเรารับฟังจริง ๆ ในสิ่งที่พระองค์ตรัส และเข้าใจจริง และจดจำไว้ เมื่อนั้น วิธีการภาวนาของเรา ก็จะเปลี่ยนไป เอาล่ะ! พระองค์ไม่ได้บอกว่า ท่านไม่ควรพูดถึงความต้องการของท่านออกมาเป็นคำพูด หรือเป็นคำวิงวอน เพราะนั่นเป็นวิถีตามธรรมชาติของมนุษย์เราที่จะทำ โดยเฉพาะเมื่อใจของท่านกำลังหนักอึ้ง มีเรื่องกังวลใจ หรือมีปัญหาที่ท่านต้องการจะระบาย หรือแบ่งปันกับผู้อื่นในระหว่างภาวนา

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ท่านควรแสดงออก ไม่ว่าจะในช่วงที่ท่านอยู่ตามลำพัง หรือต่อหน้าชุมชนที่กำลังถวายนมัสการเมื่อเราภาวนาสวดให้แก่กันและกัน หรือสวดให้แก่ชาวโลก เพียงแต่ว่า เราต้องภาวนาจากใจจริง พระเยซูเจ้ามิได้บอกว่าเราไม่ควรทำเช่นนี้แต่บอกว่า เมื่อท่านทำ จงจำไว้ว่าพระเจ้าได้ทรงทราบทุกอย่างหมดแล้ว นั่นก็หมายความว่า ท่านกำลังบอกเราว่า เวลาภาวนา จงอย่าพูดมากเหมือนพยายามจะบอกอะไรกับพระเจ้า ยิ่งกับว่ากลัวว่าพระเจ้าจะตกข่าวซีเอ็นเอ็น (CNN) อย่างนั้น หรือยิ่งกับว่ากลัวพระเจ้าจะเปลี่ยนใจรีเกิดอาการความจำเสื่อมชั่วขณะ ลืมในสิ่งที่เราได้ขอท่านไว้ และปล่อยให้สิ่งที่เป็นปัญหาแยะ ๆ เกิดขึ้นกับเรา หรือยิ่งกับว่ากำลังขอพระเจ้าให้ทรงกดปุ่มย้อนหลัง (Rewind button) เพื่อเปลี่ยนชะตากรรมของเรา หรือขอให้พระองค์ช่วยเหลือเรา ยิ่งกับว่าเราเป็นที่โปรดปรานของพระองค์มากกว่าคนทั่วไป นักบุญเปาโล เคยกล่าวประโยคสำคัญมากประโยคหนึ่งว่า “พระเจ้าไม่ได้เข้าข้างใครเป็นพิเศษ” ไม่ว่าจะเป็นคริสตชนหรือชาวียูกก็ตาม “เราทุกคนได้รับเลือกอย่างเท่าเทียมกัน และพระเจ้าทรงรักเราอย่างเท่าเทียมกัน” ฉะนั้น เราจึงไม่ภาวนาเพื่อให้พระเจ้าทรงเข้าข้างเรา โดยทำให้ผู้อื่นเสียเปรียบ การภาวนาไม่ใช่เป็นเรื่องของการต่อรองและเราจะสามารถเข้าใจได้และระลึกได้ว่า พระเจ้าทรงทราบความต้องการต่าง ๆ ของเราทั้งหมดอยู่แล้ว

พระเยซูเจ้าตรัสต่อไปอีกว่า ยังมีองค์ประกอบสำคัญอื่น ๆ ของการภาวนา เช่น “จงอย่ากังวลใจ จงดูนกบนท้องฟ้า และดอกกลีในทุ่งนาเถิด อย่ากังวลว่า ท่านจะกินอะไรหรือจะสวมใส่อะไร” พระองค์มิได้บอกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความกังวลใจตามปกติในชีวิตประจำวันของมนุษย์เรา แต่พระองค์กำลังบอกว่า “จงอย่าหมกมุ่นอย่างกระวนกระวายใจจนเกินไปในความต้องการทางวัตถุในชีวิต” พระองค์กล่าวว่า ถ้าท่านพบว่าตนเองหมกมุ่น กังวล เครียด เมื่อนั้น วิธีแก้ไขที่ดีที่สุด คือการหันไปสนใจกับความงามของธรรมชาติ ที่พระเจ้าได้สร้างมา จงมองดูว่าชีวิตนี้มีนงงาม จงมองดูดอกกลีในทุ่งนา และนกบนท้องฟ้า ความงามของชีวิตและความงามของสิ่งสร้างเป็นสิ่งที่เราลืมได้ง่าย ๆ เมื่อเราปล่อยให้ความกังวลใจเข้ามาครอบงำท่วมทับเรา จนเราไม่เห็นอะไรอย่างอื่นเลย เราลืมไปว่าชีวิตนั้นดีและสวยงาม และแม้แต่ท่ามกลางความทุกข์ทรมาน เราก็ยังสามารถชื่นชมกับความงามนี้และความดีงามของชีวิตได้ และดังนั้น พระเยซูเจ้าจึงตรัสว่า “ให้มองดูนกบนท้องฟ้า และดอกกลีในทุ่งนา”เพียงการมองดูอาจยังไม่พอ เราต้องมองให้เห็นด้วย มองให้เห็นความงามอันเรียบง่ายตามธรรมชาติของมันเมื่อนั้นเราจะเห็นว่า ชีวิตของเราเองนั้นเป็น **พระพร (Gift)** อย่างแท้จริงที่พระเจ้าได้ประทานให้เราเปล่า ๆ ท่านจำคำพูดของคุณพ่อ ยอห์น เกี่ยวกับการทำสมาธิได้หรือไม่

คุณพ่อ ยอห์น บอกว่า “ในการทำสมาธิ เรายอมพระพรแห่ง “ตัวตน” ของเรา (Gift of our being)” เมื่อเราพิจารณาคำสอนฝ่ายจิตเหล่านี้ที่พระเยซูเจ้าได้สอนเรา เราก็จะเห็นว่าผู้ที่เคร่งศาสนาที่แท้จริงจะเป็นคนที่ได้สัมผัสพระพรแห่ง “ตัวตน” ที่แท้จริง ภายในส่วนลึกของหัวใจและด้วยความไว้วางใจอันลึกกล้า และนั่นก็คือจุดเริ่มต้นนมัสการอย่างแท้จริงทั้งหลาย

คำสอนของพระเยซูเจ้าเกี่ยวกับการเพ่งพิศภาวนา

พระเยซูเจ้าทรงสอนเราเกี่ยวกับการภาวนา โดยทรงบอกเราว่า ในชีวิตฝ่ายจิตของเรา (Spiritual lift) เราควรมีสติ มีสมาธิ ที่ไม่กระวนกระวายและกระจุยกระจายไปทั่วทุกทิศ (Distracted or scattered) ซึ่งหมายถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสำนึกของ “ขณะปัจจุบัน” (The present moment) อยู่ตลอดเวลาเรื่องนี้ซ่อนอยู่ในคำกล่าวของพระองค์อย่างชัดเจนมากเมื่อพระองค์บอกเราว่า “เราควรตั้งเป้าหมายไปที่พระอาณาจักรของพระเจ้าก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมดแล้วสิ่งอื่นใดทั้งหมดนั้นก็จะเป็นตามาหาเราทีหลังเอง” นั่นแปลว่าอะไร? แน่นนอน นั่นหมายความว่า เราต้อง อยู่กับ “ขณะปัจจุบัน” ดำรงชีวิตอย่างตั้งใจใน “ขณะปัจจุบัน” นี่คือการตระหนักถึงพระอาณาจักรของพระเจ้าซึ่งหมายถึงการประทับอยู่ของพระเจ้าภายในตัวเรา และท่ามกลางเราตลอดเวลา ในความหมายนี้ใกล้เคียงมากกับคำว่า “มีสติ” (Mindfulness) ของพุทธศาสนิกชน และที่ธรรมประเพณีคริสตชนเรียกว่า “การภาวนาตลอดเวลา” (Praying at all times) ผลประโยชน์ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งของการทำสมาธิเป็นประจำทุกเช้าและเย็นนั้น คือท่านจะเริ่มพบว่าท่านรับรู้ได้มากขึ้นและลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้น ถึงการประทับอยู่ของชีวิตพระจิตอย่างต่อเนื่องในตัวท่าน ชีวิตฝ่ายจิตนี้ดำเนินไปในส่วนลึกของตัวท่านตลอดเวลา ไม่ใช่เพียงในระหว่างที่ท่านกำลังภาวนาเท่านั้นแต่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าท่านจะกำลังทำอะไร อยู่ที่ไหน อยู่กับใคร และไม่ว่าท่านจะรู้สึกอย่างไร นี่คือพื้นที่ส่วนลึกสุดของความเป็น “ตัวตน” ของเรา (“Being”) เป็นระดับพื้นฐานลึกของการดำรงอยู่ของเรา (Ground level of existence) ซึ่งเรากำลังยืนอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” “ขณะปัจจุบัน” ที่มีทั้งอดีตและอนาคตอยู่ในตัว เราจะอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” อยู่เสมอ แม้ในขณะที่เรากำลังคิดถึงอดีตหรืออนาคต และนี่คือความหมายของคำว่า “ภาวนาตลอดเวลา” (Praying at all times) การมีชีวิตอย่างเพ่งพิศภาวนาไม่ได้แปลว่าเราต้องอยู่ในอาราม หรือต้องใช้วิถีชีวิตอยู่อย่างเงียบ ๆ แต่หมายความว่า ไม่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ในขณะที่เรากำลังทำหน้าที่ของเรา หรือปฏิบัติตามอาชีพของเรานั้น เราอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” และต่อหน้าการประทับอยู่ของพระเจ้า ในการกระทำที่เราากำลังทำอยู่นั้นเสมอ “การภาวนาตลอดเวลา” หมายถึงว่า เรากำลังเปิดจิตสำนึกในระดับที่ลึกลงไปของเรา ซึ่งเป็นระดับที่พระคริสตเจ้าทรงกำลังภาวนาในตัวเรา นักบุญเปาโลช่วยให้เราเข้าใจ เมื่อท่านบอกเราว่า “เราไม่รู้วิธีภาวนา แต่พระจิตเจ้าทรงภาวนาภายในตัวเรา อย่างลึกซึ้งมากกว่าคำพูด” สิ่งที่เป็นผลของประสบการณ์นี้คือ “**ความชื่นชมยินดี และสันติสุข**” (Joy and peace)

ท่านรู้สึก “ชื่นชมยินดี” ได้แม้เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามความคาดหมาย และท่านสามารถรู้สึกถึง “สันติสุข” ได้แม้ในยามที่ท่านเครียด หรือกังวลใจ เพราะความ “ชื่นชมยินดี” และ “สันติสุข” ที่พระเยซูเจ้าทรงสัญญาและประทานแก่เรานี้ คือ “สันติสุข” และความ “ชื่นชมยินดี” ของพระองค์เอง ในพระวรสารของนักบุญยอห์น พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เรามอบสันติสุขของเราแก่ท่าน เป็นของขวัญที่มอบให้ท่านก่อนจากกัน” พระองค์ตรัสว่า “เราขอมอบความชื่นชมยินดีของเราแก่ท่าน เป็นของขวัญที่มอบให้ท่านก่อนจากกัน” พระองค์ตรัสว่า “เราขอมอบความชื่นชมยินดีของเราแก่ท่าน

เพื่อให้ความชื่นชมยินดีของท่านครบบริบูรณ์” ในตอนท้ายของพระวรสารของนักบุญมัทธิว พระเยซูเจ้าบอกเราว่า “จงอย่ากังวลถึงวันพรุ่งนี้ เพราะแต่ละวันก็มีทุกข์ของมันพอแล้ว” ในที่นี้ พระองค์กำลังพูดถึงการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และอย่างซื่อสัตย์ใน “ขณะปัจจุบัน” อยู่ตลอดเวลา

จงอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” จงอยู่กับความจริง อันที่จริง เมื่อท่านเข้าใจและค้นพบว่า การอยู่ใน “ปัจจุบัน” หมายถึงอะไร และการมีชีวิตใน “ขณะปัจจุบัน” เป็นอย่างไรแล้ว ท่านจะค้นพบด้วยตนเองว่า ในขณะที่ท่านทำสมาธิในแต่ละวัน ท่านไม่ได้ลืมอดีต ท่านไม่ได้ขาดความรับผิดชอบต่ออนาคต แต่ทั้งอดีตและอนาคต สัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” จริงอยู่ อาจมีบางเรื่องในอดีตที่ท่านยังต้องจัดการ มีธุรกิจค้างค้ำที่ท่านต้องไปทำให้เสร็จ มีความรับผิดชอบทางอารมณ์ หรือทางศีลธรรมที่ท่านยังไม่ได้จัดการ ซึ่งเกิดจากอดีตหรือพฤติกรรมในอดีต บางทีอาจมีบางสิ่งที่คุณไม่เข้าใจเกี่ยวกับอดีตที่ท่านต้องทำความเข้าใจก่อนจะดำเนินชีวิตต่อไป และแน่นอนท่านจะไม่เพิกเฉยต่ออนาคต และไม่เสแสร้งว่าไม่มีอนาคตท่านยังคงจ่ายเบี้ยประกันภัยและภาษีรถยนต์ของท่าน ท่านยังจ้องตัวเครื่องบินล่วงหน้าเพื่อให้ได้ตัวในราคาถูกเป็นพิเศษ อดีตและมีความเป็นจริงบางอย่างที่เราต้องเคารพ และปฏิเสธไม่ได้

แต่ท่านจะค้นพบว่า ในขณะที่ท่านเรียนรู้ที่จะอยู่กับ “ขณะปัจจุบัน” “ท่านจะกังวลน้อยลงเกี่ยวกับอนาคต” และ “ท่านจะถูกอำนาจในอดีตควบคุมบีบคั้นท่านได้น้อยลง” ชีวิตท่านจะไม่ถูกทับถมครอบงำด้วยความกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือความทรงจำในอดีต ท่านจะไม่ติดกับอยู่ในอดีต โดยเฉพาะอดีตที่สร้างความโกรธแค้น ความรู้สึกผิด หรือความเศร้าให้กับท่าน เป็นธรรมดาที่เราทุกคนมีความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือกับคนในครอบครัว หรือมีคนทรยศหักหลังเรา มีความสัมพันธ์ที่ร้ายฉาน มีนายจ้างที่ให้เราออกจากงาน หรือเราอาจทะเลาะกับเพื่อน ฯลฯ

ประสบการณ์ในอดีตของเราเหล่านี้มีอิทธิพลมาก และเรามักไม่ลืมมันโดยง่าย เราอาจต้องต่อสู้กับการที่จะให้อภัยเป็นเวลานานหลาย ๆ ปี บ้างก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จ แต่เมื่อท่านได้ค้นพบความหมายของการอยู่ “ขณะปัจจุบัน” แล้ว ท่านก็จะพบว่าท่านสามารถรับมือกับความทรงจำที่ขมขื่นและประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีตเหล่านั้นได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น ดีขึ้น และด้วยความสงบมากขึ้น “การเพ่งพิศภาวนาทำให้เราเป็นอิสระ”

เมื่อพระเยซูเจ้าตรัสว่าพระองค์เสด็จมาชี้ทางให้แก่เรา และนำเราไปสู่ความบริบูรณ์ของชีวิต เพื่อให้เราดำรงชีวิตอย่างและใช้ศักยภาพมนุษย์ของเราอย่างเต็มที่ที่พระองค์ตรัสว่า “ความจริง” จะปลดปล่อยท่านให้เป็นอิสระ และนั่นเป็นสิ่งที่เราค้นพบผ่านการทำสมาธิ ซึ่งก็คือ “ความจริง” สิ่งเหล่านี้คือองค์ประกอบสำคัญของคำสอนของพระเยซูเจ้าเกี่ยวกับการภาวนาที่เราพบได้ในบทเทศน์บนภูเขา (Sermon on the Mont) นั่นคือ “การเป็น ‘อิสระ’ จากความหมกมุ่นและยึดติดอยู่กับเรื่องเปลือกนอก

การฝึกจิตภายใน (Interiority) ความเงียบ ความไว้วางใจ ความสงบของจิตใจ การมีสติ และการอยู่ใน ‘ขณะปัจจุบัน’ และถ้าท่านจะถามว่า “ฉันจะนำคำสอนดี ๆ เหล่านี้ไปปฏิบัติได้อย่างไร?” ก็เท่ากับท่านกำลังถามว่า “ฉันจะภาวนาอย่างไร?” และคำถามเหล่านี้ เช่น “ฉันภาวนาอย่างไรแท้จริงได้อย่างไร?” “ฉันจะภาวนาให้ลึกซึ้งได้อย่างไร?” “ฉันจะภาวนาให้ตียิ่งขึ้นได้อย่างไร?” ฯลฯ

๓. สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เผื่อระวังความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิยามคาบาล่าห์ และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมีไว้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิ เป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิว จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (Rabbi Goldie Milgram, ๒๐๐๖)

อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิประเพณีของชาวยิวอยู่ภายใต้การตัดคำหลายศตวรรษตั้งแต่ rabbis หวังว่ามันอาจนำไปสู่การเคารพบูชาในหมู่ชาวยิวที่ได้ตัดสินนอกบ้านเกิดเมืองนอนของตน ในขณะเดียวกันการทำสมาธิเป็นอย่างมาก disavowed โดย secularized ชาวยิวเพราะมันเป็นตัวแทนของชีวิตที่ได้รับการพิจารณา ghetto “เซย” ในระหว่าง Holocaust, การทำสมาธิส่วนใหญ่ของยุโรป ตะวันออก rabbis ที่มีเมื่อวันที่ชาวยิวไปของความทุกข์ฆ่าตายและที่สุดของความทุกข์ของพวกเขาตายกับพวกเขา

สมาธิชาวยิวคืออะไร?

สมาธิชาวยิวสามารถอธิบายความคิดใด ๆ ที่เป็นรูปแบบของการทำสมาธิที่จะทำยิวศาสนาปรัชญาในการเก็บรักษา หลักคำสอนขั้นพื้นฐานและจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิชาวยิว คือ "da'at yishuv" ซึ่งเป็นภาษาฮีบรูสำหรับ "มีเสถียรภาพใจ"^๓ ซึ่งหมายความว่าถึงยังรัฐที่จะตัดสินใจและผ่อนคลายและมีความชัดเจนและต่ออายุ กล่าวว่าจะเป็นภาษารากของมนุษย์ทั้งหมดของฮีบรูมีการกล่าวถึงเป็นจิตวิญญาณของภาษา การทำสมาธิชาวยิวช่วยให้จิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อทำลายอุปสรรคของจิตสำนึกของมนุษย์และผลิตเพลินในการสนทนาใกล้ชิดกับพระเจ้ามีเทคนิคต่าง ๆ ในการใกล้ชิดยิวและใด ๆ และเทคนิคเหล่านี้จะสามารถเข้าใจถึงความมั่นคงและการปฏิบัติเป็นความ

^๓<https://evanimasong.wordpress.com/2011/01/28>

หลากหลายของวิธีปฏิบัติที่ขบคิดอยู่กับ Kabbalah นี้อายุสั้นรายการของความหลากหลายของเทคนิคที่มีการใช้ชาวยิวในการทำสมาธิมากกว่า : เพลง

เพลงถูกใช้ในการกระตุ้นจิตสำนึกของรัฐเกี่ยวกับการทำนายที่มันเป็นความคิดที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ของการรักษาไม่ได้หรืออ่อนแอจิตใจจิตวิญญาณและช่วยเปิดประตูสู่จิตวิญญาณ Visualization การสร้างภาพตัวอักษร (aleph เดิมพัน) ช่วยให้หนึ่งเพื่อติดต่อกับการสันตะทอนโดยเฉพาะของมัน เช่นเดียวกับงานศิลปะจะเรียกความรู้สึกของการทำสมาธิลึกและแข็งจึงไม่แต่ละตัวอักษรนำพลังงานบางอย่างออกมา การมองเห็นที่ถูกต้องสามารถเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากขบคิด

การอธิษฐาน

ละหมาดไม่น่าจะเป็นความจริงใจและเครื่องจักรกลและขาดความเชื่อ Reciting สวดมนต์ควรจะสะท้อนถึงความเชื่อหนึ่งและความกตัญญูและสายสำหรับการรักษาอำนาจของความรักของพระเจ้าในทุกพื้นที่ของเราชีวิต

Mantras คือ รูปแบบของเทคนิคขบคิดอีกอย่างหนึ่งที่พบในศาสนาอิสลามมนต์ mantras สามารถช่วยโฟกัสใจ หากไม่แน่ใจว่าที่สวดมนต์ไปจากนั้นหนึ่งอาจจะซ้ำวลี "RibbonoshelOlam" "ต้นแบบของจักรวาล" ความหมายเทคนิคบางอย่างอื่น ๆ ของการทำสมาธิชาวยิวเช่น I - Thou, ธรรมชาติ, ชุมชนและ Hashmal ยังช่วยล้างและต่ออายุใจและให้การรักษาทางจิตวิญญาณ

ถึงแม้ว่าเทคนิคขบคิดชาวยิวมีความดั้งเดิมในธรรมชาติและและการปฏิบัติพวกเขาจะไม่มีเวลาของทรัพยากรรวมกันกับพระเจ้าและการเปิดเผยในความรักและศักดิ์ศรีของเขา

๔. สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism) ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิดแก่ เจ็บ ตายที่เป็นวัฏจักร^๔ ดังนั้น สมาธิเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์ เพื่อลด ความลุ่มร้อน หรือความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบ สุขในชีวิตได้ (Alan Spence, ๒๐๐๖) มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, ๒๐๐๖) กล่าวว่าวิถีดานตา (Vedanta) ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง โดยการควบคุมจิตใจของ มนุษย์ไม่ให้กวัดแกว่งขึ้นลงตามสภาพอารมณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลง ซึ่งลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูจะมี ๗ชนิด อาทิ การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ

ในขณะที่เดียวกัน การทำสมาธิในแบบของศาสนาฮินดู จะมุ่งไปทาง ทำจิตใจให้สงบ ลดความ ร้อนลุ่มในจิตใจและลดความทุกข์ทรมาน หากปฏิบัติถึงขั้นลงไปส่วนลึกของจิต จะทำให้จิตและกาย สงบรวมเป็นหนึ่ง ถือเป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบได้แท้จริง

^๔www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_ss190315044207

ตามความเชื่อของฮินดูนั้น มีความเชื่อในเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เกิดเป็นวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายและ วิदानตา คือ โยคะที่เป็นสมาธิรูปแบบหนึ่งของฮินดู ที่ทำให้จิตนิ่ง ไม่ทำให้อารมณ์ต่าง ๆ กวัดแกว่งไปมาเข้าออกง่าย ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่โดยตลอดแต่การฝึกสมาธิของฮินดูมี ๗ วิธี (จักระทั้ง ๗) โดยเน้นแสงและเสียงในการทำสมาธิป้ายกำกับ: จักระ, วิदानตา, ศาสนาฮินดู, ฮินดู

๕. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม สมาธิเกิดจากแนวคิด ๒ แนวคิด ได้แก่ ๑. จาก Quran และ Sunnah โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur^๕ โดยสะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้น โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาปัญญา จะเกิดขึ้นส่วนหนึ่งจะเกิดจากการตกลงตาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณและการได้เข้าถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ (MaulonaWahududdin Khan, 2006)

แนวคิดที่ ๒ จาก Sufism ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ่อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ ขณะที่ยังมีชีวิต อย่างไรก็ตามยังเป็นที่ยกเถียงและยังไม่เป็นที่ยอมรับของชาวมุสลิมทั่วไปเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้ตามแนวคิดที่ ๒ (Alan Godlas, ๒๐๐๖)

อย่างไรก็ตาม ในมุมมองของผู้ปฏิบัติธรรมแห่งอัล-อิสลามครั้งหนึ่ง ท่านศาสนทูต (ซ.ล.) ได้นั่งอยู่ร่วมกับสาวกคนสนิท ๒ ท่าน คือ ท่านอบูบะกัร (ร.ด.) และท่านอาลี (ร.ด.) ท่านศาสนทูต (ซ.ล.) ได้กล่าวขึ้นว่า " โอ้อาลี เจ้าจงหลับตา เม้มริมฝีปาก ลั้นตะเพดานบน และกล่าวโดยจิต (ในใจ) ว่า อัลลอฮ์" รายงานโดยท่านอบูดาวิูดและท่านบัยฮะกี (ขออภัยถ้าจำชื่อผู้รายงานผิด) นี่เป็นหลักฐาน ในการปฏิบัติธรรม ที่ท่านศาสนทูต (ซ.ล.) ได้สอนแก่สาวกของท่านคือท่านอบูบะกัรและท่านอาลี (ร.ด.) เป็นประการแรกประการที่สอง อิสลามสนับสนุนให้มีการนั่งทำความสงบในมัสยิด(สุเหร่า)ครับ ไม่ว่าจะกล่าววาจา หรือนั่งนิ่ง ๆ ก็ได้แต่ อิสลามจะไม่นิยมเรียกว่า การทำสมาธิ หรือการนั่งสมาธิ เพราะสมาธิเป็นเรื่องที่จะต้องมียูในททุก ๆ การปฏิบัติธรรม เช่น ขณะละหมาด เป็นต้น แต่อิสลามจะนิยมเรียกว่า การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (รำลึก=ระลึก=นึกถึง=คิดถึง - เป็นตัวเดียวกัน) และการนั่งทำความสงบเท่านั้น

๖. สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ (Sikhism) สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง ๓ ข้อ ในการใช้ชีวิต ของมนุษย์ ที่คุรูนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ตั้งนี้ (Society U.K.(Regd.), ๒๐๐๔)^๖

^๕<https://th-th.facebook.com/dr.sinchai.chaojaroenrat/photos/a.../>

^๖<https://www.facebook.com/dr.sinchai.chaojaroenrat/photos/a.../>

Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือ ศาสนาซิกทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ในระหว่างวันการ ระลึกถึงพระเจ้าทุกกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

Dharam di KiratKarni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงาน เพื่อ ประทับชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัว อย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกต้องนำพาชีวิตไปสู่ ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

Van KeChakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะ การแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

๗. **สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism)** สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและ ร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้ จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าส่งผลให้ได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้ การควบคุมอารมณ์ จิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย อาทิ I Ching, Tao TeChing, Chuang Tzu และ Tao Tsang ดังที่เราคุ้นเคย เช่น การฝึกซิ้ง การฝึกไนกง เป็นต้น ด้วยการควบคุม ลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, ๒๐๐๖)^๗

สมาธิแบบเต๋า ..ห่างไกลโรค

ฝึกวิถีเซียน.. ฝึกเสี่ยวโจวเทียน

คำว่า “เซียน” ตามคัมภีร์โบราณของจีน หมายถึง ผู้ที่บรรลุถึงอมตภาพทางร่างกายและ วิญญาณ ที่ผ่านการฝึกฝนตน อย่างสมดุล จนมีชีวิตเป็นอมตะ ไม่แก่ชรา หรือเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ยัง ดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป และไม่เปิดเผยตัวเองแก่คนภายนอก

อาจารย์หยาง เผยเซ็น ศูนย์ซิ้งอาจารย์หยาง เปิดเผยว่า การอยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ของคนในสมัยโบราณ ต้องเอาตัวรอด ต่อสภาพดินฟ้าอากาศ โดยฝึกตนเพื่อเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บ เพราะความก้าวหน้าทางการแพทย์ยังไม่ทันสมัยเหมือนกับปัจจุบัน ผู้คนในสมัยนั้นจำเป็นต้องฝึกฝน ตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เอาชนะโรคภัยไข้เจ็บ จึงศึกษาเคล็ดลับต่าง ๆ ตามคัมภีร์โบราณที่ ตกทอดมา โดยเฉพาะวิชาซิ้ง วิชาเสริมสุขภาพร่างกาย บำบัดโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเมื่อฝึกนาน ๆ สามารถทำให้บรรลุถึงอมตภาพทางร่างกายและวิญญาณ คนในสมัยโบราณเรียก “วิถีเซียน”

“วิถีเซียน” สามารถทำได้ หากมีอาจารย์ช่วยถ่ายทอดวิชา และฝึกฝนอย่างจริงจัง อย่างเช่น การนั่งสมาธิแบบเสี่ยวโจวเทียน ในแบบ “ซิ้งนึ่ง” เป็นการนั่งสมาธิเดินลมปราณ ตกทอดมาเป็น ๑,๐๐๐ ปี ได้รับการยอมรับจากสังคมว่า “วิชาลับเฉพาะตลอดกาล” เพราะเพียงแค่อ่านตำราอาจ

^๗ <https://www.qigongthai.com>

จะไม่เข้าใจแก่นของวิชา และตำราที่ตกทอดส่วนมากเขียนเป็นภาษาเชิงปริศนา หากไม่มีอาจารย์ถ่ายทอด อ่านแล้วก็ไม่เข้าใจความหมาย

การนั่งสมาธิแบบเสี้ยวโจวเทียน เชื่อว่าคำตอบเกือบทั้งหมด “เพื่อขจัดโรคและให้อายุยืน” หรือ “ขจัดภัยพิบัติ” จนถึงขั้น “ดับกิเลสและกองทุกข์” โดยผู้คนที่ฝึกนั่งสมาธิร้อยละ ๗๐ ต้องการอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ ๒๐ อยากรู้เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องแปลกและแสวงหาความอัศจรรย์ หรืออยากได้อิทธิฤทธิ์อภินิหาร เช่น ปลดปล่อยแสงและรู้เหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นต้น ส่วนอีกร้อยละ ๑๐ ต้องการแสวงหาเต๋า หรือ “การรู้แจ้ง”

๘. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบTM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิค วิชาดนตรี ของศาสนาฮินดู และมานตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออก ลึก ๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ (Maharishi Vedic Education Development Coporation, ๒๐๐๕)^๘

๙. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. ๑๙๓๒ เป็นการนำแนวคิดตะวันออกคือการฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลังตาและนับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใด ๆ แต่ให้ทำจิตมุ่งมันไปที่ลมหายใจเข้าออก (Susan Kramer, ๒๐๐๖)^๙

จากลักษณะการจำแนกชนิดของสมาธิดังกล่าว มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายความหมายหรือนัยยะของสมาธิ ให้ครอบคลุมตามการจำแนกชนิดของสมาธิทั้ง ๙ ชนิดไว้ดังนี้

๑. เป็นสภาวะที่จิตใจถูกปล่อยให่ว่างจากความคิด
๒. เป็นการตั้งมั่นของจิตใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
๓. เป็นการเปิดรับจิตใจให้สัมผัสถึงความบริสุทธิ์ หรือพลังงานต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นต้น

๔. เป็นการหาเหตุผลทางปรัชญาของศาสนา เช่น การเข้าสู่นิพพานของศาสนาพุทธ เป็นต้น ในมุมมองของมาคัส เขาเชื่อว่า ในศาสนาทางซีกโลกตะวันออก การสวดมนต์เป็นการสื่อสารของมนุษย์ไปสู่เบื้องบนได้แก่ พระผู้เป็นเจ้า เทวดาหรือเทพ พรหมต่าง ๆ แต่สมาธิเป็นการสื่อสารที่

^๘ thai.invinciblemarketing.org/how-is-different-tm

^๙ www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_ss

ตรงกันข้าม คือเป็นการที่พระผู้เป็นเจ้าหรือเทวดาหรือเทพ พรหมต่าง ๆ เป็นผู้สื่อสารโดยตรงกับมนุษย์ นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าการฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง

สมาธิในเชิงจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยา สมาธิถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับของจิตสำนึก (Consciousness) มีการนำไปใช้ประโยชน์และมีจุดมุ่งหมายที่หลากหลาย เริ่มตั้งแต่ทำจิตใจให้สงบ น้อมนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการมีสุขภาพของร่างกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี ถ้านำมาใช้สำรวจสภาวะจิตอย่างช้า ๆ ในอดีต และในอนาคต จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นสมาธิ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ในเชิงจิตวิทยา^{๑๐}

บริบทของสมาธิ

ส่วนใหญ่สมาธิจะถูกกล่าวถึงในแง่บวกได้แก่ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การทำให้เกิดการมุ่งมั่น ตั้งใจในการทำงาน การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันของบุคคล หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ในนิกายเซน (Zen) การปฏิบัติสมาธิมีเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมความโกรธ ดังนั้นสมาธิส่วนใหญ่จึงถูกนำเสนอในรูปของ กิจกรรมเดี่ยว ๆ ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ในการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ปัจจุบัน การทำสมาธิได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ มากมาย อาทิการทำสมาธิเพื่อปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ศิลปะป้องกันตัว หรือค่านิยมเชิงบวกต่าง ๆ ในสังคม

๒.๒ จุดประสงค์และผลที่เกิดขึ้นของการทำสมาธิ

จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน คือการผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การติดต่อกับพระผู้เป็นเจ้า และการหลุดพ้นตามความเชื่อทางศาสนา ดังนั้นงานวิจัยส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเพื่อการรู้แจ้ง การตระหนักถึงเหตุแห่งความเป็นจริง การสร้างวินัยในตนเอง การควบคุมจิตใจและร่างกาย และความสงบหรือปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต นักเขียนหลาย ๆ ท่านหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงโทษของสมาธิบางครั้งทำให้บางคนยึดติดกับภาวะจิตนิ่งอยู่กับที่ จนเกิดความประมาท เกียจคร้าน ทำให้ผู้สอนการฝึกสมาธิกลัวว่าจะกระทบกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังฝึกสมาธิอยู่ นอกจากนี้ถ้าฝึกสมาธิเพียงลำพังบางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้สึกฟุ้งซ่าน งงงายได้ มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, ๒๐๐๖) กล่าวว่า ผลที่เกิดขึ้นของสมาธิได้แก่

เกิดความเชื่อในอำนาจที่ยิ่งใหญ่

๑. เพิ่มความอดทน ความเมตตา คุณธรรม และศีลธรรม

๒. ความรู้สึกสงบ สันติ และความสุข

^{๑๐} www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view...id

๓. ความล้าชวยต่อความผิด ความเกรงกลัวต่อบาป ความรู้สึกเสียใจต่อความผิดที่ได้กระทำไป

๔. เกิดแสงสว่าง หรือการรับรู้พิเศษต่าง ๆ

๕. เผชิญกับความผิดพลาดในอดีต รวมทั้งความทรงจำต่าง ๆ ในอดีตหรือผลของการกระทำต่าง ๆ ในอดีต และทำการกำจัดสิ่งเหล่านี้

๖. ประสบการณ์ของสัมผัสพิเศษ การหยั่งรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

๗. สิ่งเหนือธรรมชาติที่ไม่สามารถอธิบายได้เช่นพลังเหนือธรรมชาติต่าง ๆ อาทิ การลอยได้ของโยคี

๘. แง่มุมทางจิตเวช

การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพและการศึกษาทางคลินิก

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การทำสมาธิกับการแพทย์เชิงจิตวิทยา (Venkatesh et al., ๑๙๙๗; Peng et al., ๑๙๙๘; Lazar et al., ๒๐๐๐; Carol et al., ๒๐๐๑) แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะเวลาหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด เช่น ในปี พ.ศ. ๑๙๗๒ ได้มีการนำการทำสมาธิแบบ TM มาใช้เพื่อลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเหนี่ยวนำคลื่นสมองที่จำเป็น (Scientific American ๒๒๖:๘๔-๙๐ (๑๙๗๒))

ในแง่มุมของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของ ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกาย จนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย (Lazar et al., ๒๐๐๓) โดยระยะผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้จากการวิจัยอื่นเช่น จอน กาเบตซินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้ (Kabat-Zinn et al., ๑๙๘๕; Davidson et al., ๒๐๐๓)

การทำสมาธิและสมอง

การทำสมาธิด้วยการใช้เทคนิคแบบมุ่งเน้นการพัฒนาจิตมีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นความคิดภายในใจของตนเอง การคิดเช่นนี้ช่วยลดภาวะสมาธิสั้น ความตั้งใจที่มุ่งเน้นการจับจ้องไปที่อารมณ์จะช่วยให้เราสามารถควบคุมสถานการณ์ อารมณ์ และสถานการณ์ที่ยุ่งยากพิศดารธรรม รวมทั้งทำให้เรา

รับผิดชอบสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เกิดความคิดในการเฝ้าระวังเหตุการณ์ต่าง ๆ และทำให้สิ่งต่าง ๆ ลื่นไหลไปได้อย่างถูกต้อง

หนึ่งในทฤษฎีที่เสนอโดย เดเนียล กอลแมน และ ทาร่า-เบนเนต กอลแมน ใน ค.ศ. ๒๐๐๑ ได้อธิบายการทำงานของสมาธิว่าเป็นเพราะความสัมพันธ์ระหว่าง amygdala ซึ่งเป็นเนื้อสมองที่มีรูปร่างคล้ายเม็ดแอลมอนด์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ทางอารมณ์ ความโกรธ ความกลัว และ บริเวณเนื้อสมองส่วน prefrontal cortex กล่าวคือ เมื่อเรารู้สึกโกรธ หรือวิตกกังวล ในเรื่องต่าง ๆ amygdala เป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ทำให้เรารับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ นี้ได้ จากนั้น pre-frontal cortex จะทำหน้าที่หยุดและคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรารู้กันโดยทั่วไปว่าเป็นศูนย์หลังสารยับยั้งต่าง ๆ หรือ (inhibiter center) ดังนั้น prefrontal cortex จึงทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยมในการวิเคราะห์และวางแผนในระยะยาว ในทางกลับกัน amygdala เป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดการตัดสินใจแบบเฉียบพลันและจะส่งผลอย่างยั่งยืนต่อการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเอาชีวิตรอดของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น ถ้ามนุษย์เห็นสิ่งใดกำลังคืบคลานเข้ามา amygdala จะทำหน้าที่เป็นกลไกในการต่อสู้หรือตอบสนองในการถอยหนีก่อนที่ pre-frontal cortex จะทำหน้าที่ตอบสนอง แต่เมื่อต้องการใช้การตัดสินใจแบบเฉียบพลัน ถ้า amygdala เกิดความบกพร่องก็จะทำให้เราเผชิญกับอันตราย อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงเมื่อสังคมเกิดการขัดแย้งซึ่งแตกต่างจากเหตุการณ์ข้างบนที่มนุษย์เผชิญกับผู้ล่าคือสิ่งโหด เราพบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้มนุษย์รับรู้ว่าจะเกิดความไม่สุขสบาย หรือรับรู้ว่าจะเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลง ไม่สุขสบาย กลัว วิตกกังวล เครียด และสับสน ก็จะทำให้เกิด amygdala บกพร่องด้วยเช่นกัน

เนื่องจากมีความแตกต่างของเวลาเมื่อมนุษย์เผชิญกับเหตุการณ์คับขัน amygdala และ prefrontal cortex จะทำหน้าที่ด้วยตัวของมันเอง การฝึกสมาธิจะทำให้สมองส่วน left pre-frontal cortex ทำงานได้ดีขึ้น สุดท้ายจะทำให้มนุษย์เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้โดยตรง และเกิดความรู้สึกในด้านบวกขึ้น ความแตกต่างในเรื่องบทบาทของสมองส่วน amygdala และ prefrontal cortex เราสามารถสังเกตการทำงานได้ง่าย ๆ จากการใช้ยาเสพติดชนิดต่าง ๆ โดยทั่วไปการใช้แอลกอฮอล์ จะกุดการทำงานของสมองโดยเฉพาะในส่วนของ prefrontal cortex โดยจะทำให้เกิดการหลั่งสารยับยั้งต่าง ๆ ลดลง ความตั้งใจในการทำงานลดลง และลดสถานะความมั่นคงของอารมณ์ และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Daneil Goleman & Tara Bennett-Goleman, ๒๐๐๑) นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยบางชิ้น ยังพบว่าการทำสมาธิจะสัมพันธ์กับความมีสมาธิ การวางแผน การรับรู้ การคิด และผลในเชิงบวกทางด้านอารมณ์ ยังมีงานวิจัยที่คล้ายกันซึ่งพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกหดหู่ใจ ความวิตกกังวล และเพิ่มการทำงานของสมองในส่วน prefrontal cortex ซีกซ้าย

สมาธิและคลื่นสมอง (EEG's)

คลื่นไฟฟ้าในสมองจากการทำสมาธิพบว่าเกิด gamma wave activity ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมประสานระหว่างส่วนต่าง ๆ ของสมอง ขณะทำสมาธิ มีการศึกษาเรื่องการทำ

สมาธิ ในแนวพุทธ เพื่อฝึกจิตใจ และมีการวัดคลื่นสมองผู้ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลา ๑๐ ถึง ๔๐ ปี พบว่าบุคคลกลุ่มนี้สามารถทำให้ gamma wave activity ในสมองค่อย ๆ เพิ่มขึ้นได้ ถึง แม้ว่าผู้นั้น จะอยู่ในภาวะพักผ่อนหรือไม่ได้ทำสมาธิอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้ บุคคลสามารถควบคุมการเกิด gamma wave activity ได้ ที่สำคัญคือสามารถวัดผลที่ได้จากเครื่อง วัดคลื่นสมอง (EEG Machine) ในขณะที่ตื่นพบว่าคลื่น Beta จะอยู่ในช่วงคลื่นความถี่ ๑๔-๒๑ รอบต่อ วินาที ขณะอยู่ในสมาธิสมองจะช่วยควบคุมคลื่น Alpha ให้อยู่ในช่วง ๗-๑๔ รอบ ต่อวินาที บุคคล แรกที่ค้นพบวิธีการวัดคลื่นสมองคือ Jose Silva และเรียกวิธีการวัดนี้ว่า Silva Method โดย Silva ค้นพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความเครียด ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการมองตนเองเชิงประจักษ์ และความคิดสร้างสรรค์^{๑๑}

ผลกระทบในทางตรงข้ามของสมาธิ

งานวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นถึงผลลัพธ์เชิงบวกของสมาธิอย่างไรก็ตามยังมีงานวิจัยบางส่วนที่ ค้นพบถึงผลกระทบในทางตรงข้ามของสมาธิ (Lukoff , Lu & Turner, ๑๙๙๘; Perez-De-Albeniz & Holmes, 2000) โดยกล่าวว่าถ้าบุคคลฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด การทำสมาธิอาจทำให้เกิดปัญหาทาง จิตใจได้ เช่น Kundalini Syndrome หรือ Shamanic illness (ความเชื่อว่าการฝึกสมาธิจะทำให้เกิด อำนาจพิเศษ) และเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น การฝึกซิ้ง เป็นต้น อย่างไรก็ตามจากแนวคิดทาง ตะวันออกซึ่งมีการนำสมาธิมาใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพและจิตวิญญาณ การที่ชาวตะวันตกนำมา ประยุกต์ใช้โดยไม่ได้ศึกษาบริบททางด้านศาสนาจนทำให้เกิดปัญหาโรคจิตเรื้อรัง รวมทั้งปัญหาทาง สุขภาพร่างกายมีการศึกษาผู้ฝึกสมาธิในระยะเวลาอันยาวนานจำนวน ๒๗ คนพบว่า เกิดความรู้สึกซึมเศร้า หนีความจริง และเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ

๒.๓ สมาธิเซนพุทธศาสนamahayan

อภิรกรรม เรื่อง เซนแท้ไม่ทำสมาธิ แต่สมาธิเกิดเอง ดับเอง

สมาธิสามารถเกิดเองได้ทุกอิริยาบถอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติเดิมแท้ เป็นอนุสัยเก่าของจิต ซึ่ง เคยเกิดครั้งแรกบนโลกมนุษย์ เป็นพรหมกันมาอยู่เองแล้วทั้งสิ้น ดังนั้น สมาธิจึงไม่จำเป็นต้องสอน ยิ่ง สอนยิ่งได้น้อย, ยิ่งสอนยิ่งคับแคบ, ยิ่งสอนยิ่งจำกัด เช่น ไปสอนว่าการทำสมาธิต้องกำหนดนะ อย่างนี้ ก็จำกัดอยู่เรื่องการกำหนด, บางท่าน ไปสอนให้อยู่ที่ลมหายใจนะ อย่างนี้ ก็จำกัดอยู่แต่ลมหายใจ ทว่า สมาธิในมุมมองของเซนนั้น ไม่มีประมาณ ไม่อาจจำกัด ไม่มีกำหนด เกิดได้ทุกอิริยาบถ นับไม่ ถ้วนได้เกินล้าน ๆ ธรรมเนียม คือเป็นสมาธิที่ไม่มีรูปแบบใด ๆ ไม่มีการกำหนดแบบใด ๆ เป็นไปเอง ตามธรรมชาติเดิมแท้

^{๑๑}<https://www.matichon.co.th>

หลายท่านบอกว่าตนเองสอนเซนหรือถ่ายทอดเซนทั้ง ๆ ที่ยังสอนอานาปานสติอยู่ อันนี้ก็ไม่ใช่เซนนะ เซนไม่สอนสมาธิ แต่สมาธิของเซนเกิดขึ้นเองได้ทุกอิริยาบถ ทำอะไรมันก็มีสมาธิได้กันทั้งนั้น คุณว่าไม่จริงหรือ ถ้าเราไม่มีสมาธิสิ่งที่เราทำก็ไม่ได้เรื่องหรอก แต่เนี่ย เราทั้งหลายทำอะไรกันได้มากมาย ทำไม่สมาธิจะไม่มีละ เพียงแต่สมาธิไม่ได้ลึกมากถึงขั้นมีฌานเท่านั้นเอง อนึ่ง การเข้าสู่องค์ฌานเป็นสมาธิลึก ยังผลบุญถึงพรหมโลก ไปอยู่ยาวนานมากเพราะเพลินในสุขสงบอยู่ แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญในการสำเร็จ “อาสวขยญาณ” ในญาณตัดกิเลสให้สิ้นนี้ ไม่ต้องมีฌานลึกก็ได้ แต่มุ่งเน้นที่ “สติและปัญญา” เป็นสำคัญ

การสอนสมาธิหลากหลายวิธีหรือวิธีใดวิธีหนึ่งนั้น เป็นเรื่องของ “โยคะตันตระ” หรือมรรควิธีในการฝึกจิต, อบรมจิต กล่าวให้ชัด ๆ ก็คือ ผู้ที่ยังสอนสมาธิกันอยู่นั้น ล้วนเป็นตันตระทั้งสิ้น สายนี้เน้น “เหตุ” มากกว่าผลลัพธ์ คือ สร้างเหตุไว้หวังผลจะเกิดในภายหน้า เหตุนั้นก็คือ “สมาธิ” รูปแบบต่าง ๆ โยคะตันตระนี้ ยังไม่ใช่ในกายตันตระยาน แต่เมื่อใดก็ตาม ที่มุ่งเน้นเอาสมาธิแบบต่าง ๆ ไปเพื่อการฝึกญาณหยั่งรู้ต่าง ๆ ที่สูงขึ้น พิสดารขึ้น เพื่อรับรู้ในเรื่องจิตวิญญาณหรือสิ่งลึกลับที่ยากแก่การรู้ของคนทั่วไป เรื่องไปมันนอกกำมือมากขึ้น อันนี้ จะเริ่มเข้าทางของ “ตันตระยาน” แล้ว เมื่อมีรูปแบบห่อหุ้มเป็นเปลือก เช่น พิธีกรรมต่าง ๆ เสริมเข้าไปอีก ก็จะกลายสภาพเป็น “ลัทธิหรือนิกายตันตระยาน” ในที่สุด แต่ถ้ามีการนำมรรควิธีไปเพื่อโปรดสัตว์จำนวนมาก ๆ ให้พัฒนาจิตวิญญาณตนเองเบื้องต้น อย่างง่ายและเร็วลัดโดยไม่จำเป็นต้องมีญาณหยั่งรู้ขั้นสูงก็ได้ เมื่อไร นับเข้าเป็นมหายานเมื่อนั้น ซึ่งยังเป็นเพียงขั้นตอนของการเรียนรู้ไม่นับเป็นนิกายแต่ถ้าเอาองค์กร, รูปแบบต่าง ๆ เข้ามาใส่แล้ว ก็จะกลายสภาพเป็น “นิกายมหายาน” ทันที ส่วนถ้าผู้ใดได้มรรควิธีหรือได้หลุดพ้นทุกขระดับหนึ่งแล้ว เปิดตัวเองสู่โลกกว้าง พร้อมรับกับทุกสิ่ง ผ่านเรื่องราวและผู้คนมากมาย ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ราวกับจอมยุทธ์พเนจรนั้น นับเข้าวัชรยาน เมื่อใดที่เอารูปแบบ, องค์กรเข้ามาห่อหุ้มเมื่อนั้น ก็กลายสภาพเป็นนิกายทันทีเหมือนกัน

นอกจากนี้ เสนยังไม่สอนธรรมอีกด้วย เพราะไม่มีอะไรที่จะสอนมากไปกว่าสิ่งที่มืออยู่เองแล้วตามธรรมชาติ ยิ่งไปสอนธรรมยิ่งคับแคบ, ยิ่งจำกัด, ยิ่งเล็กลง แทนที่จะเปิดกว้างให้รับรู้, รู้เห็น, เรียนรู้เองตามธรรมชาติที่แสนกว้างใหญ่ไม่มีจำกัดนั้น กลับมานั่งสอนธรรมะให้ ป้อนให้ทีละน้อย ทีละคำ นั้นไม่ใช่วิถีเซน ดังนั้น เสนจึงไม่มีการสอนธรรมะ แต่อาศัยธรรมชาติรอบตัวนั้นแหละสอนตัวเอง เพราะอย่างนี้จึงมีธรรมะเต็มไปหมดโดยไม่ต้องสอนธรรมะเลย กล่าวอย่างนี้แล้ว ศิษย์โง่จะไปเรียนอะไรในเซนเล่า ก็ในเมื่อธรรมะก็ไม่มีสอน สมาธิก็ไม่มีสอน อะไร ๆ ก็ไม่มีสอน ศิษย์โง่ยังไปเรียนอะไรกับเซนอีกเล่า แปลว่าเราก็ไม่ต้องเรียน ไม่ต้องไปหาครูบาอาจารย์กันแล้วใช่ไหม ถ้าใช่ แสดงว่าฉลาดแล้ว ไม่ต้องไปเรียนเพราะเขาไม่สอน ไม่ต้องไปหาครูบาอาจารย์เพราะมันไม่ใช่ นี่แสดงว่าฉลาดแล้ว ก็ไม่ใช่ “ศิษย์โง่ไปเรียนเซน” อีกต่อไป ก็จะเป็น

เหมือนปุถุชนทั่วไป เริงโลกีย์ไปนั่นแหละ ดังนี้ “ศิษย์โง่ไปเรียนเซน” จึงเป็นคนโง่ที่ยอมไป เป็นศิษย์ของคนที่ไม่ทำอะไรจะสอน ไม่มีอะไรจะให้เรียน รอจนกว่ามันจะเริ่มเห็นความโง่ของตัวเอง แล้ววันนั้น อาจารย์ก็จะบอกถึงความโง่เฝ้าของมัน วันนั้นเองมันก็ได้รู้ตัวถึงความโง่ ที่สุดแห่งโง่ แล้วก็ดับสูญไปแค่นี้ ถ้าคิดว่าฉลาดแล้วก็ยังเป็นปุถุชนไป แต่ถ้าคิดว่าตนเองยังโง่อยู่ ก็โง่เข้ามาแล้วเอาความโง่ มาเผาผลาญเสียให้หมดไป หมดโง่แล้วก็เห็นธรรมชาติที่มันมีอยู่เองแล้ว ก็เท่านั้น

สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน

เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมในพระพุทธศาสนานิกายเซนในประเทศญี่ปุ่นมีวิธีปฏิบัติที่สำคัญ อยู่ ๒ สายสายแรกคือ รินไซเซนมีปริศนาธรรมเป็นหัวใจของการปฏิบัติวนสายที่สองคือ โซโตเซน (๗๗) ใช้ อีกวิธีหนึ่งเรียกว่า ชิคานทากา เป็นหัวใจของการปฏิบัติรินไซเซนในปัจจุบันใช้โกอานเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้นเมื่อนักศึกษาเข้าไปขอธรรมฐานกับอาจารย์แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอานข้อ ที่หนึ่งซึ่งก็คือ ให้ภาวนาคำว่า "มู" จนกว่าจะหาคำตอบได้พอตอบได้แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอานข้อที่ ๒ เราตอบได้ก็ให้ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ ข้อที่ ๕ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดโกอานในหนังสือ "มูมอนคาน" แล้วถือว่าจบหลักสูตร ถือได้ว่ารู้ธรรมะขั้นลึกซึ้ง ซึ่งลักษณะการทำภาวนาแบบนี้ แม้ว่าจะมีความพยายามที่จะหาคำตอบจากการภาวนาก็ตาม การนั่งนั้นเขาก็นั่งนิ่ง หลับตา^{๑๒}

ภาวนา ตูลมหายใจ และในการตูลมหายใจนั้นเขาก็กำกับคำภาวนาด้วยนอกจากนี้ยังมีบางสำนัก คือ "เรียวโคอิน" ที่อาจารย์โคโบริ โรชิ อนุชาต่างประเทศ ได้ประยุกต์ ให้เข้ากับวัฒนธรรม ตะวันตก คือ ขณะที่อาจารย์เซนคนอื่นสอนให้ภาวนาคำว่า "มู" ท่านโคโบริก็สอนให้ชาวตะวันตก ภาวนาว่า "๗" ทำภาวนาอย่างนี้จนความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างเดียวกับคำภาวนาส่วนสายที่ ๒ คือ โซโตเซน ใช้วิธีการที่แตกต่างออกไป คือ เขาให้นั่งสมาธิ นั่งนิ่ง ๆ แต่ไม่หลับตาให้ลืมตา และไม่ต้อง ภาวนา ไม่ต้องตูลมหายใจ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นั่งเฉย ๆ แล้วให้รู้สึกตัว เช่น ในขณะที่นั่งนั้นมีเสียง รถผ่านไปก็ให้รู้ ลมพัดมาต้องกายก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นรอบกายก็ให้รู้ ให้นั่งอยู่ในความรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง มี ดี รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง วิธีการนี้เรียกว่า "ชิคานทากา" รูปสมาธิแบบเซนจะมุ่งเน้นความ งบทาง ใจโดยการนั่งนิ่ง ๆ แล้วนำคำภาวนามาขบคิดจนเกิดความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความ ว่างสงบ และความยินดี

๒.๔ โยคะ (Yoga)

โยคะ เป็นระบบที่เน้นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงโมกษะ ศาสตราผู้ก่อตั้งคือ ปตัญชลี ซึ่งท่านได้ รจนาสูตรที่สำคัญ คือ โยคะสูตร คำว่า โยคะ ในทัศนะของปตัญชลี หมายถึง ความเพียร พยายามที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในความสมบูรณ์ ด้วยการบังคับควบคุมกายและควบคุมจิต

^{๑๒} www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i

ปรัชญาโยคะและสาขายะ เป็นปรัชญาที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ทั้งนี้เพราะปรัชญา สาขายะจะเน้นในด้านอภิปรัชญาและจิตวิทยา นั่นคือมีลักษณะเป็นแบบทฤษฎี แต่สำหรับปรัชญาโยคะแล้วมุ่งในทางปฏิบัติมากกว่า เพื่อให้ถึงซึ่งความหลุดพ้น (โมกษะ) ปรัชญาโยคะจึงมีลักษณะเป็นแบบเทวนิยม (theistic) มากกว่าสาขายะ เพราะยอมรับในความมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้า และการที่จะหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ก็ต่อเมื่อได้เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ผู้ซึ่งเป็นปุรุષะพิเศษที่อยู่ในสถานะโมกษะตลอดกาล และวิธีการที่จะเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้านั้นต้องปฏิบัติตามวิถี ๘ ทาง คือ ๑) ยมะ สำรวมความประพฤติ ๒) นียมะ การบำเพ็ญข้อวัตร ทางศาสนา ๓) อาสนะ ท่านั่งที่ถูกต้อง ๔) ปราณายามะ การบังคับลมหายใจไปในทางที่ต้องการ ๕) ปริตยาหาระ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ๖) ชารณา การทำใจให้มั่นคง ๗) ธนายะ การเพ่ง ๘) สมาธิ การทำใจให้แน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งระบบปรัชญาโยคะจะเน้นการปฏิบัติในข้อที่ ๘ คือสมาธิมากที่สุด เพราะถือว่าเป็นจุดหมายปลายทางของระบบที่จะได้รับภาวะอันบริสุทธิ์และอิสระ

๒.๕ สมาธิไม่มีศาสนา

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย) หลวงพ่อเคยทดสอบมาทุกอย่าง ทั้งเรื่องส่วนตัว และเรื่องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ที่วัดวะภูแก้วบนภูเขาเป็นสถานที่อบรมสมาธิเด็ก ปีหนึ่ง เราฝึกอบรมนักเรียนไม่น้อยกว่าจำนวนหมื่นคนตลอดปี เดือนหนึ่งจะมีเด็กขึ้นไปรับอบรมสมาธิเดือนละ ๓ - ๔ ครั้ง แต่ละครั้งก็ ๓๐๐ คนขึ้นไป บางครั้งก็มีเด็กต่างศาสนาไปร่วมด้วย^{๑๓}

เด็กศาสนาคริสต์เขาถูกสอนไม่ให้กราบให้ไหว้ ให้ไหว้แต่ พระเจ้าของเขาองค์เดียว ที่นี้ พอเด็กมันไปแล้ว พอมันเข้าไปใน ศาลาของเรา มันเห็นพระพุทธรูปมันก็ไม่ไหว้ มันก็นั่งอยู่เฉย ๆ อาจารย์ผู้นำเขาบอกว่า พระของใครอยู่ในหัวใจของแต่ละบุคคล ถ้าใครมีพระอยู่ในใจ กราบลงตรงไหนถูกพระของตัวเองที่นั่น เด็กก็กราบหมดทุกคน

เวลานั่งสมาธิ ชาวพุทธภาวนา "พุทโธ" ชาวคริสต์ภาวนา "เยชู" พอเขาสั่งหยุดพัก เด็กชาวคริสต์มาถามชาวพุทธว่า

"เธอภาวนา 'พุทโธ' แล้ว จิตของเธอเป็นอย่างไร"

ชาวพุทธที่เขาได้สมาธิ เขาก็บอกว่า

"ภาวนาพุทโธไป มันมีอาการเบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ นิดหน่อย แต่แล้วจิตมันวูบลงไปนิ่ง แล้วมันสว่างขึ้นมา มีปีติ มีความสุข... ของเธอละ เป็นอย่างไร"

^{๑๓}พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย), **บรรยายธรรมะ**, วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง นครราชสีมา, ๒๕๔๒.

"ของฉันก็เป็นเหมือนกัน เราคนละศาสนา พระเจ้าคนละองค์ เมื่อมาปฏิบัติสมาธิ ทำไมมัน
เป็นเหมือนกัน"

เด็กมันก็คุยกัน แล้วก็ไปถามอาจารย์

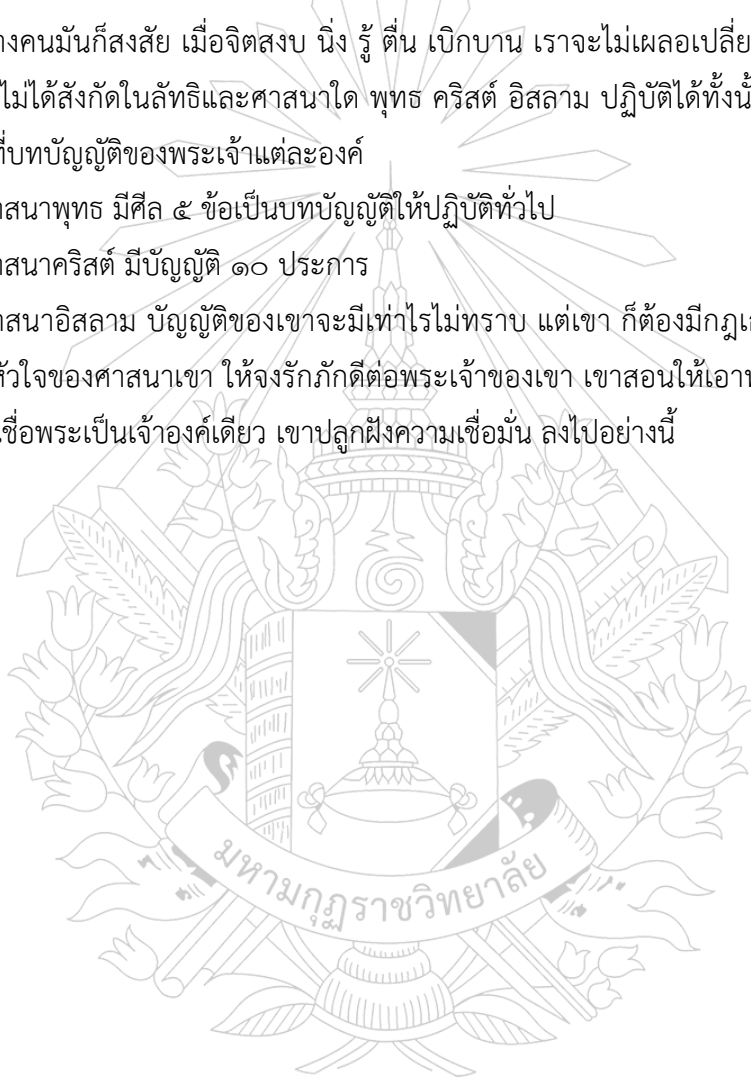
อาจารย์เขาก็ตอบว่า สมาธิมีหนึ่งเดียว เป็นสัจธรรม มีหนึ่งเดียว ใครภาวนาคำไหน อย่างไร
ศาสดาใด เมื่อทำสมาธิได้ มันมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด แต่อุบายวิธีอาจจะแตกต่างกัน แต่เมื่อ
จิตเป็นสมาธิ มีอย่างเดียว เป็นอย่างเดียวกันนั้น ไม่มีแตกต่าง ที่นี้เด็กมันก็เข้าใจ

บางคนมันก็สงสัย เมื่อจิตสงบ หนึ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เราจะไม่เปลือยเปลี่ยนศาสนาอย่างไม่รู้ตัว
หรือ สมาธิไม่ได้สังกัดในลัทธิและศาสนาใด พุทธ คริสต์ อิสลาม ปฏิบัติได้ทั้งนั้น ความแตกต่างของ
ศาสนาอยู่ที่บทบัญญัติของพระเจ้าแต่ละองค์

ศาสนาพุทธ มีศีล ๕ ข้อเป็นบทบัญญัติให้ปฏิบัติทั่วไป

ศาสนาคริสต์ มีบัญญัติ ๑๐ ประการ

ศาสนาอิสลาม บัญญัติของเขาจะมีเท่าไรไม่ทราบ แต่เขา ก็ต้องมีกฎเกณฑ์ของเขา ศาสนา
อิสลามนี้ หัวใจของศาสนาเขา ให้จงรักภักดีต่อพระเจ้าของเขา เขาสอนให้เอาพระเป็นเจ้าเป็น ศูนย์
รวมจิต ให้เชื่อพระเป็นเจ้าองค์เดียว เขาปลุกฝังความเชื่อมั่น ลงไปอย่างนี้



บทที่ ๓

สมาธิในพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาสมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาทโดยได้ศึกษาและวิเคราะห์จากพระไตรปิฎกเอกสารตำราบทความวิชาการตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้ (๑) ความหมายของสมาธิ (๒) ประเภทของสมาธิ (๓) ระดับของสมาธิ (๔) คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ (๕) จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ (๖) หลักการสำคัญของกรรมฐาน (๗) การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา (๘) ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก ๑ ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่แห่งจิตความมั่นอยู่แห่งจิตความไม่ส่ายไปแห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทฤษฎีสมาธิพละสัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค nibbani ในมรรคอันใดนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึงภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ

“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดจากกัตติภาพของสมาธิที่พบเสมอ^๑ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือการที่จิตกำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปโดยคัมภีร์รุ่นอรุณฤกษ์จะบอกความหมายจากกัตติภาพไปอีกว่าสมาธิคือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่าหมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสมาเสมอและด้วยดี

สรุปว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศลเป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิผู้มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งานการแก้ปัญหาชีวิตการบำบัดโรคทางกายจิตและความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖)

๓.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือปัญญาในการสารวมแล้วตั้งไว้ด้วยดีหากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดีในคาวานาก็ดีในนิมิตก็ดีถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่าการเกิดสมาธิหรือการเกิดฌานมี ๕ อย่างดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่เอกัคคตาสมาธิคือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียวคือจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอกัคคตามี ๓ ระดับคือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิหรือปริกรรมสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะหรือเป็นสมาธิขณะปริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อปัณาสมาธิคือจิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหนกิเลสไม่สามารถรบกวนได้และอปัณาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอปัณาเกิดขึ้นแล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิและโลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิและอปัณาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิญาณทัสสนสมาธิสติสัมปชัญญะสมาธิและอาสวัคชยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิสันตสมาธิอริยสมาธินิรามิสสมาธิอภาปุริสสมาธิได้แก่สมาธิของมหาบุรุษ ๕

กล่าวโดยสรุปในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้สมาธิ ๑ ถึงสมาธิ ๓ ข้างต้นเป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานเพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิขึ้นใดชั้นหนึ่งถึงอปัณาสมาธิส่วนสมาธิ ๔ ถึงสมาธิ ๕ คือสมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

๓.๓ ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน๓ระดับดังนี้

๑. สมาธิระดับขณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนา

๒. สมาธิระดับอุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอปัณาสมาธิ

๓. สมาธิระดับอปัณาสมาธิเป็นสมาธิระดับสูงสุดเป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับมีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ (นิวรณ์ ๕ หมายถึง สิ่งที่ยึดใจไม่ให้ก้าวหน้าใน

คุณธรรมประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ๔) อุทัจจกุกุจและ ๕) วิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย)) ได้เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่งเป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทินสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา ๗ เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฉานเมื่อขานีชานาญคู้ดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิอันเป็นองค์แห่งฉานต่อไป

๓.๔ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจะสำเร็จหรือไม่เกิดจากการเจริญสมณะกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานการสวดมนต์และทฤษฎีอื่น ๆ ที่เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรคส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพสมรรถภาพคุณภาพจิตดีและเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิดังนี้

๑. จิตแข็งแรงมีพลังมากท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว่กระจายออกไป

๒. จิตราบเรียบสงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. จิตใสกระจ่างมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นไม่วุ่นไม่ขุ่นมัวไม่สับสนไม่เร้าร้อนไม่กระวนกระวาย

๔. จิตนุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียดไม่กระด้างไม่วุ่นไม่ขุ่นมัวไม่สับสนไม่เร้าร้อนไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฉานนี้พระอรหันตภิกษุเรียกว่าจิตประกอบด้วยองค์ ๘ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้งานดีที่สุดไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัดหรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติใด ๆ ก็ได้เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิจะมีความสงบเย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบยังเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมีคุณสมบัติสูงขึ้นไปตามลำดับในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิไว้^๒ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒. บริสุทธิ์ (บริสุทธิ์) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

^๒พระธรรมปิฎก, *ความเป็นกัลป์ยามมิตรของหลวงปู่ชา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมูลธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔.

๓. ผ่องใส (ปรีโยธิตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทําใจให้ขุ่นมัว
๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบหรือขึ้น ๆ ลง ๆ
๕. ปราศจากสิ่งที่จะทําให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลส) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
๖. นุ่มนวล (มุทุกตตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
๗. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าวท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือกัมมณียะว่าจิตที่ควรแก่การงานมีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็สนามปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทําอะไรไม่ได้ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไปผู้จะพิจารณาธรรมคือเข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุผลนิพพานสามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้

ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรธรรคจารย์เรียกว่า “จิตประกอบด้วยองค์ ๘” องค์นั้นท่านนับจากคาบบรรยายที่เป็นพุทธพจน์กล่าวคือ (๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) เรียบเสมอ (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่การงานและ (๘) มั่นคงจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนําเอาไปใช้ได้ดีที่สุดในว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัดหรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญาสมาบัติอย่างใด ๆ ก็ได้

๓.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงหากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบการเกิดปัญญานาไปสู่ทางพ้นทุกข์ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์พิจารณากายเวทนาจิตธรรมให้รู้เห็นความเป็นจริงดังจุดประสงค์จาแนกได้เป็น๒ทางคือ

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้เกิดสงบซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้กล่าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดีในร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๓.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน

๓.๖.๑ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการงานอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจอุบายทางใจวิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีจิตตั้งมั่นเบิกบานผ่องใสและควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกรรมฐานภิกษุทั้งหลายเมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติมีสัมปชัญญะมีจิตตั้งมั่นเบิกบานผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้๒อย่างคืออรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี

พระพรหมโมลีได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่ากมมเมววิเสสาธิมสสุฐานนติกมมฐานการปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลुकุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนาเรียกชื่อว่ากรรมฐาน

พระราชสุทธินิพนธ์มงคลได้ให้คานิยามกรรมฐานว่า^๓

- ๑) กรรมฐานแปลว่าการงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐานแปลว่าเราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- ๓) กรรมฐานแปลว่าเราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- ๔) กรรมฐานแปลว่าเราต้องพึ่งตัวเองได้
- ๕) กรรมฐานแปลว่าเราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบ สดและสว่างจากความทุกข์นั่นเองกรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่าการบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิตซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเราให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพ และก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นใจและมีความสุขใจเพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงานประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

^๓พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (หลวงพ่อจรัญ จิตธัมโม), **บรรยายธรรมะ**, (ปริญญาครูศาสนา สถาบันกิตติมศักดิ์, ณ วัดอัมพวัน, จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๕๕๖)

๓.๖.๒ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนาสำหรับการปฏิบัติโดยทั่วไปสามารถแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภทโดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนาหมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิสมณะแปลว่าความสงบในความหมายโดยทั่วไปสมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธิตำหนักให้สงบพระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์อุปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”

สำหรับความหมายของสมถกรรมฐานพระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่ากิเลสสมมติสมโภชปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลายเช่นกามฉันทะเป็นต้นสงบราบคาบลงไปได้ปฏิบัติการนั้นชื่อว่าสมถกรรมฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ

ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของสมณะว่าการทำให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์

สมถกรรมฐานจึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นาน ๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดให้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิจึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐานซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

๒. วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนาหมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

ในการกำหนดนิยามของวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญาภิริยาที่รู้ชัดความวิจยความเลื่อมสรความวิจยธรรมความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียดความรู้แจ่มแจ้งความค้นคิดความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดินปัญญาเครื่องทำลายกิเลสปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้งความรู้ชัดปัญญาเหมือนปลูกปัญญาอินทรีย์ คือ ปัญญาปัญญาพละปัญญาเหมือนศัตรูปัญญาเหมือนปราสาทความสว่างคือปัญญาแสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทับปัญญาเหมือนดวงแก้วความไม่หลงความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเรียกว่าปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา

พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่าความเห็นแจ้งคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๕

พระพรหมโมลีได้นิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าปณฺจกฺขนฺเฐสุวิเวคฺคาณานิจฺจาติอาภาเรณปสฺสตีติ วิปัสสนาแปลว่าธรรมชาติโดยย่อมเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์ เป็นต้นธรรมชาตินั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนาอีกนัยหนึ่งว่าวิเสสนปสฺสตีติวิปัสสนาแปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนามโดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนา

พระธรรมธีรราชมหามุนีได้ให้นิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้นคือ (๑) สุตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการฟังการเรียนการอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญาปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญาปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่าวิเวคภาเรนอนิจจาทิวเสสนปสฺสตีติวิปัสสนาปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาปัญญานั้นชื่อว่าวิปัสสนา^๕

ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของวิปัสสนาว่าความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา^๖

วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้งหมายความว่าเห็นรูปนามในขณะที่ปัจจุบันเห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นมันนั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา

วิปัสสนามีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้งหรือความรู้เห็นแจ้งเห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยงเห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุขเห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตาเห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอิตถาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม

^๕พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สื่อดะวัน จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔๕.

^๕พระธรรมธีรราชมหามุนี (เทียง อดฺดคมฺโม), **โพสฺสทุเตยฺ ธรรมะ**, ๒๕๖๐.

^๖ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓๕.

วิปัสสนาจึง หมายถึง วิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เห็นแจ้งในสังขธรรมทั้งปวงเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะขณิกสมาธิเพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่ายดังที่ปรากฏในยุคนั้นทศสูตรว่าการเจริญวิปัสสนามีสมณะนาหน้าเจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไปเมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้นเธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชนได้อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓.๖.๓ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ เช่นรูปเป็นอารมณ์ของตาเสียงเป็นอารมณ์ของหูกลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูกรสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

๑. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปติสเถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการดังนี้

- ๑.๑ กสิณ ๑๐
- ๑.๒ อสุภ ๑๐
- ๑.๓ อนุสสติ ๑๐
- ๑.๔ อัปปมัญญา ๔
- ๑.๕ อาหาเรปฏิกูลสัณญา ๑
- ๑.๖ จตุธาตววิฐาน ๑
- ๑.๗ อากิญจัญญายตนะ ๑
- ๑.๘ เนวสัณญานาสัณญายตนะ ๑

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้แจกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการโดยเพิ่มอากาสนัญญายตนะ ๑ และวิญญานัญญายตนะ ๑^๗

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคนเช่นคนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหารถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอุสุภกรรมฐาน เป็นต้น

^๗พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯมหานคร : ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๗.

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการจาแนกออกได้ทั้งหมดเพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบดังนี้

ก. หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) คว่ากสิณแปลว่าทั้งหมดหรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิและตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่าความแผ่ขยายไปทั่วดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูปติดภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายเมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณกสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีปจิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”

๑. ปฐวีกสิณเอาดินเป็นอารมณ์ภาวนาว่าปะฐะวีปะฐะวีหรือดินดิน
๒. อาโปกสิณเอาน้ำเป็นอารมณ์ภาวนาว่าอาโปอาโปหรือน้ำน้ำ
๓. เตโชกสิณเอาไฟเป็นอารมณ์ภาวนาว่าเตโชเตโชหรือไฟไฟ
๔. วาโยกสิณเอาลมเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวาโยวาโยหรือลมลม
๕. นิลกสิณเอาสีเขียวเป็นอารมณ์ภาวนาว่านิลังนิลังหรือสีเขียวสีเขียว
๖. ปิตกสิณเอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ภาวนาว่าปิตังปิตังหรือสีเหลืองสีเหลือง
๗. โลหิตกสิณเอาสีแดงเป็นอารมณ์ภาวนาว่าโลหิตังโลหิตังหรือสีแดงสีแดง
๘. โอทาทกสิณเอาสีขาวเป็นอารมณ์ภาวนาว่าโอทาทังโอทาทังหรือสีขาวสีขาว
๙. อากาศกสิณเอาอากาศเป็นอารมณ์ภาวนาว่าอากาศาอากาศาหรืออากาศอากาศ
๑๐. อาโลกกสิณเอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ภาวนาว่าอาโลโกอาโลโกหรือแสงสว่างแสง

สว่าง

ข. หมวดอสุภะคว่าอสุภะแปลว่าไม่สวยไม่งามมาจากศัพท์เดิมคืออ+สุภอเป็นคาปฏิเสธมาจากบทเดิมคืออนแปลว่าไม่สุภแปลว่าสวยงามตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่านสุภ = อสุภสิ่งที่ไม่สวยไม่งามชื่อว่าอสุภะอันได้แก่ซากศพอันมีลักษณะ๑๐ประการ

๑. เอซากศพที่ขึ้นฟองเป็นอารมณ์ภาวนาว่าอุทฺฐมาตะกั
๒. เอซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวินิละกั
๓. เอซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวิปฺพะกั
๔. เอซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวิจฺฉิททะกั
๕. เอซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวิกฺขาเยตะกั
๖. เอซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายเป็นอารมณ์ภาวนาว่าวิกฺขิตตะกั
๗. เอซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ภาวนาว่าหะตะวิกฺขิตตะกั
๘. เอซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ภาวนาว่าโลหิตะกั
๙. เอซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ภาวนาว่าปุพฺพะกั
๑๐. เอซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ภาวนาว่าอัฐิกั

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการซึ่งมีการเจริญสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงามธรรม ๔ ประการนั้นคือ

๑. พึงเจริญสุภะเพื่อละราคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะคือความถือตัว

ในคาสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้เพราะว่า อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิตจนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่าเมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณนาคุณของอสุภกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐานทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยมทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิตจึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่าอานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีตสดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทาอกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไปภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐานมีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติรู้ลมหายใจออก การเจริญอสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

ค. หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่าอนุสสติหมายความว่าควรระลึกเนื่อง ๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคืออนุ+สติ, อนุแปลว่าเนื่อง ๆ สติแปลว่าระลึกตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่าอนุปนุปนุสติ = อนุสสติการระลึกเนื่อง ๆ ชื่อว่าอนุสสติ

๑. พุทธานุสสติระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าภาวนาว่าพุทโธ ๆ
๒. อัมมานุสสติระลึกถึงคุณพระธรรมภาวนาว่าอัมโม ๆ
๓. สังฆานุสสติระลึกถึงคุณพระสงฆ์ภาวนาว่าสังโฆ ๆ
๔. สीलานุสสติระลึกถึงศีลของตนภาวนาว่าสีลังเมปรีสุทัง ๆ
๕. จาคานุสสติระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วภาวนาว่าทานังเมปรีสุทัง ๆ
๖. เทวดานุสสติระลึกถึงคุณธรรมที่ทาบุคคลให้เป็นเทวดาภาวนาว่ามัยหังสัทธาทีคุณาสัง

วิชขันตี

๗. อุปमानุสสติระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ภาวนาว่ามะทะนิมมะทะเนปีสาสวินะโยอาละยะสะมุคฆาโตวิภูฏัจฉเฉโตตันหักขะโยวิราโคนิโรธนิพพานัง

๘. มรณานุสสติระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนภาวนาว่า
 - ๘.๑ สัตต่านังมรณังรุวังความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน
 - ๘.๒ ชีวิตังอัทธวังชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
 - ๘.๓ อวิสสังมยามริตัพพังเราจะต้องตายแน่

๘.๔ มรณปริโยสานังเมชีวิตังชีวิตของเราที่มีความตายเป็นที่สุด

๘.๕ ชีวิตะเมวะอนิยตังชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

๘.๖ มรณังนียตังความตายเป็นของเที่ยง

๙. กายคตาสติตั้งสติไว้ในกายคือให้พิจารณาอาการ๓๒มีผมขนเล็บเป็นต้นภาวนาว่าโลมานะขาทันตาตะโจ, ตะโจทันตานะขาโลมา

๑๐. อานาปานัสสติตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

ในอังคุตตรนิกายฉักกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติภูมิจานสูตรไว้๖ประการอันเป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์เหมาะกับคฤหัสถ์เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี๖ประการคือ

๑. พุทธานุสสติการระลึกถึงพระพุทธเจ้า

๒. ธัมมานุสสติการระลึกถึงพระธรรม

๓. สังฆานุสสติการระลึกถึงพระสงฆ์

๔. สีลानุสสติการระลึกถึงศีล

๕. จาคานุสสติการระลึกถึงการบริจาค

๖. เทวตานุสสติการระลึกถึงเทวดา

๗. หมวดพรหมวิหารหรืออัมปิณฺณญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่าอัมปิณฺณญาหมายความว่าธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายประมาณมิได้ไม่มีจำกัดตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่าอุปมาณะ สุตเตสุภาวติ = อปมณฺญาธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายประมาณมิได้ไม่มีจำกัดฉะนั้นชื่อว่าอัมปิณฺณญา

๑. เมตตาแผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณาแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. มุทิตาแผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข

๔. อุเบกขาแผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาพึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานไม่มีขอบเขตไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียน

๘. หมวดอรุปรธรรม๔ (สิ่งที่ปราศจากรูปได้แก่นามธรรม๔ประการ)

๑. อากาสนัญญายตนะอากาศไม่มีที่สุด

๒. วิญญานัญญายตนะวิญญานไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญายตนะความไม่มีอะไร

๔. เนวสัณฺณานาสัณฺณายตนะสัณฺญาละเอียดยปราศจากสัณฺญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัณฺญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัณฺญาก็ไม่ใช่

ฉ. หมวดอาหาเรปภิกกุลสัญญา๑

อาหาเรปภิกกุลสัญญาคือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภิกในอาหารหรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิภิกุลนำเกลียดจัดเข้าในหมวดสัญญาเมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมากมีอานิสงส์มากสามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่างคือ

๑. อนิจจสัญญากำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
 ๒. อนัตตสัญญากำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
 ๓. มรณสัญญากำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
 ๔. อาหาเรปภิกกุลสัญญากำหนดความเป็นปฏิภิกของอาหาร
 ๕. สัพพโลเกอนภริตติสัญญากำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง
- ช. หมวดจตุธาตวภูฐาน๑

การพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ๔คือดินน้ำลมไฟตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ความสวยงามไม่มีความขี้เหร่ไม่มีเป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น

๒. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ฐานหรือที่ตั้งในที่นี้มุ่งเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานซึ่งได้แก่ ชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒, และอริยสัจ๔เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธรรมานุปัสสนา) โดยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด๖หมวดดังนี้

๑. ชั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นเป็นภาระอันหนัก)
 - ๑.๑ รูปชั้นความยึดมั่นในกองรูป
 - ๑.๒ เวทนาชั้นความยึดมั่นในกองเวทนา
 - ๑.๓ สัญญาชั้นความยึดมั่นในกองสัญญา
 - ๑.๔ สังขารชั้นความยึดมั่นในกองสังขาร
 - ๑.๕ วิญญาณชั้นความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ชั้น ๕ คือภาระบุคคลคือผู้ที่แบกภาระการถือภาระเป็นทุกข์ในโลกบุคคลวางภาระหนักได้แล้วไม่ถือภาระอื่นไว้ถอนต้นหาพร้อมทั้งรากสิ้นความอยากดับสนิทแล้ว

๒. อายุตนะคือที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้เป็นภูมิพื้นฐานที่เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่างแบ่งเป็นอายุตนะภายใน๖และอายุตนะภายนอก๖ดังนี้

- ๒.๑ อายุตนะภายใน
 ๑. จักขายตนะอายุตนะคือตา
 ๒. โสตายตนะอายุตนะคือหู

๓. ฆานายตนะอายตนะคือจมูก
๔. ชิวหายตนะอายตนะคือลิ้น
๕. กายายตนะอายตนะคือกาย
๖. มนายตนะอายตนะคือใจ

๒.๒ อายตนะภายนอก

๑. รูปลายตนะอายตนะคือรูป
๒. สัททหายตนะอายตนะคือเสียง
๓. คันธายตนะอายตนะคือกลิ่น
๔. รสายตนะอายตนะคือรส
๕. โผฏฐัพพายตนะอายตนะคือเครื่องกระทบ
๖. ฌัมมายตนะอายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้วอายตนะคือสิ่งทั้งปวงความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ในอายตนะทั้งภายในและภายนอกละได้เด็ดขาดแล้วเหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิด อีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบเย็นดับระงับสังขมุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้วมุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการจับคู่กันได้ดังนี้

๑. จักขุ (ตา) คู่กับรูป
 ๒. โสตตะ (หู) คู่กับสัททหะ (เสียง)
 ๓. ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
 ๔. ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
 ๕. กายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
 ๖. มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ (ความรู้ในอารมณ์) ศึกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอก
- อย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่าภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ
๓. ธาตุคือที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนมี ๑๘ อย่างดังนี้
 ๑. จักขุธาตุธาตุคือจักขุประสาท
 ๒. รูปธาตุธาตุคือรูปารมณ
 ๓. จักขุวิญญานธาตุธาตุคือจักขุวิญญาน
 ๔. โสตธาตุธาตุคือโสตประสาท
 ๕. สัททธาตุธาตุคือสัททารมณ
 ๖. โสตวิญญานธาตุธาตุคือโสตวิญญาน
 ๗. ฆานธาตุธาตุคือฆานประสาท
 ๘. คันธธาตุธาตุคือคันธารมณ

๙. ฆานวิญญานธาตุธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐. ชิวหาธาตุธาตุคือชิวหาประสาท
๑๑. รสธาตุธาตุคือรสารมณ
๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓. กายธาตุธาตุคือกายประสาท
๑๔. โผฏฐัพพธาตุธาตุคือโผฏฐัพพารมณ
๑๕. กายวิญญานธาตุธาตุคือกายวิญญาน
๑๖. มโนธาตุธาตุคือมโน
๑๗. ฌมธาตุธาตุคือฌมมารมณ
๑๘. มโนวิญญานธาตุธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ๑๘ประการนี้แลจึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ

๔. อินทรีย์คือความเป็นใหญ่มี๒๒อย่างดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์อินทรีย์คือตา
๒. โสตินทรีย์อินทรีย์คือหู
๓. ฆานินทรีย์อินทรีย์คือจมูก
๔. ชิวหินทรีย์อินทรีย์คือลิ้น
๕. กายินทรีย์อินทรีย์คือกาย
๖. มนินทรีย์อินทรีย์คือใจ
๗. อิตถินทรีย์อินทรีย์คือหญิงกิริยาอาการสภาวะของผู้หญิง
๘. บุริสสินทรีย์อินทรีย์คือชายกิริยาอาการสภาวะของผู้ชาย
๙. ชิวิตินทรีย์อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐. สุขินทรีย์อินทรีย์คือความสุขความสบายทางกาย
๑๑. ทุกخينทรีย์อินทรีย์คือทุกข์ความทุกข์ทางกาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์อินทรีย์คือโสมนัสความสุขความสบายทางใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์อินทรีย์คือโทมนัสความทุกข์ทางใจ
๑๔. อุปกخينทรีย์อินทรีย์คืออุเบกขาความเป็นกลางทางอารมณ์
๑๕. สัทธินทรีย์อินทรีย์คือศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใส
๑๖. วิริยินทรีย์อินทรีย์คือวิริยะการปรารถนาความเพียร
๑๗. สตินทรีย์อินทรีย์คือสติความระลึกได้
๑๘. สมาธินทรีย์อินทรีย์คือสมาธิความตั้งมั่นแห่งจิต
๑๙. ปัญญินทรีย์อินทรีย์คือปัญญาความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)

๒๐. อนัญญุตัญญุสสามิตินทริย์เลือกเฟ้นธรรมเพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
 ๒๑. อัญญินทริย์เลือกเฟ้นธรรมเพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
 ๒๒. อัญญาตาวินทริย์เลือกเฟ้นธรรมเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
 อินทริย์ทั้ง ๒๒ นี้ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้นคือรูป และนาม ๕๕
 ๕. อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการดังนี้
๑. ทุกขอริยสัจความทุกข์
 ๒. ทุกขสมุททยอริยสัจเหตุเกิดแห่งทุกข์
 ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจความดับทุกข์
 ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
 ๕. ปฏิจจสมุปบาทกระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอริยสัจเป็นปัจจัยสังขารจึงมี
 เพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญูณจึงมี
 เพราะวิญญูณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี
 เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมี
 เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี
 เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะโสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสและอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกอง
 ทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติ
 วิปัสสนากรรมฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณกำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณกำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณกำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทัพพญาณกำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์เห็นความเกิดดับซัด
๕. ภังคญาณกำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณกำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณกำหนดรู้ว่ารูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ

๘. นิพพิทาญาณกำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจิตุกัมยตาญาณจิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขานญาณหาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารุเบกขาญาณจิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณอนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ๔
๑๓. โคตรภูญาณตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉทเป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณพิจารณาผลนิพพานกิเลสที่เหลือและหมดไป

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบมีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่๓อย่างคือ จิตอารมณ์และสติวิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปใน อารมณ์อื่นเรียกว่าเป็นสมาธิซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากอุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึกผู้ฝึกต้องเอา เชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่ง ดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเองในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติเสาะ (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐานจึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุอย่าง ใดอย่างหนึ่งเพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตแข็งแล้วเกิดสมาธิได้ง่ายจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่นและสติทา หน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่นี้เอง ๆ เรียกว่าอรัญชกรรมฐานคือกรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้มี ข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการคือ^๕

๑. พุทธานุสสติระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกรรมฐานพิจารณากายให้เป็นของอสุภะเป็นสิ่งที่น่าเกลียดโสโครกปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตาแผ่ความปรารถนาดีไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณัสสติการระลึกถึงความตายเพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต และ เร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตายเพราะเมื่อมองเห็นภัยในวิภวสงสารย่อมแสวงหา วิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้ถ้าภัยในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของ

พระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจการพิจารณาอสุภะเป็นการมอง โลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธนาการแห่งความ อาฆาตพยาบาทไปจากใจ

^๕พระธรรมปิฎก, **ชีวิตหนึ่งเท่านั้น สร้างความดีได้อันันต์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔.

๓.๖.๔ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน

กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐานเมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับ อารมณ์กรรมฐานอันเหมาะสมกับจริตของตนได้แล้วและเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว ในวันหรือเวลาปฏิบัตินั้นก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับดังนี้

๑. ตัดความกังวล
๒. ชาระศีลให้บริสุทธิ์
๓. ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแต่พระอาจารย์
๔. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๕. บูชาพระรัตนตรัย
๖. แผ่เมตตา
๗. เจริญมรณสติ
๘. ราลึกถึงบุญของตน
๙. อธิษฐานขอพระกรรมฐาน

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถ ทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคมจากนั้นให้ชาระศีลให้บริสุทธิ์ ด้วยการละเว้นข้อห้ามไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใดแล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมจากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตาม หลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการระลึกและบูชาคุณของพระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกและราลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่ไม่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ

๓.๗ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทจัดว่าเป็นการกระบวนกรฝึกจิตด้วยการ กำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐานคำว่า “กรรมฐาน” หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานของจิตหรือสิ่งที่ เอามาให้จิตกำหนดให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราวเพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่งพอจิตกำหนดจับ เข้าแล้วจะชักนำจิตให้แน่วแน้อยู่กับกรรมฐานนั้นจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุดแนวทางการ เจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือการเจริญสมถะกรรมฐานและ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานดังมีรายละเอียดต่อไปนี้^๙

^๙ พระธรรมปิฎก, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๕๐)

๓.๗.๑ การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม ๖๓ ว่า สมถะ หมายถึงความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมาเป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุลตั้งมั่นและสงบแห่งสมาธิส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึงฐานที่ตั้งการทางานของจิตที่ผูกจิตหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือฐานที่ตั้งการทางานของจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

“การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึงการพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฉาน ๔ ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสำคัญ

แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานนั้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ๖๔ ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง ๔ แบบได้แก่ ๑. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒. การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓. การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำและ ๔. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ ๖๕ ได้คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิจึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิได้เป็น ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ

๑. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติหมายถึงการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ติงามอย่างใดอย่างหนึ่งก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมากทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าและในทีอื่น ๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาลแต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูงและมีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

๒. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์หมายถึงการเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดการเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้นโดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะมุ่งผลไปในฌานสมาบัติซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอนและวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้

แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลักคือการเจริญสมถกรรมฐานและการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำหรับการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรมฐานดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อมดังนี้

๑. ชาระศีลให้บริสุทธ์หมายความว่าผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีลก็ควรสมาทานแล้วรักษาศีลนั้นอย่าให้เศร้าหมองส่วนผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้วก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตนให้รู้ว่ศีลข้อใดไม่บริสุทธ์ก็ชำระเสียให้บริสุทธ์เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีลย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

๒. สมาทานจุดดวงศัตรีเมื่อชำระศีลแล้วสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรยึดถือเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติกรรมฐานคือจุดดวงศัตรีซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ได้แก่

๑. ปังสุกุลิกังคะองค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
๒. เตจวีริกังคะองค์แห่งผู้ถือทรงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืนเป็นวัตร
๓. ปิณฑิปาติกังคะองค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
๔. สปะทวาริกังคะองค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลาดับบ้านหรือตรอกเป็นวัตร
๕. เอกาสนิกังคะองค์แห่งผู้ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร
๖. ปัตตปิณฑิกังคะองค์แห่งผู้ถือฉันอาหารเฉพาะในบาตรเป็นวัตร
๗. ชลุปัจฉากัตติกังคะองค์แห่งผู้ถือห้ามกัณฑ์เขาถวายเป็นวัตร
๘. อารัญญิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
๙. รุกขมูลิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร
๑๐. อัปโภกาสิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร
๑๑. โสสานิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
๑๒. ยถาสันถติกังคะองค์แห่งผู้อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร
๑๓. เนสัชชิกังคะองค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตรจุดทั้ง ๑๓ ข้อนี้ภิกษุถือได้ทั้งหมดส่วนภิกษุถือได้๘ข้อคือข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๑๒, ๑๓ เว้นข้อ ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อเว้นข้อ ๒ คือเตจวีริกังคะสิกขมานา (สามเณรที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเณรถือได้ ๗ ข้อคือข้อ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๑๒, ๑๓ และสำหรับฆราวาสหรืออุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อคือข้อ ๕ และ ๖ โดยที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานจุดดวงศัตรีข้อใดข้อหนึ่งไปด้วยจะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็วจุดดวงศัตรีนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุแต่สำหรับฆราวาสจะนามาปฏิบัติในบางข้อก็ได้เช่นบริโภคาหารมือเดียว เป็นต้น

๓. ตัดเรื่องวิตกกังวลคือเมื่อชำระศีลบริสุทธ์แล้ว (หรือจะสมาทานจุดดวงศัตรีด้วยก็ได้) ขึ้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่าปัลลิโพธ (ปัลลิโพธ ๑๐ ประการได้แก่ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาก ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ และฤทธิ์ (อำนาจ) ๑ ทั้งหมดนี้ถือว่เป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวให้ใจกังวลไม่ปลอดโปร่งน่ว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ) ให้หมดสิ้นไปเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อการเจริญสมาธิ

๔. เข้าไปหากัลยาณมิตรเมื่อผู้ปฏิบัติตัดปัลลิโพธได้แล้วจึงควรเข้าพบกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรหมายถึงผู้มีคุณสมบัติ ๗ ประการดังต่อไปนี้ ๑) ปิโย (น่ารัก) ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนมเป็นกันเองชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) ครุ (น่าเคารพ) ในฐานะประพฤติตนเหมาะสมทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย ๓) ภาวนีย (น่าเจริญใจหรือน่ายกย่อง) ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริงทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ๔) วตตัจ (รู้จักพูดให้ได้ผลรู้จักชี้แจงให้เข้าใจ) โดยรู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไรคอยให้คำแนะนำว่า ตักเตือนและเป็นทีปรึกษาที่ดีได้ ๕) วจนกขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม

๖) มกัรณจกถตตา (แถลงเรื่องล้าลึกได้) คือกล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้และสอนศิษย์ให้ได้เรียนเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) โนจฏฐาเนนิโยชเย (ไม่แนะนำในอฐาน) คือไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร) เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานโดยกัลยาณมิตรในที่นี้คืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐานหรือผู้คอยควบคุมดูแลปฏิบัติตอบคำถามและสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติพร้อมกับให้คำแนะนำการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันที่แห่งที่เหมาะสมกับจริตหรือจริตของผู้ปฏิบัติ

๕. มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเมื่อเข้าพบกัลยาณมิตรในที่นี้ก็คืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐานก็ควรหาพิธีมอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือนและเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุดคือได้บรรลุธรรมที่ประสงค์อย่างไม่ย่อท้อ

๖. เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตเป็นการเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้อย่างก้าวหน้าและได้ผลหากผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตนก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรคทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์สำหรับการเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้วในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

๗. เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญกรรมฐานด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นเป็นที่เรียบร้อยแล้วก็ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของตนโดยครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแลและสอบอารมณ์ที่ได้จากการปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมถะกรรมฐานจะต้องเตรียมความพร้อมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านการชำระศีลให้บริสุทธิ์เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมถะกรรมฐานจักต้องมีการสมาทานจุดศกวัตรเพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวลจากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควรเข้าพบอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถะกรรมฐานและหาพิธีมอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนสมถะกรรมฐานช่วยดูแลเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติกรรมฐานเมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญกรรมฐานแล้วก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสม

๒. การเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

การปฏิบัติกรรมฐานให้มีก้าวหน้าเพียงใดนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการเจริญกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญด้วย

คำว่า “จริต” หมายถึงปกตินิสัยพื้นเพของจิตใจหรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งระบุไว้ในวิสุทธิมรรคมี ๖ อย่างคือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสะจริต ๓) โมหะจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริตหรือญาณจรिया ๖) วิตกจริตโดยปกติแล้วจริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกันจะสังเกตเห็นได้

จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่างแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไปคนแต่ละคนอาจมีลักษณะนิสัยหรือจริตหลาย ๆ อย่างหรือมีจริตหลายอย่างในบุคคลเดียวกันแต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้นจะต้องมีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่นจึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้มีนิสัยอย่างนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงจริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ ๖ ประเภทดังนี้

๑. คนราคะจริตโดยปรกตินิสัยทั่ว ๆ ไปเป็นคนมีอิริยาบถเรียบร้อยจะยืนเดินนั่งนอนก็พอเหมาะพองามไม่เร็วหรือช้าจนเกินไปทางานได้ประณีตเรียบร้อยชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนักเวลารับประทานก็ค่อย ๆ รับประทานไม่มูมมามจนน้ำเกลียดชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูงในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์โอ้อวดถือตัวมีใหญ่ใฝ่สูงชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตนคนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอสุภกัมมัฏฐานหรือกายคตาสติอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คนโทสะจริตเป็นคนคล่องตัวกระฉับกระเฉงว่องไวเวลายืนเดินนั่งนอนไม่อืดอาดทางานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อยชอบรับประทานอาหารรสจัดและรับประทานไม่เรียบร้อยไม่สนใจของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรงหงุดหงิดโกรธง่ายชอบผูกอาฆาตผู้อื่นเป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่านไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่นเป็นคนตระหนี่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่นคนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้นจะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

๓. คนโมหะจริตเป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสื่องตั้ง (เดินลงสั้นเท้า) แต่งตัวรุ่มร่ามเชื่องซึมหงอยเหงาชอบหลับชอบทำงานคั่งค้างแม้งานที่หากก็ไม่เรียบร้อยประณีตในด้านของความคิดไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอนชอบคล้อยตามผู้อื่นผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติ กัมมัฏฐานหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้นเพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

๔. คนวิตกจริตคนประเภทนี้เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหะจริตมีนิสัยอืดอาดไม่กระฉับกระเฉงมีจิตใจฟุ้งซ่านทางานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อยชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องชอบคลุกคลีกับหมู่คณะเห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหนก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วยเป็นคนเฉื่อยชาไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดีชอบทางานจับจดทำไม่สำเร็จผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติ กัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหะจริต

๕. คนสัทธาจริตลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ไม่ว่าจะเป็นการยืนเดินนั่งนอนเรื่องอาหารการกินหรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกมีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริตเป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่ายคล้อยตามง่ายเป็นผู้มีศรัทธาเสียสละพุ่มเทจดอ่อนของคนประเภทนี้คือมักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่ายบุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้วก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูกด้วยการปลูกฝังศรัทธาต่อดด้วยอนุสติกรรมฐานในคุณพระพุทฺธ (พุทธานุสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

๖. คนพุทธิจริตเป็นคนค่อนข้างมีปัญหาว่าองไวกระฉับกระเฉงทางงานต่าง ๆ ได้รวดเร็วแต่ไม่ค่อยเรียบร้อยนิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัดในด้านความคิดมักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงทานองเดียวกับคนโทสจริตลักษณะที่เด่นของเขาคือเป็นคนว่านอนสอนง่ายนิยมคบหาสมาคมกับคนดีชอบใช้เหตุผลมีความระมัดระวังสูงจะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบเป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้านคนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภทธาตุวิภูฐานแยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือดินน้ำไฟลมหรือประเภทอาหารเรปฏิกุศลสัญญาพิจารณาอาหารที่สาหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิกุศลเพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้วกัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือมรณานุสติอุปสมานุสสติอาหารเรปฏิกุศลสัญญาและจตุธาตุวัตถาน

โดยปกติแล้วคนเรามากมีจริตมากกว่า ๑ อย่างในคน ๆ เดียวจึงต้องวิเคราะห์ดูว่าลักษณะนิสัยของตนนั้นมีแนวโน้มไปทางจริตด้านใดเป็นส่วนใหญ่แล้วจึงเลือกอารมณ์สมถกรรมฐานให้เหมาะสมกับจริตนั้นแต่อารมณ์กรรมฐานแบบอานาปนสติสามารถนำไปปฏิบัติได้กับทุกจริตดังผู้วิจัยจะได้กล่าวต่อไป

๗. ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐานก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ ๗ ประการได้แก่

๑. ทำให้ได้ฌนิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ (แนบแน่น)

๒. ทำให้ใจสงบจากนิรณทัง๕ได้แก่กามฉันท์พยาบาทสินมิตถะ อัจฉัจจุกุกุจจะและวิจิกิจฉา

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง๒คือรูปฌานและอรุณฌานเพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา๕

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเรียกว่าสมถยานิกแปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาทลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป

๘. มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐานแปลว่ากรรมฐานที่ควรรักษาไว้หรือกรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้อย่าให้ขาดจากใจให้ทาเสมอ ๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตของตนและป้องกันการรังควาญของหมู่มาร) การเจริญกรรมฐานก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติโดยหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นอารักขกัมมัฏฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวงดังเช่นอารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเรียบเรียงไว้มี ๔ ประการได้แก่ ๑) พุทธานุสติ

คือการระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลผู้อื่น ๒) เมตตาคือการแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า ๓) อสุภะคือการพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม ๔) มรณัสสติคือการนึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดาพันเอกปิ่นมุกข์กันต์กล่าวว่าผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง ๔ ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ ๒ ทางคือ ๑) สำหรับทาความเพียรเพื่อละกิเลส ๒) สำหรับคนทั่วไปเมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้จำแนกดูว่าควรจะยกอารมณ์นั้นขึ้นมาพิจารณาในฐานะใดเช่นในกรณีที่มีปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสสติถ้าเป็นปัญหาความโกรธเดือดดาลใจก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตาหรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรักความใคร่ในกามก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานอสุภะสำหรับปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาทก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสสติแล้ว ก็กำจัดอารมณ์ร้าย ๆ นั้นออกจากใจได้เรียกว่า “กรรมฐานยารักษาใจ” หากผู้ใดเจริญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ทุกวันหรือหาบ่อย ๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีเครื่องอารักขามีให้ตกไปสู่ความหายนะหรือเดือดร้อนได้ส่วนเมตตาในอารักขกัมมัฏฐานและมีอัปปัญญาเป็นอารมณ์ของสมณะกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสะจริตซึ่งควรแก้ไขจริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาสู่ฐานเมตตาก็จะช่วยลดความเครียด หงุดหงิดอาฆาตพยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันไปได้

๓.๗.๒ การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสตร์สำคัญในการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเกื้อกูลต่อการปฏิบัติงานการศึกษาเล่าเรียนการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันมีพลังในการบำบัดโรคและเป็นบาทฐานสู่การเจริญวิปัสสนาญาณตามแนวคิดและหลักการดังต่อไปนี้

วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญามาจากรากศัพท์ของคำว่า “วิ” แปลว่าโดยประการต่าง ๆ และ “ปัสสนา” แปลว่าหยั่งรู้หยั่งเห็นเห็นแจ้งรวมความเป็น “วิปัสสนา” แปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็นเห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมตาของสิ่งทั้งหลายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตน

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงกิริยาที่รู้ชัดการวิจัยธรรมการเลือกสรรการเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียดค้นคิดใคร่ครวญมีปัญญาเหมือนแผ่นดินทาลายกิเลสมีความเห็นแจ้งความรู้ดีไม่หลงมกมายเลือกเฟ้นธรรมเป็นสัมมาทิฐิ การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงโดยอาศัยหลักไตรลักษณ์คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วก็ดับไปไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้งความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

การพิจารณาอย่างมีสติทำให้เกิดญาณคือความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉท ญาณคือความรู้ที่แยกรูปนามออกจากกันจนถึงอัสวัภยญาณ หมายถึง ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลสได้เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือพระอรหันต์อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติสมาธิและปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐานโดยมีหลักการเจริญสมาธิดังนี้

๑. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานั้นส่วนใหญ่แล้วใช้แนวทางการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโนยภิกขเวมคโคสตตานวิสุทธียาโสภปริเทวานสมตักกมายุทุกขโทมนสฺสานอตถงคมายญายสสอธิคมาณินิพพานสสจฺจนิกิริยาเยยทิจจตตารโสติปัฏฐานา”

ภิกษุทั้งหลาย! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความราพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้บรรลุนิพพานและเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์คำว่าสติปัฏฐานเป็นคำสมาสระหว่างคำว่า “สติ” และ “ปัฏฐาน” โดยคำว่า “สติ” คือความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีที่ยังมิให้จิตตกไปในทางชั่วหรือความระลึกถึงที่อารมณ์อันเป็นฝ่ายดี และ “ปัฏฐาน” คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึงความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีที่มีความหมาย โดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการได้แก่ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิตและ ๔) ธรรม ๗๖ นอกจากนี้ยังมีคำว่า “วิปัสสนา” คือความรู้แจ้งตามความเป็นจริงมาเป็นตัวกำหนดด้วยร่วมในสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

วิปัสสนาสติปัฏฐานจึงหมายถึงหลักการใช้สติและปัญญาในการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนาจิตและธรรมมีปัญญารู้แจ้งความจริงหรือหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า “ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมไม่ได้ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา” จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ซึ่งจำเป็นต้องสร้างอารมณ์กรรมฐานเพื่อการฝึกจิตอยู่ที่ฐานทั้ง ๔

๒. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางเจริญสติปัฏฐานไว้แก่เหล่าพระอริยสาวกมีใจความครอบคลุม ๔ หมวด ดังนี้

๑. อธิภิกขเวภิกษุกาเยกายานุปัสสีวหริตอาตาศมปชาโนสติมาวิเนยโยโลกภิกขณาโทมนสสิภิกษุทั้งหลายภิกษุในพระธรรมวินัยนี้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่กำจัดอภิกขาและโทมนัสในโลกกล่าวคือรูปกายนี้เสียได้

๒. เวทนาสุขเวทนานุปัสสีวิหริตอาตาศัมปะชาโนสติมาวิเนยโยโลกเอภิชฌาโทมนสสมิความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กัจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือเวทนานี้เสียได้

๓. จิตเตจิตตานุปัสสีวิหริตอาตาศัมปะชาโนสติมาวิเนยโยโลกเอภิชฌาโทมนสสมิความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กัจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือจิตนี้เสียได้

๔. ฌมเมสุธมมานุปัสสีวิหริตอาตาศัมปะชาโนสติมาวิเนยโยโลกเอภิชฌาโทมนสสมิความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กัจจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือธรรมนี้เสียได้

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานทั้ง ๔ ของขั้น ๕ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานในฐานต่าง ๆ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาากำกับรู้เท่าทันเรื่องทางกายจจัดจ่อพิจารณาความเป็นไปของกายจาแนกตามบ่อเกิดแห่งกายได้แก่

๑. อานาปานสติคือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน

๒. กำหนดอิริยาบถคือการกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอนหรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ

๓. สัมปชัญญะคือการกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการกระทำใด ๆ ว่ากำลังหาสิ่งใดอยู่ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไรเช่นการก้าวเดินการเหลียวมองการเหยียดมือเหยียดเท้าการคู้งอห่มผ้ากินดื่มเคี้ยวถ่ายปัสสาวะการตื่นการหลับการพูดการนั่งเป็นต้น

๔. ปฏิกุลมณสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

๕. ชาติมุนสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนโดยแยกให้เห็นเป็นประเภทหรืออวัยวะต่าง ๆ หรือการแยกองค์ประกอบเป็นธาตุทั้ง ๔

๖. นวสีวลิกา คือ การมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาการใช้สติจัดจ่อพิจารณาความเป็นไปของเวทนาได้แก่เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ตีเฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิสเครื่องหล่อเช่นกามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิสเครื่องหล่อเช่นสุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ หรือมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนาทั้ง๓อย่างได้แก่ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนาและ ๓) อุเบกขาเวทนา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิตรู้เท่าทันจิตหรือรู้ทันสภาวะของจิต ๑๖ แบบได้แก่

- ๑) จิตมีราคะ
- ๒) จิตไม่มีราคะ
- ๓) จิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ
- ๖) จิตปราศจากโมหะ
- ๗) จิตหดหู่ท้อถอย
- ๘) จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) จิตสงบ
- ๑๔) จิตไม่สงบ
- ๑๕) จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) จิตไม่พ้นจากกิเลส

อารมณ์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้นโดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้นเรียกว่าเป็นการใช้สติดูจิตจดจ่อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไรเช่นจิตมีราคะจิตไม่มีราคะจิตมีโทสะจิตไม่มีโทสะจิตมีโมหะจิตไม่มีโมหะจิตฟุ้งซ่านจิตเป็นสมาธิฯก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

๔. ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรมรู้เท่าทันสภาวะธรรมหมายถึงการใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ๖ ประการคือนิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยอารมณ์กรรมฐานดังนี้

๑) การรู้นิรวณโดยรู้ชัดในนิรวณ ๕ ทั้งกามฉันทะพยาบาทถีนมิทธะ (ความหดหู่วังเหงา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และวิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) โดยการรู้นิรวณแต่ละอย่างว่ามีอยู่ในใจตนหรือไม่เกิดได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วจะละหรือตัดเสียซึ่งนิรวณได้อย่างไรที่ละได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไรโดยกำหนดรู้ชัดสภาวะตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๑) การรู้ชั้น ๕ โดยกำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไรเกิดขึ้นได้อย่างไรและดับไปได้อย่างไร

(๒) การรู้อายตนะโดยรู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอกรู้ชัดในสังโยชน์ (เครื่องร้อยรัดใจที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ) รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไรที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไรก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๓) การรู้โพชฌงค์โดยรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๔) การรู้ร้อยสัจโดยรู้ชัดร้อยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไรเป็นอย่างไร

สรุปได้ว่าการพิจารณาที่เหมือนกันคือพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วย ความเกิดขึ้นความเสื่อมและความดับไปการเห็นภายในกายเห็นเวทนาในเวทนาเห็นจิตในจิตและเห็นธรรมในธรรมโดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับและการมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ก็เพียงพอแล้วไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใด ๆ

๓.๘ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือกายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ภายในรูปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัยส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือนบ้านเรือนจะเป็นอย่างไรจะแข็งแรงทนทานจะสะอาดหรือสกปรกจะสวยงามหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่เรือนนั้น เป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกันจะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยากจะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่าทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อนไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำความดีการพูดดีเพราะการกระทำความดีการพูดดีนั้นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมาส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่วเพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้นความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบมีจิตใจเยือกเย็นมีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายจึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลกเมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่

สันติภาพของโลกด้วยเพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนที่รู้เท่าทันโลกและชีวิตกาจัดกิเลสต้นหาวิชาให้หมดไปเข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรคผลนิพพานต่อไป

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎกเช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรธรรมจักรกัปปวัตตนสูตรอนัตตลักขณสูตรอาทิตตปริยายสูตร เป็นต้นและในที่อื่นยังมีอีกมากเช่นในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า “วิปัสสนาภิกขเวภาวิตาภิคมตมณฺเฑติปญญาภาวิตติปญญาภาวิตาภิคมตมณฺเฑติยาวิชาสาปเทยติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลายบุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไรปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไรทาเพื่อละอวิชา” การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลกสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชา” การทลายอวิชาความรู้แจ้งต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญาสติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่าขันธ๕คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณหรือพูดโดยสรุปว่ารูปและนามคาวารูปนั้นคือสิ่งที่เราเห็นด้วยตาได้ยินด้วยหูสุดคมด้วยจมูกชิมรสด้วยลิ้นถูกต้องด้วยกายสิ่งที่เรารู้ด้วยใจเช่นความสุขความทุกข์ความรักความเมตตาความกรุณา เป็นต้นนั้นเป็นนามเพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็นรูปเสียงกลิ่นรสเย็นร้อนอ่อนแข็งซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตาหูจมูกลิ้นกายสรุปรวมเรียกว่าเป็นรูปบุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณาองคฺรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณ์คือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลายได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐานถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่าการพัฒนาจิตการพัฒนาศีลธรรมข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนาพัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธระดับจิต

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่าทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นฐานะหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธเพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทางานทุกอย่างเพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทาโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลาแต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้นถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลายมีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนากรรมฐานกับเขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกันคาว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคาวที่คนไทยนิยมพูดกันมากแต่มีกจะมีความหมายในเชิงการกระทำเช่นไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันคาวาอย่างนั้นได้อย่างไรแต่ความหมายของคาว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจตนเองตามหลักวิปัสสนานั้นมีความหมายครอบคลุมถึงคาว่าสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันคาว่าตนเองกำลังคิดอะไรกำลัง

รู้สึกอย่างไรเมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุกขณะจิตการรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่า จะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไรไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจหรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัสเมื่อรู้เท่าทันจะไม่ไปสู่การปรุงแต่งจึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอบชิงชังหรือไม่เกิดความพอใจเสียใจกับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่ นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขาไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้นรูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเองไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้วทำให้สงบ ได้แล้วระงับได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง”

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นนอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้วยังแผ่แสงอยู่ที่รูปกับนามเมื่อแผ่อยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออฏฐกาพออย่างแจ่มแจ้งรูปธรรมนามธรรมเป็นสิ่งที่ย่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดทนต่อความพิสุจน์วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐานเอารูปนามเป็นอารมณ์เอารูปนามเป็นทางเดินวิปัสสนาเพ่งรู้รูปนามรูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนารูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนารูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนารูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง การเพ่งดูรูปและนามคือการพิจารณาดูความเกิดขึ้นการตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์การพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกาลังดาเนินอยู่ในปัจจุบันกาลังดับไปในปัจจุบันคือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพุดขณะรูปนามทางานรู้ทันรูปนามขณะเห็นรู้ทันรูปนามขณะได้ยินรู้ทันรูปนามขณะรู้สึกลิ้นรู้ทันรูปนามขณะรู้สึกรู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง”

๓.๙ สรูป

สมาธิหมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศลมีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งานการแก้ปัญหาชีวิตการบำบัดโรคทางกายจิตและความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์สมาธิมี ๓ ระดับคือขณิกสมาธิเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีอุปะการสมาธิเป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปปนาสมาธิเป็นสมาธิระดับสูงสุดเป็นสมาธิที่แน่นอนแนบสนิทก็จะแน่นอนกลายเป็นอัปปนาสมาธิอันเป็นองค์แห่งฌานต่อไปคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิคือกัมมนิยะว่าจิตที่ควรแก่การงานลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะป็นสนามปฏิบัติทางปัญญา

เป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารมพิจารณาธรรมเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุผลนิพพานสามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิจำแนกได้เป็น ๒ ทางคือ ๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดสงบซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุสมาบัติ ๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตาซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นมีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้เกิดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

กรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการงานอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอกรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นสุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่าการบริหารจิตหรือการพัฒนาจิตให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีที่มีความมั่นใจและมีความสุขใจเพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุขกรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทคือ ๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกรวมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ ๒. วิปัสสนากรรมฐานหมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะ ขณิกสมาธิเพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย

การเจริญกรรมฐานเพื่อเพิ่มพูนสมาธิในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาหลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาทมี ๒ แบบคือ ๑) ตามหลักสมถกรรมฐานและ ๒) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐานซึ่งการเจริญสมาธิทั้งสองแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันคือสมถกรรมฐานมุ่งเน้นการหาจิตให้เป็นสมาธิในระดับกลางขึ้นไปหรือระดับอุปปจารสมาธิสู่สมาธิระดับฌานเมื่อบรรลุฌานขั้นสูงแล้วจึงพัฒนาต่อไปในขั้นวิปัสสนาญาณต่อไปและการเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐานมุ่งเน้นการเกิดสมาธิในระดับเล็กน้อยหรือระดับขณิกะสมาธิเป็นสำคัญด้วยการพัฒนาสติกำหนดรู้ที่อยู่พื้นฐานทั้ง ๔ หรือสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้นความเสื่อมและความดับไปการเห็นภายในกายเห็นเวทนาในเวทนาเห็นจิตในจิตและเห็นธรรมในธรรมพร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องปรุงแต่งใด ๆ หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์อันเป็นกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่จะต้องมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดาอันมนานาจิตให้ปล่อยวางคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนสู่เป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์และกิเลส

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือกายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ภายในรูปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัยส่วนจิตนั้นอุปมา

เหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือนบ้านเรือนจะเป็นอย่างไรจะแข็งแรงทนทานจะสะอาดหรือสกปรกจะสวยงามหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบมีจิตใจเยือกเย็นมีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายจึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลกเมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วยเพราะฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนที่รู้เท่าทันโลกและชีวิตกาจัดกิเลสตัณหา อวิชชาให้หมดไปเข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคืออมรรคผลนิพพานต่อไป



บทที่ ๔

เพื่อวิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏ ในพุทธปรัชญาเถรวาท

สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น ถือว่ามีความสำคัญมากในการที่จะเข้าถึงพระนิพพานการหลุดพ้น ดังนั้นในบทนี้จึงต้องการวิเคราะห์ถึงเป้าหมายของสมาธิเพื่อ วิมุตติ และเป้าหมายรองของสมาธิ ด้วยการประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา และการประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ เป้าหมายหลักของสมาธิ : วิมุตติ

การเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายหลักเดียวกันคือ “ความหลุดพ้นจากกิเลส” ความหลุดพ้นที่ว่านี้ เรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “วิมุตติ”

๔.๑.๑ วิมุตติ

วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น ในระดับสูงสุด ใช้ในความหมายต่างกันแยกได้เป็น ๓ อย่าง คือ (๑) การหลุดพ้น กิเลสที่หลุดพ้นออกมาได้ หรืออาการที่เป็นไปในขณะหลุดพ้นเป็นอิสระ วิมุตติในความหมายอย่างนี้ เรียกว่า มรรค (๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือความเป็นอิสระในเมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ว วิมุตติในความหมายเช่นนี้ เรียก ผล (๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่ผู้หลุดพ้นหรือผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจเป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้นผู้ยังไม่หลุดพ้นกำหนดเป็นอารมณ์เช่น นึกถึงคำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น วิมุตติในความหมายนี้ คือที่ใช้เป็นไฉไลของนิพพานคือ หมายถึง นิพพาน นั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม ในความหมายทั้ง ๓ นี้ ข้อที่ถือว่าเป็นความหมายเฉพาะยิ่งกว่าอย่างอื่น คือ เป็นเรื่องของวิมุตติแท้ ๆ นั่นคือ วิมุตติในความหมายที่เป็นผล และคำว่าผลในที่นี้หมายถึง อรหัตผล (ความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในเมื่อละสังขโยชน์ได้หมดสิ้น จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลายแล้ว) ส่วนความหมายที่เป็นมรรค ก็มีธรรมของอื่นอยู่แล้ว โดยเฉพาะในเรื่องวิชาและวิราคะซึ่งมักมากู้กันกับวิมุตติ โดยวิชาหรือวิราคะเป็นมรรค วิมุตติเป็นผล ในส่วนของนิพพาน วิมุตติเป็นเพียงไฉไลซึ่งมีนิพพานเป็นคำยืนยันอยู่แล้ว

วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ เป็นภาวะจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน ภาวะความหลุดพ้นเป็นอิสระนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว

จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ายวนหรือยั่วยุ อย่างที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ หรือ โภคะ โทสะ และโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านี้ ยังเป็นหลักประกันให้ประกอบกิจการงานอย่างสุจริตด้วย สามารถเป็นนายเหนืออารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น ๕ ประเภทบ้าง ๒ ประเภทบ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ๆ ได้แก่

๑. วิมุตติ ๕ คือ

(๑) ตถังควิมุตติ คือ ความหลุดพ้นชั่วคราว ความหลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ชั่วคราว เช่น เกิดความเจ็บปวด หายจากความโลภ เกิดเมตตา หายโกรธ เป็นต้น แต่ความโลภ ความโกรธนั้นไม่หายที่เดียวอาจจะกลับมาอีกเป็นต้น

(๒) วิกขัมภณวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยการสะกดไว้ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ด้วยกำลังฌาน คือ การระงับนิวรณ์เป็นต้น ได้ด้วยอำนาจสมาธิ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ สะกดไว้ได้ด้วยกำลังฌาน เมื่อฌานเสื่อมแล้ว กิเลสเกิดขึ้นได้อีก เช่น เมื่อนั่งสมาธิสามารถสะกดข่มกิเลสไว้เมื่อออกจากสมาธิกิเลสก็กลับมาอีกครั้ง เป็นต้น

วิมุตติ ๒ ข้อแรกนี้ เป็นโลกีย์วิมุตติ หลุดพ้นได้ชั่วคราวระยะหนึ่ง เช่น หลุดพ้นนิวรณ์ชั่วคราวเวลาที่ยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วก็สามารถเกิดนิวรณ์ขึ้นได้อีก

(๓) สมุจเฉทวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเด็ดขาด หมายถึง ความพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค (มรรคมืองค์ ๘) ละกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ไม่เกิดกิเลสอีกต่อไป

(๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยความสงบ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสเนื่องมาจากอริยมรรคอริยผลไม่ต้องชวนชวายเป็นเพื่อละกิเลสอีก

(๕) นิสสรณวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยสลัดออกไป หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลส นั้นได้อย่างย่นยืนตลอดไป ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ได้แก่ นิพพาน ๒

วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้ เป็นโลกุตตรวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นแบบเบ็ดเสร็จ กิเลสทั้งหลายถูกกำจัดออกไปอย่างเด็ดขาด โดยไม่สามารถกลับมามีอิทธิพลหรือครอบงำจิตใจอีกต่อไป วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้ ต้องเป็นพระอรหันต์ แต่อย่างไรก็ตาม วิมุตติทั้ง ๕ นี้แม้จะมีระดับที่แตกต่างกัน แต่วิมุตติ ๒ ข้อแรกเป็นผลของการเจริญสมณะ ย่อมเป็นปัจจัยให้ได้วิมุตติ ๓ ข้อหลัง ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา หรือกล่าวสั้น ๆ ก็คือ “สมณะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา” และว่ากันโดยสาระแท้ ๆ ของวิมุตติ ๕ นั้นก็คือ สมณะ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพานตามลำดับ๓

๒. วิมุตติ ๒ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมาธิและปัญญา ได้แก่

(๑) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะ ด้วยกำลังแห่งสมาธิ

(๒) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการเจริญปัญญา ความหลุดพ้นแห่งจิตจากจากอวิชชา ด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง พระไตรปิฎกให้คำจำกัดความวิมุตติทั้งสองนี้ “เพราะสํารอกราคะได้ จึงชื่อว่ามีเจโตวิมุตติ, เพราะสํารอกอวิชชาได้จึงชื่อว่ามีปัญญาวิมุตติ” อรรถกถาขยายความว่า “เจโตวิมุตตินี้ ได้แก่ ผลสมาธิ หรืออรรถตผลสมาธิ หรืออรรถตผลจิต, ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ ผลปัญญา หรือ อรรถตผลญาณ อรรถตผลปัญญา” ๖ อรรถกถาบางแห่งเสริมว่า “เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลของวิปัสสนา”

จากคำจำกัดความทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ทำให้ทราบว่า วิมุตติทั้งสองนี้ เป็นโลกุตตรวิมุตติ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติก็ดี หรือได้ปัญญาวิมุตติก็ดี ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ผู้ถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ หากจะต่างกันก็ตรงที่ว่า ผู้ได้เจโตวิมุตติ อาศัยการเจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนผู้ได้ปัญญาวิมุตติ อาศัยการเจริญสมถะเมื่อได้สมาธิขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า มุลสมาธิหรือขณิกสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรคผลนิพพาน

พระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตตินั้น ในฐานะที่ท่านได้ความหลุดพ้นทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมถะ ได้บรรลุดังฌานสมาบัติ ฝ่ายวิปัสสนาก็ได้ปัญญาจนเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรคผลนิพพานจึงเรียกว่าพระอรหันต์ “อุภโตภาควิมุต”

๔.๑.๒ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน

วิมุตติที่เป็นผล โดยเฉพาะอรรถตผลนั้น มักแยกให้เห็น ๒ ด้าน คือ เป็นเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางด้านจิต แปลกันว่า ความหลุดพ้นแห่งจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิตคือด้วยสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิซึ่งกำราบราคะลงได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผู้มัดทั้งหลาย (ราคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจ ความใคร่ ในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เป็นไวพจน์ของตัณหา และกินความหมายถึงโทสะ เพราะโทสะคือแรงผลักดันที่เป็นปฏิกิริยาของราคะนั่นเอง)

ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้านปัญญา และความหลุดพ้นแห่งปัญญา กล่าวคือ ปัญญาบริสุทธิ์ หรือความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสบดบังหรือปิดเบียน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลอรหัตตผล ในเมื่อปัญญากำจัดอวิชชาได้แล้ว ทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง ดังบาลีว่า “เพราะสํารอกราคะได้ จึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชาได้ จึงจะมีปัญญาวิมุตติ”

เจโตวิมุตติ ได้แก่ ผลสมาธิหรืออรรถตผลสมาธิ หรืออรรถตผลจิต (สมาธิหรือจิตอันตั้งมั่นที่เป็นผลแห่งการสำเร็จพระอรหันต์) และปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ หรือผลปัญญา หรืออรรถตผลญาณ หรืออรรถตผลปัญญา (ญาณหรือปัญญาที่เป็นผลแห่งการสำเร็จพระอรหันต์) ผู้บรรลอรหัตตผลจะต้องได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตตินี้ครบทั้งสองอย่างทุกคน คำสองคำนี้จึงมาคู่กันเสมอในข้อความที่กล่าวถึง

การบรรลุฤทธิ์ตามผล ดังบาลีว่า “เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป จึงทำให้เห็นประจักษ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะในปัจจุบันทีเดียว” จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่มาด้วยกัน หากจะกล่าวโดยกว้าง ๆ ก็คือ พระอรหันต์ทุกองค์จะต้องได้วิมุตติทั้งสองอย่าง คือ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติจะถือว่าเป็นผู้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ ก็จะต้องได้ปัญญาวิมุตติด้วย ในทำนองเดียวกันกับผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ แม้จะเป็นผู้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จักต้องได้สมาธิซึ่งเป็นส่วนของเจโตวิมุตติมาก่อน แต่สมาธิที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึงชั้นฌานสมาบัติแต่อย่างใด เพียงแต่อาศัยสมาธิขั้นพื้นฐาน คือ ขณิกสมาธิ หรือมุลสมาธิพอให้จิตสงบเท่านั้น

เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนาฯ คำคุณีนี้แสดงให้เห็นว่าสมถะและวิปัสสนาจะต้องมาควบคู่กันแม้ในขั้นผลเช่นเดียวกันกับในขั้นมรรค

สรุปแล้วทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติมาด้วยกันครบทั้งสองอย่าง จึงจะเป็นวิมุตติที่สมบูรณ์ หรือผู้ที่ได้วิมุตติจะให้สมบูรณ์ต้องได้ครบทั้งสองอย่าง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น ทำให้พบว่า พระอรหันต์ผู้บรรลุถึงความหลุดพ้น (วิมุตติ) ไม่ว่าจะ เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ หรือพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ ล้วนอาศัยสมาธิ เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญต่อการบรรลุนิพพานอย่างยิ่ง

๔.๑.๓ พระอริยบุคคลกับการได้วิมุตติ

ผู้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงวิมุตติ (ในที่นี้ คือ วิมุตติในระดับสูงคือปัญญาวิมุตติ และได้เจโตวิมุตติที่เป็นนอกปุภาเจโตวิมุตติ ผู้ที่ได้วิมุตตินี้คือ พระอรหันต์) ที่ประสบความสำเร็จแล้วก็ดี ผู้ที่กำลังปฏิบัติเพื่อความสำเร็จนั้น แต่ยังไม่สำเร็จอยู่ในเงื่อนไขที่จะได้รับความสำเร็จอย่างแน่นอนในโอกาสต่อไปก็ดี บุคคลเหล่านี้เรียกว่า “อริยบุคคล” หรือ “ทักขิโณยบุคคล” (คำว่า “อริยะ” และ “ทักขิโณยะ” เป็นคำเลียนศัพท์ในศาสนาพราหมณ์ แต่ในพระพุทธศาสนานำมาเปลี่ยนแปลงความหมายเสียใหม่ อริยะ เป็นภาษาบาลี สันสกฤตเป็นอารยะ ความหมายในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึง “ผู้เจริญ” “ผู้ประเสริฐ” “ผู้ไม่มีข้าศึกคือกิเลส” อันนี้เป็นความหมายที่มุ่งถึงรูปศัพท์ ถ้ามุ่งบุคคล หมายถึง ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุมรรคผลในระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่โสดาปัตติมรรค เป็นต้น และทักขิโณยะ เป็นภาษาบาลีมาจาก ทกขิณา + ณะย หมายถึงว่า ผู้ควรรับเครื่องทักขิณา (สิ่งของต่าง ๆ ที่เขานำมาให้) สันสกฤตเป็นทักขิณา ถ้ามุ่งบุคคล ความหมายในศาสนาพุทธ หมายถึงพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ มีโสดาบัน เป็นต้น ความหมายในศาสนาพราหมณ์ หมายถึงพราหมณ์ผู้ประกอบบญญพิธี ผู้ควรได้ของตอบแทนที่ผู้เคารพศรัทธาจะมอบให้)

พระอริยบุคคลหรือพระทักขิโณยบุคคลนี้ เมื่อถือเอาตามประเภทที่ท่านเจริญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และละกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด หรือ สังโยชน (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มีมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมในวิญญู มี ๑๐ อย่าง คือ ๑. สักกายทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา ๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ในคุณพระรัตนตรัย ๓. สีลัพพตปรามาส รักษาศีล

แบบลูป ๆ คลำ ๆ ไม่รักษาศีลอย่างจริงจัง ๔. กามฉันทะ มีจิตมัวสุมหมกมุ่น ใครอยู่ในกามารมณ์ ๕. พยาบาท มีอารมณ์ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ ๖. รูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในรูปโฉม ๗. อรูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในรูปโฉม คิดว่าเป็นคุณพิเศษที่ทำให้พ้นจากวิภว ๘. มานะ มีอารมณ์ถือตัวถือตน ถือชั้นวรรณะเกินพอดี ๙. อุทัจจะ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดอยู่ในอกุศล และ ๑๐. อวิชชา มีความคิดเห็นว่า โลกามิสเป็นสมา มีความคิดเห็นว่า โลกามิสเป็นสมบัติที่ทรงสภาพ) สามารถจำแนกได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. พระโสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแสพระนิพพาน หมายถึง พระอริยบุคคล ผู้ถึงกระแสพระนิพพานครั้งแรก และจะต้องได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑.๑ เอกพีชี หมายถึง ผู้จะมีอัตภาพอีกครั้งเดียว หมายความว่า หลังจากชาตินี้แล้ว ก็จะไม่เกิดอีกครั้งเดียวคือ เป็นมนุษย์ หรือ เทวดา พรหม ก็จะเกิดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วบรรลอรหัตผลเป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

๑.๒ โกลังโกละ หมายถึง ผู้ว่าจากตระกูลสู่ตระกูล คือ พระโสดาบันประเภทนี้ จะต้องเกิดอีก ๒-๓ ชาติ แล้วก็ได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

๑.๓ สัตตักขัตตปรมะ หมายถึง ผู้จะต้องเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ คือ พระโสดาบันประเภทนี้ จะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วก็ได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

พระโสดาบันทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนของศีลได้บริบูรณ์ ในส่วนของสมาธิและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการได้เด็ดขาดคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี แปลว่า ผู้จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วก็จะทำให้แจ้งมรรคนิพพานในภพภูมิที่ท่านเกิด พระอริยบุคคลระดับนี้มีญาณแก่กล้ากว่าพระโสดาบัน เพราะนอกจากจะเป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรค (อริยมรรคทั้ง ๘ ที่จัดเป็นส่วนศีลเข้าในศีลสิกขานัน ได้แก่ สัมมาวาจา (พูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)) ในส่วนศีลได้บริบูรณ์ ละสังโยชน์ ๓ เบื้องต่ำได้เด็ดขาดเหมือนพระโสดาบัน ยังสามารถลดความรุนแรงของกิเลสหลักคือ ราคะ โทสะ โมหะ อีกด้วย

๓. พระอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีกแล้ว หมายความว่า พระอริยบุคคลในระดับนี้จะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีกต่อไป จะไปบังเกิดเป็นพรหมในรูปภพชั้นสุทธาวาส(สุทธาวาส หมายความว่า ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ พระอนาคามีถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง เพราะท่านละกิเลสเครื่องร้อยรัดเบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ทั้ง ๕ อย่างได้เด็ดขาด เมื่อจุติจากโลกนี้แล้ว ก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละท่านมากน้อยไม่เท่ากัน สุทธาวาส ๕ คือ ๑. อวิหา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) แก่กล้า ๒. อดตปา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีวิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือความเพียร) แก่กล้า ๓. สุทัสสา เป็นที่

อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) แก่กล้า ๔. ทสสี เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสมาอินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) แก่กล้าอภิญญา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีปัญญา (อินทรีย์คือปัญญา แก่กล้า) จากนั้นก็นิพพานในภพภูมินั้น ๆ โดยในคัมภีร์พระไตรปิฎก จึงจำแนกพระอนาคามีเป็น ๕ ประเภทดังนี้

๓.๑ อंतरาปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุยังไม่ถึงครึ่งหนึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

๓.๒ อุพทัจจปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุเกินกว่าครึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

๓.๓ อสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ โดยไม่ต้องใช้ความเพียรพยายามมากนัก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

๓.๔ สสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ โดยต้องอาศัยความเพียรพยายามมาก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

๓.๕ อุทังโสโตกนิฏฐคามี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาสชั้นต่ำ (อวิหา) แล้ว ไม่สามารถจะบำเพ็ญเพียรให้บรรลุพระอรหัตต์ในชั้นนั้นได้ ต้องบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้น เพื่อให้ไปอุบัติในชั้นที่สูง ๆ ขึ้นไป จนถึงชั้นสูงสุด (อกนิฏฐา) จึงได้บรรลุพระอรหัตต์ ดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

การดับขันธปรินิพพานของพระอนาคามีทั้ง ๕ ประเภทนี้ ๒ ประเภทแรกกำหนดด้วยอายุ ๓ ประเภทหลังกำหนดด้วยความเพียรเพื่อบรรลุธรรม

พระอนาคามีทั้ง ๕ ประเภทนี้ เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนสมาธิได้บริบูรณ์ ในส่วนศีลและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภคิยสังโยชน์) ๔ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ ได้เด็ดขาด

๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ไม่มีธรรมเป็นข้าศึกคือกิเลส ผู้บรรลุอรหัตต์ผลพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวล เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคทั้งในส่วนศีล สมาธิ ปัญญา ได้อย่างสมบูรณ์ ละสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัด) ทั้งเบื้องต่ำ (โอรัมภคิยะ) และเบื้องสูง (อุทัมภคิยะ) คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้อย่างเด็ดขาด หมดยังกิเลสตัณหา ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ว่าจะในภพหรือในภูมิไหน ๆ

โดยหลักทั่วไป พระอรหันต์มี ๒ ประเภท คือ ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้มานานมาก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาในภายหลังจนได้บรรลุอรหัตต์ผลเรียกว่า “เจโตวิมุตติ” หรือ “อุภโตภาคเจโตวิมุตติ” กับผู้ที่เจริญสมณะสมาธิเพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง อาจจะเป็นขณิกสมาธิ หรืออย่างมากก็อุปจารสมาธิ แต่ไม่ถึงขั้นอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นตัวฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตต์ผล เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิจะให้ผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาจะต้องไม่ติดอยู่แค่ฌานสมาบัติ ซึ่งเป็นเพียงโลกียผล แต่จะต้องปฏิบัติให้ครบวงจรตามโครงสร้างของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา จนได้บรรลุผลขั้นสูงสุด คือ อรหัตผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บรรลุได้หลุดพ้น (โมกษะ) จากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากไม่สามารถบรรลุผลตามความมุ่งหมายดังกล่าวได้ การปฏิบัติสมาธิก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงภาวะที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ เป็นภาวะที่เป็นความสงบ แจ่มใส เป็นอิสระ เพราะไม่ต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสใด ๆ อีกต่อไป

สรุปเกี่ยวกับวิมุตติได้ว่า การเจริญสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานมีเป้าหมายหลักเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเรียกขานในทางพระพุทธศาสนาว่า วิมุตติ

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น มีความหมายที่แยกได้เป็น ๓ นัยยะ ได้แก่ (๑) การหลุดพ้นหรือมรรค (๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น หรือ ผล (๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น หรือ นิพพาน โดยในความหมายทั้งสาม ถือว่าเป็นเรื่องของวิมุตติแท้ ๆ นั่นคือ วิมุตติที่เป็นผล หรือที่เรียกว่า อรหัตผล

วิมุตติ เป็นภาวะที่จิตเน้น ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา โดยแบ่งออกเป็นวิมุตติ ๕ บ้าง วิมุตติ ๒ บ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ซึ่งวิมุตติ ๕ ประกอบด้วย ตทังควิมุตติ หรือความหลุดพ้นชั่วคราว วิชขุภณวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นด้วยการสะกดไว้ สมุจเฉทวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นเด็ดขาด ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยความสงบ นิสสรณวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยสลัดออกไป หรือโดยสภาวะแห่งวิมุตติ ๕ นั่นคือ สมถะ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน สำหรับวิมุตติ ๒ นั้น ประกอบด้วย เจโตวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นแห่งจิต และปัญญาวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยปัญญา สรุปสาระ วิมุตติ ๒ ได้ว่า เจโตวิมุตติ คือผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติ คือผลของวิปัสสนา ดังนั้นทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติจะต้องมาพร้อมกันทั้งสองอย่าง จึงจะเป็นวิมุตติที่สมบูรณ์ หรือผู้ที่ได้วิมุตติจะให้สมบูรณ์ต้อง

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงวิมุตติ บุคคลเหล่านี้เรียกว่า อริยบุคคล หรือ ทักขิณเอยบุคคล โดยบุคคลเหล่านี้เรียกว่า อริยบุคคล หรือทักขิณเอยบุคคล โดยที่บุคคลเหล่านี้ เมื่อถือตามประเภทที่ท่านเจริญศึกษา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และกิเลส พระอริยบุคคลสามารถจำแนกได้ ๔ ประเภท ดังนี้ ๑) พระโสดาบัน หรือ ผู้ถึงกระแสพระนิพพาน แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ เอกพีธี โกลังโกละ และ สัตตักขัตตปรมะ ๒) พระสกทาคามี หรือ ผู้จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกครั้งเดียว ๓) พระอนาคามี หรือผู้ไม่ กลับมาสู่โลกนี้อีกแล้ว สามารถจำแนกพระอนาคามี ได้ ๕ ประเภท คือ อันตราปรินิพพายี อุปัทัจจปรินิพพายี อสังขารปรินิพพายี สสังขารปรินิพพายี และอุทังโสโตกนิภูฏาคามี ๔) พระอรหันต์ หรือผู้ไม่มีธรรมเป็นข้าศึก คือ กิเลส

ดังนั้น พระอรหันต์แต่ละระดับเจริญศึกษาและละสังโยชน์ได้ ดังนี้ ๑) พระโสดาบัน ศึกษาที่เจริญ คือ ศีลที่สมบูรณ์ มีสมาธิ ปัญญา พอประมาณ ส่วนสังโยชน์ที่ละได้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ๒) พระสกิทาคามี สังโยชน์ที่ละได้ คือ รากะ โทสะ โมหะ (เบาบาง) ๓) พระอนาคามี ศึกษาที่เจริญ คือ ศีลและสมาธิสมบูรณ์ (ปัญญาพอสมควร) สังโยชน์ที่ละได้ คือ กามราคะ ปฏิฆะ และ ๔) พระอรหันต์ ศึกษาที่เจริญคือ ศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ สังโยชน์ที่ละได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

เป้าหมายของพระพุทธศาสนาต่างจากเป้าหมายของศาสนาอื่นเพราะเป้าหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงภาวะที่บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ หรือ ที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า “วิมุตติ” นั่นเอง

๔.๒ เป้าหมายรองของสมาธิ : การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ

ประการแรก ทำให้มีความสุข ปิติผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบาน ผู้ปฏิบัติสมาธิโดยส่วนมากมีความสุขมากขึ้น มีความรู้สึกในแง่บวกที่หลากหลายเช่น รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ชาบซึ่ง สบายใจ จิตใจผ่องใสขึ้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และมีความทุกข์ลดลง สามารถนำการฝึกปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้นอีกด้วย

การปฏิบัติสมาธิเป็นการฝึกจิตตนเองให้ปล่อยวางและมีการให้อภัยจะช่วยให้ใจเรามีความสงบมากขึ้นและความเครียดก็จะเบาลง เมื่อเราเริ่มปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิให้มีสติเตือนตนเอง เราจะสามารถสังเกต ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ของเราได้ ทำให้เราไม่ติดในอารมณ์หรือความคิด ทำให้จิตรู้สึกเป็นอิสระเพราะจิตไม่แกว่งขึ้นลงไปกับสภาวะจิตไม่ยึดมั่นในความเชื่อ แต่อาศัยความสงบทำให้จิตใจเย็นลง รู้สึกเบิกบาน อิ่มเอิบ เบาสบายและไร้กังวล เป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความยินดีและเมตตากับทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเรามีได้ขาดอะไรเพราะคุณภาพจิตมีความสมบูรณ์ในเมื่อจิตใจมีความสงบอย่างมหาศาลเช่นนี้จิตจะสามารถสังเกตภายในได้ว่าต้นเหตุของอารมณ์และความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตได้เห็นสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจและไม่ไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์คือจิตสามารถดูสิ่งพวกนี้ได้อย่างเป็นกลาง จิตก็จะเห็นความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่หลอกใจเราให้เป็นทุกข์ เมื่อจิตเห็นเช่นนั้นแล้ว ความทุกข์ก็จะสูญสลายเพราะจิตมีความเข้าใจในต้นเหตุของความเป็นทุกข์ และได้แก้ด้วยการปล่อยวางที่ต้นเหตุคือจิตเลิกยึดมั่นถือมั่นในความเข้าใจผิดของตนเอง (เพราะว่าถ้าจิตยังเก็บความหลงเอาไว้ในใจจิตก็ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป) จิตจึงเกิดมีปัญญา ทำให้มองเห็นประโยชน์ในการไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้และยินดีปล่อยวาง จึงทำให้จิตมีความโล่งเย็น กระจ่างแจ่มแจ้งสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจากการที่จิตมีความสงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส จิตที่เป็นกลางจึงทำ

ให้เราสามารถสังเกตเห็นในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของตนเองและปล่อยวางความเข้าใจผิดได้อยู่เสมอ ตัวปัญญาที่เกิดจากความเป็นกลางจึงสามารถทำให้เราตัดสินใจได้ดีเพราะความสงบเห็นชัดเจนว่าอะไรมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และก็เลือกทำแต่ในสิ่งที่เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดมีความสุขกับทุกอย่าง

ประการที่สอง ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุม อารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลง สมาธิเป็นการสร้างกุศลโลบายให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และเป็นสุขแล้ว ยังเน้นย้ำพร่ำสอนชี้แนะให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้จักหรือเข้าใจเรื่องของการทำงานของจิตได้อย่างลึกซึ้งด้วย มากไปกว่านั้นคือเน้นให้นำไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วย

ประสบการณ์ตรงของตนเอง โดยเน้นที่สติตัวเดียว เพราะเมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้น ย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต หรือเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นย่อมสามารถทำให้ระลึกได้ อย่างเท่าทันในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผุดโผล่ขึ้นมา ส่งผลให้อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเสื่อมไป และส่งเสริมให้กุศลธรรมทั้งหลายได้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น หลัก “การหายใจอย่างมีสติ” จึงมีความสอดคล้องกับ มหาปริณิพพานสูตร ที่กล่าวถึง “การมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง คือสติปัญฐาน ๔” เพราะการฝึกเจริญสติเท่านั้น จึงส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามได้มากขึ้น

ประการที่สาม มีจิตที่เปิดกว้าง มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อตนเองและคนอื่น เมื่อฝึกสมาธิเป็นประจำในช่วงระยะเวลาที่พอสมควร จะเกิดเข้าใจเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ใจก็มีความรู้สึกกว้างไปมา จิตมีความลำเอียงโยกเยก ทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์เพราะมันขาดความเป็นกลาง เดียวก็มีความสุข ชอบ เดียวก็มีความสุข ไม่ชอบ เดียวก็รัก เดียวก็ชัง ทำให้จิตไม่พบกับความสุขอันแท้จริง จิตก็เลยพึ่งความต้องการถ้าจิตได้ ตั้งใจ จิตก็มีความสุข ถ้าไม่ได้ตั้งใจ จิตก็เป็นทุกข์ดังนั้นถ้าบุคคลผู้ใดมาศึกษาและสังเกตจิตใจของตนเองได้อย่างเป็นกลาง หลุดออกจากความลำเอียง ไม่ไปติดกับความคิดและอารมณ์ที่แกว่งขึ้นลงบุคคลผู้นั้นก็จะพบเคล็ดลับของความสุขอันแท้จริง ซึ่งเกิดขึ้นจากความสงบของจิต ทำให้จิตมีสติและปัญญา ไม่หลงไปกับความคิดและอารมณ์ที่ตนเองปรุงแต่ง เมื่อจิตปล่อยวางสิ่งพวกนี้ได้ ความกระ้างก็จะเกิดขึ้นในใจ ทำให้จิตปรับคลื่นตนเองให้เป็นกลาง มีความสมดุลและความสามัคคีกับทุกสิ่ง มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกอย่าง ทำให้จิตใจตนเองมีความสุขขึ้น เบิกบาน แจ่มใสมีความสุขยินดีอยู่เสมอเพราะใจไม่แกว่งไปกับอารมณ์เมื่อจิตเราเย็น ใจเราก็จะรู้สึกมีความสุขกว้างขวางมีความสุขอิมเอิบและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด

ดังนั้น สมาธิจึงมีความสอดคล้องในเรื่องการรับรู้ในฝ่ายเถรวาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง” ๑๓ นั่นคือ การรับรู้อย่างไม่แบ่งแยก เป็นปรากฏการณ์ รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น ไม่ผลัดไสความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่ใฝ่หาหรือฝักใฝ่ในความรู้สึกที่ดี จนเกิด

ความเข้าใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้นในที่สุด

ประการที่สี่ ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น สมาธิยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking) หรือ มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ในทางการแพทย์การตามลมหายใจหรือการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้เราเกิดความสุขในจิตใจแล้ว ในทางวิทยาศาสตร์ยังพบการเปลี่ยนแปลงที่

สำคัญในการทำงานของสมองด้วย ในต่างประเทศมีการทำวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อมูลดังกล่าว อาทิเช่น นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดลองกับพระภิกษุที่ปฏิบัติสมาธิมาอย่างดี รวมถึงได้ทำการทดลองกับปุถุชนธรรมดาที่ฝึกนั่งสมาธิมาเป็นระยะเวลาานาน ๑ ปี ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกสมาธิเหล่านี้มีความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงยังมีการจัดตารางชีวิตประจำวันหรือจัดตารางการทำงานได้เรียบง่ายและมีความสับสนน้อยกว่าคนอื่น โดยระดับคลื่นสมองของพระภิกษุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดระหว่างเข้าสมาธิ หรือแม้แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็พบว่าคลื่นสมองของท่านยังอยู่ในระดับที่ต่างจากคนปกติเป็นอันมาก ส่วนในปุถุชนนั้น จำนวนการปฏิบัติสมาธิและระยะเวลาในการฝึก จะมีผลโดยตรงต่อคลื่นสมองแกมมา (คลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี) คือ ยิ่งทำสมาธิมากและทำได้ดี ระดับคลื่นสมองแกมมาก็จะยิ่งสูง

ประการที่ห้า ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมาธิกับการทำงานมากขึ้น ในชีวิตประจำวันการให้ความสำคัญในเรื่อง “การทำงานอย่างมีสติ” โดยการเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างมี “สมาธิ” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานสุขภาพกายและจิตที่เข้มแข็งหมายถึง การบริหาร “กาย” ให้อยู่ในภาวะสมดุลที่สอดคล้องประสานกันกับ “ใจ” ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง “ใจ” นั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ตลอดเวลาที่ใจอยู่กับร่างกาย ใจจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ภายนอกผ่านเครื่องรับรู้ที่มีมากับร่างกายนั้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อมีการคิด ใจของเราก็ได้รับผลกระทบจากการคิดนั้นโดยตรง โดยใจของเราจะมีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป การที่จะควบคุมการทำงานของใจและกายให้สมดุลได้นั้น เราจึงต้องเรียนรู้การบริหารใจอย่างมี “สติ” นั้นเอง

การหมั่นฝึกจิตด้วยการเจริญ “สมาธิ” จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ โดยใช้ “สติ” ลดความฟุ้งซ่าน กระวนกระวายใจในการครุ่นคิดถึงเรื่องอื่นซึ่งอาจนำไปสู่อันตรายในการทำงาน ด้วยการฝึกควบคุมอารมณ์ โดยการนับ ๑, ๒, ๓, ไปจนกว่าจิตใจจะสงบ หรืออาจใช้วิธีกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็งเกิดการเปลี่ยนมุมมองในการทำงาน เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้อย่างหนักแน่น และคงเส้นคงวา จะก่อให้เกิดความกระตือรือร้นและมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จในที่สุด

หากมนุษย์มีความสมบูรณ์ของ “พลังจิตกับกาย” ที่ครบถ้วนทั้งสองด้าน ก็ย่อมเป็นบุคคลที่ทำงานพร้อมด้วย “สติ” อย่างแท้จริง ทั้งด้านความคิดและการกระทำที่มีความสุขุมรอบคอบ และชาญฉลาดมากยิ่งขึ้น

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม

ประการแรก ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การทำสมาธิกับการแพทย์ แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงสุขภาพเพื่อที่จะวัดประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ภายหลังจากมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด ลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชี้ชะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเหนี่ยวนำคลื่นสมองที่จำเป็น

ในแง่ของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของ ดร.เฮอ์เบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกาย จนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย โดยระยะผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้จากการวิจัยอื่นเช่น จอนกาเบตชินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้

การฝึกเจริญสมาธิ มีความสำคัญเชื่อมโยงกับสุขภาพทางกายและการพัฒนาด้านจิตใจ เพราะนอกจากการฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ยังมีการเดินจงกรม การนอนสมาธิ การใช้ชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติอากาศบริสุทธิ์ อาหารการกินที่เป็นมังสวิรัต สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายของผู้ปฏิบัติเกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สดใส ผิวพรรณผ่องใส สมองโปร่งโล่ง เบา สบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

ประการที่สอง ช่วยให้บรรเทาหรือแก้ไขโรคได้ การฝึกเจริญสมาธิ ช่วยเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ให้บรรเทาลง และสามารถช่วยรักษาโรคบางอย่างให้หายขาดได้ เนื่องจากเมื่อฝึกเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาแล้วอย่างดีในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายเพียงแค่ว่ากาย แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วย

ไปด้วยยิ่งกว่านั้นจิตใจกลับมีกำลังเข้มแข็งจนส่งผลให้มีอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนปรนโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไวขึ้น

สอดคล้องกับพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญอานาปานสติ ว่า ย่อมมีอานิสงส์ในมิติทางกายและจิตใจหลายประการ เช่น “ย่อมเป็นการดับทุกข์และโทมนัส (ดับ

ความทุกข์กายและความทุกข์ใจ)... “ยอมเป็นไปเพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความระงับ (ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ)... “ทำให้มีเวทนาเบาบาง ช่วยชะลอความแก่ มีอายุยืนยาว”... “ทำให้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล...อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร...ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย” และถึงจะมีทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้”

ประการที่สาม ช่วยให้สรวมทางกาย โดยส่วนมากพฤติกรรมทางกายของผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิ จะมีบุคลิกภาพที่สงบ งดงาม เรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) มีส่วนเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงต่อจิตใจ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติการเจริญสมาธิ จะทำให้มีสติและมีสมาธิมากขึ้น สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้นและมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกายที่พึงประสงค์ เช่น ไม่มีการกระทำที่รุนแรง รู้จักการยับยั้งชั่งใจ มีการแสดงออกที่ถูกต้องดีงาม นุ่มนวล สุขุมรอบคอบในการแสดงออก

ประการที่สี่ ช่วยให้สรวมทางวาจา การฝึกเจริญสมาธิพร้อมกับตระหนักรู้ในเรื่องที่ดีและไม่ดีในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการนำหลักของการเริ่มต้นใหม่มาประยุกต์ใช้ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะขอโทษคนอื่นได้และชื่นชมคนอื่นเป็น พร้อมทั้งกล้าที่จะยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีงามในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งต่าง ๆ ให้อยู่ดี เพราะสังคมนั้นมีปัญหาส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้คนไม่สามารถพูดและรับฟังกันได้ นอกจากนั้น การทำผิดแล้วไม่กล้ายอมรับผิด ไม่กล้าที่จะกล่าวคำขอโทษที่ออกมาจากจิตสำนึกอย่างแท้จริง เท่ากับว่าเป็นการสร้างปมปัญหาให้แก่สังคมมากขึ้น ดังนั้นการฝึกเจริญสติและการรู้จักชื่นชม ขอโทษ และขอร้องหรือขอความร่วมมือด้วยภาษาแห่งรักนั้น จะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีงามในครอบครัวและในสังคมให้น่าอยู่ และเป็นไปในบรรยากาศที่มีความรัก ความหวัง และความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

ประการที่ห้า ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหารและสื่อ การเจริญสมาธิส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีสติ ช่วยให้เกิดความใส่ใจกับการเลือกดื่มหรือบริโภคสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น เนื่องจากความเข้าใจว่าสิ่งที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ย่อมส่งผ่านไปถึงใจเสมอ เราบริโภคอย่างไร เราก็เป็นแบบนั้น ชีวิตคือสิ่งที่เรารับรู้มา เมื่อเรามองสิ่งต่าง ๆ ด้วยทัศนคติที่เปลี่ยนไปจากเดิม (ดีกว่าเดิม) จึงทำให้การกระทำของเราเปลี่ยนไปด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น รับฟังได้มากขึ้น ตัดสินคนอื่นน้อยลง และสามารถมองคนนั้นได้อย่างที่เขาเป็นได้มากขึ้น

ประการที่หก ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาและสารเสพติดได้ การทำให้ร่างกายแข็งแรงจะต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอด้วยการทำงานบ้าง การออกกำลังกายบ้าง ยิ่งเป็นนักกีฬาด้วยแล้ว ยิ่งจำเป็นต้องพิถีพิถันและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดนิ่งไม่เคลื่อนไหวร่างกายก็จะอ่อนแอไม่มีพลัง ส่วนจิตใจถ้าเคลื่อนไหว (ฟุ้งซ่าน) จะไม่มีพลัง แต่จิตที่สงบหยุดนิ่งจึงจะมีพลัง

จิตของคนที่ไม่มีความหวัง คือ มีจิตใจอ่อนแอแต่การที่จะเอาชนะ ลด ละ เลิก สิ่งไม่ดีเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ทำได้ยากเย็นแสนเข็ญ เช่น บางคนติดบุหรี่ รู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม คิดอยากจะเลิก ก็เลิกไม่ได้สักทีแค่บุหรี่มีขนาดเล็ก ๆ ยังเอาชนะไม่ได้ เรื่องใหญ่ ๆ กว่านี้ก็มีอีกเยอะที่ต้องเอาชนะ ลด ละ เลิก เช่น สุราและยาเสพติดอื่น ๆ จะทำอย่างไร มีหลายท่านที่หลงเป็นทาสสิ่งเสพติดเหล่านี้ แต่ได้มองเห็นมหันตภัยที่เกิดแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงได้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเหล่านี้สำเร็จ ทั้งนี้เพราะท่านเหล่านี้มีความหวังจิต หรือที่ชาวบ้านพูดกันว่าเป็นคนใจแข็ง หรือเป็นคนมีความหวังจิตที่เข้มแข็ง ทำอย่างไรจิตจึงจะมีพลัง คำตอบก็คือ จิตจะมีพลังจะต้องฝึกการทำสมาธิเป็นวิธีฝึกจิตวิธีหนึ่ง จิตที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานจะมีพลังอำนาจ สามารถข่มกิเลสระดับกลาง เพื่อเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญาในระดับสูงต่อไป

ประการที่เจ็ด ส่งเสริมให้เกิดการเจริญสติในอิริยาบถหลักเป็นไปอย่างผ่อนคลาย การนำการฝึกสมาธิไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวัน ก็เพื่อเพิ่มการเจริญสติ ความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะ ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอน บ่อย ๆ ครั้ง จะรู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับวัตถุประสงค์ ของการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่งนั้น ๆ ในชีวิตประจำวันธรรมดา ย่อมเป็นไปได้หรืออาจเป็นการไม่สมควรด้วยซ้ำที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่าง ๆ ของตน แต่กระนั้น การฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ให้ประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเหตุผลที่ทางปฏิบัติหลายประการด้วยกัน การใส่ใจกำหนดอิริยาบถของตน ทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผันประหม่าในท่าเดิน ช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่าง ๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งก็เป็นการป้องกันมิให้มีความบกพร่องพิการในท่าต่าง ๆ ไม่ว่าจะในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทางการแพทย์ ความเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายได้โดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ ก็จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ และความสามารถในการบังคับควบคุมร่างกายก็จะได้รับการพิทักษ์ไว้ไม่ให้ด้อยลงไป การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องแสดงอย่างแน่นอน ถึงการควบคุมจิตของตนได้

ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดการปฏิบัติสมาธิคือ “สติปัญญา” ได้แก่ การมีสติกำหนดอิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกาย และจะนำไปสู่การละความยึดมั่นในกาย ขณะที่ปฏิบัติเราจะมองอิริยาบถต่าง ๆ ของเราอย่างไม่รู้สึเกาะเกี่ยวเหมือนกับมองตุ๊กตาขนาดเท่าคนจริงที่เคลื่อนไหวได้โดยอัตโนมัติ การเคลื่อนไหวแขนขาของตุ๊กตา จะทำให้เกิดความรู้สึกละคลายความใคร่โดยสิ้นเชิง หรือถึงกับเกิดความรู้สึกขำขันเหมือนกับคนที่ดูการแสดงหุ่นกระบอก เมื่อเรามองดูอิริยาบถด้วยความรู้สึกที่เห็นตามสภาวะโดยไม่เกาะเกี่ยวเช่นนี้ นิสัยเดิมที่คิดว่าตัวเราคือร่างกาย ก็จะค่อย ๆ สลายไป

๔.๒.๓ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาต้านปัญญา

ประการแรก สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้ จิตได้สำนึกของทุกชีวิตรักที่จะมีความสุขและรังเกียจสิ่งที่ทำให้ชีวิตเดือดร้อน แต่ความฝังใจและความเชื่อของแต่ละ

ชีวิตไม่เหมือนกัน ใครมีความเชื่อ มีเงื่อนไขของความสุขอ่างไร ฝงใจสิ่งใดไว้ก็จะแสดงออกไปตามสิ่ง
ที่ตนเชื่อว่าถูกต้อง และตำหนิพฤติกรรมของผู้อื่นที่ไม่เหมือนของตน ปลูกฝังเป็นความสั่นทนต์ที่ติดตัว
มาจากอดีตอย่างไม่มีใครคาดคิด

การพัฒนาด้านปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลานานและ
ต่อเนื่อง ส่วนมากสามารถที่จะโอบรับ ดูแล และแปรเปลี่ยนปมเชื่องหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้
สำนึกของตนเองได้ การฝึกเจริญสมาธิทำให้เราหยุดได้นิ่งและมองได้ลึก ซึ่งช่วยทำให้สามารถขุดคุ้ยลง
ไปได้ลึกและทำให้เข้าใจว่า เหตุที่เราไม่ชอบคน ๆ นี้ หรือที่เราโกรธ เราเป็นทุกข์จากการกระทำของ
คนนี้ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้ทำอะไรให้เราเลย นั้นเป็นเพราะว่า เขามีส่วนคล้ายกับคนที่เราไม่ชอบหรือคนที่
เคยทำให้เราเป็นทุกข์มาก่อนในอดีต ซึ่งมันเกิดเป็นปมฝังใจเรามา เพราะถ้าหากเป็นคนอื่นทำ เราอาจ
จะไม่โกรธแบบนี้ก็ได้ แต่ว่าสัญญาเก่าหรือจิตใต้สำนึกสั่งให้เรารู้สึกไม่ชอบ เราก็จิพิจารณาได้ว่า ความ
รู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือความเกลียดมันอยู่ที่ใจเราเองมากกว่า เมื่อเรามองตัวเองแบบนี้ ทำให้เราสงบ
ได้ เข้าใจมากขึ้น และเมตตาให้กับคนที่มีลักษณะเหมือนกับคนที่เราเคยไม่ชอบได้มากขึ้น

ประการที่สอง สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับความทุกข์ทางจิตใจได้มากขึ้น ความทุกข์ทาง
จิตใจของมนุษย์ที่น่าจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด “ความเกินความพอเหมาะพอควร (นอกทางสายกลาง)” ใน
เรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ
การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่
อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความแข็ง ความเบื้อหนาย ความท้อแท้
ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นต้น ความ
ทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วย
การปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความ
จำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมายต่อท่าน ทั้ง
ด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทาง
ธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งและอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่
เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกัน
กับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และโรคภัยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

๒. ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ
สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้าย
อัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทาง
โลกในเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติถ้าได้ศึกษา
และฝึกซ้อมมาก่อน

๓. รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

๔. ฟุ้งฟุ้งใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟุ้งฟุ้งใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของ

ประการที่สาม สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น การปฏิบัติสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จัก “อภัยน้อม” นั่นคือ การประพฤติด่อนน้อม เช่น การเคารพผู้อื่น ไม่คิดว่าตนเองมีดี วิเศษกว่าคนอื่น รู้จักอ่อนน้อม ถ่อมตน มีความสุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่นเสมอ รู้จักรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ไม่ดูถูกดูแคลนภูมิปัญญาของคนอื่น รู้จักยกย่องให้เกียรติผู้อื่น ด้วยการเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน

ประการที่สี่ สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น การฝึกเจริญสมาธิมีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถนึกคิดและพิจารณาไตร่ตรองหรือมองสิ่ง ต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนคติถูกต้องหรือเป็นสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้และมีความเมตตากรุณาต่อคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

ประการที่ห้า ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น พระพุทธศาสนาแปลว่าศาสนาของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และผลที่ได้จากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เหล่านี้ รวมเข้าในคำว่าศาสนาของพระพุทธเจ้า หรือพุทธศาสนาทั้งหมด และพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้ที่เป็นคำสอน เมื่อกล่าวอย่างสรุปคือโดยย่อ ก็เป็นคำสอนที่สอนให้ ละบาปอกุศลคือความชั่วทั้งหมด ให้ประกอบกุศลคือความดีทั้งหมด และให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส นี่เป็นพุทธศาสนาที่เป็นคำสอน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ให้ปฏิบัติโดยย่อ

การปฏิบัตินั้นก็เป็นการปฏิบัติตามคำสอนนี้ แม้การปฏิบัติก็เป็นพุทธศาสนา ผลที่ได้จากคำสอนนี้ก็ เป็นพุทธศาสนา และคำสอนดังกล่าวมานี้ การปฏิบัติดังกล่าวมานี้ พร้อมทั้งผลของการปฏิบัติ เมื่อแสดงอีกชื่อหนึ่ง ก็ได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา อันประกอบด้วย

๑. ศีล นั่นคือความประพฤติปฏิบัติเรียบร้อยดีงาม ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ตามพระวินัยซึ่งเป็นพระบัญญัติของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น ศีลจึงต้องมีวินัย และเมื่อปฏิบัติตามวินัยก็ชื่อว่าศีล

๒. สมานี นั้นได้แก่ความที่ทำได้ทำให้สงบตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความสงบทั้งหลาย หรือเป็นที่ตั้งของกุศลธรรม คือธรรมะที่ดีที่ชอบทั้งหลาย (เริ่ม ๑๗๔/๑) สมานีนี้เป็นความสำคัญ เพราะว่าจิตใจนี้ถ้าไม่มีสมานี ก็ไม่สามารถจะทำอะไรได้ และไม่สามารถจะเกิด

๓. ปัญญา ได้ ต่อเมื่อจิตมีสมานีจึงจะทำให้เกิดการปฏิบัติทางกายวาจาใจได้ และทำให้เกิดปัญญาได้

เพราะสมานีนี้เมื่อกล่าวอย่างย่อที่สุด ก็คือความตั้งใจ จะทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ก็ต้องมี ความตั้งใจ คือตั้งใจที่จะทำ ตั้งใจที่จะพุด ตั้งใจที่จะคิด จึงเกิดการทำการพุดการคิดขึ้นได้ และจะรู้ อะไรที่เป็นปัญญาก็ต้องมีความตั้งใจ คือตั้งใจที่จะรู้ ดังเช่นการมาฟังธรรมะซึ่งเป็นการอบรมกรรมฐาน ผู้ฟังก็ต้องตั้งใจฟัง คือตั้งใจฟังคำพุดที่พุดออกมา นี้ จึงจะสามารถได้ยินคำพุดนี้ทุกคำ และเมื่อได้ยิน คำพุดทุกคำ จึงจะมีความเข้าใจในเรื่องที่พุด ความเข้าใจในเรื่องที่พุดนี้แหละเป็นตัวปัญญาอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าขาดสมานีในการฟัง คือไม่มีความตั้งใจฟัง ไม่มีการรวมใจเพื่อจะฟัง ก็ไม่สามารถจะได้ยินคำพุด นี้ทุกคำได้ และจะไม่เข้าใจ จึงไม่ได้ปัญญาในการฟัง เพราะฉะนั้น สมานีนี้จึงสำคัญมาก คือความตั้งใจ ทุกคนย่อมมีสมานีคือความตั้งใจที่เป็นพื้นฐานอยู่ด้วยกันทุกคน น้อยหรือมาก

๔.๒.๔ การประยุกต์ใช้สมานีในการพัฒนาด้านสังคม

ประการแรก ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่าง แท้จริงสมานีมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์ และความล้มเหลว ฉันทใด ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความ เจริญรุ่งเรือง ฉันทนั้น ผู้ที่มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม นั้น ๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำ พุด คิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ

ดังนั้น สมานีที่ก่อให้เกิดสติ มีคุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเอง จึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ฟังปฏิบัติสติปัญญา [มีสติไว้] ด้วยคิดว่า “จักรักษาตน” ฟังปฏิบัติสติปัญญา [เหมือนกัน] ด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน...คือ เมื่อบุคคลรักษาตน ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเสพ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่น ด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน อย่างนี้แล

นอกจากนั้น ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้มีสติเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลง เพราะสติส่งเสริมให้การคิด การพุด และการกระทำที่ตึงงามต่อกัน ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกัน ไม่วิวาทกัน ด้วยอำนาจพลังแห่งสติ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกัน

และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย การที่ภิกษุเป็นผู้มีสติ...เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ทำให้ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดมานานได้นี้เป็นสाराยณิธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่ทะเลาะวิวาทกัน เพื่อความสามัคคี และเพื่อความเป็นอันเดียวกัน

ประการที่สอง ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง และสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมความจริงประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน คือมีปัญหาคานานัปการเกิดขึ้นในทุกมุมของสังคม ซึ่งหนีไม่พ้นในเรื่องกิน กาม โภธ อันมีรากเหง้ามาจากความโลภ โภธ หลง ที่นอนเนื่องอยู่ในอนุสัยสันดานของบุคคลผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลาคอย่างจริงจัง แม้สักครั้งเดียว จึงก่อให้เกิดปัญหาคความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และปัญหาคอื่น ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสังคมโลก

ดังนั้น สมธิจะเป็นการสร้างวัฒนธรรมการเจริญสติให้แก่สังคม คือ หนทางที่จะจัดการรับมือกับปัญหาคบรรดามีทั้งหลายได้อย่างแท้จริง เพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่องเทคนิควิธี ไม่ใช่เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน สติจึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งในทุกระดับ เช่น ผู้ที่มีสติจะไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธ นั้นย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาท และยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธที่มีในใจตน เป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้ อีกด้วย ดังพระพุทธพจนัว่า

ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ เราเห็นว่าการสงบใจไว้ได้ของผู้นั้นเป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้ ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ผู้นั้นชื่อว่าได้ประพฤติดนเป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น คนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่

ประการที่สาม ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้น ในข้อนี้สังเกตได้จาก ผู้ปฏิบัติสมธิที่ได้เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุด ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเอง เพราะตัณหาหรือความอยากอีกต่อไป ความโลภ โภธ หลงถูกทำลายจนหมดสิ้น คงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจนัว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มาก เพื่อความตั้งอยู่ได้ดำรงอยู่ได้นานแห่งพรหมจรรย์ เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปฏิฐาน ๔...โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

นอกจากนั้นยังเห็นได้จากพุทธจริยา ๓ ประการ และพุททธิกิจประจำวัน ๕ ประการของพระพุทธองค์ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา หลังจากตรัสรู้แล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่มวลชาวโลก แม้เหล่าพระอริยสงฆ์สาวก สาวิกา ผู้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ ก็ได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่เที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่มหาชนทั้งหลาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์แก่มวล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

แสดงให้เห็นว่า ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น และถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้ เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลขั้นตอน ย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นตอนเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พากเพียรทำอยู่เนื่อง ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้ว และแก้ออกุศลสังขมพร้อมสรรพแล้วไปในตัว

๔.๓ สรุป

หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาท มีเป้าหมายสำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) เป้าหมายหลักของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ วิมุตติ (๒) เป้าหมายรองของการเจริญสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

เป้าหมายหลัก ที่ให้ความสำคัญในเรื่องของ วิมุตติ นั้น เป็นเป้าหมายระดับสูงสุดของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือ “ความหลุดพ้น” ประกอบด้วย (๑) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นทางจิต หรือความหลุดพ้นทางจิตด้วยกำลังทางสมาธิ (๒) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้านปัญญา ปัญญาบริสุทธิ์ เกิดจากการกำจัดอวิชชาได้แล้วทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการวิปัสสนา ดังนั้น เจโตวิมุตติ (สมถะ) และปัญญาวิมุตติ (วิปัสสนา) จึงเป็นของคู่กัน เป็นวิมุตติที่สมบูรณ์

เป้าหมายรอง ที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน พบว่า มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาสมาธิในพุทธปรัชญาเถรวาทมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ๑) ศึกษาสมาธิ โดยทั่วไป ๒) ศึกษาสมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท และ ๓) วิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลที่ได้จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย และมีข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลเรื่องสมาธิ

๕.๑.๑ ความรู้เกี่ยวกับสมาธิโดยทั่วไป

สมาธิ คือการฝึกฝนทางจิตหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป้าหมายคือ ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และจิตสำนึกต่อการทำงาน

การทำสมาธิโดยทั่วไปมักเป็นการฝึกหัดส่วนบุคคล ยกเว้นในบางกรณีเช่น การสวดมนต์ ผู้ฝึกสมาธิส่วนใหญ่ มักจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นลมหายใจ การเพ่งวัตถุต่าง ๆ หรือแม้แต่การจดจ่อกับกิจกรรมที่กระทำ การทำสมาธิ มักเกี่ยวกับการปลุกฝังความรู้สึกหรือความเชื่อมั่นภายใน อาจจะเป็นการตั้งเป้าหมาย หรือ อาจจะหมายถึงการเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจงก็ได้

สมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่าย เพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง ๑ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ข้อความนี้นอกจากแสดงให้เห็นว่าสมาธิมีประโยชน์ และทำให้ทราบถึงหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้ว ยังสร้างความสนใจในเชิงลึกเกี่ยวกับสมาธิอีกด้วยประเด็นที่น่าสนใจ คือ สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์ และตามอรรถะอย่างไร หากสืบค้นเชิงประวัติศาสตร์จะทราบได้หรือไม่ว่าสมาธิเพิ่งมีเมื่อครั้งพุทธกาลหรือไม่หากมีมาก่อน จะสามารถสืบค้นจนพบว่าสมาธิปรากฏมาตั้งแต่เมื่อใดได้หรือไม่อย่างไร ประเด็นที่น่าสนใจไม่ได้มีเพียงเท่านั้น สมาธิในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกได้กี่ประเภท หรือที่ระดับการเข้าใจสมาธิในพระพุทธศาสนาจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากได้ศึกษาเชื่อมโยงไปสู่หมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น นิเวศซึ่งเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี

ไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ ประการ และโพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เกี่ยวข้องกับสมาธิในลักษณะใด นอกจากนี้ยังมีอีกประเด็นที่น่าสนใจ คือ สมาธิให้อานิสงส์อะไรบ้าง

๕.๑.๒ สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท

สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรวณ ๕ และอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป คุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ กัมมณียะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม พิจารณาธรรมเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ ๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดจิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ ๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือ ปัญญาในการสารรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในความวากาที่ดี ในนิมิตที่ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน้อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิณฺฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๔ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิ ของมหาบุรุษ ๔

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึง สมาธิ ๓ ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึง สมาธิ ๕ คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ ดังนี้

๑. สมาธิระดับฌนิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนา

๒. สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิรวณ ๕ ก่อนที่เข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่ง อัปนาสมาธิ

๓. สมาธิระดับอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิรวณทั้ง ๕ (นิรวณ ๕ หมายถึง สิ่งที่ยึดมั่นไม่ให้ออกไปจากคุณธรรม ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกุก และ ๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ได้ เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณตลิกซึ่งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา๗ เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อขำขันขำนาญคุ่นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป

๕.๑.๓ วิเคราะห์สมาธิที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท

เป้าหมายหลักของสมาธิ : วิมุตติ

การเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะ เป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายหลักเดียวกัน คือ “ความหลุดพ้นจากกิเลส” ความหลุดพ้นที่ว่านี้ เรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “วิมุตติ”

วิมุตติ

วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น ในระดับสูงสุด ใช้ในความหมายต่างกันแยกได้เป็น ๓ อย่าง คือ (๑) การหลุดพ้น กิริยาที่หลุดพ้นออกมาได้ หรืออาการที่เป็นไปในขณะหลุดพ้นเป็นอิสระ วิมุตติในความหมายอย่างนี้ เรียกว่า มรรค (๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือความเป็นอิสระในเมื่อหลุดพ้นออกมาได้

แล้ว วิมุตติในความหมายเช่นนี้ เรียก ผล (๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระ ที่ผู้หลุดพ้นหรือผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีความสุขสบายปลอดภัย โปร่งโล่งใจเป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้นผู้ยังไม่หลุดพ้นกำหนดเป็นอารมณ์เช่น นึกถึง คำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น วิมุตติในความหมายนี้ คือที่ใช้เป็นไวยากรณ์ของนิพพาน คือ หมายถึง นิพพาน นั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม ในความหมายทั้ง ๓ นี้ ข้อที่ถือว่าเป็นความหมายเฉพาะ ยิ่งกว่าอย่างอื่น คือ เป็นเรื่องของวิมุตติแท้ ๆ นั่นคือ วิมุตติในความหมายที่เป็นผล และคำว่าผลในที่นี้ หมายถึง อรหัตผล (ความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในเมื่อละสังโยชน์ได้หมดสิ้น จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลายแล้ว) ส่วนความหมายที่เป็นมรรค ก็มีธรรมของอื่นอยู่แล้ว โดยเฉพาะในเรื่องวิชาและวิราคะ ซึ่งมักมาคู่กันกับวิมุตติ โดยวิชาหรือวิราคะเป็นมรรค วิมุตติเป็นผล ในส่วนของนิพพาน วิมุตติเป็นเพียงไวยากรณ์ซึ่งมีนิพพานเป็นคำยืนอยู่แล้ว

วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ เป็นภาวะจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน ภาวะความหลุดพ้นเป็นอิสระนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าชวนหรือยั่วยุ อย่างที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ หรือ โลภะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านี้ ยังเป็นหลักประกันให้ประกอบกิจการอย่างสุจริตด้วย สามารถเป็นนายเหนืออารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น ๕ ประเภทบ้าง ๒ ประเภทบ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ๆ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาสมาธิในพระพุทธปรัชญา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงความหมายประเภทของสมาธิระดับของสมาธิ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ หลักการและองค์ประกอบของกรรมฐาน ความหมายของกรรมฐาน ประเภทของกรรมฐาน อารมณ์ของกรรมฐาน วิธีการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา การเจริญสมาธิตามหลักสมณะกรรมฐาน การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน เป้าหมายของการเจริญสมาธิ ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ และจะได้นำไปฝึกปฏิบัติประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาในชีวิตประจำวันต่อไป

ดังนั้นแล้วควรให้การส่งเสริมด้านนโยบาย ดังต่อไปนี้

๑. ควรมีการจัดการอบรม ให้เป็นรูปธรรม เน้นการมีส่วนร่วมและเข้าใจหลักการของศีลสมาธิปัญญา ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

๒. ส่งเสริมให้ผู้มีความรู้ความเข้าใจ ด้านสมาธิ การตั้งใจมั่น ได้มีโอกาสปฏิบัติ มากยิ่งขึ้น

๓. เปิดโอกาสตามช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้ได้ศึกษา เรียนรู้มากขึ้น ในการทำความเข้าใจเรื่อง
ของสมาธิ

๕.๒.๒ ข้อเสนอเชิงวิจัย

๑. ควรศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิของสูตรต่าง ๆ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น คัมภีร์
โยคสูตร คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก เป็นต้น

๒. ควรศึกษาสมาธินำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ

๓. ควรศึกษาผลของการฝึกสมาธิกับการเรียนของนักเรียน และนักศึกษาต่อไป



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

๑) หนังสือทั่วไป

- นงเยาว์ ชาญณรงค์. การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖.
- พรรัตน์สุวรรณ. หนังสือสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันใครจักรู้แจ้งตนเอง. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๕.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). **ชวนคิดพิจารณาธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สื่อตะวัน จำกัด, ๒๕๓๕.
- พระธรรมปิฎก. **ความเป็นกัลป์ยามมิตรของหลวงปู่ชา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมูลธรรม, ๒๕๓๙.
- พระธรรมปิฎก. **ชีวิตหนึ่งเท่านั้น สร้างความดีได้อันันต์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๐.
- พระธรรมปิฎก. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สื่อตะวัน จำกัด, ๒๕๕๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.
- พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพส จำกัด. ๒๕๕๑.
- พระมหานិพนธ์ จิตวีระคุณ. **สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน กรุงเทพมหานครในปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.
- พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย). **บรรยายธรรมะ**. วัดป่าสาละวัน อำเภอเมืองนครราชสีมา, ๒๕๔๒.

พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธัมโม). **บรรยายธรรมะ**. ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต
กิตติมศักดิ์. ณ วัดอัมพวัน. จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๕๕๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร :
ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

๒) หนังสือพิมพ์

พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม). **โพสทูเดย์ ธรรมะ**. ๒๕๖๐.

๓) เว็บไซต์

<https://www.goodreads.com/book/show/30659.Meditations>

<https://evanimasong.wordpress.com/2011/01/28>

www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_ss190315044207

<https://th-th.facebook.com/dr.sinchai.chaojaroenrat/photos/a.../>

<https://www.facebook.com/dr.sinchai.chaojaroenrat/photos/a.../>

<https://www.qigongthai.com>

thai.invinciblemarketing.org/how-is-different-tm

www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_ss

www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view...id

<https://www.maticchon.co.th>

www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i

๔) วิทยานิพนธ์

เจริญ ช่วงชิต. “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). ได้อธิบายประกอบการศึกษาสมาธิปฏิบัติเรื่อง “สมถวิปัสสนากาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า”. กรุงเทพมหานคร : วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๕๓.

พระมหานិพนธ์ มหาธมฺมรุกฺขิโต. การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อ
เทียนจิตตสุโภและพุทธทาสภิกขุ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๖.

รจนาภา ธงปลื้มจิตร. “การศึกษาอุบายพหุญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

อภิราษฎร์ ปรีชาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็น
อารมณ์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

อรภาศภา ทองกระจ่างเนตร. “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๕.



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ - สกุล : กฤติยาณี ยืนกระโทก
- เกิด : วันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๙
- สถานที่เกิด : ๖๐/๑๔๙ หมู่ที่ ๒ ตำบลดงพระราม อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๖๐/๑๔๙ หมู่ที่ ๒ ตำบลดงพระราม อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี
- การศึกษา : ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตมหาสารคามนครราชสีมาวิทยาลัย
- ประสบการณ์การทำงาน : วิทยากร

