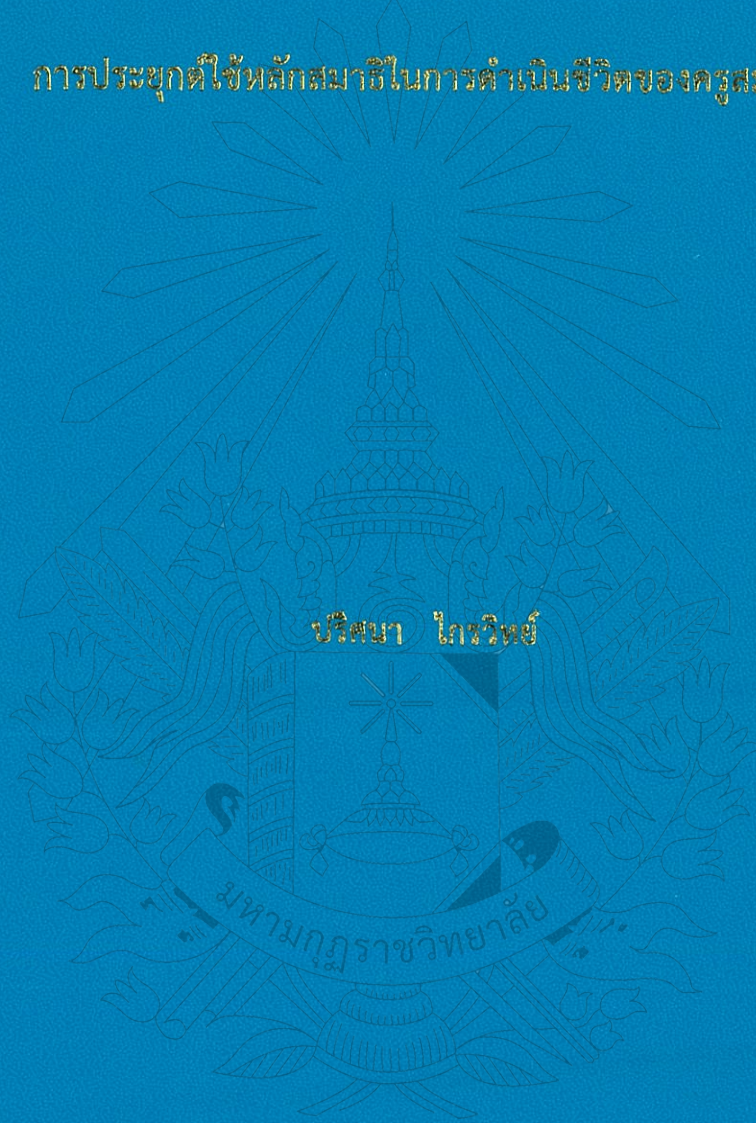


การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพุทธศาสนศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๙

# การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ



ปริศนา ไกรวิทย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๙

AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION  
MASTERS' LIFE



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY  
DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES  
GRADUATE SCHOOL  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY  
B.E.2559 [2016]

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์ใช้หลักสมมติในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมมติ  
ชื่อนักศึกษา : ปรีศนา ไกรวิทย์  
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา  
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์  
: พระมหาบุญศรี ภาณวุฑโฒ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.  
: พระเมธาวิเชียร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.  
: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต

  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(พระมหาบุญศรี ภาณวุฑโฒ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ วัฒนชะ)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(พระเมธาวิเชียร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

  
..... กรรมการ  
(พระมหาบุญศรี ภาณวุฑโฒ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์)

  
..... กรรมการ  
(ดร.สุมานพ ศิวรัตน์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Application of Meditation Principles to Meditation Masters' Life

Student's Name : Prisana Kraiwit

Department : Buddhist Studies

Thesis Advisory Committee

: Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.

: Phramedhavinaiyaros, Asst.Prof. Dr.

: Assoc.Prof.Dr. Suvin Ruksat

---

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


Thesis Committee


  
..... Dean of Graduate School  
(Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.)

  
..... Chairman  
(Asst.Prof.Dr.Somboon Watana)

  
..... Advisor  
(Phramedhavinaiyaros, Asst.Prof. Dr.)

  
..... Member  
(Phramaha Boonsri Nāṇavuddho, Asst.Prof. Dr.)

  
..... Member  
(Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat)

  
..... Member  
(Dr.Sumanop Siwarat)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ
ชื่อนักศึกษา	: ปรีศนา ไกรวิทย์
สาขาวิชา	: พุทธศาสนศึกษา
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	
ประธานกรรมการ	: พระมหาบุญศรี ภาณวุฑโฒ, ผศ.ดร.
อาจารย์ที่ปรึกษา	: พระเมธาวิณัยรส, ผศ.ดร.
กรรมการ	: รศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์
ปีการศึกษา	: ๒๕๕๙

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ ๔) เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ” งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๓

#### ผลการวิจัยพบว่า

๑. สมาธิในพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมมาสมาธิ ซึ่งสมาธิสามารถจำแนกได้หลายรูปแบบ อาทิ จำแนกตามผลและที่เกิด (position) ตามความแรงกล้าของสมาธิ ตามความสามารถในการฝึกสมาธิของแต่ละบุคคล ประเภทของสมาธิสามารถจำแนกได้มากมายตามความแตกต่างนี้เนื่องจากธรรมชาติของหัวข้อการทำสมาธิต่าง ๆ กัน และการพัฒนาตามขั้นต่าง ๆ กันด้วย จุดมุ่งหมายของการฝึกจิตก็คือการทำจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสและอกุศลบาปธรรมทั้งปวงเป็นการอบรมจิตให้เหมาะแก่การทำงานอันจะทำให้ได้ปัญญาอย่างยิ่ง ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จากการศึกษาพบว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิคือมีพลังของสมาธิด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ปราศจากนิวรณ์ ๕ จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง แข็งแรง มีพลังมาก มีความสงบ ไสกระจำง นุ่มนวล ควรแก่การใช้งาน

๒. ครูสมาธิเป็นบุคคลที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลที่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาคำสอนพระพุทธศาสนามาใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองและช่วยเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังนั้นการดำเนินชีวิตของครูสมาธิจึงประกอบด้วยความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง การรับผิดชอบต่อบุคคลและความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานของตนที่พึงปฏิบัติได้ สิ่งสำคัญการรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เป็นการรับผิดชอบในส่วนตัวที่จะพึงปฏิบัติหน้าที่ รวมทั้งการพัฒนา

ความรู้ ความสามารถของตนเองให้มากยิ่งขึ้นกล่าวคือ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิก็คือ การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือสังคมส่วนรวม

๓. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ ครูสมาธิเป็นบุคคลที่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาคำสอนพระพุทธศาสนาไปใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองและช่วยเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของครูสมาธิก็คือ การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือสังคมส่วนรวม โดยการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ โดยเห็นคุณค่าของสมาธิต่อการดำเนินชีวิตว่าสามารถนำสมาธิมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพส่วนตัว การใช้สมาธิเพื่อรักษาสุขภาพและการใช้สมาธิเป็นหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาว่าให้ผลได้จริง

๔. รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ ได้แก่ “PPHS Model”

P = People หมายถึง บุคคลหรือพุทธบริษัท

P = Propagation หมายถึง การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

H = Health หมายถึง สุขภาพที่ดี

S = Social หมายถึง สังคมที่สงบสุข





Thesis Title : An Application of Meditation Principles to Meditation  
Masters' Life

Student's Name : Prisna Kraiwit

Department : Buddhist Studies

Thesis Advisor Committee

Chairman : Phramaha Boonsri Ñāṇavuddho, Asst. Prof. Dr.

Advisor : Phramedhavinaiyaros, Asst. Prof. Dr.

Member : Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat

Academic Year : B.E. 2559 (2016)

---

### ABSTRACT

The objectives of this thesis were : 1) to study the doctrine of concentration in Buddhism; 2) to study the meditator's life in Buddhism; 3) to study the application of meditation in the meditator's life. And create new knowledge about "The application of the meditation principle in the life of the meditation teacher" This research is a qualitative research. By analyzing data from the Tipitaka, commentary, texts and related documents. In-depth interviews with 13 Buddhist scholars.

#### The results of the study found that :

1. Meditation in Buddhism refers to the right concentration, which can be classified into several categories, such as the effect and position based on the intensity of concentration. Based on individual meditation ability. The types of meditation can be categorized in many different ways, due to the nature of the various meditation topics and the development of the various stages. The purpose of the mental training is to purify the mind of the mind of the mind. All of them are spiritual training, suitable for work that will make it very wise. The nature of the mind is meditation. The study found that the nature of mental concentration is the power of meditation, the mind is not disturbed, mental independence, mental retardation, mental retardation, mental well-being. High performance, strength, power, peace, clarity, soft should be used.

2. Meditation teacher is an important person in Buddhism. It is the person who brings the knowledge gained from the study of Buddhist teachings to their own way of

life and disseminates the doctrines to others. Thus, the meditator's life consists of the responsibility of their duties. Responsibility for the person and responsibility for his or her job duties to be practicable. Important responsibility for their duties. It is your personal responsibility to perform your duties. Including the development of knowledge. Their ability is even greater. The meditation teacher's life is. The use of Dharma to solve everyday problems happy. Or to use the knowledge of Buddhism to practice to benefit themselves before the benefit to others or the society.

3. Application of concentration meditation in the meditator's life. Meditation teachers are individuals who bring their knowledge from the study of Buddhist teachings to their own lives and help spread the doctrine to others. Seeing that the meditator's life is The use of Dharma to solve everyday problems happy. Or to use the knowledge of Buddhism to practice to benefit themselves before the benefit to others or the society. By applying the meditation principle to the meditator's life. By the value of meditation on the way that life can bring concentration to personal life. The use of meditation to maintain the health and the use of meditation is the main way to propagate Buddhism to be effective.

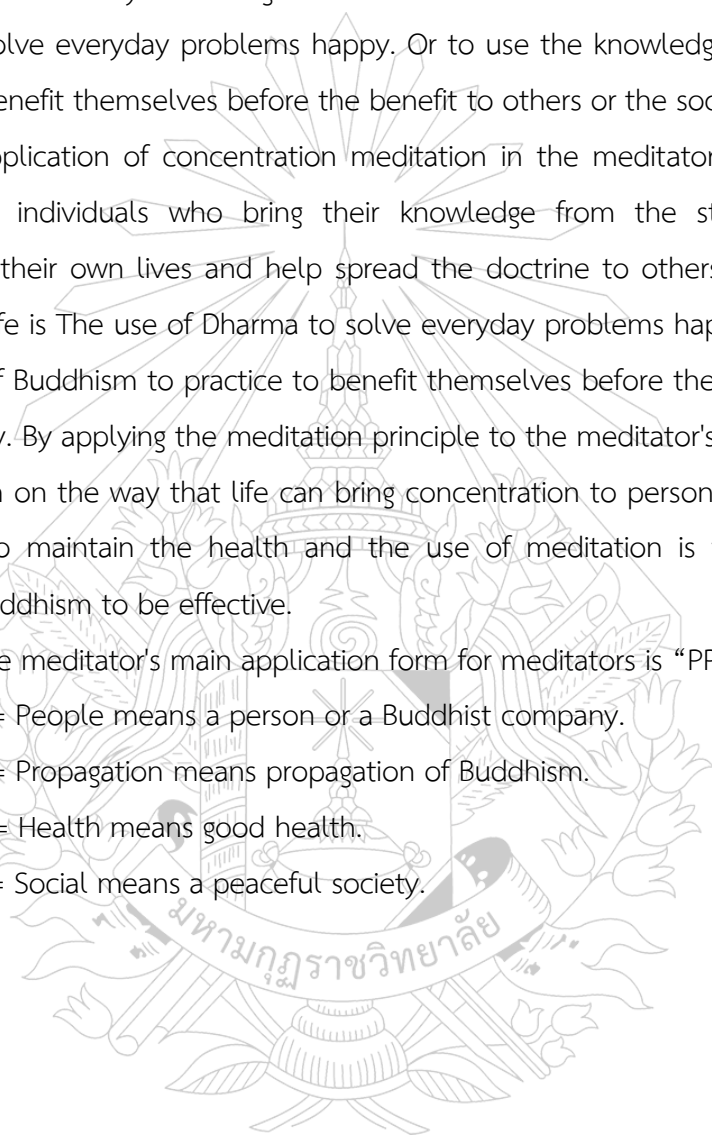
4. The meditator's main application form for meditators is "PPHS Model".

P = People means a person or a Buddhist company.

P = Propagation means propagation of Buddhism.

H = Health means good health.

S = Social means a peaceful society.



## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยในฐานะพุทธศาสนิกชนคนหนึ่งได้ให้ความสนใจเรื่องการประยุกต์ใช้สมาธิมานานแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิเพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนที่ควรได้รับความรู้จากงานวิจัยนี้

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เพราะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ และได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากหลายท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระเมธาวิเชียรส อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำ ขอกราบขอบพระคุณท่านมหาบุญศรี ญาณวุฑฺฒโ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการและรศ.ดร. สุวิญ รักสัตย์ กรรมการวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความเมตตา เสียสละเวลา แนะนำแนวทางเพื่อการปรับปรุงแก้ไข และเพิ่มเติมเนื้อหาของงานวิจัยให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบวิทยานิพนธ์ และให้สัมภาษณ์อันเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ ดร.กฤษยาณี อธิวิรุกิจ ที่เป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำให้ความช่วยเหลือตลอดจนให้กำลังใจ ขอขอบคุณนักศึกษา ร่วมชั้นศาสนสตรศษฐิบัณฑิต รุ่นที่ ๓ ทุกรูป/คน และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ช่วยในการติดต่อประสานงานต่าง ๆ และบุคคลที่จะขาดไม่ได้ก็คือ คุณदनัย ไกรวิทย์ สามิผู้ให้กำลังใจและเป็นผู้ให้การสนับสนุนและช่วยอธิษฐานจิตให้จบการศึกษาครั้งนี้

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และอาจารย์บูชา ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณบิดา มารดา ตลอดจนทุกท่านที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีทุกประการ

ปรีศนา ไกรวิทย์

## สารบัญคําย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช ๒๕๕๒ คําย่อและคำเต็ม ชื่อของคัมภีร์พระไตรปิฎก และปกรณ์วิเสส มีดังต่อไปนี้

คําย่อ	คําย่อ	คำเต็ม	คำเต็ม
<b>พระวินัยปิฎก</b>			
วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิงค์	
วิ.จุลล.	วินยปิฎก	จุลวรรค	
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>			
ที.สี.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค
ม.มู.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์
ม.อุ.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณณาสก์
ส.ส.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
ส.นิ.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
ส.ข.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค
ส.สพ.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อง.เอก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกนิบาต
อง.ทุก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อง.ติก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อง.ปฬจก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปฬจกนิบาต
อง.ฉกก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต
อง.ทสก.	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต
ขุ.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน
ขุ.ชา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.มหา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ

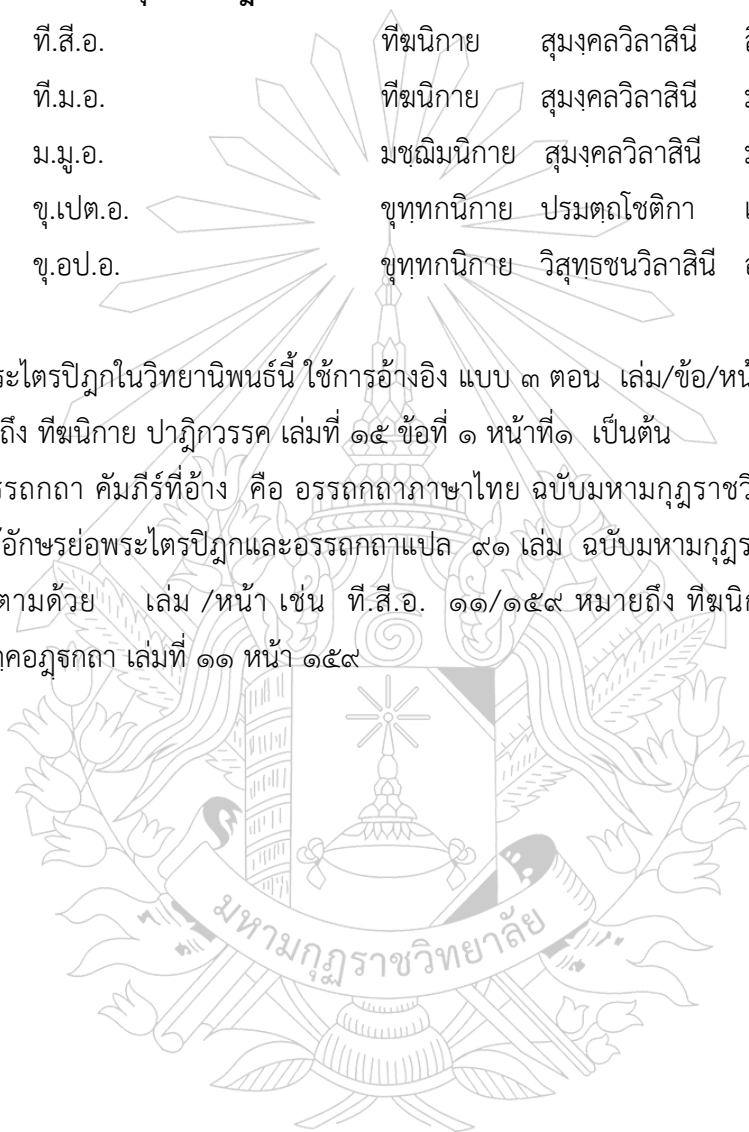
ช.จุฬ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตเทส
ช.ปฎิ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค
<b>พระอภิธรรมปิฎก</b>			
อภิ.ป.	อภิธรรมปิฎก ปัจจกาน		

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.อ.	ทีฆนิกาย	สุมงคโลวาสินี	สีลกขณชวคคอกุจกถา
ที.ม.อ.	ทีฆนิกาย	สุมงคโลวาสินี	มหาวคคอกุจกถา
ม.มู.อ.	มขุณนิคาย	สุมงคโลวาสินี	มูลปณณาสกอกุจกถา
ช.เปต.อ.	ขุททกนิกาย	ปรมตถโชติกา	เปตวตถอกุจกถา
ช.อุป.อ.	ขุททกนิกาย	วิสุทชนวโลวาสินี	อุปทานอกุจกถา

พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้การอ้างอิง แบบ ๓ ตอน เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. ๑๕/ ๑/๑ หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๑ เป็นต้น

อรรถกถา คัมภีร์ที่อ้าง คือ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๒ ใช้อักษรย่อพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย ตามด้วย อ. แล้วจึงตามด้วย เล่ม /หน้า เช่น ที.สี.อ. ๑๑/๑๕๙ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคโลวาสินี สีลกขณชวคคอกุจกถา เล่มที่ ๑๑ หน้า ๑๕๙



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญคำย่อ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญแผนภูมิ	ฏ
<b>บทที่ ๑</b> บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ โจทย์ในการวิจัย	๗
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๗
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๑.๗ คำนียามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๒๗
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๒๗
๑.๙ สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย	๒๘
<b>บทที่ ๒</b> หลักคำสอนสมาธิในพระพุทธศาสนา	๓๐
๒.๑ ความหมายของสมาธิ	๓๐
๒.๒ ประเภทของสมาธิ	๓๓
๒.๓ กรรณฐาน ๔๐ วิธี	๓๘
๒.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๔๐
๒.๕ ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ	๔๙
๒.๖ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๖๓
๒.๗ หัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ	๖๙
๒.๘ สรุปสมาธิในพระพุทธศาสนา	๗๘

บทที่ ๓	การดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ	๙๐
	๓.๑ ความหมายของการดำเนินชีวิต	๙๐
	๓.๒ บทบาทของพระพุทธศาสนาต่อการดำเนินชีวิต	๙๑
	๓.๓ คำสอนที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต	๙๙
	๓.๔ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๑๗
	๓.๔.๑ รูปแบบการสอนของพระพุทธเจ้า	๑๑๘
	๓.๔.๒ ครูสอนสมาธิในสำนักต่าง ๆ	๑๒๔
	๓.๔.๓ สายพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท	๑๓๓
	๓.๔.๔ สถาบันพลังจิตตานุภาพ	๑๔๐
	๓.๕ สรุปการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๔๔
บทที่ ๔	การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต	๑๔๗
	๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต	๑๔๗
	๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงาน	๑๕๒
	๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา	๑๕๔
	๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเพื่อรักษาสุขภาพ	๑๕๖
	๔.๕ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก	๑๕๗
	๔.๖ สรุปการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๗๒
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๗๗
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๗๘
	๕.๑.๑ หลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑๗๙
	๕.๑.๒ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑๘๐
	๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๘๑
	๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๘๑
	๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๘๖
	๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ	๑๘๖
	๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๑๘๖
บรรณานุกรม		๑๘๗

บุคลากรกรม	๑๙๒
ภาคผนวก	๑๙๕
ภาคผนวก ก หนังสือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	๑๙๖
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล	๑๙๘
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์	๒๐๔
ภาคผนวก ง ภาพถ่ายการสัมภาษณ์	๒๒๔
ภาคผนวก จ สาระการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๓๒
ประวัติผู้วิจัย	๒๕๑





## สารบัญตาราง

ตารางที่ ๒.๑ หัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ  
ตารางที่ ๔.๑ ประเด็นคำถามสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

หน้า

๗๘

๑๕๙



สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ ๑.๑ แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	๒๙
แผนภูมิที่ ๒.๑ ระดับสมาธิ จำแนกเป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ	๓๔
แผนภูมิที่ ๒.๒ นิเวศน์ ๕ เครื่องกั้นจิต อุปสรรคการทำสมาธิ	๔๖
แผนภูมิที่ ๒.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๔๙
แผนภูมิที่ ๒.๔ อริยสัจ ๔	๕๒
แผนภูมิที่ ๒.๕ ลักษณะของบุคคลเรียกว่าจริต ๖	๕๔
แผนภูมิที่ ๒.๖ จุดมุ่งหมายของสมาธิ	๖๓
แผนภูมิที่ ๒.๗ หลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา	๘๙
แผนภูมิที่ ๓.๑ ความสัมพันธ์ของคำสอนทางพระพุทธศาสนากับเป้าหมายในชีวิต	๙๖
แผนภูมิที่ ๓.๒ คำสอนในการพัฒนาจิตใจสำหรับเป้าหมายระยะยาว	๙๘
แผนภูมิที่ ๓.๓ คำสอนในการพัฒนาจิตใจสำหรับเป้าหมายระยะยาว	๑๐๕
แผนภูมิที่ ๓.๔ เหตุแห่งปัญญา (ปรโตโฆสและโยนิโสมนสิการ)	๑๐๘
แผนภูมิที่ ๓.๕ ปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมในสติปัฏฐาน	๑๑๕
แผนภูมิที่ ๓.๖ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิตามแนวมรรคมีองค์ ๘	๑๑๕
แผนภูมิที่ ๓.๗ สรุปการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๔๖
แผนภูมิที่ ๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ	๑๕๒
แผนภูมิที่ ๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงาน	๑๕๔
แผนภูมิที่ ๔.๓ สรุปการประยุกต์ใช้หลักสมาธิของครูสมาธิ	๑๗๖
แผนภูมิที่ ๕.๑ LART Model	๑๘๒

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ในการพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน ทั้งนี้เพื่อให้มีความสุขสบายทางกายและทางด้านคุณธรรมเพื่อให้มีความสุขทางใจ ในยุคที่ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาท พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทย จะหมดความสำคัญไปจากคนไทยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเชื่อต่อหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา สังคมไทยอาศัยพระพุทธศาสนา ดำรงคุณธรรมและจริยธรรม เป็นมาตรฐานที่ยึดถือปฏิบัติตามกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ จนเป็นวัฒนธรรมประเพณี เพราะพุทธศาสนิกชน ได้นำเอาการทำสมาธิ ในทางพระพุทธศาสนามาใช้อย่างถูกต้อง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และในฐานะเป็นรากฐานของวัฒนธรรมไทยควรที่จะต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของตนและส่วนรวม

ในยุคโลกาภิวัตน์ได้เกิดลัทธิใหม่ขึ้นที่เรียกว่าบริโภคนิยม ทำให้มนุษย์มีความละโมภดิ้นรนเพื่อหาเลี้ยงชีพตามปกติแล้ว ยังต้องหาเงินเพื่อไปบำรุงบำเรอให้ได้มาซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงความเป็นอยู่ตามกระแสนิยม เพื่อให้ทัดเทียมกันในสังคม แม้ว่าจะนำความสะดวกสบายมาให้ แต่ในขณะเดียวกันทำให้ความต้องการใหม่ๆตามกระแสก่อให้เกิดค้นหาไม่สิ้นสุด นำมาซึ่งทุกข์ในรูปแบบต่างๆก่อเกิดปัญหานานาประการ ยิ่งไปกว่านั้นพบว่ามนุษย์มีความทุกข์ด้านจิตใจมากเกิดเป็นปัญหาด้านจิตใจ สังคมที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความหวาดระแวงกันและกัน แกร่งแย่งแข่งขันกัน ปัญหาเหล่านี้ทำให้คนจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพจิต เช่นซึมเศร้า หวาดกลัว เครียด กังวล อาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย โดยทั่วไปเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น แนวทางในการบรรเทาทุกข์ส่วนใหญ่จะใช้วิธีหลีกเลี่ยงทุกข์ หรือเบี่ยงเบนความทุกข์ไปชั่วคราว หรือหาทางออกในทางที่ผิด เช่น เสพยาเสพติด การก่ออาชญากรรม การเล่นเกมพนัน เป็นต้น ทั้งนี้ถือว่าการเพิ่มทุกข์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่น ดังนั้น ถ้าสามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ได้ จะสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างถูกต้อง ทำให้จิตใจสงบนิ่งสามารถเห็นสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ด้วยใจเป็นกลาง สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และยังสามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมสงบเรียบร้อยลงได้

สาเหตุของทุกข์บางประเภทไม่สามารถแก้ไขได้เพราะเป็นสาเหตุตามธรรมชาติ เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่วนสาเหตุที่มาจากปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ยากและต้องใช้เวลาในการแก้ไข

รวมถึงความร่วมมือจากหลายฝ่าย ฉะนั้นในยุคโลกาภิวัตน์จำเป็นต้องพัฒนาจิตใจของคนในสังคม สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในใจ เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นก็สามารถรับมือกับความทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ต้องทุกข์ เมื่อจิตใจสงบ ปลอดโปร่งสามารถเห็นสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ในทางที่ถูกต้อง ไม่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น แม้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้หมด ก็ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต และบรรเทาทุกข์ให้ลดน้อยลง ให้แก่คนในสังคมก็คือ การฝึกอบรมสมาธิในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาสาเหตุแห่งทุกข์เกิดจาก ๒ ปัจจัยคือ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน คือภายในตัวเอง เพราะสาเหตุที่เกิดจากภายนอกไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้โดยตรง แต่สาเหตุจากภายในเกิดที่ตัวเองสามารถแก้ไขได้เมื่อทุกข์จากปัจจัยภายในได้บรรเทาลงจิตใจจะสงบ เกิดปัญญาสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นและหาหนทางแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาได้อีก วิธีการแก้ปัญหามีหลากหลายเช่นถ้าเป็นทุกข์กายเกิดจากไตรลักษณ์ ให้หมั่นบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อไม่ให้เจ็บป่วย ควรเตรียมความพร้อมของร่างกายต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ถ้าเป็นทุกข์ทางใจจึงมุ่งเน้นหาทางระบาย การกลบเกลี้ยงจากปัญหาเป็นการชั่วคราว หางานอดิเรก ถ้าเป็นทุกข์ทั้งกายและใจเป็นการมองทุกข์เป็นปัญหาและอุปสรรค ฉะนั้นในการแก้ปัญหามุ่งเน้นให้ปัญหาลดลงหรือบรรเทาลง

วิธีการในการแก้ปัญหาในพระพุทธศาสนาคือ ไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ศีลคือการฝึกด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความประพฤติชอบทั้งกายและวาจา เป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานเพื่อความดีงามในสังคม ผู้ประพฤติดีประพฤติกอขบมีศีลสมบูรณ์ ย่อมประกอบแต่กรรมดี ผลของการทำดีย่อมได้รับแต่สิ่งที่ดีเป็นกุศล แต่ล้าพั้งปฏิบัติแต่ศีลเพียงอย่างเดียวยังไม่สามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ต้องฝึกด้านจิตใจ เพราะในการกระทำทั้งหลาย ล้วนมีองค์ประกอบด้านจิตใจเข้าไปเกี่ยวข้อง การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม กระทำโดยการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตมีความสงบและมีความตั้งมั่น ทำให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดปัญญา การฝึกอบรมด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ในกฎธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติไตรสิกขาย่อมสามารถกำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ได้ อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติเพื่อให้ศีล สมาธิ และปัญญาที่สมบูรณ์ จำเป็นต้องมีสติคอยควบคุมกายและใจและการมีสติให้ดำรงอยู่นั้นจำเป็นต้องมีที่ตั้งแห่งสติ ก็คือการทำสมาธิ สมาธิเป็นแนวการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่นที่ระบุชัดว่าเป็นการฝึกจิตที่มีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นดังในสมานิสสูตรว่าด้วยสมาธิภาวนา<sup>๕</sup> ความว่า

<sup>๕</sup> อิง.จตุกก. ๓๕/๔๑/๑๕๗



สมาธิเป็นคำกลาง ๆ คือความตั้งใจมั่น แบ่งเป็น ๒ คือ สมาธิที่เป็นสามัญนุสสรธรรม ได้แก่ ที่เป็นธรรมของคนสามัญ และสมาธิที่เป็นอุตตรินุสสรธรรม ได้แก่ ที่เป็นธรรมของบุคคลที่ยิ่งขึ้นไปกว่าสามัญมนุษย์ สมาธิที่เป็นธรรมของคนสามัญนั้นได้แก่ความตั้งใจมั่นอย่างเฉียดๆ หรือชั่วครั้งชั่วคราว อย่างที่คนสามัญมีอยู่หรือที่จำต้องมีใช้ในการเรียนและการงานทั่วไป เพราะทุกคนจะทำอะไรก็ต้องมีความตั้งใจ ทั้งนี้หากสมาธิที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง แม้จะได้สมาธิจนถึงฌานถึงสมาบัติ ก็เป็นสมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เป็นสมาธิที่ดับทุกข์ ไม่เป็นสมาธิที่นับเข้าในมรรคมงคล ๘ ของพระพุทธเจ้า คือ สัมมาสมาธิ ฉะนั้นสมาธิจึงมี ๒ อย่าง คือ สมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ อย่างหนึ่ง และสมาธิที่เป็นทุกขนิโรธ คือ เหตุให้ดับทุกข์ เป็นความดับทุกข์อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิแม้ในพุทธศาสนาเองตามวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เอง บางทีก็ได้สมาธิดี อธิปัตถสมาธิ แต่หากว่าถ้าเป็นไปไม่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์เพื่อความสิ้นทุกข์ ก็กลายเป็นสมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ไป ซึ่งก็มีอยู่ไม่น้อย ส่วนสมาธิที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์เพื่อความสิ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น ต้องเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อทุกขนิโรธ ความดับทุกข์<sup>๓</sup>

การดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ ถ้าไม่มีสมาธิเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ เมื่อเผชิญกับกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นอาจทำให้ชีวิตไขว่เขวสับสนและฟุ้งซ่าน เมื่อสมหวังก็เป็นสุข แต่ถ้าผิดหวังจะเกิดทุกข์ในชีวิต การมีสมาธิเพื่อสร้างจุดยืนที่มั่นคงให้แก่จิตใจ จึงมีความจำเป็นทำให้ไม่ไหลไปหรือสามารถยืนได้ในสังคม ฉะนั้นสมาธิจึงเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็งสามารถยืนหยัดดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข จึงทำให้สถาบันต่างๆ ได้มีการอบรมฝึกจิตกันมากมาย ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการฝึกสมาธิของครูสมาธิในสถาบันจิตตานุภาพ พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิริธโร) ได้กล่าวถึงความจำเป็นที่มนุษย์จำต้องหวนกลับมาสนใจถึงจิตใจของตนว่าในปัจจุบันมีสภาพอย่างไร ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย ทุกข์เพราะอะไร วิธีการแก้ทุกข์ทำอย่างไร ตรงนี้ ท่านได้เน้นเรื่องสมาธิว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งของมวลมนุษย์ในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในภาวะปกติสุขได้ว่า สมาธิสามารถผลิตพลังจิต หากพลังจิตไม่พอเพียงก็ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ความขัดแย้งแม้เล็กน้อยนิดก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นอันตรายต่อครอบครัว สังคม โลกได้ ถ้าพลังจิตพอเพียงก็สามารถควบคุมจิตได้ ความขัดแย้งแม้ใหญ่โตก็สามารถลดระดับลงได้ ซึ่งเป็นคุณประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม โลก จึงคิดทำหลักสูตรเป็นแบบฉบับตำราขึ้น เพื่อให้การศึกษาและการปฏิบัติสมาธิได้รับประโยชน์ เพราะการปฏิบัติสมาธิเป็นนามธรรมอาจจะมีความเข้าใจไขว่เขวได้หากไม่มีหลักการที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐานที่แน่นอนจึงได้คิดสร้างหลักสูตรครูสมาธิขึ้นโดยใช้เวลาถึง ๕ ปี เขียนเป็นตำราขึ้นมา โดยได้คิดสร้าง

<sup>๓</sup>พระนิพนธ์พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมภาสิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๖๒๓.

สถานที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมทันสมัย ขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๙ และได้ดำเนินการสร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ ซึ่งก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะคนส่วนมากเข้าใจแต่การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ผลงานของพระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิริธโร) ในสถาบันพลังจิตตานุภาพและเทคโนโลยีอันทันสมัยที่มีอยู่ในสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่ท่านได้จัดหามาไว้ใช้เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้นได้สะท้อนให้เห็นถึงปัญญาในการประยุกต์หรือนำเอาสิ่งต่าง ๆ ที่ทันสมัยในยุคไอทีเข้ามาช่วยในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนแก่ประชาชนได้อย่างดีเยี่ยม นับได้ว่า พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิริธโร) ท่านได้ทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างสอดคล้องกับโลกปัจจุบัน และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ อนึ่ง การที่พระสงฆ์ต้องเข้ามาเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีนั้น นับว่าเหมาะสมและมีความสำคัญมากในการเผยแผ่อะไรที่ปฏิบัติได้ก็ควรอนุโลมกันไป แต่ต้องมีการควบคุมหรือดูแลอย่างใกล้ชิดของคณะสงฆ์ผู้ปกครองนั้น ๆ เพราะเทคโนโลยีบางอย่างมีทั้งให้คุณและโทษได้เช่นกัน หากไม่มีสติปัญญาและไม่รู้จักใช้อย่างรอบคอบ วัตถุประสงค์ของสถาบันพลังจิตตานุภาพมีดังนี้

๑. เพื่อวางรากฐานความมั่นคงในการเผยแผ่พุทธธรรมโดยมีการบริหารจัดการให้เป็นศูนย์กลางใหญ่ มีกฎข้อบังคับที่เป็นไปในแนวเดียวกัน และเป็นเอกภาพ

๒. เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ ในการทำนุบำรุงและส่งเสริมพระพุทธศาสนา

๓. เพื่อส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมไปสู่ชาวโลกอย่างเป็นระบบและเป็นไปในแนวเดียวกัน

๔. เพื่อเป็นสถาบันในการดำเนินการจัดกิจกรรมและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม และการสาธารณสงเคราะห์

๕. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการสอนสมาธิ ตามหลักสูตรครูสมาธิ

ตามที่ยกตัวอย่างสถาบันจิตตานุภาพว่าหลักสูตรครูสมาธิ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้หลายประการ แต่เมื่อก้าวโดยสรุป ก็ทำให้มีพลังจิตเข้มแข็งเพื่อใช้ในการชีวิตประจำวัน และเป็นบาทแห่งวิปัสสนาตามนัยแห่งพระไตรปิฎก การอธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิดังกล่าว ทำให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิ ที่มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติตั้งแต่ระดับต่ำสุดในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้หลับสบาย คลายกังวลกำจัดโรคร้ายไข้เจ็บ ทำให้สมอง ปัญญาดี ทำให้รอบคอบก่อนการทำงาน ทำให้ระงับความ ร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ทำให้จิตอ่อนโยน กลับใจได้ แม้จะสิ้นชีวิตก็สามารถพบทางดี ในระดับสูงกว่านั้น จัดว่าเป็นการเจริญภาวนา บารมี เพื่อก้าวสู่ภูมิธรรมชั้นสูง ซึ่งหมายถึง การก้าวสู่วิปัสสนาตนเอง ในที่สุดเป็นกุศลคือความฉลาด อันหมายถึงมีปัญญารู้แจ้ง รู้รอบในกองสังขารรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง

ในการนี้พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ว่าประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางธรรมคือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง ประโยชน์ข้อนี้คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง

สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด ประโยชน์ที่รองลงมาแม้จะไม่ถึงว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุมรรคผลที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว กล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น ประโยชน์ของสมาธิด้านอภิปัญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิปัญญา ชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ ประโยชน์เกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

การนำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิดให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยสมาธิช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน บุณฺขณทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดโทรมลงไปอีก ส่วนผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายขึ้น หรือการใช้สมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายเป็นต้น

จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธินั้นมีผลต่อร่างกายจิตใจสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ได้มากมาย ฉะนั้นการประยุกต์ใช้สมาธิของผู้ที่เรียกว่าเป็นครูสอนสมาธิจึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาว่าครูสมาธิได้ศึกษาอบรมฝึกสมาธิจากสถาบันต่างๆแล้ว ครูสมาธิสามารถประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรบ้าง ทั้งนี้รูปแบบในการฝึกสมาธิมีมากมาย ครูสมาธิอาจจับประเด็นจากการศึกษาไปไม่ตรงจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ ซึ่งครูสมาธิควรที่จะสามารถนำสมาธิไปใช้เพื่อตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ การเข้าใจชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา การตระหนักรู้ที่เกิดจากการฝึกสมาธิตลอดจนการประยุกต์ใช้สมาธิในด้านอื่น ๆ อาทิ ด้านหน้าที่การงาน ครอบครัว สุขภาพ เป็นต้น

กล่าวคือครูสมาธิสามารถนำสิ่งที่ เป็นความจริงหรือสัจธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและเผยแพร่พระพุทธศาสนาในด้านผลของการฝึกสมาธิ ดังนั้น จากปัญหาเรื่องการนำเอาสมาธิที่กล่าวมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ จึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจที่จะ



ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิเพื่อให้ได้รูปแบบการประยุกต์ใช้อันจะเป็นแนวทางที่จะส่งเสริม พัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ตามความต้องการและเติมเต็มศักยภาพของครูสมาธิมากที่สุด รวมทั้งเป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการตัดสินใจของผู้บริหารที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของครูสมาธิ อันเป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ถือเป็นความช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ช่วยเพื่อนมนุษย์ให้มีร่างกายจิตใจ สติ ปัญญา สร้างสันติภาพและสันติสุขให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนต่อไป

## ๑.๒ โจทย์ในการวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๔ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ”เป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ
- ๑.๓.๔ เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ”

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ในการทำวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ศึกษาหลักคำสอน แนวปฏิบัติที่เกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเริ่มจากความหมายของคำว่าสมาธิ เครื่องกั้นจิตในการทำสมาธิได้แก่นิเวรณ การแบ่งระดับสมาธิ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ หลักธรรมการภาวนาในพระไตรปิฎก โดยศึกษารายละเอียดที่กล่าวถึงการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ศึกษาหลักคำสอน แนวปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิตั้งแต่บรมครูสอนสมาธิได้แก่พระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูของ พุทธศาสนิกชนทั่วโลก ครูสมาธิในสถาบันในพระพุทธศาสนา ตลอดจนผู้ที่ป็นครูสมาธิด้วยตนเอง เป็นต้น

## ๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัย ซึ่งเป็นการวิจัยแบบบูรณาการหรือผสมผสานโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ(Documentary Research) และการทำสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิจำแนกเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา ผู้สอนสมาธิภาวนา และนักวิชาการ ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้และผลงานทางวิชาการในการเสริมสร้างมุมมอง และทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อพุทธศาสนิกชน และศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติภาวนา โดยมีผลงานทางธรรมะ ผลงานทางวิชาการทั้งด้านการสอน การบรรยาย และเขียนหนังสือ บทความที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาแนวทางและสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ” และเพื่อหาคำยืนยันผลการวิจัยเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนด กระบวนการและขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ

### ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาและรวบรวมข้อมูล

การศึกษาเอกสารเป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังต่อไปนี้

- ๑) รวบรวมและศึกษา เอกสาร ตำรา วิธีการทำสมาธิในคำสอน
- ๒) สืบหาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ(Primary sources) คือพระไตรปิฎก และจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary sources) คือส่วนที่เป็นอรรถกถา ฎีกา ตลอดทั้งเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๓) นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท วิเคราะห์ อธิบายความ ตีความ แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย
- ๔) ขอคำแนะนำ ปรัชษา ความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และจากท่านผู้รู้ที่ทรงคุณวุฒิและแตกฉานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ทำวิจัย

### ขั้นตอนที่ ๒ การสร้างเครื่องมือและการสัมภาษณ์

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยและเครื่องมือสัมภาษณ์ ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาสรวม ๓ รูป/คนในการสัมภาษณ์ วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเป็นส่วนประกอบโดยสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา จำนวน ๓ รูป นักวิชาการด้านสมาธิ จำนวน ๓ ท่าน และอาจารย์ญาติสมาธิ จำนวน ๗ ท่าน รวมเป็น ๑๓รูป/คน เพื่อต้องการแนวทางในการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การสัมภาษณ์เป็นไปตามวันและเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเทปการให้สัมภาษณ์ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ทบทวนเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมในประเด็นที่ต้องการต่อไปนี้

๑) การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนั้น ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส ๓รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามภาคสนามตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความแม่นยำและมีความน่าเชื่อถือได้มากที่สุด

๒) เมื่อได้แบบสัมภาษณ์ที่ตรวจสอบความเชื่อมั่นแล้ว จึงติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านั้นสะดวกในการให้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

๓) เมื่อเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์มาตรวจสอบข้อมูล ด้านความถูกต้อง ความเพียงพอ และความน่าเชื่อถือของข้อมูล นำข้อมูลมาจัดระเบียบ โยแบ่งออกเป็นส่วนๆหรือทำการแยก จัดประเภทและเรียงลำดับตามความเหมาะสมให้เป็นหมวดหมู่ ซึ่งจำแนกเป็นข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามเนื้อหาของข้อมูล หลังจากนั้นก็นำข้อมูลมาวิเคราะห์และแปลความหมาย โดยผู้วิจัยได้จากการสำรวจเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการดำเนินการวิเคราะห์ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ นำสาระสำคัญของเนื้อหาวิเคราะห์และอธิบายความให้ความหมายที่เหมาะสมของเนื้อหาและคำตอบในการวิจัย โดยพิจารณาว่ามีความสอดคล้องหรือเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้สมมติในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่การสรุปผล

### ขั้นตอนที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) และจัดบันทึกไว้ในลักษณะของการบรรยาย (Descriptive) เพื่อที่จะนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่ เพื่อใช้เป็นต้นแบบการประยุกต์ใช้สมมติในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจะนำเสนอรูปแบบจากการวิจัย วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา และการสัมภาษณ์ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยายเชิงโวหาร เป็นเชิงคุณภาพตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาในบทต่าง ๆ ตามลำดับ และเรียบเรียงออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่ (Model)

## ๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตโต (เกษมสุนทร) มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ เพื่อเป็นแนวทางในการสอน การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ตลอดทั้งแง่มุมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์แก่อกุลต่อการฝึกอบรม และปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป จากการศึกษาพบว่าผลของการฝึกจิต ตามอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มีผลต่อชีวิตมาก เช่นยกระดับจิตวิญญาณสูงขึ้น ซึ่งพอสรุปเป็นข้อๆได้ดังนี้

๑) สามารถเอาชนะนิรวณ ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้น ได้หรือสามารถทำให้จิตมีความเป็นบวก และมีความเป็นลบลดน้อยลงกว่าเดิม

๒) สามารถได้อภิญญา ๖ มีญาณที่ให้กำหนดใจคนอื่นได้ เป็นต้น

- ๓) สามารถทำให้ได้พื้นฐานที่ดีมากในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
- ๔) สามารถทำให้เข้าถึงสภาพจิตว่างหรือจิตประภัสสรได้ไวขึ้นกว่าเดิม
- ๕) สามารถทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น คือ ทำอะไร มีความผิดพลาดน้อยลง
- ๖) สามารถเพิ่มความจำให้แม่นยำขึ้น ยิ่งกว่าแต่ก่อน เพราะว่าจิตใจสงบขึ้น
- ๗) สามารถทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพดี
- ๘) สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ดี เพราะรู้ดีถึง ภาววิสัย อตวิสัย และปัญญาวิสัย
- ๙) สามารถทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น คือมีกายิกสุขและเจตสิกสุขมากขึ้น
- ๑๐) สามารถทำให้การศึกษา ภาคปริยัติ ภาคปฏิบัติและภาคปฏิเวธปรากฏภาพพจน์ได้ชัดเจนขึ้น ในตัวผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

๑๑) สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมองเห็นได้ว่า อารมณ์กรรมฐานเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของพระพุทธปรัชญาเถรวาท

๑๒) สามารถอยู่ในสังคมาลอย่างสงบสุขไม่เป็นทุกข์จนเกินไป

๑๓) สามารถบำบัดโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณได้

๑๔) เมื่อสิ้นอายุไขก็ตายอย่างมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น<sup>๔</sup>

**พระปลัดสมชาย กนตสีโล** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนติโก) ผลการวิจัยพบว่าพระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนติโก) ได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาด้านคุณธรรมแก่เยาวชนตามหลักไตรสิกขา ๓ ดังต่อไปนี้ หลักศีล ประยุกต์สอนในรูปแบบปาฐกถา(หรือบรรยาย) การใช้ระเบียบข้อบังคับ การใช้หลักศีลบาปามี การให้รางวัลแก่เยาวชนผู้ทำความดี หลักสมาธิ ประยุกต์สอนให้เยาวชนมีสติในชีวิตประจำวัน และสอนด้วยทศบาปมีในชื่อว่าด้วยวิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขาบาปมี หลักปัญญา ประยุกต์สอนให้เยาวชนเป็นคนดีรู้จักเหตุและผล สิ่งควรไม่ควรทำสอนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ใช้อุบายวิธีในการสอบถามกระตุ้นปัญญา สอนให้รู้คุณค่าปัญญาเล่านิทานหรือเหตุการณ์ให้เกิดปัญญา สอนโดยใช้สื่อทางประเพณีท้องถิ่น และสอนโดยการสาธิตให้เยาวชนดูเป็นตัวอย่าง เพื่อเกิดปัญญาจริง<sup>๕</sup>

<sup>๔</sup>พระมหาธีรยุทธ ธีรยุตโต (เกษมสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๒๓๖ หน้า.

<sup>๕</sup>พระปลัดสมชาย กนตสีโล, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์(คุณ ขนติโก)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๘, ๒๒๖ หน้า.

**พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง)** เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษากระบวนการและวิธีการในการบรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนาและเพื่อธำรงรักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป พบว่า ในสังคมปัจจุบัน บุคคลที่สนใจและปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริงนั้นมีน้อยลง สาเหตุนี้นำไปสู่การก่อให้เกิดปัญหาสังคมมากมาย แนวทางแก้ไขที่ได้ผลมาแต่โบราณ คือการอบรมจิตใจให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธีคือ

๑. การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นการอบรมจิตใจให้สงบจนเกิดสมาธิ วิธีปฏิบัติคือ ใช้การเพ่ง กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัณญาหรือพรหมวิหาร ๔ อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุวัญฐาน ๑ และอรุปลมาน ๔ ผลที่ได้รับคือสร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โยเน้นหลักสันโดษ คือให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียนความจำแนกย่ำและดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิพรรณผ่องใส อายุยืน เป็นต้น สิ่งสำคัญเป็นฐานไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลที่ได้รับคือ เพื่อรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือบรรลุพระนิพพานแนวทางการปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติพบครูบาอาจารย์ที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นผู้มีความรู้ดี ผู้ปฏิบัติควรมีความพยายาม ตั้งใจปฏิบัติมีเวลาเพียงพอต่อการปฏิบัติ มีการปฏิบัติต่อเนื่อง เป็นต้น ตลอดจนต้องทำให้พละ๕เกิดขึ้นและต้องปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เท่ากันเพื่อให้เกิดพลัง จะทำให้บรรลุธรรมได้ตามกำลังวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล<sup>๖</sup>

**พระมหาเกษม สยงโต** ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนาตามทรรศนะของพุทธศาสนา ผลของการวิจัยพอสรุปได้ว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่มิได้อยู่ประจำในธรรมชาติประการหนึ่งและมีภาวะขานานไปกับความสุข ฉะนั้นมนุษย์เราจึงประสบทุกข์บ้างสุขบ้างปนกันไปตลอดชีวิต คนบางคนสามารถหาความสุขได้มาก มีทุกข์น้อยในชีวิต แต่บางคนประสบทุกข์มากกว่าสุข ข้อนี้พุทธศาสนาถือว่าขึ้นอยู่กับวิธีการในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้ที่ดำรงชีวิตตามหลักธรรมในพุทธศาสนาย่อมแสวงหาความสุขได้มากกว่าแน่นอน

นอกจากนั้นพุทธศาสนายังแสดงว่าความดับทุกข์ให้หมดสิ้นไปย่อมมีได้ด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรค มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์เต็มที่ และนี่เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง เมื่อปฏิบัติได้ตามหลักการนี้สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสภาวะที่เข้ามาแทนทุกข์

<sup>๖</sup> พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, ๑๔๐ หน้า.

คือความสุขสมบูรณ์ไม่มีทุกข์เจือปน ดังนั้นเมื่อมนุษย์ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ของตนโดยนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติ ให้สมบูรณ์เต็มที่ ตามหลักเกณฑ์ก็จะเข้าถึงภาวะนั้นได้ทุกคน”

**พระมหาทองสุข สุจิตโต** ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตมนุษย์ในพระคัมภีร์พุทธปรัชญา ได้สรุปผลการศึกษาว่า องค์ประกอบ ส่วนสำคัญของชีวิต ได้แก่ นามรูป หรือจิตกับกาย ที่เป็นธรรมชาติซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ จากการศึกษาชีวิตมนุษย์ในสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุขได้ ในพระคัมภีร์พุทธปรัชญาจะต้องดำเนินไปตามหลักทศ ๖ ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานภาพและหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่ก็มีความสัมพันธ์กันตามหน้าที่ที่ได้กล่าวไว้เป็นข้อปฏิบัติอย่างมีเหตุผลในคุณธรรม คือทศ๖๓ ชีวิตมนุษย์ควรมีจุดหมายปลายทางอยู่ที่การหลุดพ้นจากความทุกข์ พบว่ามีแนวทางการเอาชนะทุกข์ได้ด้วยตนเอง เมื่อดับทุกข์ได้อย่างเป็นขั้นตอนจากข้อปฏิบัติอย่างง่าย ๆ จะต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อริยสัจ๔ และ อริยมรรคมีองค์ ๘ ปฏิบัติไปตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ตั้งเกินไปและไม่ถ้อยย้อนยานเกินไป การดำเนินชีวิตอย่างนี้ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง บรรลุนิพพาน อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง”

**พระมหานิพนธ์ มหารมรภิกขิต** ศึกษาเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ ซึ่งได้กล่าวว่า อานาปานสติหลวงพ่อเทียนจิตตสุโภเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ต้องใช้สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมกับคูจิตใจที่นึกคิดวิธีการปฏิบัตินี้ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นอุปกรณ์ให้สติกำหนดจับตรงกันข้ามกับอานาปานสติพุทธทาสภิกขุ ต้องอาศัยความสงบนิ่งในอิริยาบถนั่งพร้อมทั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดเวทนา จิตและธรรมเป็นหลัก และ วิธีการเจริญวิปัสสนาแบบลัดสั้นตามแนวของพุทธทาสภิกขุ ต่างจากวิธีปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียนไม่ต้องการคำบริกรรมอะไรเพียงแต่ใช้สติกำหนดรู้อิริยาบถและจิตใจที่นึกคิดเท่านั้น วิปัสสนาระบบลัดสั้นตามแนวพุทธทาสภิกขุ ถึงแม้จะกำหนด

<sup>๗</sup>พระมหาเกษม สยงโต, การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพระในพระพุทธศาสนาตามพระคัมภีร์ของพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๓๔, ๑๖๑ หน้า.

<sup>๘</sup>พระมหาทองสุข สุจิตโต, “การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตมนุษย์ในพระคัมภีร์พุทธปรัชญา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๐, ๑๔๓ หน้า.

อิริยาบถน้อยใหญ่เหมือนกันกับแนวเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน แต่มีวิธีปฏิบัติในส่วนรายละเอียดต่างกัน<sup>๙</sup>

**พระมหาลิน จันทปณฺโณ (ทะเลื่องรัมย์)** เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐานสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติเป็นวิธีที่พระองค์ทรงสรรเสริญเพราะเป็นวิธีที่ง่าย สะดวกในการปฏิบัติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการดำรงสติในปัจจุบัน トラบจนถึงความสิ้นไปแห่งอาสวกิเลส

สวนโมกขพลารามเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐานที่เรียบง่าย มีการบริหารการจัดการที่ดี สอดคล้องกับความต้องการของคนจำนวนมาก และมีการฝึกสอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติสำหรับคนทั่วไปมีหลักการสำคัญในการปฏิบัติ คือเป็นการติดตามลมหายใจด้วยการดำเนินจิตตามหมวดธรรม ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เช่นเดียวกับในพระไตรปิฎก การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติมีคุณค่า และประโยชน์ต่อจิตใจและปัญญา การดำเนินชีวิตประจำวัน การแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม สาระสำคัญที่แท้จริงของอานาปานสติ คือการศึกษาและพัฒนาชีวิต พัฒนาสุขภาพกายและจิต เป็นการสะสมพลังจิต โดยมีลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร มีสติ มีจิตว่าง ปราศจากความยึดมั่นในขั้นนี้ทำให้มีปัญญารอบรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง<sup>๑๐</sup>

**กัลยลักษณ์ อยู่เย็น** ได้ศึกษาเรื่อง ทศณะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะต้องฝึกฝนคนให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดึงดูดด้วยการสอนให้บุคคลรู้จักปฏิบัติหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ซึ่งจะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น โดยมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำต่อกันเพื่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี มีความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ที่เกี่ยวข้อง การที่เยาวชนได้อยู่กับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศในวัยเดียวกันนั้น ย่อมได้รับความสุขมากกว่าครอบครัวและบุคคลต่างวัย เพราะการอยู่ในกลุ่มเพื่อนเท่ากับเป็นการร่วมทุกข์ร่วม

<sup>๙</sup>พระมหานិพนธ์ มหาธมฺมรชฺชิต, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๑๖๖ หน้า.

<sup>๑๐</sup>พระมหาลิน จันทปณฺโณ (ทะเลื่องรัมย์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐานสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, **วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, ๑๓๓ หน้า

สุขและสนองความต้องการของสังคมมนุษย์ กิจกรรมที่เยาวชนร่วมกันทำอาจเกิดได้ทั้งคุณและโทษ คือถ้าคบเพื่อนดีก็พลอยได้ดีด้วย หากคบเพื่อนไม่ดีย่อมนำความเดือดร้อนมาให้ตน<sup>๑๑</sup>

**วัฒนา พลชาติ** ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวความคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ผลการศึกษาพบว่าแนวทางการประยุกต์ใช้ปัญญาเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต ได้แก่ การพัฒนากาย ผู้มีปัญหาจะมีวิธีในการดำเนินชีวิตด้วยหลักของโภชนาเมตต์ตัญญู ตา หรือเรียกว่า รู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้เกิดอินทรีย์สังวรคือความสำรวมระวังในการใช้ อินทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ จึงส่งผลทำให้พฤติกรรมได้รับการพัฒนาจากสภาพ ภายในที่ดี การแสดงก็จะเป็นพฤติกรรมที่ดี โดยเฉพาะในเรื่องของศีล ผู้มีศีลจะเป็นผู้ที่มีความสุขทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่น ร่มเย็น เป็นผู้มีเมตตา กรุณา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่กระทำการที่เป็น การเบียดเบียนผู้ใดมีความสุข ผ่องใสเกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้คุณภาพของจิตเกิดการพัฒนาขึ้น จิตจะมีความคล่องตัว คล่องแคล่ว ว่องไว หรือเรียกว่า จิตควรแก่การทำงาน มีสติสัมปชัญญะในการ ดำเนินชีวิต โดยจะส่งผลให้เกิดความคิดที่เป็นระบบขึ้น คือการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาในการ แก้ไขปัญหาหรือขจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจและยอมรับถึงสรรพสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตาม สภาพของโลก เรียกว่าเป็นผู้ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามวิธีการของพระพุทธศาสนา โดยจะส่งผลให้บุคคลผู้หมั่นฝึกฝนตนเองนั้น มีความเป็นอยู่มีชีวิตที่ดี งาม และผู้มีปัญญาย่อมเรียนรู้ที่จะพัฒนาฝึกฝนตนเองให้ถึงเป้าหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้<sup>๑๒</sup>

**สุเมธ โสภค** ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน ผลการ ศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าจำแนกสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดเพื่อให้เหมาะสมสำหรับคน ๔ ประเภท คือ

๑. คนประเภทตมฺหาจริตมีปัญญา ไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน
๒. คนประเภทตมฺหาจริตมีปัญญา แก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน
๓. คนประเภททิกฺขุจริตมีปัญญา ไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
๔. คนประเภททิกฺขุจริตมีปัญญา แก่กล้า เหมาะกับการเจริญธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน

นอกจากนี้ยังมีแนวทางการแบ่งจริตอื่น ๆ ในพระไตรปิฎกอีกเป็นจำนวนมาก มีวิธีการแบ่ง บุคคลเป็นประเภทต่าง ๆ ตามธาตุ แบ่งตามประเภทการบรรลุอรหัตผล ตามศักยภาพการเรียนรู้

<sup>๑๑</sup> กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๑๓๖ หน้า.

<sup>๑๒</sup> วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓, ๒๒๖ หน้า.



ตามอุปนิสัยที่ควรรับการฝึกสอน และแบ่งตามความรวดเร็วในการรับรู้ภายในวิญญูสงสาร จิตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีตแปรเปลี่ยนโดยการฝึกฝนได้ กรรมบถที่เหมาะสมกับจริตจะต้องทำให้เกิดความสบายเป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึกและเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในธรรมได้ในที่สุด นอกจากนั้นในการปฏิบัติสามารถปฏิบัติเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็บรรลุธรรมได้เช่นกัน ดังนั้นการออกแบบเครื่องมือในการจำแนกจริต ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่าตนเองมีจริตแบบไหนสามารถนำไปเป็นเครื่องมือเพื่อเลือกประเภทสติปัญญาในการปฏิบัติที่เหมาะสมได้<sup>๑๓</sup>

**ดร.สาลินี รักกตัญญู** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความคาดหวังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีต่อครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาโรงเรียนวัดราชบพิศ ปีการศึกษา ๒๕๔๗ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในระดับสูง และมีการนำหลักธรรมไปใช้ใน ชีวิตประจำวันด้วย โดยเฉพาะข้อที่ว่า บุตรทุกคนต้องเลี้ยงดู บิดา มารดา ด้านหลักสูตรพบว่า หลักสูตรมีการส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา ด้านกิจกรรมการเรียนการสอนพบว่า กิจกรรมในวันสำคัญ เช่นวันมาฆะบูชา ที่จัดไว้มีความน่าสนใจ และด้านพฤติกรรมผู้สอน พบว่า ครูผู้สอนมีการใช้สื่อหลากหลาย นอกจากนี้ นักเรียนยังมีข้อเสนอแนะว่า ในการสอนวิชาพระพุทธศาสนา ครูควรสอนด้วยเนื้อหาที่กระชับ มีการอธิบายที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และมีการแนะนำหัวข้อและประเด็นที่สำคัญนอกจากนั้นควรเน้นการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติให้มากขึ้น เพื่อจะได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติ หรือใช้ในชีวิตรประจำวันได้จริง<sup>๑๔</sup>

**ไชยพล อภินัฐลีลา** เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธ ศาสตร์และวิทยาศาสตร์ กล่าวถึงหลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสนาว่า เป็นไปโดยลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา พัฒนาระบบนามธรรมเพื่อความเข้าใจเป็น ลำดับ ด้วยการฝึกฝนศักยภาพในการล่วงรู้ (สติ) แห่งธาตุรู้ อาทิ อนุสติ ๑๐ สติปัญญา ๔ และวิธีการ ของวิปัสสนา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากของจริง คือ จิตต้องไปสัมผัสภาวนานั้น ๆ จริง ๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ทั้งโดยโครงสร้างและกฎเกณฑ์ ทำให้ เข้าใจธรรมชาติทั้งหมดโดยภาพรวม เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบนก คือ เมื่อต้องการเรียนรู้โลกก็

<sup>๑๓</sup>สุเมธ โสฬศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, ๒๐๘ หน้า.

<sup>๑๔</sup>ดร.สาลินี รักกตัญญู, “ความคาดหวังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีต่อครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาโรงเรียนวัดราชบพิศ ปีการศึกษา ๒๕๔๗”, **งานวิจัยโครงการฝึกอบรมพัฒนา นักวิจัยรุ่นที่ ๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๘, ๖๑ หน้า.

ออกไปอยู่เหนือโลก แล้วมองโลกที่เดียวโดยภาพรวมด้วยปัญญาที่ล้ำลึกละเอียดกว้างขวาง มีข้อจำกัดตรงที่ว่าบุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้นต้องมีพื้นฐานทางด้านจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด สำหรับบุคคลธรรมดาที่อาจฝึกฝนสร้างสรรค์ปัญญาตามวิธีดังกล่าวได้ โดยได้ผลตามสมควรแก่การฝึก แต่อาจไม่บรรลุผลสูงสุด

ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผลและการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่า เพื่อความสะดวกกายเป็นสำคัญ ไม่เน้นการเรียนรู้โดยองค์รวมของความเป็นจริง แต่เน้นการเรียนรู้เฉพาะเรื่องมุ่งเจาะให้แคบลึกลงไปเรื่องเดียว เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบใส่เดือที่ขุดค้ำอยู่เฉพาะรูที่ตนอยู่ เรียนรู้ทีละส่วน จึงใช้เวลานับไม่ถ้วนกว่าจะขุดค้ำแผ่นดินได้หมดทั่วทั้งโลก วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น เป็นจุดหมายที่ไร้ปลายทาง แต่ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามการค้นพบ<sup>๑๕</sup>

**นนทิวัด ไล่เลิศ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการพัฒนาแนวคิดในการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาคือการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ผลการศึกษาพบว่า บทบาทในการพัฒนาสังคม ของสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้นเป็นไปแนวคิดในการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาคือการพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านศาสนวัตถุได้สร้างพระมหาเจดีย์บุญนิยมวัตถุและสถานปฏิบัติธรรมจำนวนมาก
๒. ด้านการศึกษา จัดให้มีการศึกษาตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงระดับอุดมศึกษา เป็นการศึกษาทั้งทางโลกทางธรรม
๓. ด้านการ พัฒนาเศรษฐกิจและอาชีพ การสร้างฝึกออาชีพและสถาบันออกแบบ
๔. ด้านการพัฒนาจิตใจ สถาบันพลังจิตตานุภาพเน้นการพัฒนาจิตใจของบุคคลเป็นหลัก โดยใช้หลักสูตรครุสมาธิที่เป็นแนวทางการฝึกสมาธิ เพื่อความสงบสุขในสังคม หลักการพัฒนาสังคมที่แท้จริงนั้น เป้าหมายสำคัญอยู่ที่การพัฒนาคมน<sup>๑๖</sup>

**บุญเรือง ทิพพอาสน์** ได้ศึกษาเรื่องศึกษาการสอนสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า กับพระไตรปิฎก จากการศึกษาสรุปได้ว่าการสอนสติปัญญา ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับแนวทางโคเอ็นก้าเป็นวิธีเดียวกันโดยเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาทั้งในพระไตรปิฎกและแนวทางโคเอ็นก้า

<sup>๑๕</sup>ไชยพล อภินันท์ลีลา, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๒, ๑๗๔ หน้า.

<sup>๑๖</sup>นนทิวัด ไล่เลิศ, “บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการพัฒนาสังคม”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, ๑๔๐ หน้า.

ตรงกัน คือ เพื่อการแก้ปัญหาให้ผู้ปฏิบัติและสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ในการปฏิบัติ จะต้องมืองค์พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ๓ ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตปปี) มีสติระลึกรู้เสมอ (สติมา) และสัมปชัญญะ(สัมปชาโน วามรู้สีกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญ หากบุคคลปฏิบัติ ได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอภิชฌาและโทมนัสทั้งปวงออกไป จากจิตใจของตนเองได้ ระยะเวลาในการปฏิบัติอาจแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายใน ตัวผู้ปฏิบัติและปัจจัยแวดล้อมภายนอก การสอนสติปัฏฐานของโคเอ็นก้า นั้นไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน และไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงสำเนียงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน<sup>๑๗</sup>

สุมนา เลียบทวิ ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุว พุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จากการศึกษาพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานในหลักสูตรเบื้องต้น เป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดปัญญาเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต ส่วนผลด้านพฤติกรรมพบว่าผู้ปฏิบัติมีความ มั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติในด้านดีขึ้น ผู้ปฏิบัติมีสติใน การดำเนินชีวิตมากกว่าก่อน ที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ การทำงานมีประสิทธิภาพมีปฏิสัมพันธ์กับคนใน ครอบครัวและผู้คนรอบข้างดีขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการมีสติในการคิดก่อนที่จะพูดหรือกระทำ ทำให้เกิด ความผิดพลาดด้านพฤติกรรมน้อยลง และถ้าเกิดความผิดพลาดจะรับรู้ได้ไว และสามารถแก้ไขปัญหา ได้ทันทั่วทั้งที่ ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ และมีผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า หลังจากฝึกการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ดีขึ้นและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อเกิด ความเครียดหรืออุปสรรคกับชีวิต สามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ โดยไม่ติดอยู่ในความทุกข์ และมีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด และยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วย แนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๗</sup> บุญเรือง ทิพพอาสน์, “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับ พระไตรปิฎก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, ๘๕ หน้า.

<sup>๑๘</sup> สุมนา เลียบทวิ, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิก สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร), ๒๕๕๔, ๒๑๐ หน้า.

**อายุขร งามชาติ** เรื่องศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี ได้กล่าวถึงอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนดพิจารณา ลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) คือพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออกกำหนด เห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุให้เกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า<sup>๑๙</sup>

### บทความที่เกี่ยวข้อง

**ดร.พีรยุทธ เจริญสุขมงคล** งานวิจัยทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานอาจารย์ประจำวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ใน Journal of Management & Organization และ Journal of Spirituality in Mental Health ซึ่งเป็นวารสารวิชาการนานาชาติที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ในส่วนแรกจะเป็นการศึกษาถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในทางจิตวิทยาซึ่งมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเสริมสร้างศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตลอดจนการจัดการกับความเครียด ในส่วนที่สองจะเป็นการวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในองค์กร ความเหนื่อยหน่ายกับงานและความพอใจของบุคลากรที่มีต่องานในองค์กร

ทุกรูปแบบของการทำสมาธิล้วนแต่ต้องอาศัยหลักการพื้นฐานแบบเดียวกัน ซึ่งหลักการพื้นฐานนี้ถือว่าเป็นแก่นของการทำสมาธิที่แท้จริงเลยทีเดียว หลักนั้นก็คือ “การมีสติรู้ตัวอยู่ในสภาวะปัจจุบันที่เรากำลังประสบอยู่” ซึ่งการฝึกสมาธิในแนวนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการว่าการฝึกแนว “การเจริญสติปัฏฐาน” เมื่อได้ทราบถึงหลักของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานมาพอสมควรแล้ว ส่วนแรกของงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นไปที่ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อปัจจัยด้านพื้นฐานในทางจิตวิทยา อันได้แก่ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๙</sup>อายุขร งามชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๖, ๑๔๕ หน้า

<sup>๒๐</sup>ดร.พีรยุทธ เจริญสุขมงคล, งานวิจัยทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานอาจารย์ประจำวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), งานวิจัยทั้งสองส่วนนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ใน Journal of Management & Organization และ Journal of Spirituality in Mental Health.

สรุปผลการวิเคราะห์ทางสถิติที่ได้จากงานวิจัยทั้งสองส่วนล้วนให้การสนับสนุนเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน ทั้งทางด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาศักยภาพความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการลดความเครียด สำหรับในแง่ของการทำงานแล้ว การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานยังมีส่วนในการช่วยให้บุคลากรในองค์กรเลือกใช้วิธีจัดการกับปัญหาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลสืบเนื่องในการช่วยลดความเหนื่อยล้ากับงานและเพิ่มความพึงพอใจในงานอีกด้วย ผลที่ได้เหล่านี้ล้วนเป็นหลักฐานยืนยันเพิ่มเติมว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของคนเราได้อย่างอัศจรรย์ ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติยังสามารถใช้เป็นข้อพิสูจน์ต่อหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า “การฝึกสมาธินั้นช่วยให้จิตใจเราสงบ เมื่อจิตใจเราสงบ เราก็จะสามารถมีปัญญา ที่จะแก้ไขปัญหาในชีวิต” ได้อย่างลงตัวอีกด้วยและความอดทนพอสมควรในการฝึก ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งเราควรฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

**กาญจนา สังข์สิงห์, อุไร หัตถกิจ และอังศุมา อภิชาติ** การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอร์เมนิวติกซ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง และรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง มีประสบการณ์การใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองจำนวน ๑๐ ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกโดยใช้แนวคำถามที่นักวิจัยสร้างขึ้นเอง ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้หญิง ๘ ราย และผู้ชาย ๒ ราย นับถือศาสนาพุทธ ๙ ราย ศาสนาอิสลาม ๑ ราย การศึกษาจบปริญญาตรี ๔ ราย และจบระดับอนุปริญญาและประถมศึกษาอย่างละ ๓ ราย ประกอบอาชีพรับราชการ (๕ ราย) ได้รับการวินิจฉัยเป็นมะเร็งเต้านม ๓ ราย มะเร็งโพรงจมูก ๒ ราย และมะเร็งตับและรังไข่ ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ปากมดลูกโพรงมดลูก และมะเร็งต่อมน้ำเหลืองอย่างละ ๑ ราย ระยะของมะเร็งเมื่อเริ่มใช้สมาธิบำบัดส่วนใหญ่เป็นระยะที่ ๓ (๖ ราย) ส่วนที่เหลือ (๔ ราย) เป็นมะเร็งระยะที่ ๒ ผู้ให้ข้อมูลใช้สมาธิเยียวยาตนเองผสมผสานกับการรักษาแผนปัจจุบัน ได้แก่การผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด และใช้ร่วมกับการรักษาทางเลือกอื่น ๆ ได้แก่ โภชนบำบัด การออกกำลังกาย การรับประทานยาสมุนไพรไทย เป็นต้น ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาด้วยสมาธิที่จะอภิปรายต่อไปนี้ ครอบคลุมความหมายของการใช้สมาธิเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง วิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา และการรับรู้ผลของการใช้สมาธิเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าเมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกชีวิตเป็นทุกข์ และได้ใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง ถือเป็นส่วนหนึ่งของมรรคมืองค์แปด ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้แนวทางในการดับทุกข์ ดังนั้นการที่ผู้ป่วยมะเร็งใช้สมาธิในเยียวยาตนเอง จึงมีผลช่วยดับทุกข์ คือ หายจากโรคมะเร็ง หรือแม้ไม่หายจากโรคมะเร็ง ผู้ป่วยก็สามารถอยู่กับโรคมะเร็งได้โดยไม่ทุกข์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง ๑๐ รายมีชีวิตที่ลงตัวกับ

การใช้สมาธิเยียวยา โดยมี ๑ ราย แพทย์ได้บอกว่าหายจากโรคมะเร็งแน่นอน อีก ๙ ราย ยังมาพบแพทย์เพื่อติดตามผลเป็นระยะ โดย ๗ ราย ไม่พบอาการของมะเร็งลุกลาม และผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ทุกข์ทรมานกับอาการของโรคมะเร็ง ส่วนอีก ๒ รายยังคงมีอาการของมะเร็งอยู่ แต่พบว่าทั้ง ๒ รายสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และทำกิจวัตรประจำวันได้โดยไม่รู้สึกรู้หายทุกข์ทรมานกับอาการของมะเร็ง ซึ่งบางครั้งเมื่อมีอาการปวดบ้างผู้ให้ข้อมูลก็สามารถใช้สมาธิจัดการกับอาการนั้นได้ ดังที่กล่าวไว้ในผลของการใช้สมาธิบำบัดเยียวยา ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิเป็น ๔ ลักษณะ คือ ๑) สมาธิเป็นธรรมโอสธ ๒) สมาธิเป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ๓) สมาธิเป็นตัวช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ และ ๔) สมาธิเป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง

ชนิดของสมาธิที่ผู้ให้ข้อมูลใช้มี ๒ แบบคือ การเจริญสติ และสมาธิตั้งพลัง โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของการใช้สมาธิต่อต้านร่างกายคือ ๑) หายจากโรคร้าย ๒) ลด/บรรเทาความทรมานทางกาย นอกจากนั้นยังมีผลให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยให้นอนหลับได้ง่าย ส่วนผลของการใช้สมาธิต่อต้านจิตใจและจิตวิญญาณ คือ อยู่กับโรคมะเร็งได้ และมีการดำเนินชีวิตดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิของผู้ป่วยมะเร็งจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการประยุกต์ใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองของผู้ป่วยมะเร็งรายอื่น ๆ รวมถึงผู้ป่วยโรคร้ายอื่น ๆ ที่มีความสนใจเกี่ยวกับสมาธิต่อไป<sup>๒๑</sup>

**ธนาเดช โพธิ์ศรี** เรื่องการออกกำลังกายรวมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย และระบบประสาทอัตโนมัติ ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีงบประมาณ ๒๕๒๕ เพื่อหาตัวแบบกิจกรรมของการออกกำลังกาย ที่ง่ายใช้เวลาน้อย ประหยัด และ ส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเปรียบเทียบ ผลของการฝึกออกกำลังกายรวมกับการฝึกสมาธิต่อสมรรถภาพ ร่างกาย และระบบประสาทอัตโนมัติของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ สาขาวิทยาศาสตร์และความงาม ภาควิชา วิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การวิจัยนี้มีแรงจูงใจมาจาก ปัญหาของการขาดการออกกำลังกายของคนไทย อันเนื่องมาจากไม่มีเวลา และขาดแรงบันดาลใจ ทำให้ให้เป็นโรคอ้วน ลงพุง และมีอัตราเสี่ยงต่อโรคร้ายเชื้อเพิ่มขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายรวมกับการฝึกสมาธิ ต่อสมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ แล้วหาตัวแบบกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ที่ง่าย ใช้เวลาน้อย ประหยัด ค่าใช้จ่าย และส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยใช้แบบฝึกที่ประกอบด้วย การ

<sup>๒๑</sup>กาญจนา สังข์สิงห์, อุไร หัตถกิจ และ อังศุมา อภิชาติ, “ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาตนเอง”, *สงขลานครินทร์เวชสาร*, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-ก.พ. ๒๕๕๐).

อบอุ่นร่างกาย สเต็ปแอโรบิก เขยียดยืดกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การเกร็งกล้ามเนื้อ และการทำสมาธิ มารวมเป็นกิจกรรมต่อเนื่องกัน เป็นเวลา ๓๐ นาที การวิจัยใช้นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยทั้งชายและหญิง จำนวน ๓๓ คน การฝึกใช้เวลา ๗ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และวัดคลื่นหัวใจไฟฟ้า (EKG) ก่อนและหลังการฝึก แล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผล เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกตามแบบฝึกที่กำหนดให้ เพิ่มสมรรถภาพของแรงบีบมือแรง เขยียดขา ความจุปอด และความอ่อนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติหลังการฝึกดีขึ้น โดยสังเกตได้จากการเพิ่มขึ้นของค่า ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า ๑. ผลของสมรรถภาพของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย แรงบีบมือ แรงเขยียดขา ความอ่อนตัว และความจุปอด หลังการทดลอง ๗ สัปดาห์พบว่าค่าเฉลี่ยของ แรงบีบมือ แรงเขยียดขา แรงบีบมือ ความ อ่อนตัว และ ความจุปอดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ๒. ผลของความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) หลังการทดลอง ๗ สัปดาห์พบว่า ค่าเฉลี่ย ของHRV เพิ่มขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>๒๒</sup>

**เจมส์ คาร์โมตี้** ศาสตราจารย์ด้านการแพทย์ หน่วยเวชศาสตร์ป้องกันและพฤติกรรมบำบัด ซึ่งเป็นผู้เขียนงานวิจัยเรื่องการฝึกทำสมาธิตามวิถีพุทธ ช่วยลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากอาการร้อนวูบวาบ และทำให้สุขภาพร่างกาย จิตใจ และเรื่องเพศดีขึ้น ผู้วิจัยบอกว่า ราว ๔๐ เปอร์เซ็นต์ของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ต้องทนทรมานจากอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกตอนกลางคืน ซึ่งบั่นทอนคุณภาพชีวิตของพวกเธอ แต่ตั้งแต่มีการระบุว่า การใช้ฮอร์โมนทดแทนบำบัดอาการ เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็งเต้านม และโรคหลอดเลือดสมองมากขึ้น คาร์โมตี้ จึงตั้งข้อสังเกตว่า “ไม่เพียงแต่บรรดาผู้หญิงเท่านั้น ที่กำลังมองหาทางเลือกใหม่ๆเพื่อบำบัดอาการวัยทอง แต่สถาบันสุขภาพแห่งชาติ ของสหรัฐอเมริกา ก็ถือเป็นเรื่องสำคัญลำดับต้นๆที่จะค้นหาการรักษาด้วยพฤติกรรมบำบัด”<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๒</sup> ธนาเดช โพธิ์ศรี, “การออกกำลังกายรวมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย และระบบประสาทอัตโนมัติ”, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีงบประมาณ ๒๕๒๕.

<sup>๒๓</sup> ผู้จัดการออนไลน์, “ธรรมะกับสุขภาพ : การทำสมาธิ ช่วยบรรเทาอาการผู้หญิงวัยทอง”, ASTV ผู้จัดการออนไลน์, วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕, นิตยสารธรรมลีลา, ฉบับที่ ๑๓๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ โดย เบญญา.

รายงานวิจัยเผยว่า ยังไม่มีวิธีรักษาอื่นใดที่จะทดแทนการใช้ฮอร์โมนบำบัด แต่ดูเหมือนว่าการฝึกสมาธิจะช่วยให้ผู้หญิงบรรเทาจากอาการวัยทองได้ การบำบัดอาการวัยทองด้วยการทำสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติมุ่งอยู่ที่ปัจจุบันขณะเพ่งมองลมหายใจ ไม่ต้องตตสินใจ และยอมรับทุกเรื่องที่ผ่านมาในใจอย่างง่ายดาย เทคนิคนี้ไม่ยากที่จะเรียนรู้ แต่แรกๆต้องอาศัยความมีวินัย ผู้เชี่ยวชาญบอกผู้วิจัยตั้งเป้าที่จะควบคุมปฏิกิริยาของ ผู้หญิงในการตอบสนองอาการเหล่านี้ “รวมถึงความทุกข์ใจ ความกระวนกระวายใจทางสังคม”

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งผู้หญิง ๑๑๐ คน อายุระหว่าง ๔๗- ๖๙ ปี เป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกได้ฝึกทำสมาธิ กลุ่มที่สองรอที่จะฝึก กลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบสอบถาม เพื่อหาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอาการร้อนวูบวาบ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นโยคะ และการออกกำลังกาย อีกทั้งยังคณะวิจัยต้องประเมินผลคุณภาพชีวิตใน ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ อาการร้อนวูบวาบ และกิจกรรมทางเพศ โดยจะให้คะแนนกลุ่มตัวอย่างจาก ๑- ๔ ตามความรุนแรงของอาการที่พวกเขารู้สึก

จาก “ไม่เลย” ไปจนถึง “รบกวนมากที่สุด” และจดบันทึกจำนวนครั้ง และระดับความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบ และเหงื่อออกตอนกลางคืน เมื่อการวิจัยเริ่มต้น โดยเฉลี่ยในแต่ละวัน ผู้หญิงเกิดอาการร้อนวูบวาบหรือเหงื่อออกตอนกลางคืน ระดับปานกลางถึงร้ายแรงที่สุด ราว ๕ ครั้ง หรือมากกว่า

หลังจากให้กลุ่มตัวอย่างแรกเรียนทำสมาธิสัปดาห์ละครั้ง นาน ๘ สัปดาห์ และฝึกปฏิบัติจริง ๑ วันเต็ม ผลปรากฏว่า ผู้หญิงกลุ่มนี้รู้สึกถูกรบกวนด้วยอาการวัยทอง ลดน้อยลง ๑๕ % โดยเฉลี่ย เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ยังไม่ได้เรียนที่ลดลงเพียง ๗ % ในขณะที่ความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่เรียนทำสมาธิบอกว่า พวกเขาหลับดีขึ้น วิตกกังวลและเครียดน้อยลง

งานวิจัยนี้เริ่มต้นเมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๐๐๕ ถึงเดือนกันยายน ๒๐๐๗ กลุ่มตัวอย่าง มีปัญหาการนอนหลับอย่างเด่นชัด ดังนั้น เมื่อผลวิจัยออกมาว่า การทำสมาธิทำให้การนอนหลับดีขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ “สิ่งที่ทำให้เราประหลาดใจมากที่สุด คือ ผลที่มีต่อการนอนหลับ” คาร์โมตี้ กล่าวโดยให้ข้อสังเกตว่าการฝึกทำสมาธิถือเป็นหนทางรักษาเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ ให้ผลดีเทียบเท่าการใช้ฮอร์โมนทดแทนเลยทีเดียว ผู้เชี่ยวชาญอีกท่านหนึ่งได้กล่าวยกย่อง การวิจัยชิ้นนี้ ที่ใช้ “ความสัมพันธ์ใจ-กาย” ช่วยผู้หญิงจัดการกับอาการวัยทองรุนแรง ได้โดย “ไม่มีผลข้างเคียง” “เรารู้เรื่องความสัมพันธ์ของใจและกาย” ดร.จิล เอ็ม เรบิน กล่าว “เพียงแค่เรากำลังเริ่มปลดปล่อยพลังจิตให้ส่งผลต่อสุขภาพกายของพวกเขา” แต่ดร.จิล เอ็ม เรบิน ซึ่งเป็นหัวหน้าแผนกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ และหัวหน้าหน่วยสูตินรีเวช ที่ Long Island Jewish Medical Center ได้ให้ความเห็นว่า การวิจัยดังกล่าว ขาดซึ่งโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกทำสมาธิเป็นประจำ และบรรดาผู้หญิงที่เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นคนผิวขาว และมีการศึกษาสูง ซึ่งเธอเห็นว่าจำเป็น ต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม เพื่อดูว่า



ผลลัพธ์ที่ได้ สามารถนำไปใช้กับประชากร ทั่วไปได้หรือไม่ “ไม่ใช่ว่า ผลวิจัยที่ได้ ไม่สามารถนำไปใช้ได้ หรือจะมีความแตกต่างเมื่อทดลอง กับคนกลุ่มอื่นที่แตกต่างออกไป เพียงแต่เรายังไม่รู้”

**ไพฑูรย์ ใจก้าวหน้า** เรื่อง การบริหารเพื่อการพัฒนาสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา Management to Concentrate on the Development of Buddhism การนำหลักสมาธิทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบริหารเพื่อพัฒนาบุคลากรภาครัฐ และประชาชนทั่วไป พบว่าการบริหารเพื่อการพัฒนาสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนามีคุณค่าต่อตนเอง ต่อสังคม องค์กร รวมทั้งต่อประเทศชาติ ที่ภาครัฐหรือผู้นำการบริหารจะนำไปกำหนดเป็นนโยบายเร่งด่วน และการสร้างแผนการปฏิบัติ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเพื่อหน่วยงานราชการ องค์กรท้องถิ่น และองค์กรอื่น ๆ ได้นำไปปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาคน และเพื่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาชาติ ซึ่งเชื่อว่า การพัฒนาสมาธิจะสามารถลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้จริง และสร้างคนให้เป็นมนุษย์ สร้างมนุษย์ให้เป็นเทวดา สร้างเทวดาให้เป็นพรหม และสร้างพรหมให้เป็นพระอริยะเจ้า ซึ่งหมายถึงศักยภาพของคนในประเทศที่จะพัฒนาอะไรก็ได้ ในเมื่อคนมีสมาธิที่สมบูรณ์ หลักสมาธิ ซึ่งจะมีประเด็นที่น่าสนใจว่าแนวคิดทางรัฐประศาสนศาสตร์ที่ว่าด้วยการบริหารการพัฒนาเป็นอย่างไรและแนวคิดทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยการพัฒนาสมาธิเป็นอย่างไร ทำอย่างไรชาวพุทธจึงจะนำสมาธิมาพัฒนาตนเองได้ และการบูรณาการแนวคิดทั้ง ๒ ศาสตร์ เพื่อการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและบุคลากรในองค์กรต่าง ๆ ได้อย่างเป็นเอกภาพและเกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติได้สูงสุด

การศึกษาวิเคราะห์การบริหารเพื่อการพัฒนาสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาการบริหารเพื่อการพัฒนาสมาธิทางพระพุทธศาสนา คือ การยกระดับคุณภาพทางจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสภาวะการณ์ทางอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบต่อจิต และการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่สิ่งที่จะสร้างการพัฒนาสมาธิได้จะต้องมีนโยบายจากภาครัฐ และองค์กรท้องถิ่นเข้ามาสนับสนุนหรือสร้างแผนการพัฒนาคนตามแนวพระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่า การพัฒนาคนให้เกิดศักยภาพทางด้านจิตใจนั้น เป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศ หรือเป็นรากฐานการป้องกันปัญหาทางสังคมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างยั่งยืน ภาครัฐจะต้องให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสมาธิของประชาชน โดยการกำหนดเป็นนโยบาย แผนงาน และโครงการพัฒนาสมาธิต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานสำหรับหน่วยงานของรัฐ สนับสนุนด้านงบประมาณ การอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่จะเข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ยิ่งภาครัฐส่งเสริมระบบเศรษฐกิจมากเท่าไร รัฐจะต้องเร่งสร้างการพัฒนาคนด้วยหลักสมาธิให้มากขึ้นเท่านั้น เพราะเห็นว่า เศรษฐกิจของประเทศจะรุ่งเรืองได้นั้น จะต้องเริ่มที่คนหรือประชาชนในประเทศที่มีความซัน มีความเพียรในการประกอบอาชีพที่ถูกกฎหมายบ้านเมือง<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๔</sup>ไพฑูรย์ ใจก้าวหน้า, นักวิชาการศุลกากรชำนาญการ ด้านศุลกากรแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม.

สรุปสมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิตในขณะที่จิตมีสภาวะเข้าสู่สมาธิมนุษย์สามารถจะได้รับความสุขได้ ซึ่งปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย อันเป็นตัวชี้วัดความสุขหรือคุณภาพของการพัฒนาคนและแม้ว่าการพัฒนาคนอาจไม่ถึงที่สุดของความเป็นมนุษย์ก็ตามแต่ผลผลิตในการพัฒนาคนก็มีผลมาก มีอานิสงส์มหาศาลต่อการนากาลังของสมาธิที่เกิดขึ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข ยิ่งบุคคลนั้น อยู่ในระดับผู้บริหารประเทศก็ยิ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำประเทศไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ เป็นตัวแบบของประชาชน เพราะเป็นการนำผลการพัฒนาสมาธิไปเพื่อการบริหารที่สร้างความเจริญด้านจิตใจ และสร้างเป็นเอกลักษณ์ตามแบบประเทศตะวันออกที่ไม่ได้มุ่งเน้นการสร้างวัตถุเป็นเครื่องวัดความเจริญ ความทันสมัยของประเทศ จนสามารถที่จะสร้างประเทศให้เป็นประเทศที่เต็มไปด้วยอริยบุคคล อริยะชน เพื่อสันติภาพของสังคมต่อไป

**นายเยาว์ ชาญณรงค์** เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T.M.) วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ พบว่า มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มแข็งมั่นคงจนถึงอัปนาสมาธิ ก็เกิดฌานระดับต่าง ๆ จนถึงทำอิทธิฤทธิ์ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (Guru Dev) ผู้เป็นพระสังคริยะได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบันก็คือ เทคนิคที่เรียกว่า “Transcendental Meditation” หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาการหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษ บางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดเวียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ดี ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง๒ แบบมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจสมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นภายในตัวเองในเวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม รมเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใดสันติสุขย่อมแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น<sup>๒๕</sup>

**วริยา ชินวรรโณ และคณะ** เรื่องวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย ศึกษาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๐๐ เป็นต้นไป ผลการสอนศึกษาวิจัยพบว่า การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางใน

<sup>๒๕</sup> นายเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T.M.)”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๑, ๑๕๓ หน้า.

การสอนปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของสิ่งที่น่าสนใจใช้พิจารณาแบ่งออกเป็นสายสำคัญ ๕ สายคือ

๑. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกและบริกรรมภาวนา “พุทโธ” เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

๒. สายจุดดิ่งกัมมัญฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็นพระป่าต้องออกจุดดิ่งด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน

๓. สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่งที่แผ่ขยายแนวทางการสอนวิปัสสนาไปตามวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณาอาการฟอง-ยุบของหน้าท้องขณะหายใจ

๔. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงพ่อดต วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย

๕. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้อธิบายการปฏิบัติและสอนสมาธิ เช่น สำนักสันตติโศก อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นต้น

สำนักสายต่าง ๆ เหล่านี้มีสาขาของการปฏิบัติกระจัดกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และอิทธิพลในทางความคิดต่อพระพุทธศาสนิกชน ที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และแต่ละสำนักล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยสรุปกล่าวได้ว่า สำนักต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมจิตว่าเป็นการปฏิบัติใน๒ลักษณะ หลักการคือเป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรมอย่างหนึ่ง ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือการคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไป<sup>๒๖</sup>

**มาลี อาณากุล** เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง๒สำนักประยุกต์วิธีการและหลักการเจริญสติจากมหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งเป็นหลักการใหม่ที่ต่างกัน กล่าวคือ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยประยุกต์ด้านวิธีการในมหาสติปัฏฐานสูตรมาเรียบเรียงใหม่เป็นหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ เนื้อหายังคงส่วนเดิมไว้ มีการกล่าวถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในพระอภิธรรมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรคประกอบการอธิบายด้วย ส่วนสำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ประยุกต์ด้านการพิจารณาลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นหลักการใหม่แบบ “ฟองหนอยุบหนอ” โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจเข้า-ออก มีคำภาวนาเฉพาะซึ่งทำให้เกิด

<sup>๒๖</sup> วริยา ชินวรรโณ และคณะ, “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๗, ๑๕๔ หน้า.

สมาธิได้ระดับหนึ่ง ส่วนใหญ่ใช้ความรู้จากวิสุทธิมรรคในการอธิบายลำดับญาณชั้นต่าง ๆ ไม่เน้นถึงหลักสภาวะธรรมในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ความเปลี่ยนแปลงทางความคิด ดังกล่าวเป็นความแตกต่างในหลักการ และวิธีการขั้นเบื้องต้นซึ่งแต่ละสำนักล้วนพยายามแนะนำแนวทางที่เชื่อว่าจะก่อให้เกิดความถูกต้อง จึงไม่อาจกล่าวได้ว่าวิธีการใดดีกว่าวิธีการใด เป็นการศึกษาเพื่อความเข้าใจพระพุทธศาสนา ในมุมมองที่กว้างขึ้นและผสมผสานส่วนที่ดีของแต่ละสำนัก มาปรับใช้ในวิถีประจำวันได้อย่างเหมาะสม ส่วนหลักการปฏิบัติขั้นสูงแล้วจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในพระปริยัติธรรมเป็นบรรทัดฐาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณในการศึกษาปริยัติธรรมของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ<sup>๒๗</sup>

**ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ** เรื่องการศึกษามรรควิธีแห่งรักและเมตตาเพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ โดยการสัมภาษณ์วิทยาการชาวพุทธ ๕ ท่าน คือ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) นายโกวิท อนุกชย ศาสตราจารย์ ดร.ระวี ภาวิไล และคุณแม่สิริ กรินชัย จากการศึกษาพบว่า ความรักเมตตาเป็นสิ่งที่มียู่แล้วภายในปัจเจกบุคคล และจะพัฒนาให้ถึงที่สุดได้ด้วยมรรควิธีแห่ง “การเจริญสติภาวนา ” บนรากฐานความรู้สึกรัก ด้วยจิตบริสุทธิ์และสังตเจียบภายใน จนเกิดปัญญาอิสรภาพและความต้องการพ้นทุกข์ ภาวการณ์ดังกล่าวนี้ได้เอื้อให้บุคคลน้อมจิตและปัญญาค้นหาความจริง (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งส่งผลให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในตัวเองและชีวิต อย่างถูกต้อง สามารถค้นพบรู้จักตนเองและเข้าใจปัจเจกบุคคลอย่างลึกซึ้ง กลายเป็นความรักเมตตาซึ่งเคารพคุณค่าชีวิตและความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน รวมทั้งความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ร่วมกัน สภาวการณ์ดังกล่าวจึงทำให้บุคคลเข้าสู่อิสรภาพและการพึ่งตนเองทั้งกายจิต และปัญญาได้อย่างแท้จริง<sup>๒๘</sup>

จากการศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้องพบว่าสมาธิสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านวิชาการต่าง ๆ อาทิ การบริหารจัดการ การเปรียบเทียบกับวิทยาศาสตร์ การรักษาทางแพทย์ ด้านสุขภาพจิต เป็นต้น ทั้งนี้บุคคลได้ให้ความสำคัญของการฝึกสมาธิว่ามีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะพระพุทธศาสนามีคำสอนมากมายเกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ อาทิ หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขาที่กล่าวถึงศีล สมาธิ ปัญญาอริยสัจ ๔ ที่ว่าด้วยมรรคมงคล ๘ ก็ได้สรุปลงในไตรสิกขาเช่นกันซึ่งมีสมาธิเป็นส่วน

<sup>๒๗</sup> มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙, ๑๔๗ หน้า.

<sup>๒๘</sup> ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ, “การศึกษามรรควิธีแห่งรักและเมตตาเพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ”, *วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๒, ๑๕๒ หน้า.

สำคัญที่จะก้าวขึ้นไปสู่ปัญญาในที่สุด งานวิจัยมุ่งเน้นไปที่การนำผลของสมาธิไปใช้ในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวันต้องมีสมาธิเพื่อการทำงานนั้นให้สำเร็จ

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติธรรมของแต่ละแห่งก็มุ่งเน้นถึงวิธีการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะสมาธิภาวนาที่แตกต่างกันแต่ก็ยังคงอยู่ในหลักการของพระพุทธศาสนา อาทิ สมาธิเคลื่อนไหว สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบสติปัฏฐาน ๔ สมาธิ แบบพุทโธ เป็นต้น ผลของการปฏิบัติธรรม ในสถานที่ปฏิบัติธรรมได้ผลตามหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าจะใช้วิธีการที่มี รายละเอียดที่แตกต่างกัน ซึ่งความรู้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยนี้ ช่วยทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึง การนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต และเห็นความแตกต่างของวิธีการ ปฏิบัติของแต่ละสถานที่ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ขึ้นกับนโยบายของสถานธรรมและผู้มาปฏิบัติธรรมที่มีจริตที่ แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามถือว่าความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารเหล่านี้สามารถนำไปดำเนินการวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิต่อไป

### ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ เพื่อทราบหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๒ เพื่อทราบการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๓ เพื่อทราบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ
- ๑.๗.๔ เพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต ของครูสอนสมาธิ”
- ๑.๗.๕ เพื่อนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อเสนอแนะหรือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

### ๑.๘ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๘.๑ การดำเนินชีวิต หมายถึง การนำวิชาความรู้ในวิชาสมาธิไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

๑.๘.๒ พระพุทธศาสนา หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นสัจธรรมที่พระองค์ทรง ค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชาวโลก ได้แก่พระธรรมเทศนา เป็นศาสนาที่ ส่งเสริมให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สอนให้คนมีคุณธรรมความดีงาม

๑.๘.๓ การฝึกสมาธิ หมายถึง การศึกษาที่ฝึกในด้านจิต แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด การปฏิบัติและการนำเอาความตั้งมั่นแห่งจิตไม่หวั่นไหวไปกับ อารมณ์ภายนอกที่มากระทบได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย กระพอกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง การสงบอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง การสำรวมใจให้แน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปในสมาธิ

๑.๘.๔ ครูสมาธิ เป็นที่รู้จักกันในวงการปฏิบัติธรรมว่าครูสมาธิก็คือผู้ที่ได้ผ่านการอบรมจากสถาบันจิตตานุภาพ อย่างไรก็ตามครูสมาธิหมายถึงผู้ที่ได้อบรมเรียนรู้สมาธิแล้วนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนได้นำความรู้ด้านสมาธิไปเผยแพร่เพื่อพระพุทธศาสนา ซึ่งในงานวิจัยนี้จึงใช้คำว่า “ครูสมาธิ” ตามสถาบันจิตตานุภาพโดยศึกษาทั้งครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพและครูสมาธิของทุกสถาบันด้วย

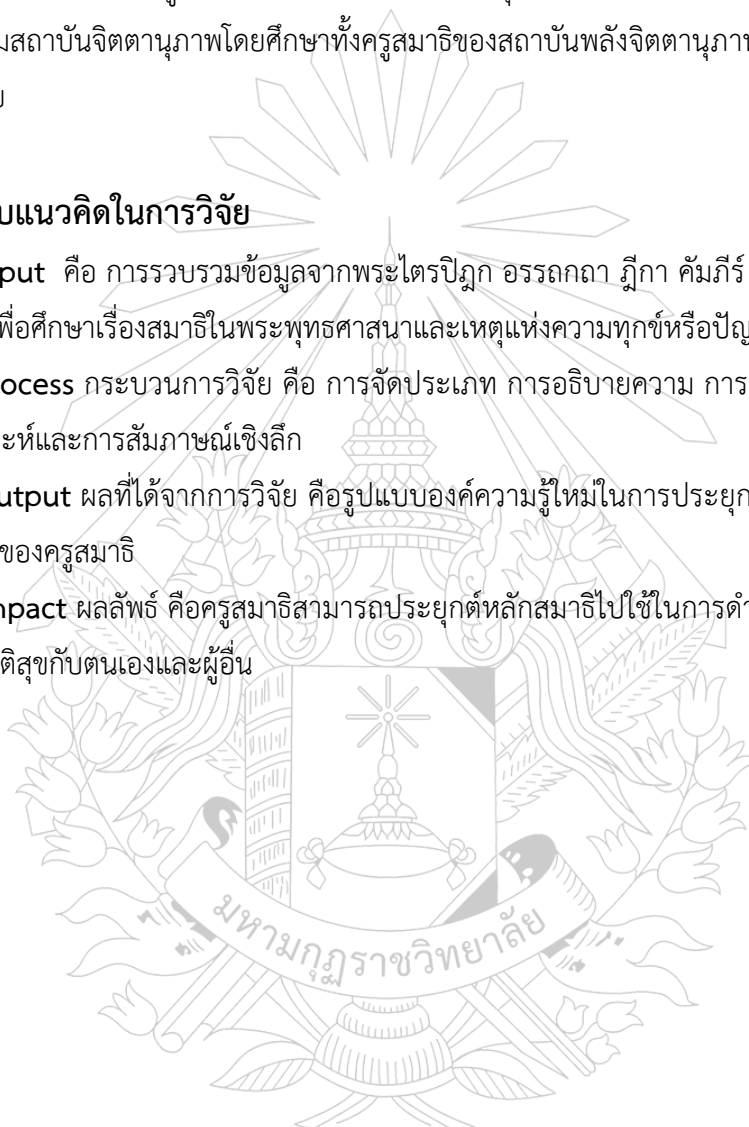
### ๑.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย

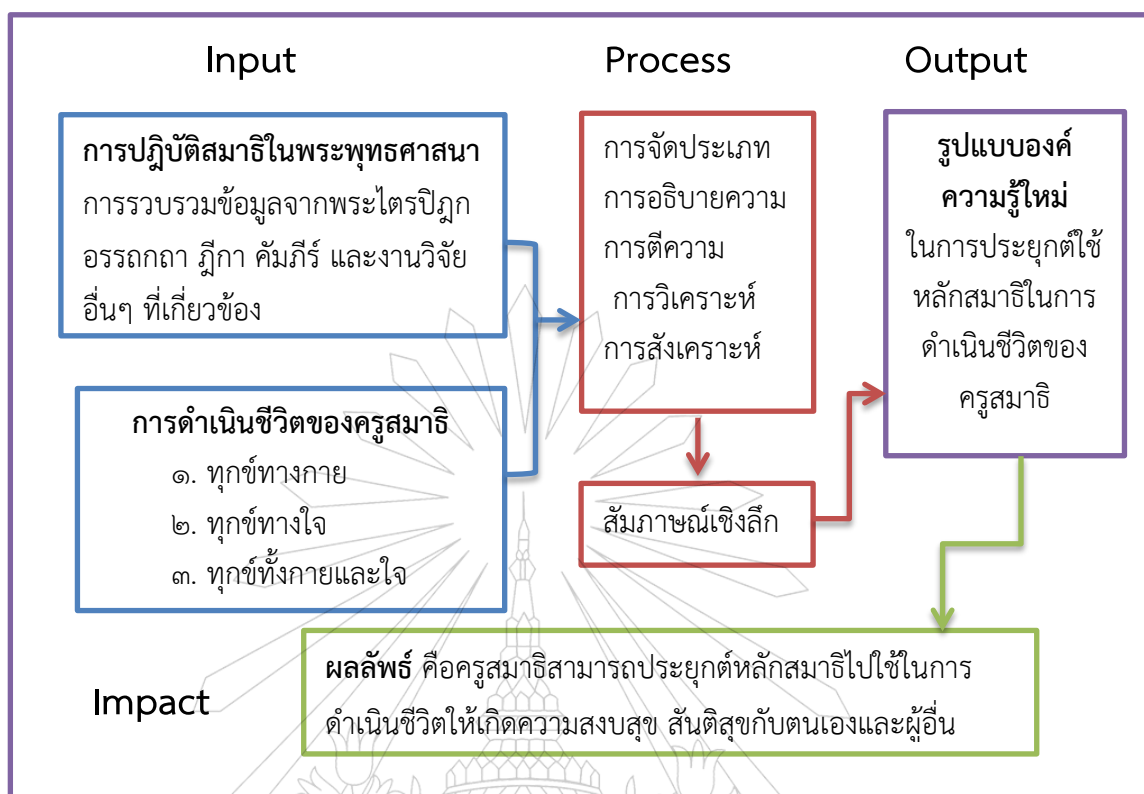
**Input** คือ การรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาและเหตุแห่งความทุกข์หรือปัญหาของครูสมาธิ

**Process** กระบวนการวิจัย คือ การจัดประเภท การอธิบายความ การตีความ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการสัมภาษณ์เชิงลึก

**Output** ผลที่ได้จากการวิจัย คือรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ในการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

**Impact** ผลลัพธ์ คือครูสมาธิสามารถประยุกต์หลักสมาธิไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสงบสุข สันติสุขกับตนเองและผู้อื่น





แผนภูมิ ๑.๑ แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



## บทที่ ๒

### หลักคำสอนสมาธิในพระพุทธศาสนา

#### ๒.๑ ความหมายของสมาธิ

สมาธิในพระพุทธศาสนา ที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงไว้ในพุทธธรรมฉบับปรับขยาย “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” ที่เรียกว่า “เอกัคคตา” แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก<sup>๑</sup> ถ้าแปลตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบได้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว้างกระจายออกไป คือ เอกัคคตา = เอก + อัคค+ตา(ภาวะ) คำว่า อัคค แปลว่าอารมณ์ แต่ความหมายที่เต็มแท้ คือจุดยอดหรือจุดปลาย โดยนัยนี้ จิตเป็นสมาธิก็คือ จิตที่มียอด หรือมีจุดปลายจุดเดียว ย่อมมีลักษณะแหลมพุ่ง รวมมุ่งดิ่งไป หรือแทงทะลุไปได้ง่าย<sup>๒</sup> ในอรรถกถาระบุว่า สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี หรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น

คำว่า “สมาธิ” ที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “concentration” เป็นคำที่มีความสำคัญที่มีปรากฏในพระปฐมเทศนาของพระพุทธเจ้า ในความหมายของ “สัมมาสมาธิ” หรือ “Right Concentration” คำว่าสมาธิมาจากรากศัพท์ว่า สม+อา+ ธา แปลว่า รวมเข้าด้วยกัน รวมเป็นหนึ่ง ใช้อ้างถึงสภาวะของจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ในแง่ความหมายเฉพาะ คำนี้ใช้ในความหมายสองประการ คือ สภาวะของจิตและวิธีการใช้ฝึกจิตให้ได้สภาวะเช่นนั้น

คำว่า สมาธินี้ยังใช้หมายถึง วิธีการ หลักการ หรือ ระบบการฝึกสมาธิ เพื่อให้ได้สภาวะจิตที่สงบและสมดุล คำว่าสมาธิเมื่อใช้ในแง่นี้จะเป็นที่รู้จักกันในคำว่า สมถะภาวนา ซึ่งเป็นรากฐานของวิปัสสนา

คำว่า “สมถะ” หมายถึง ความสงบ หรือวิธีทำใจให้สงบ หมายความว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของสมถะ หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรียกว่า “อารมณ์” เพื่อให้แน่วแน่มั่นคง

<sup>๑</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๗๙.

<sup>๒</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๔.



น้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว เรียกว่า “จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือจิตมีอารมณ์อันเดียว” ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า “สมาธิ” ภาวะจิตในขณะนั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่อนคลาย ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุ้งหรือติดข้องอย่างใดๆปราศจากนิเวศ ในพระไตรปิฎกคำว่า “สมาธิภาวนา” ซึ่งไม่ได้แยกกันระหว่างสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างปัจจุบัน เนื่องจากสมัยพระพุทธกาลนั้นพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า การทำสมาธินั้น ย่อมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้อย่างรวดเร็ว จึงไม่จำเป็นต้องแยกกัน<sup>๓</sup> กล่าวคือ สมถะคือการได้รับความสงบทางจิตจากการปฏิบัติสมาธิ ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงภาวนาจึงหมายถึงการเจริญ การทำให้เกิด ให้มีขึ้น ซึ่งสมาธิด้วยการฝึกอบรมจิตแบ่งออกได้ ๒ ประเภทคือ สมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนาดังนั้นคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในสังคิตติสูตร<sup>๔</sup> คือ ภาวนา๓ ได้แก่

๑) กายภาวนา คือ การอบรมกาย หมายถึงการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายเพื่อติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่ให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) จิตตภาวนา คือ การอบรมจิตหมายถึงการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุขผ่อนคลาย เป็นต้น

๓) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้ให้ความหมายการอบรมกายและอบรมจิต ว่า “การที่พระพุทธเจ้าทรงแยกเป็นกายภาวนา (การอบรมกาย) และจิตตภาวนา(การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว การพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าจะทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ รวมเรียกว่า “จิตตภาวนา” ทั้งสิ้น จิตต

<sup>๓</sup>พระปัญญา ธนปญฺโญ (บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๑๑.

<sup>๔</sup>ที.ปา. ๑๖/๒๒๗/๑๖๓.

ภาวนาก็คือ การฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลัก พระพุทธศาสนา หรือการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั่นเอง<sup>๕</sup>

สมาธิคือความตั้งใจมั่น แบ่งเป็น ๒ คือสมาธิที่เป็นสามัญนุสสรธรรม ได้แก่ที่เป็นธรรมของคนสามัญและสมาธิที่เป็นอุตตริมนุสสรธรรม ได้แก่ ที่เป็นธรรมของบุคคลที่ยิ่งขึ้นไปกว่าสามัญมนุษย์ สมาธิที่เป็นธรรมของคนสามัญนั้นได้แก่ ความตั้งใจมั่นอย่างเฉียดๆหรือชั่วครั้งชั่วคราว อย่างที่คนสามัญมีอยู่หรือที่จำต้องมีใช้ในการเรียนและการงานทั้งปวง เพราะทุกคนจะทำอะไรก็ต้องมีความตั้งใจ ส่วนสมาธิที่เป็นธรรมของคนผู้ยิ่งได้แก่ สมาธิที่แน่วแน่ที่เรียกว่า พระญาณ ซึ่งชื่อต่อไปนี้เป็นชื่อของสมาธิชั้นสูง คือฌาน ได้แก่สมาธิที่แน่วแน่เข้าขั้นของฌานที่แปลว่า “ความเพ่ง” นับตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ขึ้นไป ส่วนวิโมกข์ ได้แก่สมาธิอย่างแน่วแน่ เริ่มตั้งแต่ฌานมีรูปเป็นอารมณ์ ต่อขึ้นไปถึงฌานมีอรูปเป็นอารมณ์ จนถึงดับสัญญาเวทนา สมาธิ เป็นคำกลางๆอาจหมายถึงขั้นสามัญนุสสรธรรมก็ได้ แต่ในที่นี้หมายถึงที่เป็นอุตตริมนุสสรธรรม คือที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ เพราะแสดงในลำดับของสมาธิชั้นสูงนี้ และสมาบัติ ได้แก่ การเข้าอยู่ในฌานตามลำดับขั้น ตั้งแต่รูปฌานที่หนึ่งจนถึงดับสัญญาเวทนา จะเห็นได้ว่าชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นชื่อของสมาธิอย่างสูงทั้งหมด

**สรุปความหมายของสมาธิ** พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายสมาธิไว้ว่า “ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น” พระธรรมปิฎก (ประยูร ฑิตโต) ให้ความหมายและอธิบายคำว่าสมาธิไว้ว่า “สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิตหรือภาวะที่จิตตั้งมั่นต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ จิตตเสกัคคตา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป” พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ) แปลสมาธิว่า “การตั้งมั่น” หมายถึง ความตั้งมั่นแห่ง ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสมือนเสาเรือนที่ปักลงมั่นย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอน ฉันท จิตที่ตั้งมั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉันทนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็รักษาปกติภาพไว้ได้ จึงกล่าวสรุปได้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตซึ่งไม่มีอารมณ์หวั่นไหวต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แม้ว่ามีอารมณ์ภายนอกจะมากระทบ จิตนั้นก็สามารภจะรักษาสภาพแห่งความนิ่งอยู่ได้ที่เรียกว่า เอกัคคตา คือ ภาวะที่มีจิตเป็นหนึ่ง มั่นคงต่ออารมณ์ที่จิตเสวยอยู่ในขณะนั้น

อนึ่งความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้มากมายหลายหัวข้อ ซึ่งล้วนเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประสบความสุขความเจริญตลอดจนถึงการได้บรรลุธรรมชั้นสูง คือการสำเร็จมรรคผลนิพพาน อันเป็นกิจสูงสุดเ็นทาง

<sup>๕</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), *การพัฒนาจิตภาคนิ่ง*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓-๔.

พระพุทธศาสนา ฉะนั้นในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในกิจสูงสุด คือความสิ้นอาสวะกิเลส ทั้งปวง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแล้วย่อมจะเป็นปทัฏฐานให้เกิดปัญญา การดำเนินชีวิตของตนเพื่อให้ถึงความสุขความเจริญตลอดถึงความพ้นทุกข์ได้นั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีของหลักคำสอนเรื่องสมาธิ โดยประการแรก นั้นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่าสมาธิเป็นเบื้องต้นเสียก่อน

จะเห็นได้ว่าความหมายของสมาธิไม่เพียงแต่จิตตั้งมั่นเท่านั้น สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและยังหมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี จิตนั้นก็สามารถจะรักษาสภาพแห่งความนิ่งอยู่ได้ที่เรียกว่า เอกัคคตา คือ ภาวะที่มีจิตเป็นหนึ่ง มันคงต่ออารมณ์ที่จิตเสวยอยู่ในขณะนั้น สมาธิยังเกี่ยวข้องกับหลักธรรมมากมายเพราะศีล เป็นบาทฐานของสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ฉะนั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง สัมมาสมาธิ

## ๒.๒ ประเภทของสมาธิ

เมื่อกล่าวถึงสมาธิภาวนา หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิตหรือความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ็ง ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น ฉะนั้นในพุทธธรรมได้ จัดระดับสมาธิ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ รายละเอียดดังนี้

๑) **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ(momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น คนทั่วไป อาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการ เจริญวิปัสสนาได้ ขณิกสมาธิดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่ชัดเจน ถือเป็นสมาธิเบื้องต้น

๒) **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆหรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิ ขั้นระงับนิวรณ์ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดกรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิimit (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญา บริสุทธฺิ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือ ย่อส่วนได้ตามปรารถนา เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญ อุปจารสมาธิจะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิ เป็นองค์ฌานต่อไป

๓) **อัปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท(attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ<sup>๖</sup>

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, อ่างแล้ว, หน้า ๗๘๐.

กล่าวได้ว่าอัปนาสมาธิหมายถึง สมาธิในฉานและพัฒนาไปอย่างมีระบบจนถึงฉาน ๔ และสามารถได้รูปฉานหรือโลกุตตระเลยทีเดียว อัปนาสมาธิเป็นสมาธิแน่วแน่แนบสนิท และขึ้นสู่ฉาน และความรู้สึกใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุภาวนาจะถูกควบคุมอัปนา มีพบในธรรมสังคินีมีความหมายเท่ากับวิตกในแง่ที่ว่า “ยกขึ้น”สู่อารมณ์กรรมฐานนั้น ๆ จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้สามารถปราบกิเลสอย่างกลางได้สิ้นเชิง เป็นผู้ถึงความสงบสุขอย่างยิ่งด้านจิตใจ



แผนภูมิที่ ๒.๑ ระดับสมาธิ จำแนกเป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

การจำแนกสมาธิ มีหลักการมากมาย อาทิ จำแนกตามผลและที่เกิด ตามนัยของฉาน ตามความแรงกล้าของสมาธิ ตามสภาวะของฉาน ตามกำลังสมาธิ แบ่งตามความสามารถในการฝึกสมาธิ เป็นต้น ดังจะได้กล่าวต่อไป ดังนี้

#### ๑. การแบ่งสมาธิเป็น ๒ ประการ

สมาธิแบ่งตามผลและที่เกิด (position) แบ่งเป็น ๒ คือ

- ๑) โลภีย คือ มีความเกี่ยวข้องกับภพทั้ง ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรุภพ
- ๒) โลกุตตระ คือ เกี่ยวข้องกับมรรค (Noble Path) อันจะนำไปสู่นิพพาน

สมาธิแบ่งตามนัยของฉานแบ่งได้ ๒ คือ

๑) สมาธิเกิดขึ้นพร้อมปิติ คือ ๒ ฉานแรกของฉาน ๔ และใน ๓ ฉานแรกของฉาน ๕ เรียกสัพปิติ

๒) สมาธิเกิดฉานที่ปราศจากปิติ ได้แก่ ฉานที่เหลือจากข้อที่ ๑ เรียก นิปปิติ

สมาธิแบ่งตามสภาวะของฉานแบ่งได้ ๒ คือ

- ๑) เกี่ยวข้องกับสุขในฉาน คือใน ๓ ฉานแรกของฉาน ๔ และใน ๔ ฉานแรกของฉาน ๕

๒) เกี่ยวข้องกับอุเบกขา ได้แก่ ฌานที่เหลือจากข้อที่ ๑

## ๒. การแบ่งสมาธิ เป็น ๓ ประการ

สมาธิแบ่งตามความแรงกล้าของสมาธิ คือ

๑) สมาธิขั้นต่ำ (หีนะ) เพราะเพ็งจะได้สมาธิ

๒) สมาธิขั้นกลาง (มัชฌิม) สมาธิยังพัฒนาไม่เต็มที่

๓) สมาธิขั้นสูง (ปณีต) สมาธิพัฒนาเต็มที่แล้ว

สมาธิแบ่งตามปริมาณขององค์ฌานที่มีอยู่ในแต่ละชั้น คือ

๑) สมาธิของฌานที่ ๑ และอุปปจารสมาธิ ประกอบด้วย วิตก และวิจารณ์

๒) สมาธิในฌานที่ ๒ ของฌาน ๕ สมาธิจะไม่มีวิตก แต่จะมีวิจารณ์เท่านั้น

๓) สมาธิในอีก ๓ ฌานสุดท้ายของทั้ง ๒ ระบบสมาธิจะไม่มีทั้งวิตกและไม่มีวิจารณ์

สมาธิแบ่งตามสภาวะของฌานแบ่งได้ ๓ คือ

๑) สมาธิประกอบด้วยปีติ ได้แก่ สมาธิใน ๒ ฌานแรกในฌาน ๔ เรียก ปีติสหคต

๒) สมาธิประกอบด้วยสุข ได้แก่ สมาธิในฌาน ๓ ของระบบฌาน ๔ และในฌาน ๔ ของระบบ

ฌาน ๕

๓) สมาธิประกอบด้วยอุเบกขา ได้แก่ ฌานที่เหลือ

สมาธิแบ่งตามกำลังสมาธิ คือ

๑) สมาธิยังอ่อนและมีน้อยเรียก ปริตตะ

๒) สมาธิขั้นสูงถึงขั้นรูปฌานหรืออรุณฌาน เรียกว่า มหัคคตะ

๓) สมาธิที่เดินตามมรรค เรียกว่า อัปปมัญญาสมาธิ

## ๓. การแบ่งสมาธิเป็น ๔ ประการ

แบ่งตามความสามารถในการฝึกสมาธิของแต่ละบุคคลให้ได้ผลสำเร็จที่แตกต่างกันออกไป  
ดังนั้นผลที่ได้รับอันบังเกิดจากการฝึกสมาธิสามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ประการคือ

๑) สมาธิที่ได้โดยการปฏิบัติที่ลำบากทั้งรู้ได้ช้า

๒) สมาธิที่ได้โดยการปฏิบัติที่ลำบากแต่รู้ได้เร็ว

๓) สมาธิที่ได้โดยการปฏิบัติสบายแต่รู้ได้ช้า

๔) สมาธิที่ได้โดยการปฏิบัติสบายและรู้ได้เร็ว

วิธีปฏิบัติสมาธิแบบนี้ เมื่อพิจารณาตั้งแต่ต้น คือ ตั้งแต่ขั้นอุปจารจนกระทั่งถึงฌานต่าง ๆ แล้ว รวมอยู่ภายใต้หัวข้อ “ปฏิปทา” คือ แนวปฏิบัติ หรือทางดำเนิน ปัญญาซึ่งเกิดตั้งแต่อุปจารจนถึงขั้นอัปปนหาหรือการได้บรรลุฌาน เรียกว่า อภิญญาหรือความรู้ยิ่ง การที่บุคคลจะมีความสามารถในการฝึกสมาธิและสามารถพัฒนาจนกระทั่งได้ความรู้สูงสุดนั้น ยังขึ้นอยู่กับกิเลสตัณหาของเขาอีกด้วยว่ามีมากหรือน้อยเพียงใด และขึ้นอยู่กับการรักษาศีลด้วยว่าบริสุทธิ์แค่ไหน บุคคลที่เต็มไปด้วยกิเลสตัณหา

และอินทรีย์ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ยังอ่อนอยู่ ปฏิบัติของบุคคลนี้จึงยากลำบาก และจะได้ปัญญาช้า แต่บุคคลที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็จะได้ปัญญาเร็ว

ส่วนคนที่มีกิเลสน้อยและอินทรีย์ไม่แก่กล้า ก็จะมีปฏิบัติที่ง่ายและได้ปัญญาช้า คนที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็จะได้ปัญญาไว

แบ่งตามความก้าวหน้าของปฏิบัติและอภิญญาที่ช้าหรือเร็วได้ ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) สมาธิเล็กน้อยและมีอารมณ์น้อย (ปริตต ปริตรตารมณ)
- ๒) สมาธิเล็กน้อยและมีอารมณ์ประมาณไม่ได้ (ปริตต อปัมาณอารมณ)
- ๓) สมาธิที่ประมาณไม่ได้และมีอารมณ์น้อย (อปัมาณ ปริตรตารมณ)
- ๔) สมาธิที่ประมาณไม่ได้ และมีอารมณ์ที่ประมาณไม่ได้ (อปัมาณ อปัมาณอารมณ)

สมาธิที่ไม่ได้พัฒนาและไม่ได้นำไปสู่ฌานที่สูงขึ้น เป็นสมาธิเล็กน้อยหรือจำกัด (ปริตต) ส่วนสมาธิที่พัฒนาต่อไป แต่มีอารมณ์น้อยเป็นสมาธิที่มีอารมณ์น้อย (ปริตรตารมณ) สมาธิที่เหมาะสมที่พัฒนาดีและสามารถไปถึงฌาน เรียกว่าสมาธิที่ประมาณไม่ได้ (อปัมาณ) สมาธิที่ดำเนินไปด้วยอารมณ์ที่ประมาณไม่ได้ เป็นสมาธิที่มีอารมณ์ประมาณไม่ได้ เมื่อลักษณะของสมาธิเหล่านี้นำมา รวมกันเข้าก็จะได้สมาธิตามที่กล่าวแล้วนั้น การแบ่งลักษณะของสมาธิอย่างนี้ขึ้นอยู่กับประเภทต่าง ๆ ของนิมิต (mental image) อันเกิดจากการทำสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง นิมิตที่จิตเข้าไปยึดเป็นนิมิตอันใด อันหนึ่งใน๒อย่างนี้คือ เล็กน้อยได้(ปริตต) และประมาณไม่ได้ (อปัมาณ) นิมิตที่ไม่เกี่ยวกับโลก (universal quality) แต่เกี่ยวกับเรื่องเดียว เรียกว่า เป็นนิมิต “เล็กน้อย” ส่วนนิมิตที่ไม่เล็กน้อย เรียกว่า “ประมาณไม่ได้”

แบ่งตามกำลังของอิทธิบาท๔ ว่ามีอันใดอันหนึ่งมาก คือ

- ๑) สมาธิที่ได้โดยกำลังของฉันทะ (ฉันทอิทธิบาท)
- ๒) สมาธิที่ได้โดยกำลังของวิริยะ (วิริยอิทธิบาท)
- ๓) สมาธิที่ได้โดยกำลังของจิต (จิตตอิทธิบาท)
- ๔) สมาธิที่ได้โดยกำลังของวิมังสา (วิมังสอิทธิบาท)

สมาธิแบ่งตามหลักของอิทธิบาท ๔ มีข้ออ้างในวิภังค์ (อภิธรรม) ดังนี้

ภิกษุที่มีฉันทะกล้าแข็ง ทำสมาธิได้ ทำจิตให้รวมได้ สมาธินี้เรียกว่าฉันทสมาธิ (สมาธิที่ได้ด้วยพลังความตั้งใจ) ถ้าภิกษุนั้นทำให้วิริยะของเขากกล้าแข็ง และทำสมาธิได้ ทำจิตให้รวมได้ สมาธินี้เรียกว่า วิริยสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากอำนาจความเพียร) ถ้าภิกษุนั้นทำจิตให้กล้าแข็ง และทำสมาธิได้ ทำจิตให้รวมได้ สมาธินี้เรียกว่า จิตตสมาธิ (สมาธิที่ได้ด้วยพลังของจิต) ถ้าภิกษุนั้นทำให้วิมังสากล้าแข็ง ทำสมาธิได้และทำจิตให้รวมได้สมาธินี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ (สมาธิเกิดจากอำนาจปัญญาในการไตร่ตรอง) แบ่งตามขั้นของฌาน ๔ คือ

๑) ปฐมฌาน สมาธิของฌาน๑ มี๕องค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตาเป็นสมาธิปราศจากนิรวณ

๒) ทุตติยฌาน สมาธิของฌาน๒ มี๓องค์ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา (ละละวิตก วิจารณ์)

๓) ตติยฌาน สมาธิของฌาน๓ มี ๒ องค์ คือ สุข เอกัคคตา (ละละวิตก วิจารณ์ ปีติ)

๔) จตุตถฌาน สมาธิของฌาน๔ มี๒องค์คือ เอกัคคตา กับอุเบกขา

นอกจากนี้สมาธิยังแบ่งเป็น ๔ ดังนี้

๕) สมาธิที่นำไปสู่ความเสื่อม (หानะภาคิยะ)

๖) สมาธิที่นำไปสู่การตั้งมั่น (ฐิติภาคิยะ)

๗) สมาธิที่นำไปสู่ความพิเศษ (วิเสสะภาคิยะ)

๘) สมาธิที่นำไปสู่ปัญญา (นิพเพทาภาคิยะ)

สมาธิที่นำไปสู่ความเสื่อม เนื่องจากยังมีความคิดนึกไปทางกามอยู่ ซึ่งจัดเป็นศัตรูของการทำสมาธิ สมาธิที่นำไปสู่ความตั้งมั่นเพราะมีสติสมดุคกับสมาธิ สมาธิที่นำไปสู่ความพิเศษหรือคุณวิเศษเป็นผลจากการได้สมาธิขั้นสูง และสมาธิที่นำไปสู่ปัญญา ซึ่งเกิดจากการปล่อยวางหรือหลุดพ้น

การแบ่งสมาธิออกเป็นแบบต่าง ๆ อีกหลายแบบ ดังมีปรากฏเรียงตามลำดับตั้งแต่ ๑ ถึง ๑๐ และรวมทั้งการแบ่งสมาธิออกเป็น ๕๕ อย่างและมีคำศัพท์ที่มีความหมายพิเศษอีก ความแตกต่างนี้เนื่องจากธรรมชาติของหัวข้อการทำสมาธิต่าง ๆ กัน และการพัฒนาตามขั้นต่าง ๆ กันด้วย จุดมุ่งหมายของการฝึกจิตวิธีนี้ก็คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสและอกุศลบาปธรรมทั้งปวงเป็นการอบรมจิตให้เหมาะแก่การงานอันจะทำให้ได้ปัญญาอย่างยิ่ง ซึ่งจะเป็วิธีทางที่ทำให้หลุดพ้นจากข้าศึกและความโศกเศร้าทั้งหลาย

ท่านพระอุปติสสะได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา หลายเล่ม รวบรวมขึ้นกระทั่งเป็นคัมภีร์วิมุตติมรรคขึ้นโดยเน้น เกี่ยวกับภาคปฏิบัติมากกว่าวิธีอื่น ในคัมภีร์เล่มนี้ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิซึ่งมีรูปแบบและกลวิธีต่าง ๆ กันทั้งหมด ๓๘ ประการ ขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอนว่าตนถนัดทางใด หรืออาจขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่เรียกว่าจริตของผู้เจริญสมาธิก็ได้ จริตท่านกล่าวไว้ ๑๔ ประการ แต่ถึงจะมีรูปแบบมากมายหากหลักการจะเป็นอันเดียวกันหมดคือทำอย่างไรจะให้จิตมากำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่น วิธีการที่จะทำให้มีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่งหรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ เรียกว่า วิธีการฝึกสมาธิ และวิธีการนี้มักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ การฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี แต่การเจริญอย่างเป็นแบบแผนหรือเป็นระบบนั้นจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ๓ ประการคือ

๑. เข้าหากัลยาณมิตร

๒. รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

### ๓. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง ๓ ประการนี้ จิตจะต้องพ้นฝ่าอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ นับตั้งแต่สิ่งที่มาขัดขวางการเกิดของสมาธิ เช่น ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในสมาธิ เป็นต้น เมื่อสามารถพ้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เหล่านี้ได้สำเร็จจนสามารถทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญสมาธิ ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ๔ ประการคือ

๑. การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. การเสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ
๓. การได้โลกียอภิญา
๔. การบรรลุมรรคผล

ดังนั้นสมาธิจึงถือว่าเป็นประธานแห่งธรรมเหล่านั้น แม้ทั้งหมดเพราะกุศลธรรมทั้งปวงสำเร็จด้วยสมาธิ เหมือนช่อฟ้ายอดเรือน ชื่อว่าเป็นประธานของทัพสัมมาการะของเรือนที่เหลือเพราะเป็นเครื่องยึดไส้ กล่าวคือ กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดก็มีสมาธิเป็นหัวหน้านุ่มไปสู่สมาธิ ประชุมลงที่สมาธิเงื่อมไปสู่สมาธิ

จะเห็นว่าสมาธิสามารถจำแนกได้หลายรูปแบบอาทิจำแนกตามผลและที่เกิด (position) ตามความแรงกล้าของสมาธิ ตามความสามารถในการฝึกสมาธิของแต่ละบุคคล เป็นต้นดังนั้นการฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี สิ่งสำคัญของการฝึกสมาธิแต่ละประเภทก็คือ การเจริญอย่างเป็นแบบแผนหรือเป็นระบบนั้นจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน คือเข้าหากัลยาณมิตร .รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนและ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธินั้น

### ๒.๓ กรรมฐาน ๔๐ วิธี

กรรมฐานแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ กล่าวคือ กรรมฐานคือ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ของจิตที่จะชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตเพ่งหรือจับแล้ว จะช่วยให้จิตแน่วแน่อยู่กับมัน เป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงที่สุด พุทธสันที่สุดว่าสิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิเท่าที่พระอรหันตญาณจารย์รวบรวมแสดงไว้มี กรรมฐาน ๔๐ อย่าง คือ<sup>๗</sup>

๑. กสิณ ๑๐ แปลว่าวัตถุอันจงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจงใจหรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจงใจให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่ง เพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) กุตกสิณ (กสิณคือมหาภูตรูป ๔) คือ ปฐวี(ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)
- ๒) วรณกสิณ (กสิณสี ๔) คือ นิล (เขียว) पीต (เหลือง) โลहित (แดง) โอทาท (ขาว)

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๘๐๔.



๓) กลืนอาน ๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจินนาภาส เรียกสั้นว่า อากาศ (ช่องว่าง)

**๒. อสุภะ ๑๐** ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ กัน รวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืด ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

**๓. อนุสติ ๑๐** คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่

๑) พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์

๒) ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมและพิจารณาคุณของพระธรรม

๓) สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔) สีลानุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตน ที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย

๕) จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖) เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๗) มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘) กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา

๙) อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐) อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ นิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อน ดับกิเลส และไร้ทุกข์<sup>๘</sup>

**๔ อัปมัณฺญา ๔** คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำใจของท่านผู้มีจิตกว้างขวางยิ่งใหญ่) คือ

๑) เมตตา ความรัก คือ บรรณาณาคี มีเมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

๓) มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขึง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง<sup>๙</sup>

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๕.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๖.

๕. อาหาร ปฏิภูลสัญญา กำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร

๖. จตุธาตววิภูฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

๗. อรูป ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะอรุปรธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพงกสิณ ๙ อย่างแรก ข้อใดข้อหนึ่ง จนถึงจตุตถฌานมาแล้ว คือ

๑) อากาสนัญญายตนะกำหนดช่องว่างหาที่สุตมิได้(ซึ่งเกิดจากการเพิกกสิณออกไป)เป็นอารมณ์

๒) วิญญาณัญญายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุตมิได้ (คือ เลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

๓) อากิญจัญญายตนะ (เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไปกำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ(เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ๑๐

สรุปกรรมฐาน ๔๐ วิธีตามที่กล่าวข้างต้นนั้น บางที่ท่านจัดรวมเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สัพพัตถกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ หรือควรต้องใช้ ทุกที่ทุกกรณี คือทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา และมรณสติ

๒. ปาริหาริกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตยาของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว จะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา ให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป

กรรมฐาน๔๐ นี้แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล ที่เรียกว่าจริต ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดี และรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล

## ๒.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระบรมศาสดาทรงทราบเหตุที่ทำให้เสียสมาธิจึงได้ตรัสบอกเหตุที่ทำให้เกิดสมาธิ และวิธีทำให้สมาธิผ่องใสแนบแน่นยิ่งขึ้น เช่นได้ตรัสสอนให้สำรวมอินทรีย์ ตา หู เป็นต้น และตรัสบอกอารมณ์ของสมาธิไว้ต่าง ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับอารมณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส คือ ให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ ทั้งได้ตรัสบอกวิธี

<sup>๑๐</sup> เรื่องเดียวกัน.

ที่จะรักษาสมาธิและที่จะเลื่อนขั้นสมาธิให้สูงขึ้นไป ได้ตรัสบอกวิธีที่จะเข้าดำรงอยู่และออกจากสมาธิ ได้ตรัสบอกวิธีที่จะปฏิบัติให้เกิดความชำนาญในกิจเหล่านี้ ดังตรัสไว้ในติกนิบาตร ความว่า

ผู้ประกอบ อธิจิต (จิตที่ยิ่งกว่าจิตสามัญ) พึงมนสิการ นิมิต (กำหนดจิต) ๑ อย่างตามกาลที่สมควร คือ สมาธินิมิต (กำหนดจิตยึดอารมณ์หนึ่งสงบ) ปคคหนิมิต (กำหนดยกจิต) อุเบกขานิมิต (กำหนดจิตให้เกิดความวางเฉยคือปล่อยจิตไว้เฉย ๆ) ถ้ามมนสิการสมาธินิมิตทำจิตให้ยึดอารมณ์หนึ่งสงบอยู่เพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้เกิดความเกียจคร้านได้ ถ้ามมนสิการปคคหนิมิตยกจิตโดยส่วนเดียว ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านได้ ถ้ามมนสิการอุเบกขานิมิตปล่อยให้วางเฉยเพียงอย่างเดียว ก็จะไม่ทำให้เป็นสัมมาสมาธิเพื่อให้อาสวะกิเลสสิ้นไปได้

แต่ผู้ที่มนสิการสมาธินิมิตในกาลเวลาที่ควรยึดอารมณ์ไว้ให้เป็นหนึ่ง มมนสิการปคคหนิมิตในกาลเวลาที่ควรยกจิตไป มมนสิการอุเบกขานิมิตในกาลเวลาที่ควรปล่อยให้จิตวางเฉย จิตนั้นก็จะอ่อนควรแก่การงาน ผุดผ่อง ไม่เสื่อม จะเป็นสัมมาสมาธิ เพื่อสิ้นอาสวะทั้งหลายและผู้ที่มิมีจิตเป็นสัมมาสมาธิดังกล่าว น้อมสมาธิจิตนั้นไปเพื่อรู้อย่างเห็นแจ้งธรรมที่ควรรู้ ยิ่งเห็นแจ้งใด ๆ ก็จะมีรู้อย่างเห็นแจ้งในธรรมนั้น ๆ ได้เหมือนอย่างสักขีพยานผู้เห็นเหตุการณ์ด้วยจักขุประสาท<sup>๑๑</sup>

การฝึกจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามหลักพุทธศาสนา ยังเป็นการฝึกเกี่ยวกับความคิดขั้นสูง อุดมการณ์อันยิ่งใหญ่ และการทำสมาธิจิต โดยยึดหลักปฏิบัติอันประกอบด้วยศีลธรรมและคุณธรรมอีกด้วย ฉะนั้นผู้ฝึกจึงจำเป็นต้องใส่ใจเรื่องของอารมณ์ ว่าต้องเป็นอารมณ์ที่ห่างจากกิเลสตัณหาทั้งปวง เพื่อจะได้นิมิต(mental picture) ที่บริสุทธิ์และนิมิตนี้เองที่ผู้ฝึกสมาธิจะต้องเก็บรักษาไว้เป็นหลักที่ใช้ในการฝึกจิต จิตจะมีความบริสุทธิ์ไม่ใช่เพราะโดยธรรมชาติของมันเอง แต่จะมีได้โดยการพัฒนาความคิดหรือปัญญาที่บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์นั่นเอง

อารมณ์ที่จะทำให้ความใส่ใจในการปฏิบัติในเบื้องต้นนี้มั่นคง จึงต้องเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความบริสุทธิ์ ความดี และความจริง นอกจากนี้อารมณ์หรือหลักธรรมที่ใช้ในการฝึกสมาธินั้น จะต้องเป็นอารมณ์หรือหลักธรรมที่จะก่อให้เกิดผลที่ดีทางจิตวิทยาและเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติด้วย

จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบได้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละเลยให้ไหลพรากระจ่ายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม ไม่พลัว ไม่สั่นไหว

<sup>๑๑</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๖๒๒-๖๒๓.

๓) ใส กระจาง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี ก็ ตกตะกอนนอนก้นกันหมด

๔) นุ่มนวลแคล่วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ ร่วน ไม่ชุ่มมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย<sup>๑๒</sup>

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิขั้นฌาน ที่เรียกว่า จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ (อภิญ्ञคสมันนาคตจิต) องค์ ๘ ตามบาลีคือ ๑. สมาหิตะ ๒. ปริสุทธะ ๓. ปริโยทตะ ๔. อนังคณะ ๕. วิคตูปกิเลส ๖. มุทุกุตตะ ๗. กัมมนิยะ ๘. ฐิตะอานนฺธชุปัตตะ กล่าวคือจิตพร้อมด้วยองค์ ๘ ได้แก่ ๑. จิตตั้งมั่น ๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่งาน และ ๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ได้ ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดอภิญ्ञาสมาบัติอย่างใด ๆ ก็ได้ ซึ่งกล่าวได้ว่าลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่ เป็นสมาธิ ก็คือ ความ “ควรแก่งาน” หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลัก พระพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของ ปัญญา ในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง กล่าวได้ว่า สมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่ อាកาโรที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปในเรื่องอะไรๆแต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โปร่งโล่ง หลุด ออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา<sup>๑๓</sup>

ในสามัญญผลสูตร<sup>๑๔</sup> องค์ของฌานประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา องค์ทั้ง ๕ นี้ เกิดจากการกำจัดนิรวณให้หมดไป จิตพัฒนาไปตามองค์ ๕ เรียกว่า ฌาน ในสภาวะจิตปกติของค ฌานทั้ง ๕ อาจปรากฏขึ้นเป็นครั้งคราวในฐานะที่เป็นองค์ประกอบทั่วไป ของขบวนการทางจิตวิทยา แต่ว่าเป็นการเกิดขึ้นของสภาวะอารมณ์ที่ซับซ้อน แต่ไม่ใช่ฌานที่จะเกิดขึ้นได้ โดยการทำให้กามฉันทะ และอกุศลให้ลดน้อยลงเท่านั้น

ดังนั้นจิตที่กอบไปด้วยราคะไม่สามารถที่จะทำสมาธิหรือคิดในสิ่งที่ดี ๆ ได้ เพราะจิตจะไม่ ดำเนินก้าวหน้าไปตามทางที่จะทำให้หลุดพ้นไปจากอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้ กล่าวคือจิตที่มีความ พยายามจะไม่สามารถรวมเป็นหนึ่งได้ จิตที่มีถีนมิทธะก็ไม่เหมาะต่อการทำงานฝึกจิตอย่างสูงได้ จิตที่มี อุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ก็จะไม่สงบ แต่ว่าพุ่งซ่านไป จิตที่มีวิวิจิจฉาก็ไม่สามารถดำเนินไปตามทางที่ จะทำให้ได้ฌานได้ ซึ่งนิรวณ ๕ นี้ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๗๘๔.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๕.

<sup>๑๔</sup> ที.สี. ๑๑/๙๑/๒๔๓.

วิจิกิจฉานี้เป็นศัตรูของฌาน นิเวรณเป็นตัวกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าจึงต้องถูกกำจัดให้หมดไปโดยการฝึกจิตอย่างมีระบบ

คำว่า “ฌาน” ในภาษาสันสกฤต คือ “ชาน” แต่คำว่า “ฌาน” มีความหมายกว้างขวางกว่ามาก ความหมายสำคัญของคำว่า ฌานคือ การเพ่ง (contemplation) หรือการทำสมาธิ (meditation) คำนี้ที่นำมาใช้ในพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาจิต และวิธีการยกจิตให้สูงขึ้นจากการมีรูปจนถึงไม่มีรูป(formless) จนถึงขั้นสูงสุดในการฝึกจิตทางศาสนา ฉะนั้นความหมายของฌานจึงมีอยู่ ๒ ความหมาย คือ

- ๑) การเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือการพิจารณาอย่างใกล้ชิดถึงธรรมดา ธรรมชาติของสรรพสิ่ง
- ๒) หมายถึงการกำจัดนิเวรณ ตัวกันจิตไม่ให้ก้าวหน้า

ปัจจุบันคำว่า ฌานเป็นที่ยอมรับกันในแง่ของความหมายที่หนึ่งมากกว่า คือ การทำสมาธิ และถูกนำมาใช้แสดงความหมายถึงระบบหรือหลักการทำสมาธิ

ในองค์ฌานคำว่า “วิตก”(Vitakha) หมายถึง “ความคิดชอบ” ซึ่งจะกำจัดถิ่นมิทธะให้หมดไป และจะทำให้จิตเพ่งพิจารณาธรรมจนเป็นสมาธิ “วิจาร์” หมายถึง ความตรองหรือพิจารณาธรรมนั้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้ความสงสัยหมดไป “ปีติ” เกิดขึ้นเพื่อขจัดความพยายาม ปีติมีมากหรือน้อยตามผลของการปฏิบัติ ในอรรถกถาแบ่งปีติออกเป็น ๕ อย่าง คือ

- ๑) ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย
- ๒) ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ
- ๓) โอกกันติกาปีติ ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพักๆ
- ๔) อุพเพคาปีติ ปีติไหลลลวยเป็นอย่างแรง
- ๕) ผรณาปีติ ปีติซาบซ่านเย็นซ่าแผ่เอบอาบไปทั่วสรรพางค์ ปีติขั้นนี้เป็นปีติในฌาน

และประกอบกับสมาธิที่แรงกล้า

ส่วนคำว่า “สุข” คือความรู้สึกเพลิดเพลิน สงบ และเป็นสุข ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นเมื่อปีติหมดไป สุขจะเป็นตัวกำจัดอุทธัจจะให้หมดไปและนำจิตเข้าสู่สมาธิ กล่าวคือ จิตของผู้ที่มีความสุขย่อมเป็นสมาธิ ในที่สุดสมาธิจะแรงกล้าขึ้นจากองค์ทั้ง๔ ทำให้จิตรวมเป็นหนึ่งและกำจัดกามฉันทะให้หมดไป

พระบรมศาสดาทรงทราบบว่าเศร้าหมองหรือม่องแผ้ว เมื่อแสดงโดยสรุปปริยายหนึ่งเหตุที่ทำให้สมาธิเศร้าหมอง เรียกว่า หานภาคียธรรม แปลว่า ธรรมที่มีส่วนทำให้เสื่อม ได้แก่ สัญญาความกำหนดหมาย มนสิการการทำไว้ในใจในอารมณ์ที่ผิดในภูมิที่ผิด ส่วนเหตุที่ทำให้สมาธิม่องแผ้ว เรียกว่า วิเสสภาคียธรรม แปลว่า ธรรมที่มีส่วนทำให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ สัญญามนสิการถูกต้องแน่วแน่ยิ่งขึ้น ส่วนคำว่า “อารมณ์” ได้แก่ เรื่องที่คิด เรื่องที่ดำริ เรื่องที่ครุ่นคิดถึง เรียกอีกคำว่า อาลัมพะนะ แปลว่า เครื่องยึดหยุ่นแห่งจิต อารมณ์นี้เองเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดความชอบบ้าง ความซบง้าง ความหลงบ้าง

หรือเมื่อกล่าวตามชื่อหมวดนิวรรณ์แปลว่า เครื่องกันจิต<sup>๑๕</sup> พระพุทธเจ้าตรัสเรียกสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นใจ หรือเรียกว่า สมถะ ความสงบใจ หมายถึงตั้งใจไว้ให้มั่นในเรื่องที่ทำทุกอย่าง ด้วยความสงบใจจากความคิดยุ่งยากสับสนต่างๆ เครื่องที่ทำให้ยุ่งยากใจ พระพุทธเจ้าตรัส เรียกว่า “นิวรรณ์” แปลว่า เครื่องกันจิตใจ คือ กันไว้ไม่ให้ตั้งมั่น ไม่ให้สงบ ไม่ให้บรรลุคุณความดี นิวรรณ์ ๕ คือ

๑) กามฉันทน์ ความพึงพอใจในสิ่งปรารถนา ต้องแก้ด้วยคิดเปลี่ยนให้เห็นว่าไม่งาม ไม่ดี ไม่น่าปรารถนา เพราะเป็นอันตรายแก่ความตั้งใจเล่าเรียนให้สำเร็จ เป็นต้น

๒) พยาบาท ความโกรธแค้นขัดเคือง แก้ด้วยคิดขโลมใจด้วยเมตตา โมตรี

๓) ถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มแก้ด้วยคิดทำให้ตาสว่าง ทำใจให้สว่าง ให้อารมณ์ และจิตใจกระปรี้กระเปร่าว่องไวอยู่เสมอ ไม่ยอมให้ทิ่มทิ่ม

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แก้ด้วยวิธีทำให้ใจสงบ ใช้การนับสิบหรือกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ที่ทำให้ใจสงบ

๕) วิจิกิจฉา ความลังเลใจไม่แน่นอนต้องแก้ด้วยศึกษาให้รู้เรื่องที่สงสัย ไม่พอกความสงสัยเอาไว้ ทำความมั่นใจให้แก่ตนเอง

ภาวะของจิตมีกามฉันทน์ เป็นต้น ไม่ใช่อารมณ์ แต่เกิดขึ้นเพราะอารมณ์ที่กระตุ้นเตือนให้เกิดภาวะเช่นนั้น ทุก ๆ คนได้รับอารมณ์ทางประสาทต่าง ๆ มี ตา หู เป็นต้น จิตจึงไม่สงบเหมือนอย่างคลื่นในทะเล ฉะนั้นอารมณ์ดังกล่าวนี้เองเป็นเหตุให้จิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และทำจิตที่เป็นสมาธิให้เศร้าหมอง จิตใจเหมือนอย่างดวงไฟ ถ้ามีเครื่องหุ้มห่ออยู่และไม่มีเครื่องรวมแสงก็จะปรากฏแสงสว่างน้อยและพร่าไป ถ้านำเครื่องหุ้มห่อออกเสียและมีเครื่องรวมแสง แสงสว่างก็จะมากและพุ่งไปทางเดียวกัน อันเทียบกันได้กับความตั้งใจที่แน่วแน่ ไม่มีอันตรายของใจต่าง ๆ มารบกวน คือไม่เพินคิด จิตไม่โกรธ ไม่โง่งงวุ่นซิมเซา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลัดกลุ้ม ไม่ลังเลใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจก็มุ่งจะไปทางเดียว นี่คือสมาธิความตั้งใจพร้อมที่จะใช้ให้สำเร็จประโยชน์ได้ทุกอย่าง พระพุทธเจ้าทรงทราบจิตตามภาพ คืออำนาจจิต และทรงแสดงวิชาทางจิตไว้เป็นอันมาก ในบัดนี้ก็มีผู้สนใจมากขึ้น ได้มีนายแพทย์หลายคนศึกษาวิชาสะกดจิตตามตำราต่างประเทศเพื่อบำบัดโรค และมาทดลองผสมกับวิธีทำสมาธิจนปรากฏอำนาจพิเศษของจิตบางอย่าง<sup>๑๖</sup>

นิวรรณ์หรือที่เรียกว่า ปริยภูฐานะ คือ กิเลสอย่างกลาง เป็นกิเลสที่บังเกิดขึ้นเป็นนิวรรณ์อยู่ในจิตใจ คือทำจิตใจให้พบกับความสงบ และทำปัญญาให้ทรมาคือไม่ให้เกิดปัญญา ถือเป็นกิเลสที่บังเกิดขึ้นในจิตใจก็ปล้นจิตใจทำจิตใจให้วุ่นวายกระสับกระส่ายเดือดร้อนทำลายธรรมในจิตที่เป็นส่วนดีส่วน

<sup>๑๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมภาณานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**, อ่างแล้ว, หน้า ๖๒๑ - ๖๒๒.

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๖ - ๔๘๗.

ชอบต่าง ๆ เหมือนอย่างโจรเข้าปล้นทำลายทรัพย์สินต่างๆที่เรียกว่าเป็นกิเลสอย่างกลางนั้นก็เพราะบังเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นนิเวศน์อยู่ในจิตใจ ทำจิตใจให้กลัดกลุ้ม ทำให้ไม่ได้สมาธิ ทำให้ไม่ได้ปัญญา แต่เมื่อสงบนิเวศน์เสียได้ หรือว่าสงบปรัญญฐานะคือกิเลสที่ปล้นจิตใจจึงจะได้สมาธิจึงจะได้ปัญญา การปฏิบัติกรรมฐานจึงจะสำเร็จเป็นขั้นตอนขึ้นไปได้<sup>๑๗</sup>

ฉะนั้นนิเวศน์จึงเป็นเครื่องกั้นเครื่องขัดขวาง แปลตามวิชาการก็คือ สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้วิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดี หรือกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง<sup>๑๘</sup> คำอธิบายลักษณะของนิเวศน์ที่เป็นพุทธพจน์ มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม ๕ อย่างเหล่านี้ ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน คือ กามฉันทะ เป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม ครอบงำจิตทำปัญญาให้ทรมาน ๕ อย่างเหล่านี้แล”<sup>๑๙</sup>

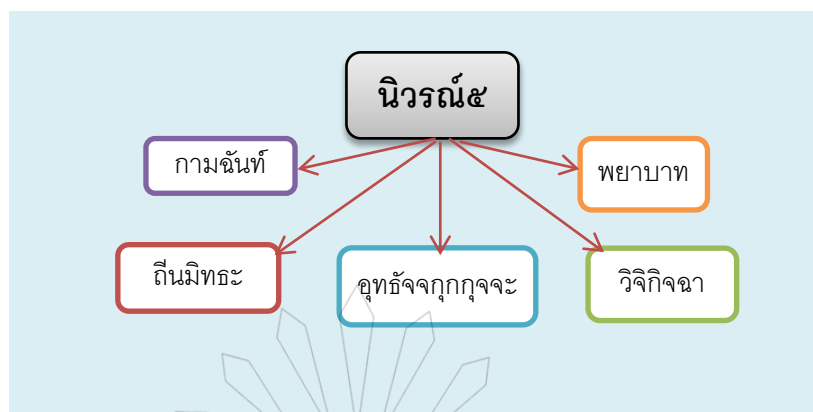
ในนิเวศน์สูตร<sup>๒๐</sup> ว่าด้วยนิเวศน์ทำให้มืด ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิเวศน์ ๕ เหล่านี้ กระทำให้มืด กระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำไม่ให้มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน นิเวศน์ ๕ คือ กามฉันทนิเวศน์ กระทำให้มืด กระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำไม่ให้มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน พยาบาทนิเวศน์ ถีนมิทธนิเวศน์ อุทัจจกุกกุจจนิเวศน์ วิจิกิจฉานิเวศน์ กระทำให้มืด กระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำไม่ให้มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน”

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๔-๓๓๕.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, อ่างแก้ว, หน้า ๗๘๓.

<sup>๑๙</sup> ส.ม. ๓๐/๔๙๙/๒๕๐.

<sup>๒๐</sup> ส.ม. ๓๐/๕๐๑/๒๕๑.



### แผนภูมิที่ ๒.๒ นิวรณ์ ๕ เครื่องกั้นจิต อุปสรรคการทำสมาธิ

พระพุทธศาสนาสอนให้ทำสมาธิ คือทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดีจนจิตสงบสงัดจากกาม คือความใคร่ ความปรารถนาในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาและจากอกุศลธรรม คือ “เจตสิกธรรม” ธรรมที่เกิดขึ้นในจิตส่วนชั่วอย่างอื่น ชื่อว่าการปลีกออกทางจิต สมาธิอธิบายเพื่อเข้าใจง่ายก็คือ ความหยุดใจให้ตั้งอยู่ในจุดอันเดียว ตรงกันข้ามกับความปล่อยให้ล่องลอยไปตามใคร่ปรารถนา ทุก ๆ คนย่อมเคยมีในการทำกิจทุก ๆ อย่าง จำต้องใช้สมาธิมากเพราะต้องหยุดใจจากเรื่องอื่น ๆ มาตั้งอยู่ในเรื่องแห่งพินิจนั้นเพียงเรื่องเดียว ดังที่มีคำเตือนใจว่าให้ “ตั้งใจ” ก็คือสมาธินั่นเอง ทุก ๆ คนจึงต้องใช้สมาธิอยู่เป็นประจำ แต่ก็เป็นอย่างสามัญ ถ้าได้ศึกษาปฏิบัติให้ถูกทางดียิ่งขึ้น ก็จักมีกำลังมากขึ้น

ส่วนการปล่อยให้ล่องลอยฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ตามใคร่ตามปรารถนานั้น นอกจากทำจิตไม่มีความสงบและอ่อนกำลังแล้ว ยังเป็นเหตุให้ไปติดกังวลในอารมณ์นั้น ๆ ด้วยอำนาจความรักใคร่ชอบใจ เป็นต้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนมิให้ปล่อยจิตให้เที่ยวไปในอารมณ์เช่นนั้น ต่อแต่นี้ตรัสสอนให้ส่งจิตให้เที่ยวไปในอารมณ์ที่ควรเที่ยวไป ก็คือ “สติปัฏฐาน” ที่ตั้งปรากฏแห่งสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม กล่าวคือ ให้หยุดจิต ให้ตั้งพิจารณาดูส่วนอันมีอยู่ เกิดดับอยู่ที่ตนตั้งแต่ส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนละเอียด มีอยู่อย่างไร เป็นอย่างไร เป็นไปอย่างไร ก็ให้รู้ตามเป็นจริง ไม่ติดไม่ยึดถือไว้ จิตจึงสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ปราศจากกังวล ตั้งมั่นแน่วแน่ขึ้นไปตามภูมิแห่งสมาธิ ดังในจูฬเวทลสูตร<sup>๒๑</sup> ว่าด้วยการโต้ตอบแบบใช้ความรู้ ความว่า

วิสาขอุบาสก ถามว่า “แม่เจ้าชอร์บ ธรรมชนิดใดเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิมิตของสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเจริญสมาธิ เป็นอย่างไร”

<sup>๒๑</sup>ม.ม. ๑๙/๕๐๘/๓๒๔.



ธัมมทินนาภิกษุณี ตอบว่า “ท่านวิสาขะ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัญญา ๔ เป็นนิमितของสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียวการเจริญการทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแหละ เป็นการเจริญสมาธิ”

จากการสนทนານี้ สมาธิ คือ สภาวะจิต ที่เรียกว่า “จิตตัสสะเอกัคคตา” คำอธิบายของธัมมทินนาภิกษุณี ได้พูดถึง การฝึกสมาธิว่าเป็น ภาวนา หรือการเจริญสติและสัมมัปปธาน ซึ่งเป็นหลักใหญ่สองประการของสัมมาสติ และสัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ ที่จะทำให้ได้สัมมาสมาธิ เมื่อสัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบทั้งร่างกายและจิตใจประกอบกันเข้ากับสัมมาสติผลที่ได้คือ สมาธิตั้งมั่น ทั้งนี้เพราะความเพียรชอบจะหนุนสมาธิไม่ให้เกิดไปในสภาวะจิตที่เฉื่อยชา (passive) สัมมาสติจะช่วยประคับ ประคองให้จิตดำเนินไปด้วยดี เป็นหลักนำทำให้จิตตื่นอยู่ (alert) และมั่นคงหนักแน่น (steady) ในสมาธิ ไม่ปล่อยให้จิตตกได้สำนึก หลักทั้งสองนี้คือ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ จะเป็นพลังร่วมกันทำให้จิตได้สัมมาสมาธิและจะพัฒนาก้าวหน้าไปทั้งในระบบ คือสมาธิและวิปัสสนา กล่าวสรุปได้ว่า สมาธิหมายถึงสภาวะจิตที่พัฒนาไปโดยการฝึกอย่างมีระบบ การฝึกนี้จะอบรมนิสัยให้ทำสมาธิจนได้ผลก้าวหน้าทางจิตใจ และร่างกายจนเห็นเด่นชัด

ในสมาธิสมาบัติสูตร<sup>๒๒</sup> ความว่า “ผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาด แต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ บางคนฉลาดในการเข้าสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ บางคนไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิและไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ บางคนฉลาดในการตั้งจิตตั้งมั่นในสมาธิ และฉลาดในการเข้าในสมาธิ ใน ๔ จำพวกนั้น ผู้ได้ฌานที่ฉลาดในการตั้งจิตตั้งมั่นในสมาธิและฉลาดในการเข้าในสมาธิ นับว่าเป็นผู้เลิศ ประเสริฐที่สุด เป็นประธานสูงสุด และดีกว่าผู้ได้ฌานทั้ง ๔ จำพวกนั้น เปรียบเหมือนนมสดเกิดจากแม่โค นมส้มเกิดจากนมสด เนยข้นเกิดจากนมส้ม เนยใสเกิดจากเนยข้น หัวเนยใสเกิดจากเนยใส ในจำนวนนั้น หัวเนยใสเขากล่าวว่าเป็นเลิศ ฉันทได้ผู้ได้ฌานที่ฉลาดในการตั้งจิตตั้งมั่นในสมาธิและฉลาดในการเข้าในสมาธิ ก็นับว่าเป็นผู้เลิศ ประเสริฐที่สุด เป็นประธาน สูงสุดและดีกว่าผู้ได้ฌานทั้ง ๔ จำพวกนั้น ฉันทนั้นเหมือนกัน” พระสูตรนี้หมายความว่า ผู้ฉลาดในการตั้งจิตตั้งมั่น เป็นผู้ฉลาดในการกำหนดองค์อย่างนี้คือ ปฐมฌานมีองค์ ๕

จิตใจเป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้ เพราะความรู้สิ่งต่างๆก็เนื่องมาจากจิตใจ แต่ความรู้ของจิตใจนี้โดยปกติก็ออกมารู้อารมณ์ อาศัยอายตนะเป็นทวาร คือเป็นทางจิตใจออกมารู้เรื่องทั้งหลาย ภาระเหล่านี้บังเกิดขึ้นที่จิตใจซึ่งออกไปรู้โลกและติดข้องอยู่กับโลก จึงเกิดราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะในโลก ผลที่พึงได้รับอันสืบเนื่องมาจากกิเลสอันประกอบอยู่กับอารมณ์ ที่เรียกว่า ทุกข์ เมื่อบุคคลได้ชวนชวยหาทางแก้ทุกข์ให้แก่ตนมีประการต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องทำให้เปล็ดเปล็น ที่เรียกว่าความสุขทางพระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณากำหนดรู้ความจริงของโลกในเบื้องต้นก็ให้กำหนดรู้อาการของ

<sup>๒๒</sup> ส.ข. ๒๗/๕๘๕/๕๘๘.

จิตใจที่ออกไปรู้โลก โดยให้มีสติตั้งอยู่เป็นผู้รักษาประตุ เมื่อสติเป็นนายทวารกำหนดรู้ที่อยู่ว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง เมื่อสติเป็นตัวสติปัญญานคือสติที่ตั้งมั่น รูปที่เห็นแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ เสียงที่ได้ยินแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ เรียกว่า รู้ธรรม โลกก็กลายเป็นธรรม

สติปัญญาจะต้องเป็นตัวประธานจะต้องเป็นตัวมีอำนาจ มีความเป็นใหญ่และมีกำลังกว่า เฟ่งคูจึงจะทำให้อารมณ์และกิเลสในใจสงบไปได้ ฉะนั้นให้กำหนดพิจารณาที่ตัวทุกข์ คือให้รู้ถึงภาวะของจิตใจตามเป็นจริง ว่าจิตใจเป็นอย่างไร เมื่อกำหนดพิจารณาจนเป็นสติปัญญาน คือสติตั้งมั่นขึ้น ปัญญา คือความรู้ รู้แจ่มชัดขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจอยู่ ที่ท่วมจิตใจอยู่ก็จะผ่นคลาย ความทุกข์ก็จะคลายลง และความดับนี้มีอาการที่เป็นความเกษมเป็นความผ่องแผ้ว เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตใจ ที่เป็นตามธรรมชาติ เรียกว่าเป็นมรรค

ความเห็นที่กำหนดจิตใจอาศัยกำหนดพิจารณาให้เห็นทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นความดับทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ปรากฏขึ้น จึงเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ที่ประกอบกันไปก็เป็นความดำริชอบ วาจาที่เจรจาอันหมายถึงตัวงดเว้นจากเจรจาชั่ว ก็เป็นสัมมาวาจา วาจาชอบ การงานที่ทำอันหมายถึงตัววิริติ งดเว้นการงานชั่วก็เป็นสัมมากรรมันตะ การงานชอบ อาชีพเป็นสัมมาอาชีพะ เลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรก็เป็นสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สติตั้ง แต่สติปัญญานเริ่มปฏิบัติก็เป็นสัมมาสติ ความระลึกรชอบ ความตั้งใจให้เป็นสมาธิ ซึ่งดำเนินมาโดยลำดับก็เป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ประกอบกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงปรากฏเป็นมรรค๘ ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจอันนี้ที่ออกไปรู้โลกและข้อติดอยู่ในโลกก็เป็นจิตใจที่รู้ธรรม กลับโลกให้เป็นธรรม ถือเป็นการประสบผลของการปฏิบัติ<sup>๒๓</sup>

**สรุปลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ** เพื่อเป็นการเข้าใจถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะมีการกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นความปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน บาลีว่า จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิตเป็นลักษณะแห่งสมาธิ การครอบงำความโกรธ ได้เป็นรส ความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุภูฏฐาน ความไม่ประกอบด้วยกิเลสและจิตที่บรรลุลหุตพ้นเป็นสมาธิ

จากข้อความข้างต้นนี้ ลักษณะของสมาธิซึ่งเป็นที่มาของคุณธรรม ได้แก่ ความไม่วอกแวก สมาธิทำหน้าที่ควบคุมสิ่งรบกวน หรือสิ่งกระตุ้นทางอายตนะทั้งหลาย และขจัดความวอกแวกออกไปจากจิต ตามหน้าที่หรือสาระของสมาธิ สมาธิคือพลังที่ทำลายความโน้มเอียงไปสู่ความหวั่นไหวและนิสัยที่ตามติดความคิดฟุ้งซ่าน ที่จะดึงดูดสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน หรือจะแสดงออกซึ่งความฟุ้งซ่าน ดังนั้น

<sup>๒๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า ๔๓๖ -๔๓๗.

อาจถือกันได้ว่าสมาธิ ได้แก่ ความสามารถที่เหมาะสมคืออินทรีย์ของจิตในข้อที่ว่า สมาธิควบคุมความ หุนหันพลันแล่นและความตื่นเต้นได้

สมาธิย่อมแสดงให้เห็นชัดถึงพลังของจิต ที่ใช้การได้ ที่ไม่หวั่นไหวเพราะความเร่าร้อน เพราะว่าผลที่แท้จริงของสมาธิก็คือ สภาพของจิตที่ปราศจากการรบกวนและสภาพที่ชัดเจนที่แทรก ซึมเข้าไปในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตบรรลุถึงขั้นนี้จิตจะตั้งอยู่อย่างไม่วุ่นไหว เพราะเหตุแห่งเครื่อง เร้าภายนอก และกระแสแห่งความคิดที่ผสมผสานกันหลายอย่างย่อมสงบ ยิ่งกว่านั้น สมาธิย่อมชำระ จิตให้บริสุทธิ์ โดยการขจัดกิเลสภายในทั้งหมด กระเจกเงาที่ชัดดีแล้วย่อมให้ภาพสะท้อนที่ชัดเจนฉั นใด จิตที่บริสุทธิ์ดวงนี้ย่อมฉายแสงภายในของตนให้เห็นหรือรู้แจ้งสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงฉั นนั้น ยิ่งกว่านั้นเรายังพบว่า จิตของผู้มีความสุขย่อมจดจ่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง เพราะว่าความเรียบง่ายและ ความสุขของกายและจิต เป็นสาเหตุโดยตรงของสมาธิและจะได้รับความสุขดังกล่าวก็ด้วยการฝึกสมาธิ

จะเห็นได้ว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิคือมีพลังของสมาธิด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่วุ่นไหว ปราศจากนิรวณ ๕ จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง แข็งแรง มีพลังมาก มีความ สงบ ไสกระจ่าง นุ่มนวล ควรแก่การใช้งาน



แผนภูมิที่ ๒.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

## ๒.๕ ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงประโยชน์ของสมาธิว่าเป็น ทิฐฐธรรมสุขวิหาร คือเป็นเครื่องอยู่เป็น สุขในปัจจุบัน แต่ไม่ใช่สัลเลขธรรม คือธรรมเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสดังที่ตรัสไว้ในสัลเลขสูตร ผู้ที่หลง ในผลของสมาธิอาจเกิดสำคัญตนว่าเป็นผู้วิเศษกลายเป็นคนอูตรีไปในทางที่ผิด กลับเพิ่มกิเลสและ ความชั่วมากขึ้นกว่าคนโดยปกติ มีตัวอย่างดังพระเวททัตและคนอื่น ๆ อีกมากทั้งในและนอก พระพุทธศาสนา พระบรมศาสดามีได้ทรงสรรเสริญผลของสมาธิในอิทธิปาฏิหาริย์ว่าเป็น นิยานิกรรม เครื่องนำออกจากกิเลสและกองทุกข์ หรือ สัลเลขธรรมดังกล่าว แต่ได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิเพื่อน้อม สมาธิจิตไปอบรมปัญญาเพื่อความขัดเกลาต่อไป ฉะนั้นข้อสำคัญในพระพุทธศาสนาจึงอยู่ที่การปฏิบัติ

ขัดเกลากิเลสและความชั่วด้วยวิธีละความชั่ว ประพฤติความดีและทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว การทำสมาธิที่มุ่งหมายก็คือทำให้ตั้งมั่นแน่วแน่เพื่อให้เกิดพลังเรียวแรงในการปฏิบัติขัดเกล้าแล้ว แต่ถ้าเกิดหลงในผลของสมาธิสำคัญตนผิดไปในอุตริธรรมต่าง ๆ นอกทางพระพุทธศาสนาคือนอกธรรมนอกวินัยของพระบรมศาสดา ก็จะเกิดโทษและความเสื่อมเสียต่าง ๆ<sup>๒๔</sup>

สมาธิที่ปฏิบัติไม่ถูกทาง แม้จะได้สมาธิจนถึงฌานถึงสมาบัติ ก็เป็นสมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เป็นสมาธิที่เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ไม่เป็นสมาธิ ที่นับเข้าในมรรคมืองค์ ๘ ของพระพุทธเจ้า คือสัมมาสมาธิ ฉะนั้นสมาธิเมื่อสรุปเข้าแล้วจึงมี ๒ อย่าง สมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์อย่างหนึ่ง สมาธิที่เป็นทุกขนิโรธ คือเหตุให้ดับทุกข์ เป็นความดับทุกข์อีกอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติสมาธิแม้ในพระพุทธศาสนาเองตามวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เอง บางทีก็ได้สมาธิดี อปัณนาสมาธิ แต่หากว่าถ้าเป็นไปไม่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์เพื่อความสิ้นทุกข์ ก็กลายเป็นสมาธิที่เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ไปซึ่งก็มีอยู่ไม่น้อย ส่วนสมาธิที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์เพื่อความสิ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น ต้องเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือไม่ต้องการชาติภพอีกต่อไป ไม่ต้องการมนุษย์สมบัติ ไม่ต้องการสวรรค์สมบัติ หรือไม่ต้องการความเป็นเทพความเป็นพรหมอะไรทั้งสิ้น แต่ความต้องการนิพพานซึ่งยังเป็นความต้องการอยู่ เพราะฉะนั้นแม้จะมีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะยังละตัณหาไม่ได้ ยังมีตัณหาอยู่ แต่ก็ใช้ตัณหานั้นไปเพื่อบริหานิพพานเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้ปฏิบัติทางสมาธิไปยึดในอุปกิเลสของปัญญา ในเมื่อปฏิบัติทางวิปัสสนา อันเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ไปติดแล้วกลายเป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ไป เพราะว่าผลของสมาธิของวิปัสสนานั้นที่ได้โดยลำดับเป็นผลที่ชวนให้ติด เป็นอุปกิเลสขึ้นมาเป็นอันมาก ต่อเมื่อผลของสมาธิของปัญญาที่น่าติดน่าชมน่าเสวยนั้นได้ ก็เป็นอันว่าไม่สร้างอุปกิเลสของสมาธิของปัญญาขึ้นมา จึงจะปฏิบัติสมาธิปัญญาของตนให้เป็นทุกขนิโรธคือความดับทุกข์ขึ้นมาได้<sup>๒๕</sup>

เพราะฉะนั้น พระองค์จึงได้จับปฏิบัติในศีลในสมาธิอันเป็นไปเพื่อทุกขนิโรธได้ อปัณนาสมาธิสมาธิที่แน่วแน่ ก็ถึงขั้นฌานขั้นสมาบัติ ญาณคือความหยั่งรู้ คือผุดขึ้นแก่พระองค์ดังที่ตรัสไว้ในปฐมเทศนาเมื่อทรงพบทางที่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางกลาง มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น ก็คือมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง ทรงปฏิบัติไปในมรรคมืองค์ ๘ นี้ อันเป็นไปเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นไปเพื่อญาณคือความหยั่งรู้ จึงทรงได้ญาณคือความหยั่งรู้ขึ้น ก็คือว่า ญาณคือความหยั่งรู้ที่แสดงไว้ว่า

จักขุ คือดวงตาผุดขึ้น ญาณคือความหยั่งรู้ผุดขึ้น ปัญญา คือความรู้ทั่วถึงผุดขึ้น วิชชาคือความรู้ผุดขึ้น อาโลกคือความสว่างผุดขึ้นในธรรมะที่พระองค์มิได้เคยทรงสดับมาก่อนว่า นี้ทุกข์ ทุกข์

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๓.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๔.

ควรกำหนดรู้ ทุกข์พระองค์ทรงกำหนดรู้ได้แล้ว นี่สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยนี้ควรละ สมุทัยนี้ทรง  
 ละได้แล้ว นี่นิโรธ คือความดับทุกข์ ความดับทุกข์ควรกระทำให้แจ้ง ความดับทุกข์นี้พระองค์กระทำให้  
 แจ้งได้แล้ว นี่มรรคคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้ควรอบรมให้มีขึ้น  
 ให้เป็นขึ้น ทางดับทุกข์นี้พระองค์ได้ทรงอบรมให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นสมบูรณ์บริบูรณ์แล้วดังนี้

ญาณ คือ ความหยั่งรู้ผุดขึ้นแก่พระองค์ดังนี้ ในธรรมที่มีได้ทรงสดับแล้วมาก่อนจึงได้ทรงพอ  
 พระทัยว่ารู้ละรู้แล้ว ได้ตรัสรู้อภิสมโพธิ คือความตรัสรู้ยิ่งแล้ว ทรงเป็นผู้ที่ตรัสรู้ยิ่งที่เรียกว่าตรัสรู้  
 สัมมาสัมโพธิญาณแล้ว อวิชชาคือ ความไม่รู้จึงดับไป วิชชาความรู้ผุดขึ้น หรือจะเรียกว่าวิชชา คือ  
 ความรู้ผุดขึ้น อวิชชาดับไป เพราะฉะนั้น พุทโธ คือ เป็นผู้รู้แล้วเป็นวิมุตโต คือเป็นผู้พ้นแล้ว  
 พระพุทธเจ้าเมื่อได้ตรัสรู้แล้วก็ทรงอยู่ด้วยวิชา คือ ความรู้และวิมุตติคือความหลุดพ้น แต่ว่าผู้ที่ยัง  
 ไม่ได้ตรัสรู้เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าหรือแม้พระองค์เองเมื่อยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ยังมีอวิชชา คือมีความรู้ที่  
 เป็นอวิชชา ไม่รู้จริงในสัจจะทั้ง ๔<sup>๒๖</sup>

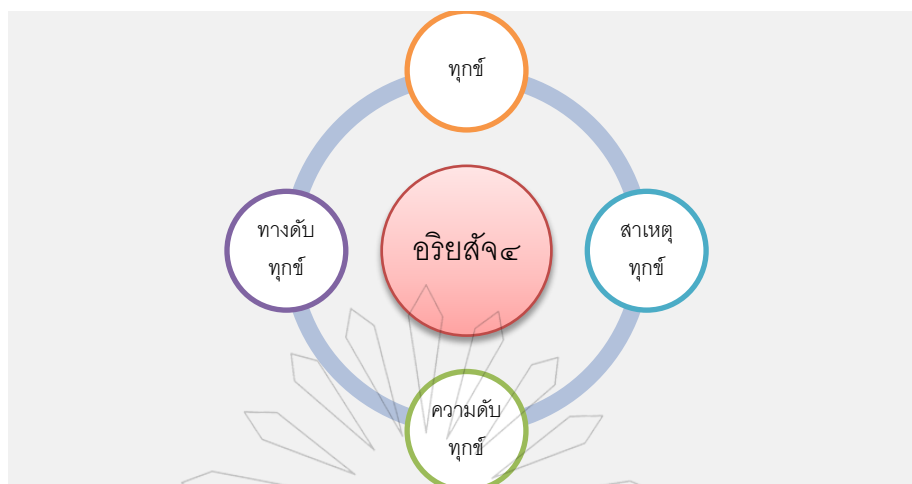
อริยสัจจะคือความจริงที่พระอริยะคือผู้เจริญประเสริฐพึงรู้ ความจริงที่ทำให้ผู้รู้ให้เป็นพระอริยะ  
 คือความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงอย่างยิ่ง ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทุกข์ ได้แก่ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ชนธเป็นที่ยึดถือ ๕  
 ประการเป็นทุกข์
๒. ทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ต้นตอคือความดิ้นรนทะยานอยากของใจอันนำไปสู่ภพ  
 ใหม่
๓. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ความดับต้นตอ คือความดิ้นรนทะยานอยากได้สิ้นเชิง  
 ทุกข์จะดับไปหมด
๔. ทุกขนิโรธามินีปฏิบัติ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘

อริยสัจ ๔ นี้เองเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ คือได้ทรงรู้ทรงเห็น จึงได้ทรงแสดงว่าจักขุ  
 คือดวงตา ญาณคือความหยั่งรู้ ปัญญาคือความรู้ทั่ว วิชชาคือความรู้แจ่มแจ้ง อาโลกะ คือความสว่าง  
 ได้บังเกิดผุดขึ้นแก่พระองค์ในธรรมทั้งหลาย<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๕.

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๐.



### แผนภูมิที่ ๒.๔ อริยสัจ ๔

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า สัตว์โลกมีความเดือดร้อนต้องทนทุกข์ทรมานนานาประการจากโรค ร้าย ได้แก่ กิเลส ๓ ชั้น<sup>๒๘</sup>

วิติกมกิเลส ได้แก่ กิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสที่พุ่งออกมาทางกายและทางวาจา อันได้แก่ การกระทำทุจริตทางกายคือ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และประพฤตผิดในกาม ส่วนความประพฤติ ทุจริตทางวาจา ๔ คือ การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ

๑) ปริยภูฐานกิเลส ได้แก่ กิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กั้มรมจิตให้เดือดร้อน อันได้แก่ กิเลส จำพวกนิวรณ์ ๕ มีกามฉันทน์ ความรักใคร่ในทางกาม พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งกิเลสกลุ่มนี้ เป็นตัวที่กั้มจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือมีความสงบสุข

๒) อนุสัยกิเลส ได้แก่ กิเลสอย่างละเอียด คือกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในสันดานคือ อยู่ที่จิตแต่ลึก มาก เหมือนกับตะกอนที่นอนอยู่ที่ก้นของตุ่มน้ำ ซึ่งเป็นต้นเค้าของกิเลสทั้งหมด มีอยู่ ๓ สาย<sup>๒๙</sup> คือ

- (๑) รากานุสัย อนุสัยคือรากะ (กิเลสสายรากะหรือโลภะ)
- (๒) ปฏิฆานุสัย อนุสัยคือปฏิฆะ (กิเลสสายโทสะ)
- (๓) อวิชขานุสัย อนุสัยคืออวิชา (กิเลสสายโมหะ)

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนนายแพทย์ผู้มีความชำนาญ ทรงทราบกิเลสทั้ง ๓ ชนิด อย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วจากการตรัสรู้ พระพุทธองค์ในฐานะเป็นพระบรมศาสดาจึงทรงประกอบตัวยารักษา ๓ ขนาน เพื่อกำจัดหรือปราบกิเลสทั้ง ๓ ชนิด<sup>๓๐</sup> ดังนี้

<sup>๒๘</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ่างแล้ว, หน้า ๒๓-๒๔.

<sup>๒๙</sup> ม.ม. ๑๘/ ๒๔๕/๑๘๖.

<sup>๓๐</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ่างแล้ว, หน้า ๒๖-๒๗.

๑) ทรงแสดงศีลเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหยาบ เปรียบเหมือนการใช้มีดไปตัดหญ้าคา หรือหญ้าคามบาง ทำให้พื้นที่นั้นไม่รกกรุงง เดินได้สะดวก แต่หญ้านั้นสามารถงอกขึ้นได้อีก เพราะราก และลำต้นมันยังอยู่ กิเลสที่ถูกกำจัดด้วยอำนาจศีลก็เหมือนกันเกิดขึ้นมาอีกได้ หากผู้นั้นเลิกรักษาศีล เพราะรากมันยังไม่ถูกทำลาย

๒) ทรงแสดงสมาธิเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างกลาง เปรียบเหมือนกับเอาไม้หรือหินไป ทับหญ้าเอาไว้ตราบเท่าที่ไม้หรือหินนั้นยังทับอยู่ หญ้านั้นไม่อาจจะงอกขึ้นมาได้ แต่เมื่อใดไม้หรือหิน นั้นถูกยกออกไปเสีย หญ้านั้นย่อมงอกขึ้นมาได้อีก ข้อนี้ฉันทิกลุสอย่างกลางที่สงบไปด้วยอำนาจ สมาธิก็ฉันทิกลุสเหมือนกัน คือในขณะที่จิตใจยังสงบด้วยอำนาจสมาธิอยู่ กิเลสอย่างกลางก็เกิดขึ้น รบกวนจิตใจไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อใดไม่ได้ทำสมาธิ กิเลสเหล่านี้ก็เกิดขึ้นมารบกวนจิตใจได้อีก เพราะรากคือ อนุสัยมันยังอยู่

๓) ทรงแสดงปัญญาเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างละเอียด เปรียบเหมือนการใช้จอบไปขุด หญ้านั้นขึ้นมาทั้งรากทั้งโคน แล้วเอาไปตากให้แห้งที่แสงแดด เมื่อแห้งแล้วจึงเอาไปเผาไฟ แล้วเอา ขึ้นี้เข้าไปโปรยในอากาศ หญ้านั้นไม่อาจจะงอกขึ้นได้อีกเพราะถูกถอนรากถอนโคนทำลายหมดแล้วฉันทิ ไต การทำลายหรือปราบกิเลสอย่างละเอียดด้วยอำนาจปัญญาก็ฉันทิกลุสเหมือนกัน กิเลสเหล่านี้ไม่ อาจจะเกิดขึ้นอีก เพราะต้นตอรากเหง้าของมันถูกทำลายหมดแล้ว

จะเห็นว่าความมุ่งหมายของสมาธิก็คือการกำจัดกิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างกลางที่สงบไป ด้วยอำนาจสมาธิในขณะที่จิตใจยังสงบด้วยอำนาจสมาธิอยู่ กิเลสอย่างกลางก็เกิดขึ้นรบกวนจิตใจไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อใดไม่ได้ทำสมาธิ กิเลสเหล่านี้ก็เกิดขึ้นมารบกวนจิตใจได้อีก เพราะรากคืออนุสัยมันยังอยู่ ตามที่กล่าวแล้วนั้น ซึ่งวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนาก็มีความแตกต่างกัน เนื่องจากการทำสมาธิ ประเภทต่าง ๆ มาใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรือฝึกจิตของแต่ละบุคคล อาจจะมีจริตสะสม ในชาติที่แล้ว ๆ มาแตกต่างกันไปตามวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล

คำว่า “จริต” หมายถึง พฤติกรรมหรือสิ่งที่จิตเคยประพฤตินานเคยชิน เป็นนิสัย ลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล เรียกว่า จริยา หมายถึงความประพฤติปกติพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ กล่าวคือ บุคคลควรใช้วิธีการปฏิบัติหรือเจริญภาวนาในจริตทั้ง ๖ คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตักกจริต สัทธาจริตและพุทธิจริต โดยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับตนเองอันจะนำไปสู่การบรรลุ ธรรมขั้นต่าง ๆ กล่าวคือ บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆเรียกว่าจริต รายละเอียด ดังนี้สัทธาจริต

๑. รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางรากะ ประพฤติหนัก ไปทางรักสวयरังาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

**๒. โทสจจริต** ผู้มีโทสเป็นความประพฤติปกติ มีนิสัยหนีไปทางโทสะ ประพฤติหนักทางใจ ร้อนหงุดหงิดรุนแรง กรรณฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่น ๆ และกสิณโดยเฉพาะ วรณกสิณ)

**๓. โมหจจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางขลาด เหนงา ซึม เื่องงง งมง่าย ใครว่าอย่างไร ก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึ่งแก้ด้วยมีการเรียน ไต่ถาม พึ่งธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู (กรรณฐานที่เกื้อกูลคืออานาปานสติ)

**๔. สัทธาจจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึ่งชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด)

**๕. พุทธิจจริต หรือญาณจจริต** ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัย ความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึ่งส่งเสริมด้วยแนะนำให้ ใช้ความคิด พิจารณาสภาวะธรรม และสิ่งดั่งาม ที่ให้เจริญปัญญา เช่นพิจารณาไตรลักษณ์(กรรณฐานที่เหมาะสมคือมรณสติ อุปमानุสติ จตุธาตววัฏฐาน อาหารเว ปฏิกูลสัจญา)

**๖. วิตกจจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิด วทวน นึกคิดจับจด พึ่งชาน พึ่งแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น)

อย่างไรก็ตาม คนมักมีจริตผสม เช่น รากะผสมวิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น ในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิ นอกจากเลือกกรรณฐานให้เหมาะกับจริตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศหนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ก็ต้องเลือกให้สิ่งที่เป็น สปัปายะ คือเกื้อกูลเหมือนกันด้วย<sup>๓๑</sup>



แผนภูมิที่ ๒.๕ ลักษณะของบุคคลเรียกว่าจริต ๖

<sup>๓๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๘๐๗.



จุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนาคือใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา สมาธิในแง่นี้ก็คือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุ่มนวล ควรแก่การงาน” นำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิง เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่านิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ส่วนการทำกัมมัฏฐานเป็นการทำงานของจิตที่เรียกว่า อธิจิตตสิกขา คือการฝึกจิตให้มีสมาธิในระดับสูงสุด ได้แก่ สมถวิถีสื่อหรือวิธีกัมมัฏฐาน (ฝ่ายสมถะ) แบบต่าง ๆ ที่มากอาจารย์มากสำนักปฏิบัติ ได้เพียรจัด เพียรกำหนดกันขึ้น และวิวัฒนาการเรื่อยมาในประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ฉะนั้น จุดมุ่งหมายในการฝึกสมาธิก็เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสและความชั่วทั้งหลาย เพื่อสร้างพลังที่แท้จริงขึ้นเพื่อบรรลุถึงความรู้ที่สมบูรณ์บริบูรณ์ อันเป็นวิธีที่จะพ้นทุกข์พ้นโศกเสียได้

อนึ่งการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา ได้แก่การฝึกจิตคิดให้ประณีตยิ่งขึ้น ฝึกให้มีอุดมคติอันสูง และการควบคุมจิตให้อยู่ในหลักแห่งศีลธรรมและคุณธรรม จิตที่ถูกส่งไปจดจ่ออยู่กับการรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งหมดนั้นจะเป็นจิตที่ผ่องใส และแผ่ซ่านไปตามธรรมชาติเดิมของตนเพื่อให้ได้ผลดีในการฝึกสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกสมาธิ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ) ได้กล่าวว่าการอบรมกายและอบรมจิต เพื่อให้ได้ผลดีในการฝึกอบรมจิตผู้ปฏิบัติควรทราบจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ ๓ ประการ ดังนี้

- ๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำสังคมให้สงบสุขด้วย
- ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง
- ๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ บรรลุมรรคผลนิพพาน ตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

การที่บุคคลจะได้รับประโยชน์ทั้ง๓นี้ได้สมบูรณ์ หรือมากน้อยแค่ไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนาหรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างตามที่ตนได้วางไว้ก็จะได้รับผลในที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบันเพราะพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยตั้งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้เฉพาะตน <sup>๓๒</sup>

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง กล่าวได้ว่าต้องเป็นสมาธิเพื่อปัญญา โดยสรุปประโยชน์ของสมาธิได้ ดังนี้

<sup>๓๒</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ้างแล้ว, หน้า ๓-๔.

๑) **ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางธรรม** ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามลัทธิพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ถือเป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด ประโยชน์แนวนี้นี้แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น

๒) **ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย** ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิปัญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกรชาติได้ เรียกว่า ESP (Extra Sensory Perception)

๓) **ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ** สมาธิทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะ ที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ถือว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

๔) **ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน** (๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ ใจสบายมีความสุข (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย (๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีกำลังใจ แม้ในเวลาร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย กลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, อ่างแล้ว, หน้า ๗๘๘-๗๘๙.

**พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง)** ได้สรุปผลการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาความว่า การปฏิบัติสมาธิได้รับอานิสงส์หลายประการ อาทิ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต ได้ขนิภสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัยเข้มแข็ง มั่นคง ศึกษาเล่าเรียนมีความจำดีและแม่นยำขึ้น ทำให้ได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี โรคนางชนิดหายได้ รับผิดชอบในหน้าที่การงาน สามารถเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ ตลอดจนถึงได้รู้ปริมาณได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน อากิญจัญญายตนฌานและเนวสัจญญายตนฌาน วิญญาณัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌานและเนวสัจญญานาสัจญญายตนฌาน

สำหรับผู้ที่ได้ฌานจะได้อภิญญา ๖ ด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญว่า ฌานเป็นหนทางเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงเพราะผู้ได้ฌานย่อมได้รับอานิสงส์คือ การได้ไปบังเกิดในพรหมโลกตามแต่ว่าจะได้ฌานระดับไหน ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงอภิญญา ๖ คือ อิทธิวิธี ทิพย์โสตะ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติ ทิพพจักขุซึ่งเป็นโลกียอภิญญา หมายถึง อภิญญาที่เกี่ยวข้องอยู่ในโลกวิสัยของปุถุชน อภิญญาทั้ง ๕ นี้ พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ได้มีมาแล้วก่อนพุทธกาล ส่วนความรู้ที่ทำให้ดับอาสวะกิเลสหรือดับทุกข์ได้ เรียกว่า “อัสวักขยญาณ” แปลว่า ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสให้สิ้นไปเป็นอภิญญาข้อสุดท้ายและเป็นโลกุตระอภิญญา คือ ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่ง พ้นจากการครอบงำของโลก ปุถุชนกลายเป็นพระอรหันต์โดยสมบูรณ์

สำหรับโลกียอภิญญาทั้งหลายเสื่อมถอยได้ แต่โลกุตระอภิญญาไม่เสื่อมถอยและประเสริฐกว่าโลกียอภิญญาทั้ง ๕ รวมกัน ถ้าได้โลกุตระอภิญญาและโลกียอภิญญาด้วยก็เป็นคุณสมบัติส่วนที่พิเศษเพราะเสริมให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นโลกุตระอภิญญาเท่านั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ ควรถึง ส่วนโลกียอภิญญาทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องประกอบเสริมคุณสมบัติตามที่กล่าวแล้ว<sup>๓๔</sup>

ในสมาธิสูตร<sup>๓๕</sup> ว่าด้วยผู้มีใจตั้งมั่นย่อมรู้ตามความเป็นจริง ความว่าพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) นี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์)”

ในสมาธิสูตรว่าด้วยผู้มีจิตตั้งมั่นรู้เหตุเกิดและดับแห่งเวทนา ความว่า “สาวกของพระพุทธเจ้า มีจิตมั่นคงดีแล้ว ,มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนาและเหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย อนึ่งเวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัดซึ่งที่นั้น(คือนิพพาน) และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนา

<sup>๓๔</sup> พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๓๕</sup> ส.ม. ๑๙/๑๖๕๔/๔๐๖.

เหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุจึงเป็นผู้หมดความหิว ปรินิพพานแล้ว”<sup>๓๖</sup> จากพระสูตรคำว่า มีจิต มั่นคงดีแล้ว (สมาหิต) ความว่า มีจิตตั้งมั่นด้วยอุปจารหรือด้วยอัปณา ภิกษุผู้หมดตัณหา ปรินิพพานแล้วด้วยความดับกิเลส

ในกฎภูฏสูตร ว่าด้วยทรงแสดงธรรมเรื่องปาฏิหาริย์ ๓ แก่บุตรคฤหบดีชื่อวิภูฏะความว่า ปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ ประการ<sup>๓๗</sup> คือ

๑) อิทธิปาฏิหาริย์ คือแสดงฤทธิ์ต่างๆเป็นอัศจรรย์ เช่น คนเดียวใช้ฤทธิ์ให้กลายเป็นหลายคน หรือเดินบนน้ำเหมือนเดินบนแผ่นดิน เป็นต้น

๒) อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือ การทนายใจคนอื่นได้ การเป็นผู้รอบรู้กระบวนการทางจิตของผู้อื่น จนสามารถกำหนดอาการที่หมายเล็กน้อย แล้วบอกสภาพจิต ความคิด อุปนิสัยของบุคคลนั้นได้ ถูกต้องเป็นอัศจรรย์

๓) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือ คำสอนที่เป็นจริง การสอนให้เห็นความจริงและนำไปปฏิบัติได้ผล สมจริง เช่น สอนว่ามนุษย์ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เพื่อให้ปลงสังเวช เป็นต้น

ในปาฏิหาริย์ทั้ง๓ดังกล่าวนี้ พระองค์ทรงรังเกียจ ไม่ทรงโปรด ไม่โปรด พระทัย ต่อ อิทธิปาฏิหาริย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ เพราะทรงเห็นในโทษว่าคนที่เชื่อก็มั่นใจจริงตามไป คนที่ไม่เชื่อเมื่อได้ฟังแล้วก็หาช่องทางขัดแย้งหรือคัดค้านว่าใช้ไสยศาสตร์ ทำให้คนมัวลุ่มหลงหรือได้เพียงทะเลาะกัน แต่ได้ทรงชี้แจงความหมายและคุณค่าของอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ว่าปฏิบัติเป็นประโยชน์ ได้รับความสุขในปัจจุบันและอนาคตด้วย ตลอดจนถึงทำให้บุคคลประจักษ์แจ้งภายในตนเองจนบรรลุถึงพระนิพพานได้

จากเนื้อหาข้างต้นแสดงให้เห็นได้ว่า บุคคลย่อมต้องการความสุขซึ่งเกียจความทุกข์ ซึ่งความสุขนั้นมีหลายระดับ แยกประเภทได้ดังนี้

๑. เวทยิตสุขคือ สุขเวทนาหรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ กามสุข คือสุขเนื่องด้วยกามคุณ ๕ และฉานสุขคือ สุขเนื่องด้วยฉานหรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฉาน ได้แก่ สุขเนื่องด้วยรูปฉาน ๔ และอรุณฉาน ๔

๒. อเวทยิตสุข คือ สุขที่ไม่เป็นเวทนาหรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ นิโรธสมาบัติ คือ สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ เป็นการดับสัญญา หรือดับความจำได้หมายรู้และดับเวทนาคือ ดับการเสวยอารมณ์ เรียกเต็มว่า “สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ” เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขของบุคคลผู้บรรลุพระอรหันต์หรือพระนิพพาน

<sup>๓๖</sup> ส.สพ. ๒๙/ ๓๖๐/๑.

<sup>๓๗</sup> ที.สี. ๑๒/๓๓๙/๒๑๖.

จากการศึกษาวิจัยในการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา<sup>๓๘</sup> ทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระศาสดา
๒. มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น
๓. จะมีจิตน้อมไปในพุทธานุสติ คือ อยากรับเป็นพระพุทธเจ้า
๔. แม่สรีระของผู้เจริญพุทธานุสติ สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเหมือนกับพระเจดีย์
๕. เป็นผู้เจริญด้วยปีติและปราโมทย์
๖. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ
๗. เป็นผู้มีความไพบูลย์แห่งปัญญา
๘. ถ้ายังไม่บรรลुकุศลธรรมอันยิ่งขึ้นไป เป็นผู้มึนสติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า
๙. เกิดความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม
๑๐. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระธรรม
๑๑. อดทนต่อความกลัวสิ่งต่างๆได้
๑๒. แม่สรีระของผู้เจริญธัมมานุสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์
๑๓. เมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโหดตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่
๑๔. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์
๑๕. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
๑๖. แม่สรีระของผู้เจริญสังฆานุสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจโรงอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่
๑๗. จิตของเธออ่อนน้อมไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ
๑๘. เป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล มีความประพฤติเหมาะสม
๑๙. เป็นผู้ปราศจากภัยทั้ง ๔ มีอิตตานุวาทภัยคือ ตนเองติเตียนตนเอง ปราณูวาทภัยคือ คนอื่นติเตียน ทัณฑภัย คือ ถูกจับลงอาชญาต่างๆและทุกติภัยเมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปสู่อบายภูมิ ได้แก่ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก
๒๐. มีปกติเห็นภัยแม้ในโทษเล็กน้อย
๒๑. ได้ความไพบูลย์แห่งคุณมีศรัทธา เช่น ความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น
๒๒. เป็นผู้ไม่ประมาทในปฏิสันถาร (การต้อนรับ)

<sup>๓๘</sup> พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, อ่างแล้ว, หน้า ๑๓๒.

๒๓. เป็นผู้ยินดีในการสละ แบ่งปันแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว
๒๔. มีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น
๒๕. เป็นคนแก่กล้าในที่ประชุม
๒๖. เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย
๒๗. เป็นคนไม่ประมาทหมั้วเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตจะยืนยาว จะได้รับสร้างบุญกุศลกรรมมีไว้ให้มากเท่าที่จะมากได้
๒๘. ได้อนภิตตสัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง
๒๙. ไม่ยินดีตื่นเต้นในการได้มาหรือเสียไป ละความยินดีในชีวิตเสียได้
๓๐. จะชอบติบาปคือ ความชั่วต่าง ๆ
๓๑. จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินทั้งปวง ไม่มากไปด้วยการสะสม
๓๒. อนิจจสัญญา คือ รู้สึกในความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขาร ทุกขสัญญา คือ ความจำได้ในทุกข์ทั้ง ปวงและอนัตตสัญญา คือ ความรู้ในความไม่มีตัวตน ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ
๓๓. เวลาจะตาย จะไม่กลัวตาย ไม่หลงตาย
๓๔. จิตตั้งมั่นเร็ว สีหน้าผ่องใส เป็นผู้ได้ฌาน<sup>๓๔</sup> อันเป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบันตามความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก
๓๕. ย่อมแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไป นอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นและต่ำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ เป็นต้น
๓๖. ย่อมฟังเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ได้ด้วยทิพย์โสต
๓๗. ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่นได้
๓๘. ย่อมระลึกถึงชั้นันต์ ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ
๓๙. ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ อุบัติ เสว ประณิต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดีตักทายด้วยทิพย์จักขุ ทราบชัดว่าหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม<sup>๓๕</sup>
- พระมหาธีรยุทธ ธีรยุทธโต (เกษมสุนทร)** ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ เพื่อเป็นแนวทางในการสอน การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ตลอดทั้งแง่มุมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์แก่อกุลต่อการฝึกอบรม และปฏิบัติ

<sup>๓๔</sup> ม.อ. ๒๒/๓๑๗/๓๗๑.

กรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป จากการศึกษาพบว่าผลของการฝึกจิต ตามอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง มีผลต่อชีวิตมาก เช่นยกระดับจิตวิญญาณสูงขึ้น ซึ่งพอสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้<sup>๔๐</sup>

๑) สามารถเอาชนะนิวรณ์ ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้น ได้หรือสามารถทำให้จิตมีความเป็นบวก แลมีความเป็นลบลดน้อยลงกว่าเดิม

๒) สามารถได้อิทธิพล ๖ มีญาณที่ให้กำหนดใจคนอื่นได้ เป็นต้น

๓) สามารถทำให้ได้พื้นฐานที่ดีมากในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔) สามารถทำให้เข้าถึงสภาพจิตว่างหรือจิตประภัสสรได้ไวขึ้นกว่าเดิม

๕) สามารถทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขึ้น คือ ทำอะไร มีความผิดพลาดน้อยลง

๖) สามารถเพิ่มความจำให้แม่นยำขึ้น ยิ่งกว่าแต่ก่อน เพราะว่าจิตใจสงบขึ้น

๗) สามารถทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพดี

๘) สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ดี เพราะรู้ดีถึง ภาววิสัย อัตวิสัย และปัญญาวิสัย

๙) สามารถทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น คือมีกายิกสุขและเจตสิกสุขมากขึ้น

๑๐) สามารถทำให้การศึกษา ภาคปริยัติ ภาคปฏิบัติและภาคปฏิบัติเวรปรากฏภาพพจน์ได้ชัดเจนขึ้น ในตัวผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

๑๑) สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมองเห็นได้ว่า อารมณ์กรรมฐานเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของพระพุทธปรัชญาเถรวาท

๑๒) สามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุขไม่เป็นทุกข์จนเกินไป

๑๓) สามารถบำบัดโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณได้

๑๔) เมื่อสิ้นอายุไขก็ตายอย่างมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น

สรุปได้ว่า คุณของสมาธิ มีเมื่อนั่นที่สุดจะพรรณนาได้ ถือว่ามีคุณเป็นอุปการะในการงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นงานหยาบหรืองานละเอียด งานทางโลก งานทางธรรม คนมรสมาธิย่อมสามารถทำการงานให้สำเร็จได้ดีกว่าคนสมาธิไม่ดี ในกรณีที่มีสติปัญญาและความสามารถเท่ากัน ยิ่งคนมีสติปัญญาและความสามารถเหนือกว่า มีสมาธิดีย่อมสามารถก้าวหน้าในการงาน ฝ่ายทางการปฏิบัติธรรมนั้น สมาธิมีความสำคัญยิ่งจัดเป็นสิกขาหนึ่งในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติไปทั้ง ๓ อย่าง ทั้งนี้มุ่งไปสู่วิมุตติคือความหลุดพ้น

สำหรับการฝึกอบรมสมาธินั้นย่อมมีจุดหมายเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อความสงบจิตใจ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะของกิเลส เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงของจิต และปัญญา คือความเข้าใจถึงสัจธรรม

<sup>๔๐</sup>พระมหาธีรยุทธ ธีรยุตโต (เกษมสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐาน ในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, หน้า๑๔๙.

ธรรมที่เป็นตัวความจริง เป็นเครื่องกำจัดกิเลสทุกอย่างได้เป็นอย่างดี จนถึงกิเลสที่ต้องจิตสันดานอันนับว่าเป็นอย่างละเอียด ปัญญาจึงแปลว่า ความรู้ทั่วถึงหรือความรอบรู้ รอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ รอบรู้ในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์มีทั้งปัญญาในระดับโลกียะ คือระดับชาวโลกธรรมตาและปัญญาในระดับ โลกุตระคือระดับพระอรหันต์บุคคล

ในสมาธิสูตร<sup>๔๑</sup> ว่าด้วยสมาธิภาวนา ๔ ประการ คือ

- ๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- ๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ
- ๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- ๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

จากพระสูตรนี้สมาธิที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอรหันต์สรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา(ความกำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา(ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่ง

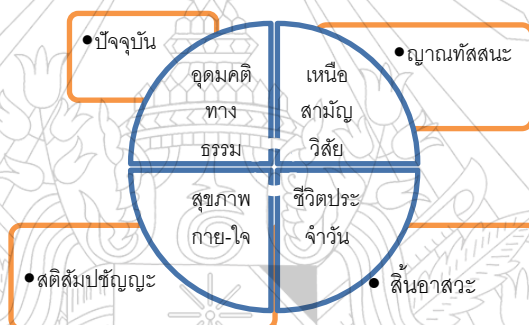
<sup>๔๑</sup> อก.จตุกก. ๓๕/๔๑/๑๕๗.



สัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็น  
 อย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”  
 สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิสูตรนี้สามารถสรุปได้ คือ “ความหวั่นไหวในโลกไหนๆของผู้ใดไม่มี เพราะพิจารณารู้  
 อารมณ์อันยิ่งและหย่อนในโลก เรากล่าวว่าผู้นั้นเป็นคนสงบ ไม่มีควั่นคือความโกรธ ไม่มีทุกขใจ ไม่มี  
 ความหวัง ข้ามชาติและชราได้ กล่าวได้ว่า ผู้อบรมสมาธิภาวนาย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อให้ได้  
 ญาณ เพื่อมีสติและสัมปชัญญะ และเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย

จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของสมาธิคือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุ่มนวล ควบคุมการทำงาน” นำมาใช้  
 เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิง เข้าถึง  
 สภาวะที่เรียกว่านิพพาน อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายของสมาธิก็มีหลายระดับ ได้แก่เพื่อความ  
 สุขปัจจุบันในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะและเพื่อความสิ้นอาสวะ



แผนภูมิที่ ๒.๖ จุดมุ่งหมายของสมาธิ

## ๒.๖ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในสุดตันตปิฎกมีรายละเอียดเกี่ยวกับหลักธรรมการภาวนาตั้งแต่ขั้นต้นและพัฒนาไปจนถึง  
 ขั้นบรรลุพระนิพพาน ในที่นี้ขณิกายที่บรรยายถึงการที่ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติภาวนาทั้ง ๓ ขั้นตอน คือศีล  
 อันเป็นการฝึกขั้นแรก ตามด้วยสมาธิเป็นขั้นที่สอง และขั้นสุดท้าย คือปัญญา อันจะนำไปสู่พระ  
 นิพพาน ที่เป็นเป้าหมายสูงสุด ดังนี้

๑. พรหมชาลสูตร ความว่า “นักบวชหรือพรหมณ์ ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิอย่างแรงกล้า มีความ  
 เพียรพยายามอย่างมาก และตั้งใจถูกต้องแล้ว จะประสบผลสำเร็จในการทำสมาธิ กล่าวคือเมื่อจิตของ  
 บุคคลนั้นเป็นสมาธิมั่นคงแล้ว บุคคลนั้นจะสามารถระลึกถึงอดีตชาติได้” <sup>๔๒</sup>

<sup>๔๒</sup>ที่.สี่. ๑๑/๑/๑.

พระองค์ยังได้ตรัสอีกว่า การกล่าวว่ายัตตาและโลกเป็นของเที่ยง (eternal) เป็นสัสสตทิฏฐิ หรือขาดสูญ (annihilation) เป็นอุจเฉททิฏฐินี้ไม่ถูกต้อง สมมติเช่นนี้เป็นสมมติที่ไม่สมบูรณ์ตามหลัก พระพุทธ ศาสนา เพราะจะนำไปสู่มายา (illusory conceptions) กล่าวสรุปได้ว่าพระสูตรนี้กล่าวถึง ศील ๓ ชั้น กับทิฏฐิ ๖๒ ประการเกี่ยวกับยัตตาและโลก เราจะพบว่า “เจโตสมมติ” เป็นการฝึกจิต แบบหนึ่งที่จะทำให้ได้ความสามารถพิเศษ คือการระลึกชาติได้

**๒. สามัญญสูตร<sup>๔๓</sup>** พระสูตรนี้พระองค์ได้แจ้งให้พระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบถึงผลของการบวชเป็นสมณะดังนี้

- ๑) เปลี่ยนฐานะเดิม แม้จะต่ำต้อยให้เป็นที่เคารพกราบไหว้ของพุทธศาสนิกชน
- ๒) เมื่อละนิวรณ์ ๕ ได้ก็จะบำเพ็ญเพียรภาวนาได้บรรลุฌานที่ ๑-๔
- ๓) ได้วิปัสสนาญาณจากการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๔) นิรมิตร่างกายอื่นจากกายนี้ได้(มโนมยิทธิ)
- ๕) แสดงฤทธิ์ได้ เช่น เดินบนน้ำ ดำดิน น้อยคนมากคน ก็บันดาลให้เห็นอย่างไรก็ได้
- ๖) มีหุทิพย์ที่เกินวิสัยมนุษย์ธรรมดา ได้ยินไกลๆได้(ทิพย์โสต)
- ๗) รู้จิตใจผู้อื่นได้ (เจโตปริยญาณ)
- ๘) ระลึกชาติในอดีตได้ (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ)
- ๙) เห็นสัตว์อื่นตายเกิดด้วยตาทิพย์ (จตุรปาตญาณ)
- ๑๐) รู้จักทำอาสวะ คือกิเลสที่อยู่ในสันดานให้สิ้นไป (อาสวัชชญาณ)

พระเจ้าอชาตศัตรูทรงเลื่อมใส ปฏิญญาพระองค์เป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ตลอดชีวิตพระสูตรนี้แสดงถึงผลแห่งความเป็นสมณะ คือผู้บวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนาจะพึงได้รับ นอกจากนี้ยังแสดงถึงเหตุผลของการที่คณะสงฆ์จำเป็นต้องมีกฎและระเบียบ โดยมีพระองค์ทรงเป็นผู้บัญญัติเพื่อเป็นแนวทางและเป็นวินัยที่คณะสงฆ์ต้องยึดถือปฏิบัติตามเพื่อประโยชน์และผลดีแห่งความเป็นสมณะ

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่า ผลที่แท้จริงของการเป็นสมณะนั้นอยู่ที่การฝึกศึกษา ๓ คือ ศीलเป็นขั้นต้น สมมติเป็นขั้นที่๒และปัญญาเป็นขั้นที่ ๓ อันจะนำไปสู่การสิ้นอาสวะและเมื่อปฏิบัติทั้ง ๓ ชั้นนี้ จนถึงที่สุดแล้วจะนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายในการบำเพ็ญเพียรของสมณะ คำอธิบายการฝึกสมาธิในสามัญญสูตรและแนวการฝึกนี้เป็นขั้นตอนที่สมบูรณ์แบบเป็นการฝึกสมาธิของสาวกทั้งหลาย หลักธรรมการฝึกสมาธิในพระสูตรนี้มีการกล่าวถึงฌาน ๔ อิทธิ วิชชา ๓ และวิมุตติ

**๓. อัมพพิฏฐสูตร**พระสูตรนี้ ทรงโต้ตอบเชิงสั่งสอนอัมพพิฏฐมานพ ผู้เป็นพราหมณ์ ซึ่งไม่มีคุณลักษณะแม้จะเป็นพราหมณ์ที่ดีได้ สารสำคัญของพระสูตรนี้ ความว่า “ในหมู่ชนที่ถือโคตร(ถือชั้น

<sup>๔๓</sup>ที่.สี. ๑๑/๙๑/๒๔๓.

วรรณะ) กษัตริย์ประเสริฐสุด แต่ผู้ใดสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ (ความรู้ ความประพฤติ)ผู้นั้น ประเสริฐสุดในทั้งเทวดาและมนุษย์ ” ทรงขมวดท้ายว่า “ใครก็ตามยังถือชาติ ถือโคตร ถือตัว ถือ อวาหะวิวาหะ คนเหล่านั้นย่อมอยู่ห่างไกลจากความรู้ ความประพฤติอันยอดเยี่ยม ต่อเมื่อละสิ่ง เหล่านั้นได้จึงจะทำให้แจ้งได้ ซึ่งความรู้และความประพฤติอันยอดเยี่ยม”<sup>๔๔</sup>

ในอัมพฤษสูตรกล่าวถึงการปฏิบัติศีลและสมาธิว่าเป็นวิชาและจรณะหมายถึงความรู้และความ ประพฤติที่ตรงข้ามกับกฎทางสังคมและพิธีกรรมต่างๆ ฉะนั้นความรู้หรือวิชาใน พระพุทธศาสนา ส่วนมากหมายถึงความรู้ที่จะปฏิบัติเพื่อความหมดกิเลส ความหลุดพ้นจากวิภว สงสาร

**๔. โสณทัณฑสูตร** พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จจาริกไปแคว้นอังคะพร้อมด้วยพระภิกษุสาวกหมู่ ใหญ่ พราหมณ์ชื่อ โสณทัณฑะผู้ได้รับพระราชทานจากพระเจ้าพิมพิสารให้ครองกรุงจัมปา เข้าเฝ้า พระพุทธองค์ตรัสถามปัญหา ต่างตรัสทูลโต้ตอบกัน ใจความว่า “ในที่ใดมีศีล ที่นั้นมีปัญญา ในที่ใดมี ปัญญาที่นั้นมีศีล ศีลกับปัญญาเป็นยอดในโลก ศีลและปัญญาชำระกันและกัน เปรียบเสมือนการใช้มือ ล้างเท้า ใช้เท้าล้างเท้า” กล่าวได้ว่า ศีลช่วยชำระ(purity) ปัญญาให้บริสุทธิ์ และปัญญาก็ช่วยชำระศีล ให้บริสุทธิ์ เป็นการเน้นให้เห็นอีกครั้งหนึ่งถึงความสัมพันธ์ของศีลและปัญญาและในการภาวนานั้นมี ความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมศีลเสียก่อนที่จะเริ่มฝึกสมาธิ อันน้อมจิตไปให้เกิดความรู้เห็นด้วย ปัญญา มีญาณทัสสนะ ว่ากายมีการแตกทำลายไปเป็นปกติธรรมดา วิญญาณเป็นแต่คล้ายผู้อาศัย กาย ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา มีอาสวกขยญาณเป็นที่สุด ซึ่งทำให้หลุดพ้นได้<sup>๔๕</sup>

**๕. กุฏทัณฑสูตร** พระสูตรนี้กล่าวถึงหลักการการบูชา (sacrifice) หรือยัญ (yanna) ที่มีความ ยุ่งยากน้อย ลำบากน้อย แต่ให้ผลอย่างใหญ่หลวง และมากกว่าการบูชาที่พราหมณ์ทั้งหลายกระทำกัน สารสำคัญของพระสูตรอยู่ที่ว่า การทำบุญโดยใช้ทรัพย์มากเปลืองทั้งแรงงานคนมาก ต้องฆ่าสัตว์ ใหญ่น้อยอีกมากมาย ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร สู้ทำบุญตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไม่ได้ ได้ทำบุญ มากกว่ากันนัก การทำบุญที่ตรัสสอน คือ ให้ทานเป็นนิตยแก่ผู้มีศีล การสร้างวิหารหรือกุฏิสำหรับสงฆ์ ผู้จะมา ๔ ทิศ การถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ ถือศีล ๕ ออกบวช ตั้งอยู่ในศีล๓ชั้น (ใหญ่, กลาง, เล็ก) บำเพ็ญสมาธิจนได้ฌาน ๔ บำเพ็ญวิปัสสนาจนได้วิชา ๘<sup>๔๖</sup>

**๖. มหาสิทธสูตร** พระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงยืนยันกับโอรุทธลิจฉวี เจ้าผู้ครองนครว่า เรื่อง หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นเรื่องมีจริง สุดแต่สมาธิของแต่ละคน แต่เรื่องที่สำคัญยิ่งกว่าหูทิพย์ ตาทิพย์และทั้ง เป็นธรรมที่สูงกว่า คือ การทำสังโยชน์ ๓ประการให้สิ้นไป อันทำให้ได้เป็นพระโสดาบัน นอกจากทำ

<sup>๔๔</sup>ที.สี. ๑๑/๑๔๑/๔๒๑.

<sup>๔๕</sup>ที.สี. ๑๒/๑๗๙/๑.

<sup>๔๖</sup>ที.สี. ๑๒/๑๙๙/๓๗.

สังโยชน์ (กิเลส) ให้สิ้นและทำราคะ โทสะ โมหะให้น้อยลงก็จะทำให้เป็นสกทาคามี ทำสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการให้สิ้นทำให้เป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดอีก) ทำอาสวะ (กิเลสสองสันดาน) ให้สิ้นทำให้แจ้งความหลุดพ้นเพราะสมาธิ (เจโตวิมุตติ) และความหลุดพ้นเพราะปัญญา (ปัญญาวิมุตติ) ได้ ตรีสตอบคำถามของเจ้าลิจฉวี ที่ถามถึงข้อปฏิบัติที่ทำให้แจ้ง หรือบรรลุธรรมเหล่านั้นว่า ธรรมเหล่านั้นมีมรรคมืองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นต้น มีสัมมาสมาธิ(ความตั้งใจมั่นชอบเป็นที่สุด)<sup>๔๗</sup>

๗. **ชาลียสูตร** พระองค์ได้ตอบคำถามของชาลียปริพาชกว่า ภิกษุซึ่งบำเพ็ญสมาธิจนได้ฌาน ๔ และวิชา ๘ ไม่ควรกล่าวว่าชีวิตะและสรีระเป็นอันเดียวกันหรือเป็นคนละอย่างกัน<sup>๔๘</sup>

๘. **สีหนาทสูตร**พระสูตรนี้เป็นการโต้ตอบคำถามของนักบวชซีเปลือยชื่อกัสสปกับพระพุทธองค์ ความว่า ถ้าไม่ทำให้แจ้งและสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ก็ชื่อว่าไม่ใช่สมณะ หากทำให้ตนพร้อมด้วยเมตตาจิต อันปราศจากเวรและพยาบาท ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยสมาธิ)และปัญญาวิมุตติ(หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ทางวิปัสสนาญาณ) อันปราศจากอาสวะได้ในปัจจุบัน จึงจะนับเป็นสมณะ หรือพราหมณ์ได้ ตอบคำถามซึ่งซีเปลือยถามว่า ความสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญาเป็นอย่างไร ก็ตรัสอธิบายถึงศีล๓ชั้น ฌาน ๔ วิชา ๘ ว่าเป็นความถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา พระสูตรนี้ยังอ้างถึงการบำเพ็ญสมาธิอย่างแท้จริง ดังข้อความที่ว่า สมณะหรือพราหมณ์ที่แท้จริงนั้นคือ บุคคลที่เจริญเมตตาจิตไปยังหมู่สัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีประมาณ จนกระทั่งได้ปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติ<sup>๔๙</sup>

๙. **โปธูปาทสูตร** โปธูปาทปริพาชกพร้อมด้วยปริพาชกอื่นอีก ๓,๐๐๐ คน ได้เข้าเฝ้าพระพุทธผู้มีพระภาค ได้ทูลถามพระองค์ว่า อภิสัญญานโรธที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เพราะบรรดาสมณพราหมณ์ทั้งหลายต่างมีความเห็นไม่ลงรอยกัน ส่วนมากเห็นว่าสังญาของคนเกิดขึ้นดับไปโดยไม่มีเหตุและปัจจัย พระองค์ได้ตรัสชี้แจงว่าสังญาของคนเกิดขึ้นและดับไปโดยมีเหตุปัจจัยสังญาเกิดขึ้นเพราะสิกขา ๓ (ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา) และสังญาก็ย่อมดับไปเพราะสิกขา แล้วได้ทรงขยายความยกตัวอย่างในการเข้าฌานต่าง ๆ ดังนี้<sup>๕๐</sup>

๑) กุลบุตรออกบวชตั้งอยู่ในศีล บำเพ็ญสมาธิจนได้ฌานที่๑ กามสังญาคือความจำได้หมายรู้ในกาม ในเรื่องของโลกส่วนใหญ่ อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่เคยมีอยู่ ย่อมดับไป สังญาอันละเอียด คือ ปิติสุขย่อมเกิดขึ้น นี่คือนิสังญาอันหนึ่งเกิดเพราะสิกขา และดับไปเพราะสิกขา

<sup>๔๗</sup>ที่.สี. ๑๒/๒๓๙/๘๗.

<sup>๔๘</sup>ที่.สี. ๑๒/๒๕๖/๑๐๖.

<sup>๔๙</sup>ที่.สี. ๑๒/๒๖๐/๑๑๒.

<sup>๕๐</sup>ที่.สี. ๑๒/๒๗๕/๑๔๕.

๒) ในฉานที่ ๒ เมื่อสัญญาจากฉานที่ ๑ ดับไปแล้ว สัญญาอันละเอียดสุขุม อันเป็นสัจจะในปีติสุขอันเกิดจากสมาธิจะเกิดขึ้น

๓) ในฉานที่ ๓ สัญญาที่เกิดจากฉานที่ ๒ ดับไป สัญญาอันสุขุม อันเป็นสัจจะในอุเบกขาและสุขในฉานที่ ๓ เกิดขึ้นมาแทน

๔) ในฉานที่ ๔ สัญญาที่เกิดขึ้นในฉานที่ ๓ ดับไปสัญญาอันสุขุมอันเป็นสัจจะ (เป็นจริงและละเอียด) ในความไม่ทุกข์ไม่สุขย่อมมีขึ้น

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่สัญญาแบบหนึ่งเกิดขึ้นจากผลของการฝึกแนวหนึ่งในขณะที่อีกสัญญาหนึ่งดับไป วิธีฝึกนี้ คือ สิกขา ๓ และฉานทั้ง ๔ นอกจากนี้ยังพูดถึงสภาวะของฉาน ๔ ซึ่งแต่ละฉานก็คือสิกขาแต่ละขั้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อละสภาวะอันใดอันหนึ่งได้จิตจะก้าวหน้าไปตามลำดับของฉาน พระสูตรนี้ได้กล่าวถึงขั้นต่างๆของอรุพฌาน ที่เป็นการพัฒนาจิตในขั้นที่สูงขึ้น และแต่ละขั้นนี้เรียกว่า สมบัติ (Samapatti) อันเป็นผลที่ได้จากการฝึกสิกขา และเป็นการทำให้เห็นลักษณะสำคัญของหลักสมาธิยิ่งขึ้น

๑๐. **สุกสูตฺร** เป็นการเทศน์ตอบปัญหาของพระอานนท์ ที่แสดงแก่สุภมานพ ภายหลังที่พระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้วไม่นาน สารสำคัญคล้ายคลึงกับที่ปรากฏในสามัญญผลสูตรและที่อื่น ๆ ที่ได้อธิบายถึงศีล สมาธิและปัญญา จุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้เป็นการอธิบายถึงวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนสาวกให้ได้วิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง<sup>๕๑</sup>

๑๑. **เกวัฏฐสูตร** บุตรครุฑหบดีชื่อเกวัฏฐะ ขอให้พระพุทธองค์ทรงชวนภิกษุผู้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ได้ ให้แสดงเพื่อให้ประชาชนเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคยั้งยืน(เหตุเกิดที่ปามะม่วงใกล้เมืองนาลันทา) แต่พระองค์ไม่เห็นด้วย เพียงทรงแสดงอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการสั่งสอนเป็นอัศจรรย์ ว่าการปฏิบัติอย่างไร ตลอดจนวิธีปฏิบัติให้ได้ผลในศีล๓ประเภท ในฉาน ๔ ในวิชา ๘ และทรงเล่าต่อไปว่า มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่า ธาตุ๔ เป็นต้น จะดัดโยไม่เหลือในทีใด ไม่มีผู้ใดตอบได้ ท่านทำมหาพรหมให้มาถามพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ตรัสตอบเป็นใจความ ว่า ดัดวิญญานเสีย ธาตุ ๔ เป็นต้นก็ดัดไม่เหลือในที่นั้น พระสูตรนี้เป็นการแสดงว่า ฤทธิ์แก้ปัญหามิได้ คำสั่งสอนมีความสำคัญกว่า) โดยยืนยันว่า สิกขา๓นี้เป็นเพชรน้ำเอกที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่มนุษยโลกและเป็นผลจากการตรัสรู้ของพระองค์<sup>๕๒</sup>

๑๒. **โลหิจจสูตร** พระสูตรนี้กล่าวถึงคราวที่พระพุทธองค์เสด็จจาริกไปในแคว้นโกศล โลหิจจพราหมณ์ผู้ครองแคว้นอยู่ มีความเห็นผิดว่า สมณะหรือพราหมณ์ผู้บรรลุกุศลธรรม ไม่พึงบอกแก่ผู้อื่น พระพุทธองค์และพระสาวกเสด็จไปฉันตามทีโลหิจจพราหมณ์ทูลอาราธนาไป ได้ทรงแก้ความเห็นผิด

<sup>๕๑</sup>ที่.สี. ๑๒/๓๑๔/๑๙๓.

<sup>๕๒</sup>ที่.สี. ๑๒/๓๓๘/๒๑๕.

ของโลหิจจพราหมณ์ โดยทรงชี้แจงว่า การกล่าวหาว่า ผู้ครอบครองแคว้นหรือเมืองเช่นโลหิจจพราหมณ์ ควรบริโภคผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นแต่ผู้เดียวโดยไม่แบ่งให้ใครก็เช่นเดียวกับการกล่าวหาว่าผู้บรรลुकศธรรมไม่บอกใคร สอนใคร นับว่าเป็นอันตรายและเป็นการเห็นแก่ตัวเห็นผิด ทรงยกย่องศาสดาที่มีสาวกออกบวช ตั้งอยู่ในศีลได้บรรลุดมาน ๑ ถึง ๔ และวิชา ๘ ประการ ทั้งสาวกก็ได้บรรลุดด้วยเป็นผู้ที่สั่งสอนได้ผลสมบูรณ์ ส่วนศาสดาที่ไม่ควรยกย่องเป็นศาสดาประเภทตนเองปฏิบัติได้ หรือไม่ได้แต่ศิษย์เลื่องหนี่ไม่สนใจ หรือชนิดที่ศิษย์ไม่เลื่องหนี่ แต่ตนเองปฏิบัติไม่ได้ กล่าวสรุปได้ว่าพระสูตรนี้กล่าวถึงวิธีการฝึกสมาธิว่าเป็นการสอนของครูผู้ไม่มีข้อติเลย สาวกที่ได้รับการชี้แนะจากครูผู้สอนวิธีการที่สูงส่งนี้จะได้รับผลอันสมบูรณ์ของศีล สมาธิ ปัญญา<sup>๕๓</sup>

๑๓. **เทววิษณุสูตร** พราหมณ์หนุ่ม ๒ คนถกกันถึงหนทางที่จะได้เป็นพรหมเมื่อตายแล้ว ถียงตกลงกันไม่ได้ พระพุทธองค์ตรัสสรุปว่าเมื่อพระพุทธเจ้าเกิดในโลก บุคคลพึงธรรมเกิดศรัทธา ออกประพฤติพรหมจรรย์ ตั้งอยู่ในศีล ละนิวรณ์ ๕ ได้ แม่เมตตาจิตไปสู่ ๔ ทิศ เจริญเจโตวิมุตติ นี้เป็นทางไปสู่ความเป็นพรหม พระสูตรนี้อธิบายให้เห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดหมายนั้นได้ ถ้าบุคคลนั้นปรารถนาที่จะเข้าสู่พรหมโลก<sup>๕๔</sup>

จากการศึกษาพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก ถึงเรื่องการฝึกสมาธิดังกล่าวมานี้ ยังมีปรากฏในนิกายอื่น ๆ อีก แต่ในพระพุทธศาสนาในพระวินัยปิฎกมีการบัญญัติกฎและระเบียบต่าง ๆ อันเป็นการเริ่มต้น การฝึกสมาธิ คือศีล ซึ่งเป็นการวางแนวทางและวินัยต่าง ๆ อันเป็นความสำคัญเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ ในพระวินัยต่าง ๆ อันเป็นหลักปฏิบัติของสงฆ์ มีกฎข้อที่ ๔ ของปาราชิกอ้างถึงหลักการฝึกสมาธิ กล่าวคือกฎข้อนี้บัญญัติไว้ว่า ภิกษุรูปใดที่แสวง แสดงว่าตนมีอำนาจฤทธิ์พิเศษหรืออุตตริมนุษยธรรม ซึ่งเป็นความสามารถพิเศษกว่ามนุษย์ธรรมดา จะถูกขับออกจากความเป็นสงฆ์ เช่น ความสามารถพิเศษ ๑๐ อย่าง ดังนี้

- ๑) ฌานคือฌาน ๔
- ๒) วิโมกข์คือความหลุดพ้น ๓ อย่าง ได้แก่ หลุดพ้นจากอดีต หลุดพ้นจากการเห็นว่าเที่ยง หลุดพ้นจากตณหา ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ
- ๓) สมาธิคือสมาธิ ๓ ได้แก่ สมาธิอันพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน ความไม่เที่ยง และความทุกข์ของสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้
- ๔) สมาบัติได้พร้อมทั้งสมาธิ ๓
- ๕) ญาณทัสสนะ คือ ความหยั่งรู้หรือปรีชาหยั่งรู้ ๓ ได้แก่ ญาณหยั่งรู้ส่วนอดีต ญาณหยั่งรู้การตายและเกิดของสัตว์โลก และญาณหยั่งรู้การสิ้นอาสวะ

<sup>๕๓</sup>ที่.สี. ๑๒/๓๕๑/๒๓๑.

<sup>๕๔</sup>ที่.สี. ๑๒/๓๖๕/๒๔๕.

๖) มรรคภาวนา คือ การอบรมองค์แห่งการตรัสรู้หรือโพธิปักขิยธรรม ๓๗

๗) ผลสัจฉิกิริยา คือ รู้ถึงผลทั้ง ๔ ชั้น อันเป็นทางไปสู่อรหัต

๘) กิเลสประหารคือ การกำจัด โลภะ โทสะ และโมหะ ให้หมดไป

๙) วินีวรัณตา คือ กำจัดนิวรณ์ให้หมดไป

๑๐) สัญญาการ อภิริติ คือความยินดีในการฝึกฝนโดยลำพัง (solitude)

หัวข้อเหล่านี้มีกล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก อันเป็นหลักธรรมเกี่ยวกับการเจริญภาวนาทั้งหมด และการอ้างอิงนี้เป็นหลักฐานสำคัญในการพิจารณาคำกล่าวที่ว่า หลักการเจริญภาวนานั้นมีการอธิบายไว้อย่างสมบูรณ์ในตอนต้นของคำสอนของพระพุทธองค์ แม้ในพระอภิธรรมก็ได้พูดขยายความหลักการเจริญภาวนาไว้อย่างละเอียดในแง่ของจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน ธรรมสังคณี มีการอธิบายถึงวิธีการฝึกที่เกี่ยวข้องเนื่องถึงการวิเคราะห์สภาวะขั้นสูงของสัญญา (consciousness) โดยเฉพาะ ฌานวิภังค์ อธิบายถึงวิธีการขั้นต้นของการฝึกและฌานทั้ง ๘ โดยมีการอ้างอิงถึงคำสอนในพระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก ดังนั้นหลักการฝึกสมาธิที่มีอธิบายในพระไตรปิฎกจึงแบ่งออกได้เป็น ๘ ประการ คือ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ วิปัสสนา มรรค ผลและนิพพาน

## ๒.๗ หัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

เนื่องด้วยคำสอนในพระพุทธศาสนาเน้นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงและลงมือทำให้รู้เห็นประจักษ์บังเกิดผลเป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือเน้นสิ่งที่ใช้ประโยชน์ได้และการนำสิ่งนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงเป็นภาวิตัตต์ คือพัฒนาพระองค์แล้ว กล่าวคือพระองค์ทรงเป็นภาวิตกาย คือทรงเจริญกายแล้ว มีกายที่ได้พัฒนาแล้ว ภาวิตศีล ทรงเจริญศีลแล้ว มีศีลที่ได้พัฒนาแล้ว ภาวิตจิตต์ ทรงเจริญจิตแล้ว มีจิตที่ได้พัฒนาแล้ว และภาวิตปัญญา ทรงเจริญปัญญาแล้ว มีปัญญาที่ได้พัฒนาแล้ว มีสติปัญญา มีสัมมัตถาน มีอิทธิบาท มีอินทรีย์ มีพละ มีโพฆงค์ มีมรรค ที่ได้เจริญได้พัฒนาแล้ว ทรงละกิเลสแล้ว ทรงแทงตลอด อุกุปธรรมแล้ว มีนิโรธอันทรงทำให้แจ้งแล้ว<sup>๕๕</sup> ฉะนั้นพุทธพจน์ที่ยกมานี้สามารถโยงไปสู่ความรู้เข้าใจหลักธรรมใหญ่ที่สำคัญในการพัฒนาตนและจิต ในด้านการฝึกอบรม โดยเฉพาะสมาธิที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิต ดังปรากฏในหัวข้อธรรมดังต่อไปนี้

๑. ภาวนา ๔ อันได้แก่กายภาวนา การพัฒนากาย ศิลภาวนา การพัฒนาศีล จิตตภาวนา การพัฒนาจิต และ ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา<sup>๕๖</sup> รายละเอียด ดังนี้

<sup>๕๕</sup> พุ.จ. ๖๗/๑๔๘/๑๐๐.

<sup>๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, อ้างแล้ว, หน้า ๓๔๘ - ๓๔๙.

๑) **กายภาวนา** การเจริญกาย หรือพัฒนากาย คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ ดังนั้นผู้ที่ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรพสิ่งและธรรมชาติ โดยเฉพาะให้การรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา และให้การใช้สอยเสพบริโภคต่าง ๆ เป็นไปอย่างพอดีที่จะได้คุณค่าที่แท้ที่เป็นประโยชน์จริง ไม่หลงไหลเตลิดเพริดไป ตามอิทธิพลความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณ มิให้ถูกบาปอกุศลครอบงำ แต่หนุนให้กุศลธรรมงอกงาม

๒) **ศีลภาวนา** การเจริญศีล หรือพัฒนาศีล คือพัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน ฉะนั้นผู้ได้เจริญศีล หรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช่กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ แต่ใช้เครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓) **จิตตภาวนา** การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่นเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสติ ชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ได้เจริญจิต หรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สติ เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญู กตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อุตทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๔) **ปัญญาภาวนา** การเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ปัญหาและดับทุกข์ได้ ปลดปล่อยตนให้บริสุทธิ์ปลดปล่อยพ้นจากกิเลส มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

ภาวนา ๔ หรือภาวนิต ๔ ทรงแสดงหลักธรรมที่จะสอนโดยใช้หลักสิกขา ๓ เพราะการศึกษาที่แท้จริงนั้น เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิต ซึ่งเป็นระบบของธรรมชาติ ที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ จึงต้องจัดให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกระบวนการของเหตุปัจจัยในธรรมชาติ องค์ประกอบรวม ๓ อย่าง ที่รวมกันเป็นชีวิต ซึ่งพากันดำเนินหน้าพัฒนาไปด้วยกัน ชีวิต ๓ ด้าน สามารถแยกได้ดังนี้



(๑) ด้านสื่อกับโลก ได้แก่ การรับรู้ติดต่อ สื่อสารสัมพันธ์ พฤติกรรม ความประพฤติ และการแสดงออกต่อหรือกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ผ่านทวารการรับรู้คือทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และผ่านทางทำกรรม คือ กาย วาจา ใจ ด้านนี้คือ ด้านที่สื่อกับโลกถือเป็นศีล

(๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำงานของจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องมากมาย เริ่มแต่ต้องเจตนา หรือเจตจำนง ความตั้งใจ ตั้งใจ มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง มีความดี-ความชั่ว ความสามารถหรือความอ่อนด้อย พร้อมทั้งความรู้สึก สุข-ทุกข์ สบาย-ไม่สบาย หรือเฉย ๆ เพลิน ๆ และปฏิกิริยาต่อจากสุข-ทุกข์นั้น เช่น ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ อยากจะได้ อยากจะเอา หรืออยากจะหนี หรืออยากจะทำลาย ที่ควบคุมชักนำการรับรู้ และพฤติกรรมทั้งหลาย เช่นว่าจะให้ดูอะไร หรือไม่ดูอะไร จะพูดอะไร จะพูดอะไรกับใครอย่างไร ด้านนี้คือจิตหรือแดนสมาธิ

(๓) ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ตั้งแต่สุดตะ คือความรู้ที่ได้เรียนสดับ หรือข่าวสารข้อมูล จนถึงการพัฒนาทุกอย่าง ในจินตวิสัย เช่น แนวคิด ทิฎฐิ ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจ แง่มุมในการมอง ในการพิจารณา อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้านนี้คือปัญญา

องค์ประกอบของชีวิต ๓ ด้านนี้ ทำงานไปด้วยกัน ประสานกันไป และเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน ไม่แยกต่างหากจากกัน กล่าวคือ การสัมพันธ์กับโลก ด้วยอินทรีย์ คือผัสสทวาร และด้วยพฤติกรรมทางกายวาจา จะเป็นไปอย่างไรก็ขึ้นต่อเจตนา ขึ้นต่อสภาพความรู้สึก ภาวะและคุณสมบัติต่างๆ ของจิตใจและทั้งหมดนั้นทำได้เท่าที่ปัญญาซึ่งส่องส่องทางให้ รู้แค่นั้น ก็คิดและทำได้ แค่นั้น คือภายในขอบเขตของปัญญา สำหรับความตั้งใจและความต้องการ เป็นต้น ของจิตใจ ต้องอาศัยการสื่อทางอินทรีย์และพฤติกรรมกายวาจา เป็นเครื่องสนอง ต้องถูกกำหนด และจำกัดขอบเขต ตลอดจนปรับเปลี่ยน โดยความเชื่อถือ ความคิดเห็นและความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่ และที่เพิ่มหรือเปลี่ยนไป ส่วนปัญญาจะทำงานและจะพัฒนาได้ดีหรือไม่ ต้องอาศัยอินทรีย์ เช่น ดู ฟัง อาศัยกาย เคลื่อนไหว เช่น เดินไป จับ จัด คั้น ฯลฯ ใช้วาจาสื่อสารไต่ถาม ตามทักษะเท่าที่มี ต้องอาศัยภาวะและคุณสมบัติของจิตใจ เช่น ความสนใจ ใฝ่ใจ ความมีใจเข้มแข็งสู้ปัญหา ความขยันอดทน ความรอบคอบ มีสติ ความมีใจสงบแน่วแน่ มีสมาธิ หรือไม่เพียงใด เป็นต้น<sup>๕๗</sup>

## ๒. การปฏิบัติตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑) ระดับศีล ได้แก่ อธิศีลสิกขา สีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล คือ ประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้อง มีศีลบริสุทธิ์ตามภูมิขั้นของตนคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวมุ่งเฉพาะการปฏิบัติของพระภิกษุหมายเอาปาริสุทธิศีล ๔ คือ

<sup>๕๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

(๑) ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต รักษาวินัย ประพฤติเคร่งครัด ในสิกขาบททั้งหลาย

(๒) อินทรีย์สังวรศีล ศีลคือความสำรวมอินทรีย์ ได้แก่ ระวังไม่ให้กุศลธรรมความชั่วครอบงำจิตใจในเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง๖

(๓) อาชีวนิยาสังวรศีล ศีลคือความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ ได้แก่ เลี้ยงชีวิตโดยทางชอบธรรม

(๔) ปัจจยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ ได้แก่ การใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยปัญญาพิจารณาให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ๆ ไม่บริโภคด้วยตัณหา

นอกจากนี้ท่านแนะนำให้เลือกสมาทาน คือ ถือธุดงค์ ๑๓ บางข้อ ที่ทรงอนุญาตและเหมาะกับตน เพื่อส่งเสริมความมกน้อยสันโดษ สงัด เพียร และเลี้ยงง่าย เป็นต้น เป็นการขัดเกลา กิเลส อันจะช่วยให้รักษาศีลได้บริสุทธิ์เป็นอย่างดี และช่วยให้บำเพ็ญข้อวัตรทั้งหลายได้สำเร็จพร้อมเป็นการเกื้อกูลแก่ภาวนาต่อไป<sup>๕๘</sup>

๒) ระดับสมาธิ ได้แก่ อธิจิตตสิกขา จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต คือ ผีอกบรมจิต หรือพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิต จนเกิดสมาธิ พอเป็นบาทหรือปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา คัมภีร์วิสุทธิมคค์ว่า ได้แก่ อุปจารสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ ในฌานสมบัติทั้ง๘ และแสดงวิธีเจริญสมาธิจนถึงได้ผลพิเศษ คือโลกียอภิญาทั้ง ๕

๓) ระดับปัญญา ได้แก่ อธิปัญญาสิกขา จำแนกเป็น ดังนี้

(๑) รู้จักสภาวะ (ญาติปริญา) กำหนดทุกขสังขัจ ความหมดจดแห่งทัญญู คือ ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง ทำให้ระงับความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด บางทีเรียกเป็นญาณอย่างหนึ่ง และ กำหนดสมุทัยสังขัจ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย คือ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูป ตามแนวปฏิจจสมุบาท ตามแนวกฎแห่งกรรม อันเป็นความรู้ที่ทำให้สิ้นความสงสัยเกี่ยวกับกาลทั้ง๓คือ อดีต อนาคต และปัจจุบัน ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณชั้นหนึ่ง

(๒) รู้สามัญลักษณะ หรือหยั่งถึงไตรลักษณ์ (ตริณปริญา) ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือยกเอารูปธรรมและนามธรรม ทั้งหลายขึ้นมาพิจารณาเป็นหมวด ๆ ตามแนวไตรลักษณ์ ทีละอย่าง ๆ เช่น พิจารณารูปโดยอนิจจลักษณะ โดยทุกขลักษณะ โดยอนัตตลักษณะ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามลำดับ ในช่วงนี้ก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการขึ้นมา ขวนให้หลงผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะแก้ไขได้ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๖.

นั้นไม่ใช่ทาง แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่ดำเนินถูกทางพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่านั่นแหละเป็นทางหรือมรรคาแท้จริง ซึ่งพึงจะเดินต่อไป

(๓) ปหานปริณญา คือ รู้ถึงขั้นละความหลงผิด ถอนตัวเป็นอิสระได้ ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนินโดยสาระแท้ ๆ จนสุดทางแห่งความเป็นปุถุชน หรือวิปัสสนาญาณ ๙ ต่อจากอนุโลมญาณก็จะเกิดโคตรภูญาณ สำหรับความหมดจดแห่งญาณทัศนะ คือความรู้ในอริยมรรค ๔ หรือ มรรคญาณ ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยวิสุทธิข้อนี้ เป็นอันบรรลุที่หมายสูงสุดแห่งวิสุทธิหรือไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาทั้งหมด

๓. การเข้าสู่มัชฌิมาปฏิปทา ธรรมที่เป็นบุพภาคแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ๒ อย่าง คือ ปรโตโฆสะที่ดี หรือกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ นี่เป็นจุดเชื่อมต่อ ระหว่างบุคคล กับโลก หรือสภาพแวดล้อมภายนอกก่อนที่จะก้าวสู่ตัวมรรค ที่เป็นองค์ธรรมภายในเฉพาะตน กล่าวคือ กัลยาณมิตร (ปรโตโฆสะที่ดี) และโยนิโสมนสิการ เป็นที่เชื่อมให้บุคคลติดต่อกับโลกอย่างถูกต้อง โดยทางจิตใจของตนเอง อันได้แก่ท่าที่แห่งการรับรู้ และความคิด ซึ่งเป็นท่าที่แห่งปัญญา หรือการมองตามความเป็นจริง เมื่อฝึกคิดอย่างนี้ นอกจากจะเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนต่อสิ่งพิจารณา ตลอดถึงสิ่งทั้งหลายที่เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกันไปทั่วทั้งหมดแล้ว ยังทำให้เกิดความหยั่งรู้ ตระหนักรู้ความจริงถึงขั้นที่ส่งผลเปลี่ยนแปลงต่อทัศนคติและบุคลิกภาพได้ด้วย ชีวิตก็จะเป็นอยู่ด้วยดี และมีความสุขแท้จริงได้ จะต้องเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและเพื่อนมนุษย์ตลอดจนรู้จักใช้ รู้จักสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ด้วยความไม่ประมาท เป็นต้น กล่าวโดยสรุปว่า สำหรับคนทั่วไป ผู้มีปัญญายังไม่แก่กล้า ยังต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น การเจริญปัญญานั้นว่าเริ่มจากองค์ประกอบภายนอกคือความมีกัลยาณมิตร สำหรับให้เกิดศรัทธา (ความมั่นใจด้วยเหตุผลที่ได้พิจารณาเห็นจริงแล้ว ก่อนจากนั้นจึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐาน ในการใช้ความคิดอย่างอิสระ ด้วยโยนิโสต่อไป เป็นต้นไป ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น จนกลายเป็นญาณทัสสนะ คือการรู้เห็นประจักษ์ในที่สุด<sup>๕๙</sup>

เนื่องด้วยศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญมาก ซึ่งเมื่อศรัทธาที่ถูกต้อง และใช้ถูกต้อง ก็จะเชื่อมต่อเข้ากับโยนิโสมนสิการ นำให้เกิดปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิ จึงโยงความศรัทธาเข้ากับขั้นศีล สมาธิและปัญญา ที่เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ ดังนี้

๑) ขั้นศีล ศรัทธาเป็นหลักยึด ช่วยคุ้มศีลไว้ โดยเหนี่ยวรั้งจากความชั่วและทำให้มั่นคงในสุจริต แม้ไม่มีความคิดเหตุผล คือไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็ใช้ได้ และปรากฏบ่อยๆว่าศรัทธาแบบเชื่อดังโดยไม่คิดเหตุผลนั้น ใช้ประโยชน์ในขั้นศีล มากกว่าศรัทธาที่มีการใช้ปัญญาด้วยซ้ำ

<sup>๕๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗๖.

๒) ในขั้นสมาธิ ศรัทธาช่วยให้เกิดสมาธิได้ ทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดปีติสุขแล้ว ทำให้จิตสงบนิ่งแบบสนิทหายฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่ายกระวนกระวาย และในแง่ที่ทำให้เกิดความเพียรพยายาม แก่ล้ากว่า ไม่หวั่นกลัว จิตใจฟุ้งแล่นไปในทางเดียวกัน เกิดความเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ศรัทธาเพื่อ การนี้ แต่ก็มีผลเสียว่าไม่ยอมรับฟังผู้อื่น เพราะความเชื่อนั้น และที่สำคัญคือไม่เกื้อหนุนแก่การเจริญ ปัญหา

๓) ในขั้นปัญญา ศรัทธาช่วยให้เกิดปัญญา เป็นช่องทางให้กัลยาณมิตรสามารถชี้แนะความรู้ จักคิด คือกระตุ้นให้คนนั้นเริ่มใช้โยนิโสมนสิการ และศรัทธาช่วยเตรียมพื้นหรือแนวของเรื่องที่จะ พิจารณาบางอย่างไว้ สำหรับให้โยนิโสมนสิการนำไปคิดอย่างอิสระต่อไป ศรัทธานี้ต้องเป็นศรัทธาที่มีการใช้ปัญญา

ศรัทธาเกื้อหนุนแก่ปัญญาโดยทางโยนิโสมนสิการกล่าวได้ว่าต่อจากศรัทธาก็โยนิโสมนสิการก็คือการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ เมื่อถึงสัมมาทิฐิก็เป็นอันก้าวเข้าสู่องค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทา อันหมายถึง วิ ๔ ชีวิตที่ถูกต้องตั้งมาได้เริ่มต้นแล้ว<sup>๖๐</sup>

๔. พรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นคุณภาพ จิต หรืออยู่ในระดับความคิด เนื่องในสัมมาสังกัปปะ การฝึกเจริญพรหมวิหารก็รวมอยู่ในสมาธิ หรือ อธิจิตสิกขา ด้วยเหตุนี้พรหมวิหารจึงจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนกรรมฐาน ๔๐ คือเป็นเรื่อง ของจิตตภาวนา

พรหมวิหารความหมายที่แปลว่าธรรมของผู้เป็นใหญ่ ซึ่งอัมปิฎญา ๔ ก็เรียกเป็นพรหมวิหาร ๔ กล่าวคือ อัมปิฎญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่าเสมอทั่ว กัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่าพรหมวิหาร ๔ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำใจของท่านผู้มีจิตกว้างขวางยิ่งใหญ่ คือ

- ๑) เมตตา ความรัก คือปรารถนาดี มีไมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า
- ๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
- ๓) มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญอก งามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือวางจิตเรียบสงบ สม่าเสมอ เทียงตรงดุจดั่ง มงเห็น มนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง<sup>๖๑</sup>

ในทางปฏิบัติจะต้องใช้พรหมวิหารให้ครบทั้ง ๔ ข้อ คือ นอกจากมีความรักความปรารถนาดี ด้วยเมตตา เป็นหลักยืนพื้นอยู่แล้ว ก็มีกรุณา สงสารช่วยเหลือ แสดงยอมรับหรือชื่นชม ยินดีเมื่อ

<sup>๖๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘๐.

<sup>๖๑</sup> ที.ม. ๑๓/๑๘๐/๔๘๒.

ผู้อื่นมีความสุข หรือการทำสำเร็จโดยชอบธรรมหรือโดยเหตุโดยผล คือมุกิตาและรู้จักวางที่เฉยเผ่าดู หรือรับผิดชอบต่อผลแห่งการกระทำของตน คืออุเบกขา โดยเฉพาะอุเบกขาเป็นองค์ธรรมจำเพาะสำหรับป้องกัน ไม่ให้เมตตากลายเป็นเครื่องปิดกั้นบดบังปัญญา

**๕. โภชณงค์ ๗** จะเจริญโดยปฏิบัติพร้อมไปกับข้อปฏิบัติอื่นๆทั้งหลายก็ได้ เช่น ปฏิบัติพร้อมไปกับอานาปานสติ พร้อมไปกับอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔ และสัญญาต่าง ๆ เช่น อนิจจสัญญา อสุภสัญญา วิศวิชาสัญญาและนิโรธสัญญา เป็นต้น และจะช่วยให้ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความโปร่งปลอดรอดภัยอย่างมาก เพื่อความสังเวชคือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุกวิหาคือความอยู่ผาสุกเป็นอย่างมาก<sup>๖๒</sup> ในการปฏิบัติต่อจิตของตนที่เป็นไปต่างๆท่านก็ให้น้ำโภชณงค์มาใช้ด้วย และหลักการในเรื่องนี้ สามารถนำมาใช้ในการประคับประคองจิตที่ยิ่งใหม่ต่อสมาธิให้มีสมาธิกล้าแข็งยิ่งขึ้น

โภชณงค์ ๗ ในบาลีท่านแสดงเป็นความหมายของภาวนาปธาน คือความเพียรในการทำให้เกิดกุศลธรรม และเป็นยอดของปธานทั้งหลาย เป็นภาวนาพละ เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยภาวนา เป็นกรรมชนิดไม่ดำไม่ขาว ซึ่งเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เป็นอปริหานิยธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญถ่ายเดียวไม่มีเสื่อมเลย และเป็นมรรคาให้ถึง อสังขตะ คือนิพพานเช่นเดียวกับโพธิปักขิยธรรมอย่างอื่น ๆ<sup>๖๓</sup> โภชณงค์ ๗ มีรายละเอียดดังนี้

**๑) สติ** ความระลึกได้ หมายถึงความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโภชณงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

**๒) ธรรมวิจย** ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาวิจยสิ่งที่สติกำหนดจับไว้ หรือธรรมที่ สติระลึกกรรมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตรตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณา นั้นได้ ตรวจตราเลือกเพินเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้น ๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

**๓) วิริย** ความเพียร หมายถึง ความแก่งกล้า แข็งแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ ปัญญาเพินได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หลุด ถดถอยหรือท้อแท้

<sup>๖๒</sup> ส.ม. ๓๐ /๖๔๓-๖๖๗/๓๒๓- ๓๒๖.

<sup>๖๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๘๓๘.

๔) **ปีติ** ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ประดีเปรม ต้มตำ ซาบซึ้ง แซ่มนชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕) **ปัสสัทธิ** ความสงบเย็นกายใจหมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบรื่น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบากาย

๖) **สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗) **อุเบกขา** ความเฉยค้อยู่ หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง วางที่เฉย ใจเรียบสงบ นิ่งค้อยู่ในเมื่อจิตแน่วอยู่กับงานแล้ว ทุกอย่างเข้าที่เข้าทาง หรือดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น หรือยังไม่ควนชวนขวย ไม่วุ่นวาย ไม่สอດเส่ ไม่แทรกแซง<sup>๖๔</sup>

๖. **มรรคมีองค์ ๘ สู่สิกขา ๓** ไตรสิกขาถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐาน สำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม กล่าวคือ มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา ฉะนั้นไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน ฉะนั้น และไตรสิกขาที่มารับช่วงหลักปฏิบัติจากมรรคไปกระจายออกสู่วิธีปฏิบัติ

๑) การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องชอบธรรมตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางที่นำไปสู่ความดีตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงสุดประกอบไปด้วยหลักธรรม ๘ ประการ ได้แก่ มรรคคือทางอันประเสริฐ ๘ ประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ดังนั้น มรรคมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐจำแนกตามหมวด หมวดศีล หมวดสมาธิ และปัญญา ดังนี้

**หมวดศีล** ได้แก่

สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) Right Speech

สัมมากัมมันตะ (ทำการชอบ) Right Action

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) Right Livelihood

**หมวดสมาธิ** ได้แก่

สัมมาวายามะ(เพียรชอบ) Right Effort

สัมมาสติ(ระลึกชอบ) Right Mindfulness

สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) Right concentration

**หมวดปัญญา** ได้แก่

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) Right View หรือ Right Understanding

สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) Right Thought

<sup>๖๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๓.

มรรค มี ๓ ธรรมชั้น คือ ศीलชั้น สมาธิชั้น และ ปัญญาชั้น เรียกง่าย ๆ ว่า ศील สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้จัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้าเป็นหมวดศีล จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้า เป็นหมวดสมาธิ จัดสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา มรรคมืองค์ ๘ จำแนกเป็น หลักศีล หลักสมาธิ และหลักปัญญา<sup>๖๕</sup>

คำว่า ไตรสิกขาแปลว่าสิกขา ๓ คำว่าสิกขาแปลว่า การศึกษา การสำเนียง การฝึก ฝึกหัด ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนากายวาจาใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือความหลุดพ้น สิกขา ๓ มีความหมายดังนี้

**๑) อธิศีลสิกขา** การฝึกศึกษาในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ (Training in Higher Morality) สาระคือการดำรงตนด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษา ให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

**๒) อธิจิตตสิกขา** การฝึกศึกษาทางจิตใจ พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) สาระของอธิจิตต์ คือการพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

**๓) อธิปัญญาสิกขา** การฝึกศึกษาทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิต ให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ เป็นอิสระไร้ทุกข์สิ้นเชิง (Training in Higher Wisdom) สาระของอธิปัญญา คือการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางทำที่และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมพอดี ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน<sup>๖๖</sup>

การแสดงความหมายของไตรสิกขาต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วย โดยแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อ ได้ความตามลำดับ ว่าไตรสิกขา คือการฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิตและ การฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหามนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุข และความเป็นอิสระแท้จริง

จะเห็นว่าหัวข้อธรรมที่เกี่ยวกับสมาธินั้นมักจะเป็นหัวข้อธรรมใหญ่ ที่มักจะเกี่ยวข้องหรือจัดลงเป็นศีล สมาธิ และปัญญา ถึงแม้ว่าพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นคุณภาพจิต หรืออยู่ในระดับความคิด เนื่องในสัมมาสังกัปปะ การฝึกเจริญพรหมวิหารก็รวมอยู่ในสมาธิ หรืออธิจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้พรหมวิหารจึงจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งใน

<sup>๖๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๔.

<sup>๖๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๖.

จำนวนกรรมฐาน ๔๐ คือจึงเป็นเรื่องของจิตตภาวนา ซึ่งหัวข้อธรรมตามที่กล่าวมาสามารถจัดสรุปตามตารางที่ ๒.๑ หัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิรายละเอียดดังนี้

ตาราง ๒.๑ หัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

หัวข้อธรรม	รายละเอียดธรรม
ภาวนา ๔	กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา
คัมภีร์วิสุทธิมรรค	อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิปัญญาสิกขา
มัชฌิมาปฏิปทา	ขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา
พรหมวิหาร ๔	เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
โพชฌงค์ ๗	สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา
มรรคมีองค์ ๘	สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ — ศีล
ศีล สมาธิ ปัญญา	สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ — สมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ — ปัญญา

## ๒.๘ สรุปสมาธิในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนให้บุคคลปฏิบัติอบรมจิตอันเรียกว่า “จิตตภาวนา” หรือเรียกว่ากรรมฐาน อันแปลว่า การงานทางจิตที่ตั้งขึ้นคือที่ปฏิบัติ อันอาศัยข้อที่พึงถือเป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ และก็ได้ตรัสแสดงถึงจิตนี้ว่า ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายรักษายากห้ามยาก แต่ผู้มีปัญญาย่อมกระทำจิตของตนให้ตรงได้เหมือนอย่างนายช่างศรทำลูกศรให้ตรงหรือว่าตัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น และข้อที่จิตนี้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ถ้าไม่กำหนดก็อาจจะยังไม่ปรากฏแก่ความรู้เพราะเป็นปกติของทุกคนย่อมมีจิตไม่อยู่ที่ คิดไปถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่เป็นปกติและก็เป็นเรื่องที่รักใคร่ปรารถนาพอใจอันทำให้ให้อาลัย แต่เมื่อได้มาจับทำกรรมฐาน เช่นตั้งจิตกำหนดในสติปัญญาฐาน ที่ตั้งของสติ คือกาย เวทนา จิตและธรรม ข้อใดข้อหนึ่ง เช่นกำหนดในข้ออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้จิตกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็ให้รู้ จิตมักจะไม่ต้องอยู่ในข้อที่ตั้งใจจะตั้งให้จิตตั้งอยู่ จิตจะออกไปสู่อารมณ์ คือที่ผูกจิต เมื่อมีสตินำจิตเข้ามาตั้งไว้กำหนดจิตให้มีความรู้ในลมที่เป็นตัวเณฐัพพะ คือที่มาถูกต้องกายส่วนที่ ทำความรู้อันนี้หายใจเข้า นีหายใจออก เมื่อทำบ่อยๆ ได้ปิติคือความอิ่มใจ ได้สุขคือความสบายกายสบายใจ อันเกิดจากสมาธิ คือจิตว่ารวมเข้ามาตั้งได้ทำให้ได้ปิติได้สุข ก็ย่อมจะทำให้จิตนี้เริ่มตั้งอยู่ในอารมณ์สมาธิ ได้ เพราะว่าได้ความสุข ไม่ได้ความอึดอัดเดือดร้อนรำคาญ<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๗</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๐-๑๑๑.



ฉะนั้นสมาธินี้จึงมีอานิสงส์ผลทำให้ได้ความสุขอยู่ในปัจจุบัน สามารถที่จะถอนจิตออกจากอารมณ์ภายนอกอันทำให้วุ่นวายได้ เพราะฉะนั้นเมื่อมิได้ปฏิบัติทางสมาธิจึงยากที่จะพรากจิตออกได้ ทั้งจากความสุขความเพลิดเพลิน ทั้งความทุกข์โศก แต่ว่าเมื่อได้รับความสุขเพลิดเพลิน ก็ย่อมจะไม่รู้สึกรู้สึกเป็นทุกข์เดือดร้อน เป็นแต่เพียงว่ารักษาจิตไว้มิให้มัวเมาเพลิดเพลินเกินไปเท่านั้น ผู้ที่สามารถปฏิบัติอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในสมาธิ ย่อมสามารถที่จะหนีทุกข์มาอยู่ในสมาธิ อันทำให้ได้ความสุขจากสมาธิ ฉะนั้นความที่ทาสตรัสได้พร้อมทั้งปัญญาคือความรู้ แต่เพียงสมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถที่จะดับทุกข์ได้จริงจึงต้องปฏิบัติปัญญาประกอบไปด้วย กล่าวคือ ใช้สติความระลึกตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้ได้ปัญญาคือความรู้ขึ้นรับรองว่าเป็นความจริง เรามีความแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เราต้องพลัดพราก เรามีกรรมเป็นของตนจริง ความรู้ที่บังเกิดขึ้นรับรองดังนี้เป็นตัวปัญญา อันบังเกิดขึ้นจากสติที่พิจารณา

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้จับเหตุให้ตรงกับผล คือตรัสสอนให้จับเข้ามาดูเหตุที่เป็นตัวเหตุภายในคือค้นหาความดิ้นรนทะยานอยากในใจของตนเอง ซึ่งตรัสว่าเป็นทุกข์สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะต้นหานี้เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานคือความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นตัวเรายึดถือว่าเป็นที่รัก ยึดถือว่าไม่เป็นที่รัก ค้นหาอุปาทานนั้นเป็นตัวเหตุที่สร้างบุคคลและสิ่งที่เป็นที่รักบ้างไม่รักบ้าง สร้างตัวเราของเราขึ้นในสิ่งทั้งหลายโดยรอบ เพราะค้นหา ความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึดถือจึงเป็นตัวเหตุที่มีอยู่ในจิตใจนี้เอง

พุทธภาษิตที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเอกนิบาตอังคตตรนิกาย แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่อง แต่ว่าจิตนี้ก็เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรมา พระองค์ตรัสว่า จิตตภาวนาไม่มีแก่บุุชชนผู้มิได้ดับแล้ว และได้ตรัสไว้อีกว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสรแต่จิตนี้ก็เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลสทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็บริสุทธิ์ได้พระองค์ตรัสว่า จิตตภาวนาย่อมมีแก่อริยสาวกผู้ได้ดับแล้ว<sup>๖๘</sup> กล่าวได้ว่า จิตตภาวนาย่อมมีความหมายถึงการอบรมจิตที่เศร้าหมองแล้วให้บริสุทธิ์ได้ สมาธิและปัญญาในไตรสิกขา จึงต้องมีศีลเป็นกุศลธรรมข้อที่เป็นพื้นฐาน อันเป็นกุศลธรรมอื่น ๆ จึงจะอาศัย ศีลเกิดขึ้นมาได้ ฉะนั้น ศีล สมาธิ และปัญญาครบไตรสิกขาหรือกล่าวขยายออกไปครบมรรคมงคล ซึ่งมทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นปัญญา สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ เป็นศีล สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ เป็นสมาธิ และในไตรสิกขาได้ใช้คำว่าจิตในชั้นสมาธิ คือศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา แต่ว่าจิตตภาวนาตามพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ อันสืบมาจากที่ตรัสว่าจิตนี้ประภัสสรคือผุดผ่องนั้น ย่อมมีความหมายไม่ใช่จำเพาะแต่จิตตสิกขาหรือสมาธิ แต่มีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมด คือจิตตสิกขา ปัญญาสิกขาหรือสมาธิ

<sup>๖๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

ปัญญา หรือสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน หรือสัจญญวิธี (วิธีสำรวจระวางได้แก่สติ) ทมวิธี (วิธีฝึกตัดอันได้แก่ปัญญา) รวมทั้งศีลอันเป็นภาคพื้นอีกด้วย

เพราะเหตุที่จิตมีวิชาคือความไม่รู้ ไม่รู้ในสัจจะ อันเป็นต้นเดิมของกิเลสทั้งหมดของความชั่วทั้งหมด จึงมีวิชาคือความรู้ในสัจจะที่ตรงกันข้าม แต่ว่าขณะที่จิตยังไม่พบวิชาอย่างเต็มที่จึงมากไปด้วยวิชา แต่แม้เช่นนั้นจิตก็เป็นธาตุรู้คือมีธรรมชาติธรรมารู้ จึงได้สั่งสมอบรมวิชาคือความรู้ ขึ้นอยู่เสมอ วิชาลดลงความดีเพิ่มขึ้น ความชั่วลดลง จนถึงเมื่อวิชาบังเกิดขึ้นเต็มที่ วิชาดับไปหมด ความดีก็บังเกิดขึ้นเต็มที่ ความดีก็ดับไปหมดและเมื่อความชั่วดับไปหมดความดีก็พ้นหน้าที่ ถือเป็นที่สุดดีที่สุดชั่ว ความบรรลุนี้มีในเมื่อวิชาบังเกิดเต็มที่ ผู้ประกอบในวิชาคือความรู้ที่บังเกิดขึ้นแจ่มแจ้งเต็มที่นั้น จึงเป็นผู้รู้เห็นครบถ้วนทุกประการ เรียกว่า “สัจจะ” คือความจริงปรากฏขึ้นทั้งหมด ได้แก่ทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ ความจริงคือสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ นิโรธสัจจะ ความจริงคือนิโรธ ความทุกข์ และมรรคสัจจะ ความจริงคือมรรค ได้แก่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอบรมจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อได้ปฏิบัติอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์แล้วอย่างเต็มที่อย่างสิ้นเชิง จึงกล่าวได้ว่าเมื่อสิ้นวิชาสิ้นกิเลสทั้งหมด สิ้นเก็บสะสมความดีความชั่วทั้งหมด มีความสมบูรณ์ทุกอย่างไม่บกพร่องประกอบอยู่ด้วยความรู้ ด้วยความหลุดพ้นไม่มีข้องติดอยู่ในสิ่งอันใดอันหนึ่งทั้งสิ้น ถือเป็นอันกลับเข้าสู่สภาพที่เป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างแท้จริง สภาพที่เป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างแท้จริง อันมีความรู้ว่างแจ่มแจ้งอย่างเต็มที่ มีความบริสุทธิ์อย่างเต็มที่คือเป็นอรหันตบุคคล ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตอันได้อบรมแล้ว เมื่อตัดกิเลสออกได้ก็ตัดกรรมก็ตัดวิบาก จึงหยุดวิภูฏะคือหยุดวนเป็นวิภูฏะเรียกว่า นิพพาน

**หลักการทำสมาธิเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา** จากพระนิพนธ์ของสมเด็จพระสังฆราช<sup>๒๙</sup> ความว่า

๑. **สิ่งที่ต้องมีในทุกอย่างก้าวของการดำรงชีวิต** ก็คือสมาธิ ถือเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนา สมาธิได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาบทสามก็คือ ศีลสมาธิ ปัญญา ในมรรคมืองค์๘ ก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาชิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นตรัสสอนภิกษุไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ” ฉะนั้นสมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

<sup>๒๙</sup> คัดลอกจากพระนิพนธ์, “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น”, ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อ่างในหนังสือ บรมพรบรมธรรม จัดพิมพ์โดยธรรมสภา, หน้า ๒๓-๓๓.

**๒. สิ่งที่ต้องมีในการดำรงชีวิต** สมานั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่วไปด้วย เพราะสมานเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยเข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

**๓. ความหมายของ “สมาธิ”** ได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งมั่น ความตั้งใจตั้งนี้ เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

**๔. สมาธิในการเล่าเรียน** ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอน คำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟังที่เรียกว่า ตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เปิดหนังสือ ตาต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่คางๆ เท่านั้น เรียกว่า ตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน

ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี้แหละ คือใจมีสมาธิคือความหมายว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียน ใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียนหรือถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้ว ก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจถึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟัง ใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากกระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนั้นจะเห็นว่าในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมามีสมาธิ

**๕. ทุกการกระทำต้องประกอบด้วยสมาธิ** การทำงานทุกอย่างก็เหมือน ๆ กันไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้แต่ใจที่คิดอ่านการทำงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการทำงานทำนั้น จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง

**๖. เหตุที่ต้องทำสมาธิ** สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่าง que ทุกคนมีอยู่นั้นยังไม่เพียงพอ เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย ห้วนไหวไปในอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่างๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์คือเรื่อง of ใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ จึงได้มีความรักใคร่

บ้าง ความขงบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิด ประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำงาน ตามที่ประสงค์ได้

ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ขงบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง ทำให้การเรียนไม่ติด ในการทำงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ เรียกว่า “กิเลส” คือความรัก ความขง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ได้ดีเช่นกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิแล้วก็จะเป็นอย่างนี้ แม้ว่าจะยังไม่มามีอารมณ์อะไรเข้ามา รบกวนให้เกิดกระสับกระส่าย ดังนั้นความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้อหัดทำสมาธิไม่ได้

**๗. สมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ดั่งมั่น** ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ หัดทำสมาธิ เพื่อแก้กรรมและกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิ อย่างแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่ง จะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น อันเป็น อันตรายต่อการศึกษาต่อการทำงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี้เป็นวิธีหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ให้ได้

กล่าวคือ สมาธิเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่า อารมณ์รักทำให้เกิด ความชอบ ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้อง เปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติสนิท มิตรสหาย มารดาบิดา บุตรธิดารักกัน ความ หลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ไม่หลง เพราะว่า ภาวะของใจจะเป็นอย่างไร นั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ใน อารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิด ความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ใน อารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อ ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจ ให้ตั้งไว้ในเวลานั้น การที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้รู้ทางที่จะสงบจิตใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถ สงบใจของตนเองได้ จึงเป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่จะต้องหัดเอาไว้

อีกประการหนึ่งที่หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ดั่งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนกับการออกกำลังกายเพื่อให้กายมีเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังกายอยู่บ่อยๆกำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็ เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อยๆแล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้

๘. **วิธีทำสมาธิ** ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว ก็จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลู่ออกอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจของตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบกิจการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และจะทำให้เรียนดี จะทำให้การงานดี นี่คือสมาธิในการนำมาใช้ ฉะนั้นท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิ ที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่าที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์ที่เรียกว่า ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้ายมือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความเหมาะสม

ตำราสติจำเฉพาะหน้า คือหมายความว่า รวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ จุดที่ง่ายคือปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้ากระทบที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกก็จะออกที่จุดนี้ ขณะเดียวกันท้องก็จะยุบลงหรือว่า ยุบลงไป เพราะฉะนั้นก็ทำความรู้ ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายกระพุ้งจมูกก็ได้ เรียกว่าเป็นการเดินลมในการกำหนดทำสมาธิ

ต่อมาไม่ต้องดูเข้าไปถึงนาภี แต่กำหนดอยู่เฉพาะปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดังนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ จนกระทั่งถึง ๑๐-๑๐ ดังนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้พอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีที่สอนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้

อีกอย่างหนึ่ง สอนให้กำหนดหายใจเข้า...พุท หายใจออก ..โธ พุทโธ..พุทโธ หรือธัมโม หรือสังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้อยู่เข้ามากำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำจนจิตรวมเข้ามาให้แน่นแนได้นาน ๆ

กล่าวได้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนา ต้องเป็นสัมมาสมาธิ ไม่ใช่มิชฌาสมาธิ ไม่ใช่ฝึกเพื่อเอาฤทธิ์เอาเดช แล้วเอาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด สมาธิมีอยู่ก่อนพุทธกาล ไม่ใช่มีในพุทธศาสนาครั้งแรก แต่ว่าในพระพุทธศาสนานั้น มีเป้าหมายก็คือยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ไม่ใช่เอาแค่นี้แล้วเดิมจริง ๆ ตัวสมาธิเป็นได้ทั้งสมณะ และวิปัสสนา บางครั้งพระพุทธเจ้าแสดงเรื่องสมาธิไว้ ๔ ประการคือ

๑. สมาธิที่เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิที่เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ
๓. สมาธิที่เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
๔. สมาธิเป็นไปเพื่อกำจัดอาสวะกิเลสให้สิ้นไป

จะเห็นว่าสมาธิตามที่กล่าวนี้เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งบางคนฝึกจิตภาวนาโดยมิได้หวังอะไรมาก ขอเพียงเพื่อให้จิตสงบและมีความสุขกายสบายใจในปัจจุบันก็พอแล้ว เพราะความสุขนี้เกิดจากกายวิเวกคือสังขกาย จิตวิเวกคือสังขจิต และอุปธิวิเวกคือสังขตจากกิเลสมีนิวรณ์เป็นต้น สุขที่เกิดจากจิตภาวนาเป็นความอึดใจอยู่ในธรรมเป็นสุขในปัจจุบัน

คนบางคนฝึกจิตภาวนาเพื่อให้ได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็มี ซึ่งเขาไม่เคยพบไม่เคยเห็นจะได้รู้เห็นหรือได้พบเห็นมาแล้วจะได้รู้เห็นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือ เป็นการรู้เห็นด้วยญาณ มีความแจ่มแจ้งภายในยิ่งกว่าตาเห็นเสียอีก แม้อยู่ในท่ามกลางความมืดก็สว่างเหมือนกลางวัน มิใช่รู้เห็นด้วยตาและมีใช้ความคิดเห็นด้วยใจ แต่เกิดจากปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นภายในคล้ายกับว่าเห็นของที่เป็นทิพย์

คนบางคนฝึกจิตภาวนา ก็เพื่อหวังให้ตนมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงลืม จะได้ช่วยเพิ่มความจำให้ดีขึ้น และเพื่อความไม่ประมาทในชีวิต สามารถทำกิจการต่างๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี โดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาตน คนบางคนฝึกจิตภาวนา เพื่อดับความโลภโกรธหลงที่มีอยู่ในตน ให้เบาบางจางไป ถือว่ากำจัดกิเลสไปในตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นมลทินแห่งใจ ก็ควรกำจัดด้วยการเจริญจิตภาวนาทั้งที่เป็นสมถะและวิปัสสนา<sup>๗๐</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึง ผลสูงสุดของสมาธิ และสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิในพุทธธรรมฉบับปรับขยายว่า การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับภาวะจิตที่มีสมาธิ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน (absorption) ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไป องค์ธรรมต่าง ๆ คือคุณสมบัติของจิต ที่เป็นตัวกำหนด ความเป็นฌานคือองค์ฌาน ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น คือ

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่
  - ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
  - ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
  - ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
  - จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

<sup>๗๐</sup>พระมหาธีรยุทธ ธีรยุตฺโต (เกษมสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

## ๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

อากาสาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศ คือช่องว่าง อันอนันต์)

วิญญาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญาณ อันอนันต์)

อาภิกขุญญาตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ)

เนวสัณญานาสัณญาตนะ (ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่)

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้เรียกว่า สมถะ มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้น หมายความว่าสมถะล้วน ๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุด เพียงเนวสัณญาตนะเท่านั้น

แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จครบทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนา เป็นอนาคามี หรือพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกขั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๙ คือ สัณญาเวทิตนิโรธ แปลว่าความดับแห่งสัณญาและเวทนา (cessation of ideation and feeling) หรือนิโรธสมาบัติเป็นภาวะที่สัณญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่และเป็นความสุขขั้นสูงสุด สมาธิจึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่าสมาธิมีความจำเป็นแค่ไหนเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม

ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ สรุปได้ดังนี้

๑. ประโยชน์ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่นำมาใช้เป็น ที่ทำการ สำหรับให้ปัญญาปฏิบัติกรอย่างได้ผลดีที่สุด ดังที่ว่าทำจิตให้ควรแก่การทำงาน และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ถ้าพึงเพียงสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้วย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพระพุทธานุศาสน์ได้เป็นอันขาด

๒. ฌานต่าง ๆ ทั้ง ๘ ขั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่า สมถะอย่างเดียวแล้ว ยังเป็นโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. ในภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่าง ๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นเหมือนกันแต่หลุดพ้นนี้มีชั่วคราว เฉพาะเมื่ออยู่ในภาวนานั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน

ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดที่เกิดจากฌานนี้ว่าเป็นโลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) จะเห็นว่าในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการที่สำคัญที่สุด ที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และเป็นปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นที่เรียกว่า วิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติที่ถูกแท้จริงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้นแม้จะจำเป็นเพื่อทำจิตให้

เหมาะกับงาน แต่อาจยืดหยุ่นเลือกใช้ ขึ้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆที่เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป

โดยนัยนี้ วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมีสาระสำคัญว่า ต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดยวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิเหมือนเป็น ๒ วิธี คือ

๑. วิธีของวิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน ได้แก่วิธีการอย่างทีกล่าวในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นสติ คือใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็น หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นองค์ธรรมหลักสำหรับยึดจับสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาตรวจสอบวิจย

๒. วิธีของสมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่าฌานหรือสมาบัติขั้นต่างๆเสียก่อน ทำให้จิตตั้งมั่น แน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น ๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ปฏิบัติการต่าง ๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุมนวล ควรแก่งาน โน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด

ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีที่ ๒ คือวิธีที่ใช้สมถะเต็มรูปแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตินั้นว่าผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่างคือความสามารถชนิดต่าง ๆ ที่เกิดจากฌานสมบัตินั้น โดยเฉพาะที่เรียกว่า อภิญญามี ๖ อย่างคือ

๑. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ – magical power
๒. ทิพโสต ทูทิพย์ – clairaudience หรือ divine ear
๓. เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้ – telepathy หรือ mind-reading
๔. ทิพจักขุ หรือจตุปตตญาณ ตาทิพย์ หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน –divine eye ; clairvoyance ; knowledge of the decease and rebirth of beings
๕. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้ –reminiscence of previous lives
๖. อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ –knowledge of the extinction of all taints

ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้ครบทั้งวิธีของกระบวนการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิธีสมถะเพียงอย่างเดียว แม้จะได้ฌาน ได้สมาบัติ ขึ้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนาหรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาเป็นอันขาด มีธรรมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิ บางอย่างช่วยเป็นรากฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ และช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป เช่นในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นต้น องค์ประกอบต่าง ๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุนและเสริมประโยชน์ของสมาธิในฐานะต่าง ๆ กัน เช่น วิริยะ เป็นอธิบาทก็มี เป็นพละและอินทรีย์ก็มี เป็นต้น เป็นโพชฌงค์ก็มี ทำให้ดูเหมือนซ้ำซาก พึงทราบว่า เป็นการติดตามคุณสมบัติและหน้าที่ เช่น วิริยะ เป็นอธิบาท ในกรณีนี้



เป็นหัวแรงใหญ่ ซึ่งให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ วิริยะเป็นพละ ในกรณีที่เป็นพลังคุ้มกันตัว ทำให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามเข้าครอบงำทำอันตรายไม่ได้ วิริยะเป็นอินทรีย์ ในกรณีที่เป็นการออกโรงทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม คือความเกียจคร้าน ความหดหู่ท้อถอย หงอยซึม เป็นต้น และสร้างความพร้อมที่จะทำงาน วิริยะในโพชฌงค์ ในกรณีที่เป็นการประกอบอย่างหนึ่ง ซึ่งเข้าร่วมงานกับองค์ธรรมอื่น ๆ ทำหน้าที่สัมพันธ์สืบทอดกันเพื่อนำไปสู่จุดหมายคือความรู้แจ้งสัจธรรม

ปทัฏฐานและที่หมายของสมาธิ ก็คือศีลเป็นฐานของสมาธิ คือเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ เป็นไปได้ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย โดยทั่วไป ในฐานะเป็นลำดับแห่งไตรสิกขาพ้นจากศีลขึ้นไป แรงหนุนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำบ่อยมากก็คือ ความไม่ประมาท ความมีกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคล ในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมเหล่านี้ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด มิใช่เฉพาะเจริญสมาธิเท่านั้น

อินทรีย์แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่ อย่างหนึ่ง ๆ ในที่นี้หมายถึงเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามคค์ แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม ที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ ๆ คือ

ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือปลงใจให้ กำจัดอกุศลคือความไม่เชื่อถือ

วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศล คือความเกียจคร้าน

สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศลหรือความประมาท

สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัดอกุศลคือ อุทธัจจะ

ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศลคืออวิชชา<sup>๗๑</sup>

คัมภีร์วิสุทธิมคค์กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย่ำว่า ถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนน้อย อินทรีย์อื่นเหล่านั้น ก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็ทำหน้าที่ยกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญาก็ไม่สามารถเห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสียด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรมหรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธาตามหลักทั่วไปทำนให้ปรับอินทรีย์เป็นคู่ ๆ คือให้ศรัทธาเสมอกับปัญญา และให้สมาธิเสมอกับวิริยะ เมื่ออินทรีย์เสมอกัน การปฏิบัติก็เดินหน้า ได้ผลดี ถือเป็นหลักนำมาใช้กับการเจริญสมาธิ ด้วยอย่างไรก็ตาม ถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวคือบำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้าก็ได้ผลเกิดอุปปนา

<sup>๗๑</sup> ขุ.ปฎิ. ๖๙/๔๒๕/๒๓๒.

สมาธิได้ หรือสมาธิแก่กล้าก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนา ถึงปัญญาจะแรงไป ก็ไม่เป็นไร เพราะจะเกิดการรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี่ถือเป็นกรณีพิเศษ สำหรับสติยกวิน ยิ่งสติมีกำลังก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยองค์ธรรมข้ออื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตก การยกจิตต้องอาศัยสติ ดังในพุทธพจน์ว่า “สติมีประโยชน์ ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี”<sup>๗๒</sup> และ “สติเป็นที่พึงที่อาศัยของใจ”<sup>๗๓</sup>

จากการศึกษาหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาทำให้ทราบถึง ความหมายของสมาธิ ในพระพุทธศาสนาและมีคำศัพท์ที่มีความหมายพิเศษอีก พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้มากมายหลาย หัวข้อซึ่งล้วนเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประสบความสุขความเจริญตลอดจนถึงการได้บรรลุธรรมชั้นสูง คือการสำเร็จมรรคผลนิพพาน อันเป็นกิจสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยทราบถึงประเภทของสมาธิว่าสามารถจำแนกได้มากมายตาม ความแตกต่างนี้ เนื่องจากธรรมชาติของหัวข้อการทำสมาธิต่าง ๆ กัน และการพัฒนาตามขั้นต่าง ๆ กันด้วย จุดมุ่งหมายของการฝึกจิตวิธีนี้ก็คือการทำให้บริสุทธิ์จากกิเลสและอกุศลบาปธรรมทั้งปวงเป็นการอบรมจิตให้เหมาะแก่การงานอันจะทำให้ได้ปัญญาอย่างยิ่ง ซึ่งจะเป็นวิถีทางที่ทำให้หลุดพ้นจากข้าศึกและความโศกเศร้าทั้งหลาย ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ ได้แก่ ๑. จิตตั้งมั่น ๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่งาน และ ๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว จิตที่มีองค์ ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุดใน ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ มี ๔ ประการ คือ ๑) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒) เพื่อได้ญาณทัสสนะ ๓) เพื่อสติสัมปชัญญะ และ ๔) เพื่อความสิ้นอาสวะ รายละเอียดดังแผนภาพต่อไปนี้

<sup>๗๒</sup> ส.ม. ๓๐/๕๗๒/๒๘๘.

<sup>๗๓</sup> ส.ม. ๓๑/๙๖๙/๖๖.



แผนภูมิที่ ๒.๗ หลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา



## บทที่ ๓

### การดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ

#### ๓.๑ ความหมายของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตหมายถึง การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ความสุขคือสิ่งที่ปุถุชนคนธรรมดาทั้งหลายอยากได้ ไม่ว่าจะดู จะฟังจะดมกลิ่น จะกินอาหารจะ ถูกต้องสัมผัส และแม้จะคิดนึกก็อยากให้มีแต่ความสุข จึงดูว่าความสุขจะเป็นจุดมุ่งหมายของทุกชีวิต เลยก็ว่าได้ การที่เราทำงานหนัก เครียด เหน็ดเหนื่อยกันอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะต้องการความสุข แค่นี้เพียง การเลี้ยงชีวิตให้อยู่รอดเท่านั้น เราก็ไม่ต้องทำงานหนักถึงขนาดนี้ ทุกชีวิตดูว่าจะมุ่งแสวงหาความสุข ใส่ตัว เมื่อยังไม่ได้ก็เร้าร้อนอยากได้ เมื่อได้แล้วก็ดูว่าจะพอใจอยู่สักระยะหนึ่ง แต่แล้วไม่นานจิตใจมัน ก็ดูว่าจะเบื่อความสุขเก่า ๆ นั้นเสียแล้ว และก็เกิดความอยากได้ความสุขใหม่ ๆ ขึ้นมาอีกวนเวียนอยู่ เช่นนี้ ไปตลอดชีวิต จึงต้องเหน็ดเหนื่อยไปตลอดชีวิตโดยไม่ได้อะไร

กล่าวสรุปได้ว่า ทุกคนอยากได้ความสุข มีความสุขเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ทั้งส่วนตัวและของสังคมล้วนได้มาจากความอยากได้ความสุข ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่มีส่วนเกิน ถ้าเรามีจุดมุ่งหมายเป็นความสุขมันก็ต้องมีส่วนเกินหรือสิ่ง ฟุ่มเฟือย มากมาย เพื่อบำรุงบำเรอความสุขให้แก่ชีวิต และก็ต้องมีปัญหาและทุกข์ตามมาอย่างไม่มี ทางหลีกเลี่ยง แต่ถ้าเราเปลี่ยนจุดมุ่งหมายมาเป็นนิพพาน กล่าวคือ ความต้องการอยู่อย่างสงบเย็น และไม่ต้องการความสุข จนมากมายเกิน เราก็ไม่ต้องมีส่วนเกินมาก ไม่ต้องมีสิ่งฟุ่มเฟือยมาก การมี เพียงปัจจัย ๔ และสิ่งจำเป็นอีกไม่มากนัก ก็ทำให้ชีวิตของเราไม่เดือดร้อน และสงบสุขได้แล้ว แม้ หน้าที่การงานก็ไม่ต้องทำอย่างหนักจนเครียด เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป ไม่ว่าจะ คนรวยคนจนก็สามารถใช้ ชีวิตที่เรียบง่ายได้ เมื่อมีมากก็แบ่งปันกันช่วยเหลือคน สังคมก็สงบสุข โลกก็มีสันติภาพ

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตาม แนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ของมนุษย์ กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น จากการศึกษาพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏ ฐานในหลักสูตรเบื้องต้น เป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดปัญญาเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ของโลก ซึ่งจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต ส่วนผลด้านพฤติกรรมพบว่าผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทาง อารมณ์มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติในด้านดีขึ้น ผู้ปฏิบัติมีสติในการดำเนิน ชีวิตมากกว่าก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ การทำงานมีประสิทธิภาพมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและ

ผู้ครอบงำดีขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการมีสติในการคิดก่อนที่จะพูดหรือกระทำ ทำให้เกิดความผิดพลาดด้านพฤติกรรมน้อยลง และถ้าเกิดความผิดพลาดจะรับรู้ได้ไว และสามารถแก้ไขปัญหาได้ทันท่วงที่ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ และมีผลด้านความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าหลังจากฝึกการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติมีอารมณ์ดีขึ้นและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดหรืออุปสรรคกับชีวิต สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ โดยไม่ติดอยู่ในความทุกข์และมีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด และยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วยแนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย<sup>๑</sup>

ฉะนั้นการดำเนินชีวิตจึง หมายถึง การนำธรรมะไปใช้ในการดำรงชีวิตและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ดำรงชีวิตตามแบบประเพณีขนบธรรมเนียมประเพณี และสังคม เพื่อให้เกิดความสุขหรือการนำวิชาความรู้ในวิชาสมาธิไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

### ๓.๒ บทบาทของพระพุทธศาสนาต่อการดำเนินชีวิต

พระพุทธศาสนาหมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นสัจธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชาวโลก ได้แก่พระธรรมเทศนา เป็นศาสนาที่ส่งเสริมให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้คนมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สอนให้คนมีคุณธรรมความดีงาม พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียร พยายาม ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนอ่อนปรารถนา การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงในโลกนี้ การประพฤติตามมรรคาที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ก็ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพและระดับชีวิตอย่างไร สามารถเข้าใจและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ตามสมควรแก่สภาพและระดับชีวิตนั้น ๆ ทั้งนี้ทรงสอนพุทธธรรมเป็นอันมาก มีคำสอนหลายระดับ ทั้งสำหรับผู้ครองเรือน ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ผู้สละเรือนแล้ว ทั้งคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และเพื่อประโยชน์ลึกซึ้งทางจิตใจ เพื่อให้ทุกคนได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ความสำคัญของพระพุทธศาสนาต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนในด้านต่าง ๆ พอสรุปได้ ดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนมีความเป็นอยู่ที่ดี พระพุทธศาสนาสอนเรื่องประโยชน์ปัจจุบัน คือ ทิณฺฐิธัมมิกัตถประโยชน์ ถ้าปฏิบัติตามหลักฐานะจะมั่นคง คือ คบคนดีเลี้ยงชีวิตในทางที่เหมาะสม ขยันเก็บออมหรือประหยัด

<sup>๑</sup>สุมนา เลียบทวี, “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร), ๒๕๕๔.

๒. ทำให้ครอบครัวที่ปฏิบัติตามเจริญมั่นคง พระพุทธศาสนาสอนธรรมสำหรับครอบครัวมากมาย เช่น ฆราวาสธรรม ความสุขของคฤหัสถ์ อบายมุข เป็นต้น

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พระพุทธศาสนาสอนเรื่องหน้าที่ต่อคนที่มีฐานะต่างๆรอบตัวเรา และสังคมมากมาย เช่น หน้าที่ต่อบิดามารดา หน้าที่ต่อสามีภรรยา หน้าที่ต่อเพื่อน หน้าที่ต่อผู้บังคับบัญชา ต่อศาสนา ต่อสังคมทั่วไป

๔. ทำให้ประเทศที่มีประมุขและประชาชนที่ปฏิบัติตามหลักศาสนาสงบสุข ผู้ปกครองประเทศถ้าตั้งอยู่ในธรรมของนักปกครองที่เรียกว่าทศพิธราชธรรมนั้นแล้ว ประเทศนั้น ประชาชนย่อมมีความสุข

๕. พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของชีวิต คือพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของกรรม คือการกระทำการกระทำเป็นชีวิตของคนอย่างหนึ่ง พระพุทธศาสนาสอนเรื่องการกระทำและให้กระทำในทางที่ถูกต้อง

๖. ผู้ที่เข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา คือคนที่มีอิสระจะไม่คิดในขนบธรรมเนียมประเพณีบางประการอันไร้ประโยชน์ เป็นคนที่มีลักษณะประชาธิปไตย โดยก้าวหน้า ไม่เห็นแก่ตัว เสียสละ รู้จักตนเอง รู้จักสังคม เคารพธรรมเป็นใหญ่<sup>๒</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ทรงอธิบายความหมายของคำว่า ศาสนา หมายถึง คำสั่งสอน การปฏิบัติตามคำสั่งสอน และผลของการปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นด้วย ซึ่งมีความหมายครอบคลุมปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรมและ ปฏิเวธธรรม<sup>๓</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้อธิบายถึงการที่ยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งทางจิตใจว่า ให้ระลึกว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงฝึกพระองค์ในด้านการศึกษาและการฝึกปฏิบัติ เป็นผู้ประเสริฐสุดที่ได้ตรัสรู้ธรรม อันเป็นผลที่ได้ทรงบำเพ็ญบารมีมากมายจนเต็มบริบูรณ์ เป็นมนุษย์ผู้ฝึกดีแล้ว มีปัญญา รู้จักรัศธรรม บริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นอิสระ อยู่เหนือโลกธรรมเป็นที่พึ่งของชาวโลก ทำให้เกิดศรัทธา คือ ตถาคตโพธิสัทธา คือ ความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่จะมีผลกระทบต่อตัวเราที่เป็นมนุษย์ ก็สามารถที่จะฝึกฝนอบรมตนให้เหมือนกับพระพุทธเจ้าโดยจะต้องตั้งใจศึกษาและพัฒนาตน อยู่เสมอ<sup>๔</sup>

<sup>๒</sup>บุญมี แทนแก้ว และคณะ, **วิชาปรัชญา ๑๐๓**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๒), หน้า ๑๔๐

<sup>๓</sup>สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความเข้าใจเรื่องศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

<sup>๔</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๙-๕๐.

การรู้จักพระพุทธนั้น ขั้นต้นรู้จักด้วยการเรียน คือ การฟัง การอ่านพระพุทธศาสนาให้รู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ขั้นที่สอง รู้จักพระพุทธศาสนาที่ตนเอง ด้วยการที่ได้พิจารณาพระพุทธศาสนาที่ฟังหรือที่อ่านนั้น นำเข้ามาดูที่ตนเอง และปฏิบัติพระพุทธศาสนาขั้นที่ตนเอง ก็จักรู้จักพระพุทธศาสนาที่ตนเอง ขั้นที่สาม รู้จักพระพุทธศาสนาด้วยผลของการปฏิบัติที่ได้รับโดยลำดับจนถึงความรู้ความเห็นที่บังเกิดขึ้นแจ่มแจ้งในธรรม อันเป็นเหตุชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจากเครื่องเศร้าหมอง อุกุศลบาปทั้งหลาย แม้ในขั้นที่สาม ก็เป็นการรู้จักพระพุทธศาสนาที่ตนเองเช่นกัน<sup>๕</sup>

ดังนั้น การนับถือพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงการฟังพาดตนเองก่อน โดยการศึกษาให้เข้าใจ และการน้อมนำมาปฏิบัติ จนให้เกิดผล แต่ถ้ายังฟังตนเองไม่ได้ ก็ให้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้มีตนเป็นเกาะที่พึ่งเกิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย จงมีธรรมเป็นเกาะเป็นที่พึ่งเกิด อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย”<sup>๖</sup>

การที่จะนับถือพระพุทธศาสนา โดยไม่มีความหมายที่แท้จริง ย่อมก่อให้เกิดความมั่นคงได้ยาก ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงเป็นรากฐาน เพื่อจะทำให้เกิดความมั่นคงต่อพระพุทธศาสนา ต้องรู้พระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนอย่างไร มีข้อควรปฏิบัติได้เพียงใดบ้าง และผลของการปฏิบัติตามคำสั่งสอนให้ผลอย่างไร ความรู้ดังกล่าวนี้จะเป็นสิ่งที่สร้างความมั่นคงต่อพระพุทธศาสนาและสามารถนำพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ให้เจริญรุ่งเรืองและเกิดประโยชน์ต่อมนุษยชาติต่อไป

**๓.๒.๑ ลักษณะคำสอนในพระพุทธศาสนา** พระพุทธศาสนาเป็นผลของการตรัสรู้ หรือค้นพบความจริงตามที่ปรากฏ หรือมีอยู่ตามธรรมชาติ คำสอนของพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเปิดเผยหรือแสดงความจริงของธรรมชาติ ทั้งฝ่ายวัตถุ(รูปธรรม) และฝ่ายจิตใจ(นามธรรม) คำสอนของพระพุทธศาสนาเรียกว่า ธรรมหรือสังฆธรรม มีคำสอนของพระพุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่งที่พระพุทธเจ้ากำหนดหรือบัญญัติขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อผลดีแก่ชีวิตและสังคม คำสอนส่วนนี้เรียกว่า วินัย ซึ่งก็ทรงบัญญัติขึ้นบนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่เป้าหมาย คือการบรรลุหรือการพบความจริง

เมื่อรวมคำสอนทั้งสองของพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน เรียกว่า พระธรรมวินัย คำสอนของพระพุทธศาสนาในส่วนที่เป็นธรรมนั้น มีลักษณะเป็นคำสอน หรือคำแนะนำให้ทำ ทำในที่นี้หมายถึงทำให้มากขึ้น และทำให้น้อยลง หมดไป นั่นคือธรรม สิ่งที่ดีเรียกว่าคุณธรรม ก็สอนหรือแนะนำให้ปฏิบัติเพื่อที่จะได้ผลดี มากยิ่งขึ้น อันจะทำให้ชีวิตและสังคมมีความสุข ความเจริญมากขึ้น ส่วน

<sup>๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), บทนำแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

<sup>๖</sup> ที.ปา. ๑๕/๓๓ /๙๙

อกุศลธรรมก็สอนให้ละหรืองดเว้น คือทำให้หมดไป เพื่อผลดี คือความทุกข์หรือปัญหาของชีวิตและสังคมลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป ส่วนคำสอนที่เป็นวินัยนั้น มีลักษณะเป็นคำสั่ง หรือแนะนำไม่ให้ทำ หรือที่เรียกว่า ศีล ถือเป็นแนวปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นเพื่อให้ยึดถือเป็นแนวทางสำหรับป้องกันหรือระงับสิ่งที่ผิดที่ชั่ว เพื่อผลคือลดละความชั่วอันจะนำมาซึ่งความทุกข์ แก่ชีวิตและสังคม

**อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ** ได้กล่าวถึง คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา ไว้ ๑๒ ประการ<sup>๗</sup> ดังนี้

๑. แม้จะตัดความเชื่อเรื่องฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ออกก็ไม่ทำให้พระพุทธศาสนากระเทือนแม้แต่น้อย เพราะพระพุทธศาสนามีได้มีรากฐานอยู่บนเรื่องฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ หากอยู่ที่เหตุผลและคุณงามความดีที่พิจารณาให้เห็นจริง ๆ

๒. พระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างแห่งลัทธิประชาธิปไตย ที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีหลักการและวิธีการอันทันสมัยจนทุกวันนี้

๓. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่ส่งเสริมสิทธิมนุษยชน โดยสอนให้เลิกระบบทาส ไม่เอามนุษย์มาเป็นสินค้าสำหรับซื้อขาย ห้ามมิให้พระภิกษุมีทาสไว้รับใช้ กับทั้งสอนให้เลิกทาสภายใน คือไม่เป็นทาสของความโลภ ความโกรธและความหลง

๔. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่สอนให้มนุษย์เล็ดดูหมิ่นเหยียดหยามกัน เพราะเรื่องถือชั้นวรรณะเพราะเหตุชาติและวงศ์สกุล โดยตั้งจุดนัดพบไว้ที่ศีลธรรม ใครจะเกิดในสกุลต่ำสูง ยากดีมีจนอย่างไรไม่เป็นประมาณ ถ้าตั้งอยู่ในศีลธรรมแล้ว ก็ถือว่าเป็นคนที่ควรยกย่องสรรเสริญ ถ้าตรงกันข้ามคือ ล่วงละเมิดศีลธรรมแล้ว แม้จะเกิดในสกุลสูง ก็ได้ว่าเป็นคนพาลอันควรตำหนิ

๕. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่สอนปฎิวัติเรื่องการทำบุญ โดยวิธีฆ่าสัตว์ หรือฆ่ามนุษย์บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หากสอนให้ทำงานด้านสังคมสงเคราะห์แทนการเบียดเบียนและสอนให้หาทางชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดว่าเป็นบุญ

๖. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาสอนลัดตัดตรงเข้าหาความจริง ให้สู้หน้ากับความจริง เช่น ในเรื่องความเกิดแก่เจ็บตาย แล้วให้หาประโยชน์จากความจริงนั้นให้ได้ รวมทั้งสอนอย่างตรงไปตรงมา ในเรื่องฤกษ์ยาม น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น และการสอนให้เป็นเทวดาได้ในชาตินี้ โยไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน โยชี้ไปที่ความประพฤติปฏิบัติว่าทำคนให้เป็นเทวดาได้

<sup>๗</sup>สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘-๒๐.



๗. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้แก้ความเสื่อมทางศีลธรรม โดยไม่มองข้ามปัญหาเศรษฐกิจ สอนให้แก้ความชั่วด้วยความดี และสอนให้แก้ที่ตัวเองก่อน โดยไม่คอยเกี่ยงให้คนทั้งโลกดีหมดแล้วเราจึงจะดีเป็นคนสุดท้าย แม้ในการสอนให้มีเมตตาจิต ก็ให้หัดแผ่เมตตา ในตนเองก่อน เพื่อจะได้เป็นพยานว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็มีความรักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น

๘. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้ถือธรรม คือความถูกต้องตามเหตุผล เป็นประมาณที่เรียกว่า ธรรมาธิปไตย ไม่สอนให้ถือตนเองเป็นใหญ่ หลักคำสอนเรื่องผู้เห็นพระพุทธเจ้า คำสอนเรื่อง อามิสบูชา และปฏิบัติบูชา และการตั้งพระธรรมวินัยไว้เป็นพระศาสนาแทนพระองค์ของพระพุทธเจ้า ก็เป็นการสอนแบบธรรมาธิปไตย

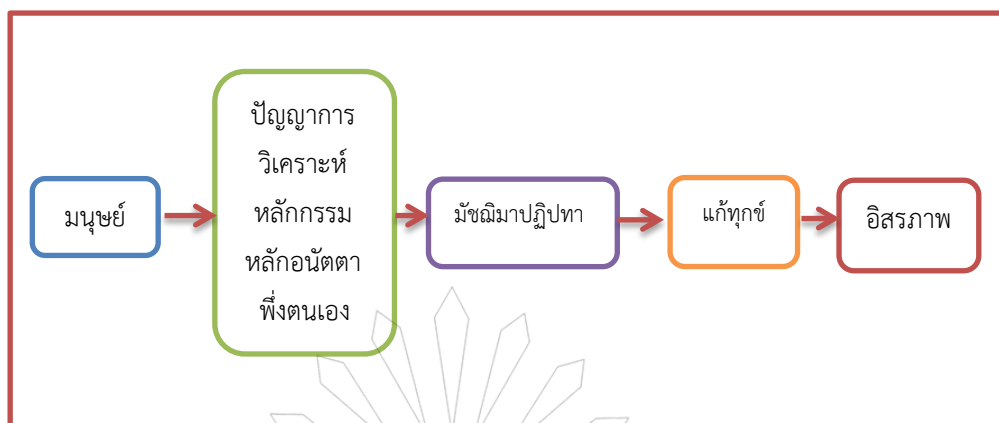
๙. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเน้นหนักในเรื่องการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อน ด้วยการพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง ไม่ให้เชื่อถืออย่างมงายไร้เหตุผล

๑๐. พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนให้รู้จักพึ่งตนเองในการประกอบคุณงามความดี ในการยกระดับแห่งชีวิตของตนให้สูงขึ้น ไม่สอนให้คิดแต่จะเอาดีด้วยการอ่อนวอนบวงสรวง คำสอนข้อนี้ เป็นเหตุให้เกิดหลักเรื่องทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ที่เรียกว่า กฎแห่งกรรม (Law of Karma) อันทำให้ชาวต่างประเทศหันมานิยมนับถือมากขึ้น

๑๑. พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาเดียวในโลกที่กล้าปฏิเสธตรรกวิทยา (Logic) ซึ่งชาวโลกถือกันว่าเป็นศาสตร์แห่งศาสตร์ทั้งหลาย (Science of Sciences) โดยได้เสนอหลักการอย่างอื่นที่สูงกว่า แน่นนอนกว่าพร้อมทั้งให้เหตุผลไว้อย่างชัดเจน

๑๒. พระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์และวิธีการในการสั่งสอนตลอดจนตัวคำสอนอันเป็นวิทยาศาสตร์มาก่อนที่วิชาวิทยาศาสตร์ของโลกจะเกิดเป็นเนื้อเป็นตัวขึ้น

จากที่กล่าวมานั้น คำสอนของพระพุทธศาสนามีลักษณะเด่นชัดในเรื่อง การสร้างปัญญา มองทุกสิ่งอย่างวิเคราะห์ เชื่อหลักกรรม ยึดหลัก อนัตตา พึ่งตนเอง ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา แก่ทุกข์ของมนุษย์ อิศรภาพของชีวิต มีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง โดยหลักเหล่านี้สัมพันธ์โยงใยกัน เพื่อวัตถุประสงค์ และเป้าหมายอันเดียวกัน ซึ่งแสดงได้ดังภาพ ดังนี้



### แผนภูมิที่ ๓.๑ ความสัมพันธ์ของคำสอนทางพระพุทธศาสนากับเป้าหมายในชีวิต<sup>๙</sup>

๓.๒.๒ จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา การสั่งสอนพระพุทธศาสนาหากกล่าวสรุปคือ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้น หมายถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ หรือดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรตอนพระพุทธเจ้าทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทา หรือการบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุในสมัยพุทธกาลโดยพระพุทธเจ้าทรงประทานให้ด้วยพระองค์เอง โดยการตรัสว่า “เธอจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว ท่านจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด”<sup>๙</sup> นอกจากนี้ยังพบจุดหมายของพระพุทธศาสนาในพระสูตรอื่น ๆ อีก เช่น อลคัททูปมสูตรที่ทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลายเราย่อมบัญญัติ(สอน) ทุกข์และความดับทุกข์ ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้”<sup>๑๐</sup>

ความดับสนิทแห่งทุกข์ (นิพพาน) จึงเป็นเป้าหมายสูงสุด ของคำสอนในพระพุทธศาสนา แต่เนื่องจากพระพุทธศาสนายอมรับว่า คนเรามีความแตกต่างกันตามธรรมชาติ แต่ละคนจึงมีความสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุด แตกต่างกันไป เพราะมีความสามารถในการเรียนรู้และในการปฏิบัติแตกต่างกัน ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนหลายระดับ เพื่อให้ผู้รับคำสอนนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ทุกข์ หรือปัญหาของชีวิตในระดับนั้น ๆ ได้ตามความสามารถของตน จึงกล่าวได้ว่าผู้ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามหลักการหรือคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้วย่อมได้ประโยชน์อย่างแน่นอน แต่จะได้รับประโยชน์มากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับตนเองว่าจะมีสติปัญญาแสวงเอาประโยชน์ได้มากน้อย

<sup>๙</sup> กิตติศักดิ์ ติระพิมลจันทร์, “การเสริมสร้างมุมมองที่ถูกต้องของคนวัยทำงานที่มีต่อพระพุทธศาสนาตามแนวสัมมาทิฐิ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗, หน้า ๑๓๘.

<sup>๑๐</sup> วิ.มหา. ๖/๑๘/๒๓.

<sup>๑๑</sup> ม.ม. ๑๘/๒๘๖/๒๗๘-๒๗๙.

เพียงไร ซึ่งพระพุทธศาสนากล่าวว่าตนเองจะต้องชวนชวาย แสวงหาด้วยความสามารถของตนเองเท่านั้น คนอื่นไม่สามารถช่วยทำให้ได้ ดังพุทธพจน์ความว่า “ตถาคตได้แต่เป็นผู้บอกทางเท่านั้น”<sup>๑๑</sup>

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหที่จิตใจด้วยการสร้างศีลธรรม หรือคุณธรรมขึ้นที่จิตใจของตนเอง เพราะพระพุทธศาสนากล่าวว่า ต้นเหตุที่สำคัญของปัญหาทั้งปวงนั้นคือจิตใจ หากจิตใจไม่มีปัญหาเสียแล้ว ปัญหาจากสิ่งอื่นๆภายนอกก็จะมี เมื่อแก้ปัญหทางจิตใจได้ จึงก่อให้เกิดผลดีในระยะยาว คือปัจจุบันได้รับผลดีจากการแก้ปัญหาดังกล่าวได้ด้วยแล้วยังส่งผลต่อไปถึงกาลข้างหน้าด้วย

เนื่องจากประโยชน์คือการแก้ทุกข์ แก้ปัญหาชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมีหลายระดับแตกต่างกัน ดังกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนาจึงมีคำสอนเป็นหลายระดับ แต่ละระดับก็จะให้ประโยชน์แก่ผู้นำไปปฏิบัติแตกต่างกัน กล่าวโดยสรุปพระพุทธศาสนาวางเป้าหมายของการสอนไว้เป็น ๓ ระดับคือ

**๑. เป้าหมายเฉพาะหน้า** คำสอนระดับนี้เป็นคำสอนเบื้องต้น สำหรับคนทั่วไปที่ไม่ได้มุ่งผลหรือประโยชน์สูงสุด แต่มุ่งเพียงใช้ชีวิตดำเนินไปได้ในสังคมอย่างสะดวกสบายเท่านั้น ความต้องการของคนระดับนี้ส่วนใหญ่ก็คือปัจจัยทางวัตถุเพื่อการดำรงชีพอย่างผาสุกในปัจจุบัน ได้แก่มีปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ถือว่าเป็นปัจจัยหลักของชีวิตมนุษย์ พระพุทธศาสนาได้มองเห็นความสำคัญของปัญหาชีวิตระดับนี้เช่นเดียวกัน จึงได้ให้คำสอนสำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาระดับนี้ไว้อย่างครบถ้วน ทุกแง่ทุกมุม และมีมากมาย กล่าวสรุปได้ ๒ ลักษณะ คือ

(๑) เป็นคำสอนเกี่ยวกับวัตถุ คือ วิธีแสวงหาวัตถุ วิธีบริหารวัตถุ และวิธีใช้สอยหรือบริโภควัตถุ

(๒) เป็นคำสอนเกี่ยวกับบุคคล คือ ลักษณะของบุคคล หน้าที่ของบุคคล(คุณธรรม) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

**๒. เป้าหมายระยะยาว** คำสอนเน้นเรื่องคุณธรรม มุ่งให้ผู้รับการสอนพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น อันเป็นการแก้ปัญหชีวิตที่ละเอียดอ่อนขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เพราะพระพุทธศาสนากล่าวว่าความสมบูรณ์ทางวัตถุนั้น แก้ความทุกข์หรือปัญหาของชีวิตได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น และเป็นการแก้ปัญหชั่วคราว เมื่อเวลาผ่านไป ปัญหาดังกล่าวจะกลับปรากฏขึ้นอีก จึงต้องแก้กันเรื่อยไปไม่รู้จบ เพราะพระพุทธศาสนากล่าวว่า ต้นเหตุที่สำคัญของปัญหาทั้งปวงคือจิตใจ คำสอนนี้มุ่งปรับสภาพหรือพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งสรุปลงใน ๔ หลัก การสำคัญคือ

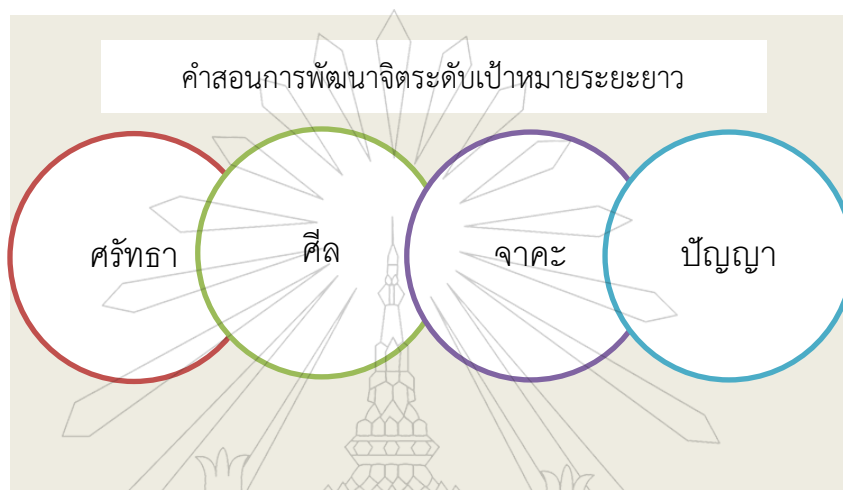
(๑) หลักศรัทธา ปรับพัฒนาความคิดเห็นให้ถูกต้องตามหลักศีลธรรม คุณธรรม

(๒) หลักศีล ปรับหรือพัฒนาพฤติกรรมทางกายให้เรียบร้อยงดงาม ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

<sup>๑๑</sup> ส.นิ. ๒๒/๑๐๓/๑๔๒.

(๓) หลักจาละ ปรับหรือพัฒนาความสำนึกให้เป็นไปในทางที่ต้งาม เพื่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างผาสูก คอให้รู้จักละเว่นสิ่งท่ซู่ร้ายและเสี่ยสละเพื่อผู้อื่นบ้าง

(๔) หลักปัญญา ความรู้ความสามารถในด้านต่างๆให้พร้อม ทั้งปัญญาในด้านศีลธรรมคุณธรรม อันจะทำให้รู้จักผิดชอบซู่ดี และปัญญาทางศิลปะวิทยาการต่าง ๆ เพื่อการอาชีพที่ดีที่ถูกต้อง



### แผนภูมิที่ ๓.๒ คำสอนในการพัฒนาจิตใจสำหรับเป้าหมายระยะยาว

๓. เป้าหมายสูงสุด ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงหรือการแก้ทุกข์แก้ปัญหาของชีวิตได้ เต็ดขาดสิ้นเชิง ซึ่งยังผลคือความสุขสูงสุดหรือความสุขอันถาวรให้แก่ชีวิตที่เรียกว่าสันติสุข วิมุตติสุข นิพพาน พระพุทธศาสนาถือว่า ความสุขอันเกิดจากวัตถุก็ดี ความสุขอันเกิดจากการมีศีลธรรมคุณธรรมก็ดี ยังไม่ถาวร อาจเปลี่ยนแปลงกลับกลายเป็นได้ หากสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป หรือจิตใจของคนสู้กับอิทธิพลของสภาพการณ์ และสภาพแวดล้อมไม่ได้ เพราะยังมีเชื่อของความเปลี่ยนแปลงอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ นั่นคือ กิเลส ดังนั้นหากจะทำให้ชีวิตเป็นไปอย่างปราศจากความทุกข์ และมีความสุขอย่างถาวรแท้จริง ก็จะต้องกำจัดสาเหตุของทุกข์คือกิเลสให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง พระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีแก้ความทุกข์ ด้วยหลักการสำคัญ ๓ ประการคือ ไตรสิกขา ดังนี้

- ๑) พัฒนาศีลให้สมบูรณ์ (ศีล)
- ๒) พัฒนาจิตใจให้มีความสงบมั่นคง (สมาธิ)
- ๓) พัฒนาปัญญาให้สมบูรณ์ อันจะนำไปสู่ความรู้จริงที่ทำให้สิ้นกิเลส (ปัญญา)

หลักการทั้ง ๓ ประการนี้ เมื่อกระจายออกเป็นรายละเอียดก็คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ที่จะนำผู้ปฏิบัติมุ่งตรงไปยังความรู้จริงและความสิ้นกิเลส

จึงสรุปได้ว่า คำสอนทั้งปวงของพระพุทธศาสนา ทั้งส่วนที่เป็นศีลหรือศีลธรรมและส่วนที่เป็นธรรมหรือคุณธรรม ล้วนเป็นเครื่องมือหรือวิธีการเพื่อแก้ทุกข์หรือปัญหาทั้งนั้น ตั้งแต่ปัญหาในระดับต้นไปจนถึงปัญหาที่ลึกและละเอียด พระพุทธศาสนาได้แสดงถึงวิธีและขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้อย่างถี่ถ้วนทุกแง่ทุกมุม เท่ากับเป็นการวางเป้าหมายในการปฏิบัติ คำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นอย่างชัดเจนและได้รับประโยชน์ตามความสามารถของตนข้อสำคัญต้องศึกษาให้รู้และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธี ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

### ๓.๓ คำสอนที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นรากฐานของศีลธรรม จริยธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของคนไทยมาโดยตลอด การดำเนินชีวิตของคนไทยจึงมีลักษณะเรียบง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน สังคมไทยจึงอบอุ่น จิตใจคนไทยจึงอ่อนโยน มีความยุติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่นิยมความรุนแรงในการแก้ปัญหา<sup>๑๒</sup> แม้ว่าคนในสังคมไทยจะยึดมั่นในพระพุทธศาสนา แต่ก็ยังมีความเชื่อดั้งเดิมปะปนอยู่เช่น ความเชื่อภูตผีเทวดาบ้าง ความเชื่อในโชคชะตา ความเชื่อไสยศาสตร์ ความเชื่อโชคลาง ความเชื่อโหราศาสตร์ เป็นต้น ที่เป็นความเชื่อที่ฝังรากอยู่ก่อนจะมานับถือพระพุทธศาสนา คนในสังคมไทยยึดมั่นในสถาบันพระมหากษัตริย์ ทั้งนี้เพราะสังคมไทยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขมาเป็นเวลานาน จึงนับถือพระองค์มาตลอด ซึ่งถือเป็นมูลเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้สังคมไทยรวมตัวเป็นปึกแผ่นอย่างเหนียวแน่น ก่อให้เกิดความรักสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในสังคมไทย

พระพุทธศาสนาได้สอนเกี่ยวกับความไม่เหมือนกันของแต่ละบุคคลว่า เป็นเพราะกรรม คือ การกระทำของตนเองไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจก็ตาม<sup>๑๓</sup> ล้วนมีอิทธิพลทำให้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนแตกต่างกัน ใครจะมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร ก็ล้วนเกิดแต่การกระทำของตนเอง ถ้าดำเนินชีวิตประจำวันด้วย การกระทำต่างๆที่ปราศจากหลักตามทางพระพุทธศาสนาอันเปรียบเหมือนดวงประทีปส่องทางดำเนินก็เสี่ยงต่อปัญหาอุปสรรคไม่ปลอดภัยโดยประการทั้งปวง ชีวิตจะเต็มไปด้วยความวุ่นวายไม่สงบสุข พระพุทธศาสนาได้เป็นศาสนาประจำชีวิต ประจำจิตใจของคนทุกคน หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ได้ศึกษาปฏิบัติอยู่นี้เป็นสิ่งอำนวยคุณประโยชน์แก่ประเทศ

<sup>๑๒</sup> เตือน คำดี, อ่างใน ทวีศักดิ์ ไครบุตร, “ติรัจฉานวิชา : ศึกษาวิเคราะห์ทรศนะและแนวปฏิบัติในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), หน้า๓๔.

<sup>๑๓</sup> คุณ โทซันท์, พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๗.

พระพุทธศาสนาได้หล่อหลอมแบบชีวิตให้แก่คนไทยโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนเพราะธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาเป็นธรรมนุญชีวิตประจำวันได้อย่างดีที่สุด

**๓.๓.๑ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** คำสอนธรรมเพื่อให้เหมาะสำหรับคฤหัสถ์คือชาวบ้าน ที่เรียกว่า บุญกิริยาหรือบุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ชีวิตชาวบ้านอยู่กับวัตถุโดยตรงเต็มที่ และการแสวงหาจัดการวัตถุนั้นก็ดำเนินไปท่ามกลางเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคม ถ้าประพฤติปฏิบัติจัดการไม่ดี ทั้งวัตถุก็เสียหาย คนและสังคมก็เดือดร้อนวุ่นวาย จึงต้องมีทานและศีล เป็นบุญกิริยา ส่วนด้านการพัฒนาภายใน ถึงแม้สำคัญก็ต้องจัดให้พอเหมาะแก่กำลังเวลา เป็นต้นที่ชาวบ้านจะปฏิบัติได้ โดยรวมเป็นเรื่องจิตใจและปัญญาเป็นการภาวนา กล่าวคือ พัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) และพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) รวมเป็นการภาวนา เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นลักษณะชีวิตของคฤหัสถ์ แม้แต่การภาวนานั้นจึงเน้นที่การเจริญเมตตา คือเมตตาภาวนา

บุญเป็นคุณสมบัติ คือความดีงามความสามารถ ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง รวมทั้งทางปัญญา เราต้องทำให้เพิ่มขึ้นและประณีตขึ้นเรื่อยๆ ให้เป็นการฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกจิตใจ และฝึกปัญญา ชีวิตของเราก็ประณีตองงามขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการพัฒนาชีวิตหรือพัฒนาตนเอง ฉะนั้นบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ

๑. ทาน การให้ เผื่อแผ่ แบ่งปัน เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ เช่นช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ขาดแคลน ให้เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมานไมตรี แสดงน้ำใจ สร้างสามัคคี ให้เพื่อบูชาคุณความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดี เป็นการให้ในด้านทรัพย์สินสิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางการดำเนินชีวิต รวมทั้งปิดติทานมัย คือการเปิดโอกาสให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมบุญด้วยการทำความดีด้วยกัน และปิดทานุโมทนามัย คือการอนุโมทนาส่วนบุญ โดยพลอยชื่นชม หรือแสดงความยินดี ยอมรับเห็นชอบในการทำบุญทำความดีของผู้อื่น

๒. ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดี เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน การอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม ศีลที่เน้นในระดับนี้ ก็คือศีล ๕ ได้แก่ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์กัน การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบลู่เกียรติทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติดซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

นอกจากนี้ อาจฝึกตนเพิ่มขึ้นในด้านการงดเว้นสิ่งหรุหราบุ่มเพื่อยบารุงบำเรอปรนเปรอความสุขต่าง ๆ มีชีวิตเป็นอิสระจากกฏมามากขึ้น ด้วยการรักษาอุโบสถ ถือศีล๘ หรือชวนชวายเป็นเพื่อนช่วยเหลือรับใช้ร่วมมือและบริการต่าง ๆ (ไวยวัจจกรรม) รวมทั้งอุปถัมภ์มัย คือการมีความอ่อนโยนสุภาพอ่อนน้อม ให้เกียรติกัน เคารพยกย่องท่านผู้มีความเป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงด้วยคุณธรรมความดี เป็นต้น

รวมถึงการมีกิจกรรมทางดงาม ตามวัฒนธรรมประเพณี และไวยาวัจจมัย คือการช่วยเหลือ รับใช้ บริการ ขวนขวายในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

๓. ภาวนา ฝึกรบมพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา รวมทั้งธรรมสวนมัย คือการฟังธรรม รวมทั้งสดีบอ่านข่าวสารข้อมูลคำแนะนำเรื่องราวที่ดิงามเป็นประโยชน์ และธรรมเทศนามัย คือการแสดงธรรมให้คำสอนแนะนำความรู้แก่ผู้อื่น และข้อพิเศษคือ ธิฎฐุชุกรม คือการทำความเห็นให้ตรง ซึ่งต้องทำร่วมกำกับการทำบุญข้ออื่นทุกข้อ ให้เป็นการกระทำด้วยความรู้เข้าใจตั้งใจมุ่งหมายถูกต้องเท่ากับได้ตรวจสอบทุกกิจกรรม เป็นประกันให้ได้ผลดี และมีการพัฒนา การภาวนาถือเป็นการฝึกปรือจิตและปัญญา คือพัฒนาฝึกรบมจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่างๆให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและชีวิต มีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง

กล่าวสรุปได้ว่าบุญกิริยาวัตร ขยายเป็นบุญกิริยาวัตร ๑๐ คือ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ๑. ทานมัย          | ทำบุญด้วยการให้                            |
| ๒. สีลมัย          | ทำบุญด้วยการรักษาศิลปะพหุติดิงาม           |
| ๓. ภาวนามัย        | ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา                     |
| ๔. อปจายนมัย       | ทำบุญด้วยการประพตือ่อนน้อม                 |
| ๕. ไวยาวัจจมัย     | ทำบุญด้วยการขวนขวายรับใช้                  |
| ๖. ปัตติทานมัย     | ทำบุญด้วยการให้ส่วนความดีแก่ผู้อื่น        |
| ๗. ปัตตานุโมทนามัย | ทำบุญด้วยการยินดีการทำดีของผู้อื่น         |
| ๘. ัมมัสสวนมัย     | ทำบุญด้วยการฟังธรรม                        |
| ๙. ัมมเทศนามัย     | ทำบุญด้วยการสอนแสดงธรรม                    |
| ๑๐. ธิฎฐุชุกรม     | ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง <sup>๑๔</sup> |

๓.๓.๒ มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยสังข์ข้อสุดท้าย คือ มรรค เป็นประมวลหลักความประพหุติหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการธรรมที่รู้เข้าใจแล้วนั้น เป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตเรา หรือเป็นวิธีใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด มรรค คือระบบความคิดและการกระทำหรือการดำเนินชีวิต ที่ตรงจุดพอดีพอเหมาะให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย คือความดับทุกข์นี้เป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา

เมื่อมนุษย์มีความรู้ความเข้าใจและกล้าเผชิญหน้ากับความจริงของโลกและชีวิตแล้ว มนุษย์จึงจะสามารถจัดการกับชีวิตด้วยมือของตนเอง หรือสามารถดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดิงามกันตัวเอง ทาง

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕๐.

ดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลางนั้น นอกจากไม่เอียงสุดทางวัตถุจนเป็นทาสของวัตถุหรือขึ้นต่อวัตถุล้นเชิงแล้ว ก็ไม่เอียงสุดทางจิตด้วย คือมิได้เห็นว่าคุณสิ่งทุกอย่างขึ้นต่อการบำเพ็ญเพียรและผลสำเร็จทางจิตฝ่ายเดียว จนปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่สภาพทางวัตถุและร่างกาย กลายเป็นการประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง กล่าวคือ ทางดำเนินชีวิตที่มีลักษณะไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นไปด้วยการรู้เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่ตามที่เป็นจริง ทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ แล้วปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน พอสมแก่เหตุปัจจัย และสอดคล้องพอเหมาะพอดี ที่จะให้ได้ผลตามจุดหมาย มิใช่ทำพอสักว่าจะให้ได้เสพเสวยเวทนาด้วยยามิสหรือสักว่าถือตามกันมา

หลักมัชฌิมาปฏิปทาใช้ได้กับกิจกรรมหรือกิจการทุกอย่างของมนุษย์ที่เป็นประเภทวิธีการตามปกติ ระบบ แบบแผน วิทยาการ สถาบัน หน้าที่การงานต่าง ๆ ตลอดจนการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อแก้ปัญหา กำจัดทุกข์ ช่วยให้ผู้มนุษย์บรรลุความดีงามที่สูงขึ้นไป อย่างไรก็ดี การปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือการปฏิบัติชอบ ก็คือ จะต้องกระทำด้วยความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของมัน ซึ่งนับว่าเป็นการกระทำด้วยปัญญา โดยมีสัมมาทิฐิ จึงจะนับว่าเป็นการดำเนินตามแนวทางของมัชฌิมาปฏิปทา

“สัมมา” แปลว่าชอบ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Right ในองค์ประกอบของมรรคมีองค์ ๘ จะมีคำว่า “สัมมา” กำกับไว้ข้างหน้าเสมอ เป็นการชี้ให้เห็นว่าทางสายกลางของพระพุทธศาสนา คือความเป็นกลางที่หมายถึงความสมดุล ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นอย่างงมงายและไม่ปล่อยตัว ปล่อยใจจนกลายเป็นคนไม่มีจุดยืน คำว่า “ทิฐิ” เป็นคำภาษาบาลีแปลว่าความเห็น หมายถึงวิธีการที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดถูกมองเห็นด้วยทางตาหรือทางความนึกคิด ถ้าใช้ว่า ทิฐิอย่างเดียวก็หมายความว่าไม่มีจักษุทิฐิ คือความเห็นผิดเสมอไป เว้นไว้แต่ในที่ใดบ่งว่าเป็นสัมมาทิฐิจึงมีความหมายว่าเป็นความเห็นชอบความเห็นถูก

**เหตุแห่งการเกิดสัมมาทิฐิ** หลักการที่แสดงว่าการปฏิบัติชอบหรือชีวิตที่ดีงาม เกิดจากการปรุงผสมผสานปัจจัยทางสังคมและปัจจัยภายในตัวบุคคลเข้าด้วยกัน และก้าวหน้าไปในมรรคาแห่งความดีงามสู่จุดหมายแห่งชีวิต จะเป็นไปได้ หากได้อาศัยปัจจัยคือ ความมีกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ การนำมรรคาประยুক্তเพื่อประโยชน์แก่ชีวิตและสังคม เพื่อให้ชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตที่ดี เพื่อให้สังคมของมนุษย์เป็นสังคมที่ดี เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่มนุษย์ เช่น ในระดับสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข ก็สั่งสอนวางเป็นหลักความประพฤติ เช่น วิธีปฏิบัติต่อกัน และควรกระทำต่อสภาพแวดล้อม เป็นต้น กำหนดขึ้นมาโดยสอดคล้องกับความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ที่มีความต้องการอย่างนั้นๆ มีปกติวิสัยอย่างนั้น ๆ มีภาวะที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และอิงอาศัยธรรมชาติแวดล้อมนั้น เป็นต้น สำหรับระดับปัจเจกบุคคล เมื่อจะให้แต่ละคนมีจิตใจปลอดโปร่งเบิกบาน ผ่องใส มีสุขภาพจิตดี ก็สั่งสอนแนะนำแสดงวิธีควบคุมชักนำกระแสความคิด วิธีฝึกอบรมและชำระจิต เป็นต้น ก็แนะนำสั่งสอนวิธีฝึกจิต วิธีคิด วิธีพิจารณา การวางท่าทีของจิตใจต่อสิ่ง



ทั้งหลาย และวิธีฝึกอบรมเจริญปัญญาตามลำดับแห่งชั้นตอนต่างๆกำหนดขึ้นมาโดยสอดคล้องกับความจริงเกี่ยวกับกฎแห่งการทำงานของจิตและสภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย เป็นต้น

บุพนิมิตแห่งมัชฌิมาปฏิบัติ กล่าวถึง สัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ในพระไตรปิฎกแสดงหลักการสร้างเสริมสัมมาทิฐิไว้ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการ คือ โปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ”<sup>๑๕</sup> ฉะนั้น ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิตามพุทธพจน์ที่ตรัสไว้นี้ คือ

๑. **โปรโตโฆสะ** การสร้างสัมมาทิฐิ ด้วยปัจจัยภายนอก แปลตามศัพท์ว่าเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในส่วนที่ฟังถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นฝ่ายภายนอกได้แก่ปัจจัยทางสังคม เป็นวิธีการแห่งศรัทธา

นอกจากนั้นยังมีพุทธพจน์ที่ยกย่องการมีกัลยาณมิตรว่ามีประโยชน์เหนือกว่าปัจจัยภายนอกด้านอื่น ๆ ดังข้อความที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลุนั้น เราไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใดที่จะเป็นประโยชน์มากเหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนี้เลย” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธชาจารย์ ได้ยกย่องตัวอย่างบุคคลที่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทางปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำและเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม อย่างไรก็ตามคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร อาจแยกพิจารณาได้ ๒ ด้าน คือ

๑) **คุณสมบัติภายใน** คือคุณสมบัติที่พัฒนาขึ้นภายในตัวของกัลยาณมิตรซึ่งทำให้สามารถทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นได้อย่างสมบูรณ์ เรียกว่า สัมปยุตธรรม แปลว่า ธรรมของสัตบุรุษหรือธรรมของคนดี มี ๗ ประการ ดังนี้

(๑) อดัมมัญญตา รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หลักการกฎเกณฑ์แบบแผนหน้าที่ ซึ่งจะเป็นเหตุให้กระทำสำเร็จผลตามความมุ่งหมาย

(๒) อัถถัญญตา รู้จักผล คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมาย ของหลักธรรมหรือหลักการกฎเกณฑ์ หน้าที่และรู้ผลที่ประสงค์ของกิจที่จะทำนั้น

(๓) อัถตัญญตา รู้จักตนคือ รู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้นของตนตามเป็นจริง เพื่อประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมและให้เกิดผล

<sup>๑๕</sup> อิง.ทูก. ๓๓/๓๗๑/๔๓๑

(๔) มัตตัญญูตา รู้จักประมาณ คือรู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ในการใช้จ่ายทรัพย์ หรือการที่รู้จักประมาณในการใช้ปัจจัย๔ เป็นต้น

(๕) กาลัญญูตา รู้จักกาล เช่น รู้ว่าเวลาไหน ควรทำอะไร รู้จักเวลาเรียนเวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เป็นต้น

(๖) ปริสัจญูตา รู้จักชุมชน คือ รู้จักถิ่นฐาน รู้จักที่ชุมชน รู้จักมารยาทระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และข้อควรรู้ควรปฏิบัติอื่นๆต่อชุมชนนั้นๆ

(๗) บุคคลัญญูตา รู้จักบุคคล คือรู้จักความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในด้านอัธยาศัย ความรู้ ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น เพื่อปฏิบัติต่อผู้นั้นโดยถูกต้อง เช่นควรจะคบหรือไม่ จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะอย่างไร หรือควรที่จะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี เป็นต้น

**๒) คุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก** คือคุณสมบัติในแง่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่นหรือคุณสมบัติที่ปรากฏต่อสายตาของบุคคลอื่นหรือต่อสังคม เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม หรือธรรมของผู้ที่เป็น กัลยาณมิตร ๗ ประการ ดังนี้

(๑) ปิโย เป็นคนน่ารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ขวนใจผู้เรียน ให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

(๒) ครุ เป็นคนน่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(๓) ภาวนีโย เป็นคนน่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่ยกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอย่อย่างและรำลึกถึงความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

(๔) วัตตา เป็นคนฉลาดในการพูด คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้จักจังหวะ และเวลาที่ควรพูดและไม่ควรพูด คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือนและเป็นทีปรึกษาที่ดี

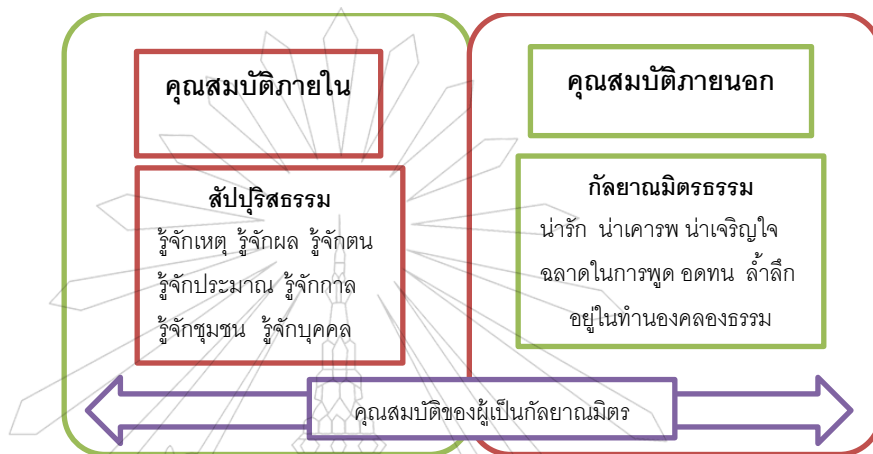
(๕) วจนักขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำได้คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา คำซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำกล่าวล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ สามารถอดทนฟังได้ด้วยจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตา ไม่เบื่อหน่าย และไม่เสียอารมณ์

(๖) คัมภีร์ญจะกะถัง กัตตา แฉลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆที่ลึกซึ้งซับซ้อน ให้เข้าใจได้และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

(๗) โน จัญญานะ นิโยชะเย ไม่ชักนำในฐานะที่ไม่ควร คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร ชักนำแต่เรื่องที่อยู่ในทำนองคลองธรรม เป็นประโยชน์ เกื้อกูลแก่การพัฒนาชีวิตในระดับที่สูงขึ้นไป

คุณสมบัติทั้งสองด้านที่กล่าวมานี้ โดยเฉพาะคุณสมบัติที่แสดงออกภายนอก เช่น ความเป็นผู้น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ และฉลาดในการพูด เป็นต้น นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างอิทธิพล

ชักนำบุคคลที่เข้ามาเสวนาให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ความนิยมชมชอบ ซาบซึ้งตรึงตราในจิตใจ หรือที่เรียกว่า ศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาแล้วก็มีพลังที่จะนำความคิด นำพฤติกรรม หรือทำให้เกิดการเลียนแบบอย่างที่ดีงามของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรได้โดยง่าย เพราะศรัทธา อย่างไรก็ตาม ปรโตโฆสะก็เป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฏฐิในขั้นของศรัทธา



แผนภูมิที่ ๓.๓ คุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตรทั้งภายในและภายนอก

ในกระบวนการพัฒนาปัญญา ความมีกัลยาณมิตรนี้จัดเป็นระดับความเจริญปัญญาในขั้นศรัทธา ส่วนในระบบการศึกษา ความมีกัลยาณมิตรควรมีความหมายครอบคลุมทั้งตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ เป็นต้น ทั้งคุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการ วิธีการ อุปกรณ์ อุบายต่าง ๆ ในการสอน และการจัดดำเนินการต่างๆทุกอย่าง ที่ผู้มีหน้าที่ให้การศึกษาจะพึงจัดทำ เพื่อให้การศึกษาอบรมได้ผลดี ตลอดจนหนังสือ สื่อมวลชน บุคคลตัวอย่าง หรือผู้ประสบความสำเร็จโดยธรรม และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งหลายที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เท่าที่จะเป็นองค์ประกอบภายนอกในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นได้

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ว่ากระบวนการแห่งความเจริญของปัญญา หรือการพัฒนาปัญญา อาจกำหนดขั้นตอนที่จัดว่าเป็นระยะของศรัทธา (ก่อนก้าวสู่ปัญญา) คือ

- ๑) สร้างทัศนคติที่มีเหตุผล ไม่เชื่อหรือยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงเพราะฟังตาม ๆ กันมา เป็นต้น
- ๒) เป็นผู้คุมครองสังขะ(สังขานุรักษ์) คือ ยินดีรับฟังหลักการ ทฤษฎี คำสอน ความเห็นต่าง ๆ ของทุกฝ่ายทุกด้าน ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ด่วนตัดสินสิ่งที่ยังไม่รู้เห็นว่าเป็นเท็จ ไม่ยืนยันยึดติดแต่สิ่งที่ตนรู้หรือคิดเห็นเท่านั้นว่าถูกต้องเป็นจริง

๓) เมื่อรับฟังทฤษฎี คำสอน ความเห็นต่าง ๆ ของผู้อื่นแล้ว พิจารณาเท่าที่เห็นด้วยปัญญา ตนว่าเป็นสิ่งมีเหตุผล และเมื่อเห็นว่า ผู้แสดงทฤษฎี คำสอนหรือความเห็นนั้น ๆ เป็นผู้มีความจริงใจ ไม่ลำเอียง มีปัญญา จึงเลื่อมใสรับเอาไป เพื่อคิดหาเหตุผลทดสอบความจริงต่อไป

๔) นำสิ่งที่ใจรับมานั้น มาขบคิดทดสอบด้วยเหตุผล จนแน่แก่ใจตนว่า เป็นสิ่งที่ถูกต้อง แท้จริงอย่างแน่นอน จนซาบซึ้งด้วยความมั่นใจในเหตุผลเท่าที่ตนมองเห็นแล้ว พร้อมทั้งจะลงมือปฏิบัติ พิสูจน์ ทดลอง ให้รู้เห็นความจริงประจักษ์ต่อไป

๕) ถ้ามีความเคลือบแคลงสงสัย รับผิดชอบต่อใจบริสุทธิ์ มุ่งปัญญา มิใช่ด้วยอหังการ มมังการ พิสูจน์เหตุผลให้ชัดเจน เพื่อให้ศรัทธานั้นมั่นคงแน่นแฟ้น เกิดประโยชน์สมบูรณ์ตาม ความหมายของมัน<sup>๑๖</sup>

โดยสรุปความก้าวหน้าในมรรคานี้ ดำเนินมาโดยลำดับ จากความเชื่อ(ศรัทธา) มาเป็น ความเห็นหรือเข้าใจโดยเหตุผล (ทฤษฎี) จนเป็นการรู้การเห็น (ญาณทัสสนะ) ในที่สุด เป็นอันหมดภาระ ของศรัทธาโดยสิ้นเชิง

**๒. โยนิโสมนสิการ** การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามที่ตั้งนั้น ๆ มัน เป็นของมัน แลโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆหรือ ปัญหา นั้น ๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอา ความรู้สึกด้วยต้นเหตุอุปาทานของตนเข้าจับ ถือเป็นองค์ประกอบฝ่ายใน ได้แก่ปัจจัยในตัวบุคคล เรียกว่าวิธีการแห่งปัญญา

ฐานของความคิดในระบบการดำเนินชีวิตที่ดีด้วยโยนิโสมนสิการ คนเรานี้จะมีความสุขอย่าง แท้จริง ก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง และต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ย่อมมีชีวิตที่ดี และมีความสุขอย่างแท้จริง การดำเนินชีวิตก็คือ การกระทำหรือการดำเนินชีวิตที่ ถูกต้องได้ผลดี การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด

การดำเนินชีวิตครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตหลายด้าน ดังนี้

- ๑) ล่วงพ้นปัญหาหรือการแก้ปัญหาได้
- ๒) การกระทำรู้คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น
- ๓) การ ได้แก่ รับรู้ ดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงปรับขยาย, อ่างแล้ว, หน้า ๕๘๙.

๔) การเสพหรือการบริโภค ได้แก่ กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา-คบหาเป็น

ฉะนั้นโยนิโสมนสิการคือการคิดอย่างมีระบบ โดยใช้เหตุและผล คิดเป็นแนวทางไปตลอดสาย เป็นการแก้ปัญหาอย่างตรงจุด เป็นการใช้อยู่ในการแก้ปัญหา ซึ่ง มีหลายวิธีตามสถานการณ์ ที่แตกต่างกันไป การคิดแบบใช้เหตุและผลคือวิธีคิดแบบบอริยสังหรือกิจในอริยสัง หมายถึง หน้าที่อันพึงกระทำต่ออริยสัง ๔ แต่ละอย่าง<sup>๑๗</sup> ดังนี้

๑. ปริญา รู้ว่าปัญหาคืออะไร ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา รู้ว่าปัญหานั้นมีขอบเขตมากน้อยเพียงใด ให้ผลเป็นอย่างไร ถ้าไม่เข้าในกระบวนการทำงานและการเกิดปัญหา ต้องปรึกษาผู้ที่มีความชำนาญ ค้นคว้าจากหนังสือ หรือแหล่งความรู้อื่น ๆ ให้เกิดความกระจ่าง เมื่อทราบแล้วสามารถเข้าใจ และกำหนดขอบเขตของปัญหาได้ (รู้ทุกข์)

๒. ปหานะ ไปดูที่สาเหตุและแก้ที่สาเหตุของปัญหานั้นให้หมดไป(หาสมุทัย)

๓. สัจจิริยา ทำให้แจ้ง วิเคราะห์ให้ชัดเจนว่าปัญหาเหล่านั้น สามารถควบคุมได้มากน้อยเพียงใด และจะดำเนินการแก้ไขอย่างไร(นิโรธ)

๔. ภาวนา คือมรรค การกระทำ ลงมือแก้ไขปัญหาคด้วยความมีสติ สมาธิ และปัญญา คือรู้ตัว มุ่งมั่น ตั้งใจ และใช้ปัญญา ความคิด ในการแก้ไขปัญหา

กล่าวคือ การปฏิบัติถูกต้องในด้านต่าง ๆ รวมเรียกว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือการรู้จักดำเนินชีวิต ถือเป็นดำเนินชีวิตเป็นอันเป็นชีวิตที่ตั้งงามตามนัยแห่งพุทธธรรม เมื่อฝึกคิดด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว นอกจากจะเกิดความรู้ความเข้าใจชัดเจนต่อสิ่งที่พิจารณา ตลอดถึงสิ่งทั้งหลายที่เป็นปัจจัยเกี่ยวโยงกันไปทั่วทั้งหมดแล้ว ยังทำให้เกิดความหยั่งรู้ ตระหนักความจริง ถึงขั้นที่ส่งผลเปลี่ยนแปลงต่อทัศนคติและบุคลิกภาพได้ด้วย คนที่มีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิด รู้จักมอง ย่อมมองเห็นและหาด้านที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญงอกงามของชีวิตได้ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์ ตามนัยที่กล่าวมาโยนิโสมนสิการสามารถสรุปได้ ดังนี้

๑) โยนิโสมนสิการ ประเภทพัฒนาปัญญา บริสุทธิ มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ คือ รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

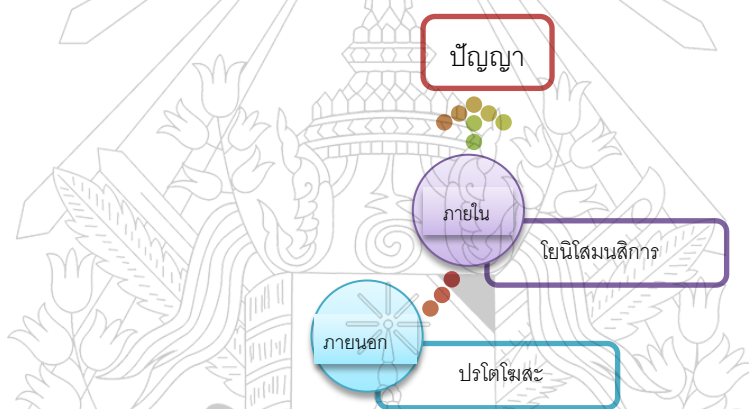
๒) โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศลธรรม อื่นๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือ ปริมาณฝ่ายดี ขึ้นมากดข่มทับ หรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล ชั่วคราว หรือเป็นเครื่องเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัย นำไปสู่ โลกียสัมมาทิฐิ

โลกียสัมมาทิฐิเกิดจากโยนิโสมนสิการ ฉะนั้นโยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทสำคัญกล่าวคือ ตามปกติพฤติกรรมของปุถุชนเป็นไปตามอำนาจของค่านิยม ที่เกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม เช่น

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

ละเว้นการกระทำไม่ได้อาจนั้น ตามคำอบรมสั่งสอนบอกเล่าถ่ายทอดเล่าเรียนหรือจดจำแบบอย่างมา แต่โยนิโสช่วยให้หลุดพ้นได้ ทั้งอิทธิพลของค่านิยมทางสังคม และจากความเป็นทาสแห่งตัณหาหรือ อารมณ์กิเลสของตนเองทำให้มีพฤติกรรมอิสระ ที่เป็นไปด้วยปัญญา

โดยสรุปสัมมาทิฐิ ก็คือ ความเห็นที่ตรงตามสภาวะ กล่าวคือ เห็นตามที่ตั้งหลายเป็นจริง การที่สัมมาทิฐิจะเจริญขึ้น ย่อมต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเรื่อยไป เพราะโยนิโสมนสิการช่วยให้ไม่มอง สิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน แต่ช่วยให้มองแบบสืบค้นแยกแยะ ทั้งในด้านการวิเคราะห์ส่วนประกอบที่มา ประชุมกันเข้า และในด้านการสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ทำให้ไม่ถูกลวง ไม่ถูกปั่นถูกเชิด ไม่ถูกจูงไป หรือยั่วได้ ด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และคตินิยมต่างๆจนเกิดเป็นปัญหา ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แต่ทำให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจและกระทำการ ต่างๆด้วยปัญญา ในที่นี้เหตุแห่งปัญญาประกอบด้วยปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ เสี่ยงจากภายนอก และภายในเป็นเหตุให้เกิดปัญญา



### แผนภูมิที่ ๓.๔ เหตุแห่งปัญญา (ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ)

เมื่อมีสัมมาทิฐิคือมองเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง จึงมี สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และตั้งตนคดีต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้องไม่เอนเอียง ยึดติด หรือผลึกแย้ง เป็นปฏิปักษ์ สัมมาสังกัปปะมี ๓ อย่าง ดังนี้

**๑. เนกขัมมสังกัปป** คือความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม จัดเป็นความคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ

**๒. อพยابาทสังกัปป** คือ ความดำริที่ไม่มีความรู้สึกกระทบกระทั่ง ชัดเคือง ชิงชัง หรือ เพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตา หมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

๓. **อวิหิงสาสังกัปป์** คือความดำริที่ไม่มี การเบียดเบียน คิดทำร้ายข่มเหงหรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงกันข้าม คือกรุณา หมายถึง ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทษเช่นเดียวกัน<sup>๑๘</sup>

โดยนัยนี้ สังกัปป์คือความคิดปลอดโลภะ ไม่มีพยาบาท ไม่มีวิหิงสา หมายความว่า เมื่อจะคิดจะพิจารณาอะไร ถ้าไม่คิดเอาเข้าตัว ไม่คิดด้วยความเกลียดชังมุ่งร้าย หรือจะทำลายใคร ความคิดนั้นก็ จะบริสุทธิ์ มีหวังว่าถูกต้องตามความเป็นจริง นี่เป็นด้านปัญญาเกื้อกูลแก่สัมมาทิฐิโดยตรง

**องค์มรรค ๓ ข้อที่เกี่ยวข้องกับศีลที่เป็นหลักกลาง** เป็นความหมายของ **สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ** ที่เป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การพูด การกระทำ การประกอบ อาชีวะ อย่างใดก็ตาม ที่ประกอบด้วยเจตนา ที่ปราศจากความทุจริต หรือความคิดเบียดเบียน รายละเอียด ดังนี้

**๑. สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ได้แก่

- ๑) เว้นจากการพูดเท็จ สัจจวาจา พูดคำจริง
- ๒) เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำสมานสามัคคี
- ๓) เว้นการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวานสุภาพ
- ๔) เว้นการพูดเพ้อเจ้อ พูดคำมีประโยชน์<sup>๑๙</sup>

**๒. สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ ได้แก่

- ๑) เว้นการทำลายชีวิต การกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล
- ๒) เว้นการเอาของที่เขาไม่ได้ให้
- ๓) เว้นการประพฤติดิฉินในกาม

**๓. สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้คั่งค้างอากุล ไม่หมักหมม ไม่ผัดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น ในพุทธพจน์แสดงการค้าขายที่ไม่พึงทำ ๕ ประการคือ การค้าขายศรัตรา การค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าขายน้ำเมา และการค้าขายยาพิษ<sup>๒๐</sup> พระพุทธศาสนามอง เป้าหมายของอชีวะ โดยมุ่งเน้นด้านเกณฑ์อย่างต่ำ ที่วัดด้วยความต้องการแห่งชีวิตของคน คือมุ่งให้ทุกคนมีปัจจัย๔ พอเพียงที่จะเป็นอยู่ เป็นการถือเอาคนเป็นหลัก มิใช่ตั้งเป้าหมายไว้ที่ความมั่งคั่งร่ำรวย พร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเป็นการถือเอาวัตถุเป็นหลัก ความมีปัจจัย๔พอแก่ความต้องการของชีวิต หรือแม้มี วัตถุพร้อมบริบูรณ์ก็ตาม มิใช่เป็นจุดหมายในตัวของมันเอง เพราะเป็นเพียงขั้นศีล เป็นเพียงวิธีการ

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐๔.

<sup>๑๙</sup> อัง.จตุก. ๓๕/๑๔๘-๙/๓๘๑-๓๘๒.

<sup>๒๐</sup> อัง.ปญจก. ๓๖/๑๗๗/๓๗๑.

ขั้นตอนหนึ่งสำหรับช่วยให้ก้าวต่อไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า คือเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิต และพัฒนาปัญญา เพื่อความมีชีวิตดีงามและประสพสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักปฏิบัติเกี่ยวกับทรัพย์ที่ถูกต้องตามธรรม สรุปลงได้ดังนี้

๑) การหา : แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรม ไม่ข่มเหงเบียดเบียน

๒) การใช้ : การวางแผนการใช้ รวมทั้งการเก็บรักษา ได้แก่ เลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้อง รับผิดชอบให้เป็นสุข เพื่อแผ้วถางปัน ใช้ทรัพย์ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ เป็นบุญ รวมทั้งใช้เผยแผ่ส่งเสริมธรรม

๓) การมีปัญหาที่ทำให้เป็นอิสระ : ไม่ลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมา กินใช้ทรัพย์อย่างรู้เท่าทัน เห็นคุณโทษ มีจิตใจเป็นอิสระด้วยนิสสรณปัญญา อาศัยทรัพย์ได้โอกาสที่จะพัฒนาจิตปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป<sup>๒๑</sup>

คุณหัสดีที่ขยันทำงานหาเลี้ยงชีพ และได้ทรัพย์มาโดยสุจริต กินใช้อย่างแผ้วถาง รับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น และใช้ทรัพย์ทำประโยชน์ เป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องอย่างสูงในพุทธศาสนา ถือว่าเป็นผู้มีชัย ทั้งโลกนี้และโลกหน้า<sup>๒๒</sup> ยังมีปัญญาพอที่จะทำตนให้รอดเป็นอิสระได้ ไม่ตกเป็นทาสของทรัพย์สมบัติ และโลกามิสอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตของตน ไม่ทำให้การได้สิ่งเหล่านั้นมา กลายเป็นเพียงการได้ทุกข์มาทับถมตัว สามารถเป็นอยู่ด้วยจิตใจเบิกบานผ่องใส มีทุกข์เบาบาง และถอนตัวออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นแต่ละคราวได้ ก็ยิ่งนับว่าเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ เป็นอิสรชนเป็นเสรีบุคคลที่แท้จริง

พระพุทธศาสนาได้สอนถึงประโยชน์หรือจุดหมายที่เรียกว่า อัตถะ และได้จัดประโยชน์หรือจุดหมายนั้นเป็น **อัตถะ ๓** ดังมีความหมายโดยสรุป ดังนี้

**๑. ทิฏฐธัมมิกัตถะ** ประโยชน์ปัจจุบัน เป็นจุดหมายขั้นต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า กล่าวได้ว่าเป็นประโยชน์ที่มองเห็น ที่เข้าใจง่ายเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ที่ธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายกันในโลกนี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ หรือทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครอง ที่เป็นสุข เป็นต้น รวมถึงการแสวงหาสิ่งเหล่านี้โดยทางชอบธรรม การปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้โดยทางที่ถูกต้อง การใช้สิ่งเหล่านี้ทำตนและคนที่เกี่ยวข้องให้มีความสุข การอยู่ร่วมกันด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างถูกต้องในระหว่างมนุษย์ เพื่อความสุขร่วมกัน

ในด้านวิธีปฏิบัติ หรือการดำเนินชีวิต เพื่อเข้าถึงจุดหมายขั้นต่างๆตามที่กล่าวมานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ครบถ้วนทุกระดับ ได้แก่หลักธรรม๔ ประการที่เป็นไปเพื่อ ทิฏฐธัมมิกัตถะ<sup>๒๓</sup> คือ

๑. ควรขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้ปัญญาจัดการดำเนินกิจการ เรียกว่า อุฏฐานสัมปทา

<sup>๒๑</sup> อก.ทสก. ๓๘/๙๑/๒๙๒.

<sup>๒๒</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๗๔/๗๑.

<sup>๒๓</sup> อก.อุฏฐก. ๓๗/๑๔๔/๔๖๔.



๒. รู้จักเก็บรักษาทรัพย์สินและผลแห่งการทำงานให้รอดพ้นอันตรายไม่เสื่อมเสีย เรียกว่า อา  
รักษสัมปทา

๓. รู้จักเสวนาคบหาคนดีที่เกื้อกูลแก่การงาน จิตปัญญา และความก้าวหน้าของชีวิต เรียกว่า  
กัลยาณมิตรตทา

๔. รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดี ให้มีความสุขได้ โดยไม่สุร่นสุร้ายฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย  
มีส่วนที่ประหยัดเก็บไว้ สามารถออมทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ เรียกว่าสมชีวิตา

**๒. สัมปรายิกัตถะ** ประโยชน์เบื้องต้น ประโยชน์ที่ลึกล้ำยิ่งกว่าที่จะมองเห็นกันเฉพาะหน้า  
หรือผิวเผินภายนอก เกี่ยวกับชีวิตด้านใน หรือประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต เป็นจุดหมายชั้นสูงขึ้นไป  
ซึ่งเป็นหลักประกันชีวิตเมื่อละโลกนี้ไป ได้แก่ ความเจริญงอกงามแห่งชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าด้วย  
คุณธรรม ความใฝ่ใจในทางศีลธรรม ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม กิจกรรมที่อาศัยศรัทธาและความ  
เสียสละ มีความสุขทางจิตใจ การรู้จักปิติสุขที่ประณีตด้านในตลอดจนคุณวิเศษที่เป็นผลสำเร็จทางจิต  
คือฌานสมาบัติ

สัมปรายิกัตถะนี้เป็นขั้นที่ผ่นคลายความยึดติดผูกพันในวัตถุ ทำให้ไม่ยอมตีค่าผลประโยชน์  
ด้านอามิสสูงเกินไป จนจะต้องมุ่งไขว่คว้ายอมสยบ หรือเป็นเหตุให้กระทำความชั่วร้าย หันมาให้คุณค่า  
แก่คุณธรรม ความดีงาม รู้จักทำการด้วยความไม่ธรรม รักความดีงาม รักคุณภาพชีวิต และความเจริญ  
งอกงามของจิตใจ เมื่อถึงขั้นนี้ก็จะย้อนมาใช้ให้ปฏิบัติกฎธรรมมีกัตถะ ในทางที่เป็นคุณเกื้อกูลแก่ชีวิต  
และสังคม เช่น ใช้ทรัพย์สงเคราะห์ตน และทำกิจกรรมพัฒนาชีวิตสูงขึ้นไป หลักธรรม ๔ ประการที่  
เป็นไปเพื่อได้สัมปรายิกัตถะ คือ

๑. มีความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ถูกหลักพระศาสนา ซาบซึ้งในคุณพระรัตนตรัย เชื่อการ  
กระทำ มีสิ่งดีงามเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ เรียกว่า ศรัทธาสัมปทา

๒. ถึงพร้อมด้วยศีล มีความประพฤติดีงาม เลี้ยงชีพโดยทางสุจริต มีระเบียบวินัยสมควรแก่  
ภาวะแห่งการดำเนินชีวิตของตน เรียกว่าศีลสัมปทา

๓. ประกอบด้วยความเสียสละ รู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน มีน้ำใจ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือคนที่ควร  
ได้รับการช่วยเหลือ เรียกว่า จาคสัมปทา

๔. ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักคิดรู้จักพิจารณา ใช้วิจารณ์ญาณ รู้เท่าทันโลกและชีวิต  
สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระได้ตามโอกาส เรียกว่า ปัญญาสัมปทา

**๓. ปรมัตถะ** ประโยชน์อย่างยิ่ง ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต เป็นจุดหมายสูงสุด  
หรือที่หมายขั้นสุดท้าย ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของ  
สังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระ โปร่งใส ผ่องใส เบิกบาน ไม่ถูกบีบคั้น  
ด้วยความยึดติดถือมั่นหวั่นหวาดของตนเอง ปราศจากกิเลสผาสนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไรทุกข์  
ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายใน ที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิง อันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือก  
เย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์ เรียกว่าวิมุตติ และนิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสำคัญของประโยชน์หรือจุดหมายเหล่านี้ทุกชั้น โดยสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ การครองชีพ สภาพแวดล้อม และความพร้อม หรือความแก่กล้าของอินทรีย์ของบุคคลนั้น ๆ ตามคติของพระพุทธศาสนา บุคคลทุกคนควรดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายอย่างน้อยถึงขั้นที่๒ กล่าวคือเมื่อบรรลุประโยชน์ในปัจจุบันแล้วแต่ยังไม่เพียงพอ ควรก้าวต่อไปประโยชน์ภายหน้า ผู้ได้ประสบจุดหมายหรือประโยชน์ถึงสองขั้นนี้ ถือว่าเป็นบัณฑิต แปลว่าผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นผู้มีชีวิตไม่ว่างเปล่าไร้ค่าในโลกนี้ ส่วนปรมาตถะนั้น เนื่องจากเป็นจุดหมายสูงสุด และยากที่สุด ทั้งโดย การที่จะเข้าใจและการที่จะปฏิบัติอีกทั้งเป็นส่วนที่เป็นความแตกต่าง หรือข้อพิเศษของพระพุทธศาสนา ที่แปลกออกไปจากลัทธิคำสอนเท่าที่มีอยู่ก่อน จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่พระพุทธเจ้า จะทรงสอนเน้นหนัก ดังปรากฏคำสอนเพื่อประโยชน์ข้อนี้กระจายอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎก และนำมา กล่าวไว้บ้างเป็นคราว ๆ

นอกจากอรรถ ๓ ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น อรรถ ๓ ยังมีความหมายที่พึงทราบอีกประการ ตามพุทธพจน์<sup>๒๔</sup> ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นประโยชน์ตน(อรรถัตถะ) ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท หรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ผู้อื่น(ปรัตถะ) ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท หรือเมื่อมองเห็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย(อุภยัตถะ) ก็ควรแท้ที่จะทำให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท” จากพุทธพจน์มีรายละเอียดดังนี้

๑. **อรรถัตถะ** ประโยชน์ตน คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของตน ได้แก่ประโยชน์ (อรรถ) ๓ อย่างในหมวดก่อนตามที่กล่าวแล้ว เท่าที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งเป็นผลเกิดขึ้นแก่ตนโดยเฉพาะ เน้น การพึ่งตนได้ในทุกระดับ เพื่อความไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือถ่วงหมู่คณะ และเพื่อความเป็นผู้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น บำเพ็ญกิจต่างๆอย่างได้ผลดี คุณธรรมที่เป็นแก่นนำเพื่อการบรรลุประโยชน์ตน คือ ปัญญา ส่วนหลักธรรมทั่วไป ที่สอนเพื่อความมุ่งหมายนี้ มีหลายอย่างเช่น ธรรมสร้างที่พึงหรือธรรมที่ทำให้ตนให้เป็นที่พึ่งได้ เป็นต้น กล่าวคือการบำเพ็ญไตรสิกขาที่เป็นความรับผิดชอบต่อบุคคลให้บริบูรณ์

๒. **ปรัตถะ** ประโยชน์ผู้อื่น คือการช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ หรือเข้าถึงจุดหมายแห่งชีวิตของเขาในระดับต่างๆ วัตถุประสงค์ให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ หมายถึงอรรถ๓ในหมวดก่อนเท่าที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นผลเกิดขึ้นแก่คนอื่น คุณธรรมที่เป็นแก่นนำก็คือ ความกรุณา หลักธรรมทั่วไปคือสังคหวัตถุ ๔ ประการ การทำหน้าที่และบำเพ็ญคุณธรรมต่าง ๆ ของกัลยาณมิตร เป็นต้น

๓. **อุภยัตถะ** ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ร่วมกันได้แก่อรรถ๓ในหมวดก่อนที่เป็นผลเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ๆ หรือแก่สังคม แก่ชุมชนอันเป็นส่วนรวม เช่นประโยชน์ที่เกิดจาก

<sup>๒๔</sup> ส.นิ. ๒๖/๖๗/๑๙๘

ของกลาง และกิจส่วนรวม เป็นต้น โดยเฉพาะสภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่อันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ และการบำเพ็ญ ปรัตถะ ของทุกคน

โดยนัยนี้วัตถุประสงค์ ทั้งสองหมวด จึงจัดไว้เป็น ๓ระดับ คือ

๑. **อัตรถะ** ประโยชน์ตน จำแนกเป็น ๓ ระดับ คือ

- ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์บัดนี้ หรือจุดหมายขั้นต้น
- ๒) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า หรือจุดหมายที่สูง ถ้าเลยขึ้นไปหรือต่อไป
- ๓) ปรมัตถะ ประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดหมายสูงสุด

๒. **ปรัตถะ** ประโยชน์ผู้อื่น จำแนกเป็น ๓ ระดับ คือ

- ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์บัดนี้ หรือจุดหมายขั้นต้น
- ๒) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า หรือจุดหมายที่สูง ถ้าเลยขึ้นไปหรือต่อไป
- ๓) ปรมัตถะ ประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดหมายสูงสุด

๓. **อุภยัตถะ** ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจุดหมายร่วมกัน ได้แก่ประโยชน์หรือจุดหมายทุกอย่างที่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และการบรรลุวัตถุประสงค์ และปรัตถะ ของทุกคน ในระดับทั้ง ๓ ที่กล่าวแล้ว<sup>๒๕</sup>

**องค์มรรค ๓** ข้อที่เกี่ยวข้องกับจิต คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่เป็นองค์ของมรรค ในหมวดสมาธิ สัมมาวายามะ สามารถแยกเป็น ๔ ข้อ ดังนี้

๑. **สังวรปธาน** เพียรป้องกันหรือเพียรระวัง อกุศลที่ยังไม่เกิด ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวม ซึ่งอินทรีย์

๒. **ปหานปธาน** เพียรละหรือเพียรกำจัด อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสีย บรรเทาเสีย ทำให้หมดสิ้นไป ทำให้ไม่เหลืออยู่เลย

๓. **ภาวนापธาน** เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ โน้มไปเพื่อการสลัดพ้น

๔. **อนุรักษนาปธาน** เพียรอนุรักษหรือเพียรรักษาและส่งเสริม กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว อนุรักษคอยถนอมรักษา สมานินิมิตอันดี ที่เกิดขึ้นแล้ว

ความเพียรเป็นคุณธรรมข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไป และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวด จะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย สัมมาวายามะเองที่เป็นองค์มรรคนั้นเป็นคุณธรรมอยู่ภายในจิตใจของบุคคลก็จริง แต่กระนั้น สัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้ และจะเจริญงอกงามขึ้นได้ ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์กับโลก

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงปรับขยาย**, อ่างแล้ว, หน้า ๕๔๒.

ภายนอก กล่าวคือ การวางท่าที ตอบสนอง และจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่รับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น ภาย การแผ่ขยายความเพียรนั้นจากภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่างๆ สภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อ หรือไม่เอื้อ มีอิทธิพลต่อการประกอบความเพียร และความเจริญงอกงามของคุณธรรมภายใน ทั้งในทางเกื้อกูลและในทางขัดขวาง บั่นทอน โดยเฉพาะความเพียรในการปฏิบัติธรรม ชนิดขยายออกเป็นการกระทำภายนอก ต้องเกี่ยวข้องและอิงอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกเป็นอันมาก ทั้งปัจจัยแวดล้อมทางร่างกาย ทางธรรมชาติ และทางสังคม

สัมมาสติเป็นองค์ธรรมที่๒ในหมวดสมาธิ จัดเป็นอธิจิตตสิกขา สติแปลว่าความระลึกได้ การทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบกับนายประตูที่คอยระวัง ฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติ จริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น เรียกว่า อปัมมาท หรือความไม่ประมาท ความหมายของอปัมมาท คือ การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ กล่าวคือการระมัดระวัง อยู่เสมอ จัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการคู่กับหลักกัลยาณมิตร ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอปัมมาทเป็น องค์ประกอบฝ่ายจิต คือด้านสมาธิ เป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และก้าวต่อไป เสมอ

เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติมาพิจารณาแล้ว จะเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการ ปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ ดังนี้

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้ อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้ และ กระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่า เป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่ง เบา ผ่อนคลายเป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่ง ทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำ ขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆหรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

๔. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การ พิจารณาสืบค้นด้วยปัญญา ดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญ บริบูรณ์

๕. ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกื้อกกล้วย หรือเป็นไปด้วยอำนาจตัดหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ

จากประโยชน์ตามที่กล่าวมานั้น ซึ่งถือเป็นคำจำกัดความในข้อสติคือ สติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะข้อ ๔ และ ๕ นั้นนับเป็นจุดหมายสูงสุด จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้พิเศษ ซึ่งสาระสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคัมหรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ จึงมีการสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ว่าโดยนสาระสำคัญ สติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง เท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรม เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ความนึกคิดไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้ ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

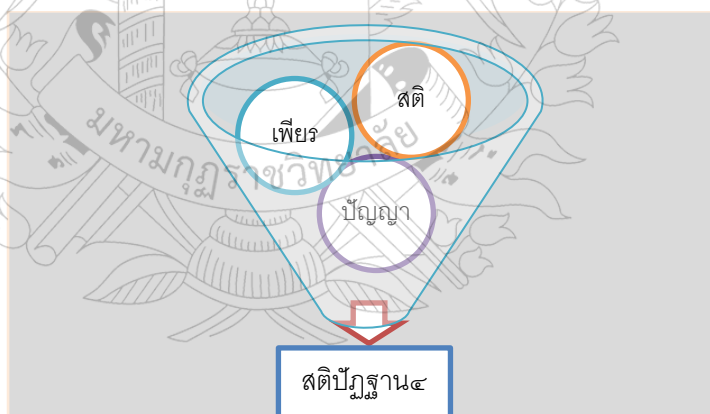
ส่วนธรรมที่ระบุดังนี้ด้วยเป็นประจำ ได้แก่

๑) อาตปปี มีความเพียรได้แก่ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและเพียรละความชั่วกับเพียรสร้างและเพียรรักษาเสริมทวิความดี

๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะคือ ปัญญา

๓) สติมา มีสติ

อาตปปี สัมปชานโน สติมา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฎฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอ ในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ



### แผนภูมิที่ ๓.๕ ปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมในสติปัฏฐาน

สัมมาสมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในขั้นเต็มกระบวนการ เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในด้านของจิตอันเป็นของละเอียดและด้านการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ ว่าโดยนสาระสำคัญ สมาธิ

ที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญา ที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น อวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น

การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ คำว่า อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ

๑) ฉันทะ ความพอใจ ฉันทสมาธิ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ เมื่อฉันทะบังเกิดขึ้น การอบรมฉันทะ นี้เป็นของที่ทำได้คือพิจารณาประโยชน์ของการปฏิบัติให้เห็นประโยชน์ และเมื่อเห็นประโยชน์ก็ ย่อมจะเกิดฉันทะขึ้น

๒) วิริยะ ความเพียร วิริยสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ ความพากเพียรก็จะยากในเบื้องต้น แต่จะง่ายขึ้นไปตามลำดับ เมื่อพิจารณาที่ย่อมจะปลุกจิตใจให้เกิดความเพียรขึ้นได้

๓) จิตตะ ความมีใจจดจ่อ จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตต เอาใจใส่ในการปฏิบัติ ไม่ทอดธุระ ในการปฏิบัติ

๔) วิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา อาศัยปัญญาที่คอย สอดส่องพิจารณาการปฏิบัติของตน ไม่ทอดทิ้งละเลยปัญญาของตน แต่ใช้สอบสวนพิจารณา ใคร่ครวญการปฏิบัติอยู่เสมอ

การอบรมฉันทะ วิริยะ จิตต และวิมังสา เมื่อได้อาศัย ปธานะ คือตั้งความเพียร ก็ย่อมประสบ ความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น การปฏิบัติในสมาธิ จิตมักจะทำนองเพียวยออกไปในอารมณ์ที่เรียกว่า กามคุณ ไม่ยอมเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตบังเกิดโลก โกรธ หลงเพราะกระทบอารมณ์ ทั้งหลาย นิเวรณหรือกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นอกุศล จิตก็ไม่มีอิทธิและก็ไม่สามารถที่จะโน้มเข้ามา ในทางกุศลที่ตรงกันข้าม ในการปฏิบัติที่จะบังเกิดผลจึงจะต้องมีอิทธิของจิต การฝึกสมาธิด้วยอิทธิ บาท ๔ นั้น ในด้านชีวิตประจำวัน ใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจต่าง ๆ เช่น การเล่าเรียนและ กิจกรรมทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจนั้น ๆ เป็นเป้าหมาย องค์ธรรมที่ จะใช้เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิก็คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า สติ เพราะสติเป็นเครื่องดึง และกุมจิตไว้กับอารมณ์ วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน แสดงไว้เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้ คือ

๑) เบื้องแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดี หรือชะศีลให้หมดจดแล้ว

๒) ตัดปليโพธคือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ

๓) เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน

๔) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน ๔๐ อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน

๕) เข้าอยู่วัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ และตัดปليโพธคือ ความกังวล คือข้อกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เสียให้หมด

๖) สมาธิภาวนา ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

องค์มรรคทั้ง ๗ ข้อเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิคือสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลสืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่า สัมมาญาณ หยั่งรู้ชอบ และสัมมาวิมุตติ หลุดพ้นชอบ ดังพุทธพจน์<sup>๒๖</sup> ความว่า “เมื่อมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมาภังคะ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ จึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจึงพอแก่การ เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติจึงพอแก่การ”

มรรคมืองค์ ๘ หรืออภิญ्ञคิมรรคนี้ เมื่อเจริญพร้อมถึงที่ ก็จะถึงขีดและถึงขณะหนึ่ง ซึ่งองค์มรรคทั้งหมักร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณอันแรก กล้าสว่างขึ้นมา หยั่งเห็นสัจธรรม และกำจัดกวาดล้างกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิตออกไป การที่องค์มรรคทั้งหมักร่วมกันทำหน้าที่พร้อมกันเช่นนี้ เรียกว่า เป็นมรรค เพราะเป็นขณะซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมดครบเป็นมรรคจริง ๆ ฉะนั้นมรรคคือคำสอนในการดำเนินชีวิต

สรุปได้ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ตาม โดยเฉพาะมรรคมืองค์๘ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ อันเป็นหลักธรรมที่มีบทบาทในการดำเนินชีวิตของครุสมาธิเป็นอย่างยิ่ง ทั้งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาย่อมมีหลายระดับขึ้นอยู่กับบุคคลมีความสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการแก้ปัญหาหรือการดับทุกข์

### ๓.๔ การดำเนินชีวิตของครุสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงที่เรียกว่าการตรัสรู้ ต่อจากนั้นพระองค์ทรงแสดงพระธรรมเพื่อให้รู้ยั้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าคือครุสมาธิผู้ยิ่งใหญ่ พระองค์ทรงนำสัจธรรมมาเปิดเผย เพราะพระองค์ให้ความสำคัญกับเรื่ององชีวิต ทุกชีวิตย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ ย่อมมีชีวิตอยู่ไม่ยอมตาย เพราะฉะนั้นคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปเพื่อแก้ปัญหาชีวิต ดับทุกข์ให้ชีวิต ส่วนความจริงใดที่ไม่เป็นเพื่อความดับทุกข์ พระองค์จะไม่ทรงนำมาสอน ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในสัสปาสูตร<sup>๒๗</sup> ว่าด้วยเปรียบสิ่งที่ตรัสรู้มีมากเหมือนใบไม้บนต้น ความว่า

<sup>๒๖</sup>ที่.ม.๑๓/๒๐๖/๕๔๐.

<sup>๒๗</sup>ส.ม. ๓๑/๑๗๑๒/๔๔๘.

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราถืออยู่กับใบที่บนต้น ในป่าไม้ประดู่ลาย ไหนจะมากกว่ากัน

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วมิได้บอกเธอทั้งหลาย มีมาก ก็เพราะเหตุไร เราจึงไม่บอก เพราะสิ่งนั้น ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่พรหมจรรย์เบื้องต้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับ ความสงบ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้ นิพพาน เพราะเหตุนี้ เราจึงไม่บอก

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งอะไร เราได้บอกแล้ว ว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ก็เพราะเหตุไร เราจึงบอก เพราะสิ่งนั้น ประกอบด้วยประโยชน์เป็นพรหมจรรย์เบื้องต้น ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับ ความสงบ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้ นิพพาน เพราะฉะนั้น เราจึงบอก ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ เธอทั้งหลาย พึงกระทำความเพียรว่า นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมอันเป็นธรรมะที่ผู้ ศึกษาได้เรียนรู้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง พระองค์ทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทา หรือบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุในสมัยพุทธกาล ตลอดพระชนชีพได้สั่งสอนเผยแผ่หลักธรรมคำสอน ทำให้มีผู้รู้ตามมากมาย ในกรณีนี้จึงถือว่าท่านเป็นครูสมาธิผู้ยิ่งใหญ่กล่าวคือพระองค์ทรงเป็นบรมครูที่ทำให้ก่อเกิดครูสมาธิมากมาย ดังจะได้อธิบายต่อไป

**๓.๔.๑ รูปแบบการสอนของพระพุทธเจ้า** พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความจริงที่เรียกว่าการตรัสรู้ ต่อจากนั้นพระองค์ทรงแสดงพระธรรมเพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น จากข้างต้น คำสอนของพระองค์สามารถแบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะคือ คำสอนแบบปฏิวัติ คำสอนแบบปฏิรูป และคำสอนแบบทรงค้นพบใหม่ รายละเอียดดังนี้

**๑) คำสอนแบบปฏิวัติ** เป็นลักษณะคำสอนประเภทลบล้างคำเชื่อเดิมที่ปฏิบัติกันผิดๆมาเป็นเวลานานในอดีต โดยเสนอคำสอนที่ตรงกันข้ามที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนาเข้ามาแทนอาทิ การสอนให้บำเรอตนด้วยกามคุณ หรือทรมาณตนในการปฏิบัติเพื่อจะบรรลุธรรมขั้นสูงตามความเชื่อดั้งเดิม พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธความเชื่อเหล่านั้นว่าเป็นของต่ำไม่มีประโยชน์ เสียเวลาเปล่า เพราะพระองค์ก็ได้ทดลองปฏิบัติทรมาณตนจนแทบเอาชีวิตไม่รอดมาแล้ว โดยทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้หรือพ้นทุกข์ได้ จึงทรงสอนให้ใช้วิธีอื่นที่เรียกว่า ทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา เป็นการอบรมกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์เพื่อความหลุดพ้น ดังในปฐมตถาคตสูตร<sup>๒๘</sup> ว่าด้วยทรงแสดงพระธรรมจักร ความว่า

<sup>๒๘</sup> ส.ม. ๓๑/๑๖๖๔/๔๒๑.



“ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด ๒ อย่างนี้อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด ๒ อย่างนั้น คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด ๒ อย่างเหล่านั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้วกระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติ อันเป็นสายกลางนี้แลอันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

นอกจากนี้ยังทรงปฏิวัติความเชื่อของศาสนาพราหมณ์อีกอย่างหนึ่งที่เชื่ออย่างสุดโต่งว่า คนจะเป็นคนถ้อยหรือเป็นพราหมณ์ (ผู้ประเสริฐ) ก็เพราะชาติตระกูลเป็นตัวกำหนด แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนปฏิวัติใหม่ว่า การที่คนจะดีหรือชั่วขึ้นอยู่กับที่การกระทำของตนเองโดยดูจากการกระทำที่แสดงออกมาทางกาย วาจาและใจ

**๒) คำสอนแบบปฏิรูป** การไหว้ทิศต่างๆที่ในสมัยนั้นเชื่อกันว่าการไหว้ทิศต่าง ๆ จะทำให้ตนมีโชคดี พระพุทธเจ้าทรงสอนใหม่ว่าการไหว้ทิศ ๖ ได้แก่ การปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกันในสังคมแทน ดังในสังคาสกสูตร<sup>๒๙</sup> ความว่า “มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา บุตรภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรอำมาตย์เป็นทิศเบื้องซ้าย ทาสกรรมกรเป็นทิศเบื้องต่ำ สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน คลุ่หีสถิในตระกูลผู้สามารถพึงนอบน้อมทิศเหล่านี้”

นอกจากนี้ยังทรงปฏิรูปคำสอนเรื่องมหายัญคือการฆ่าสัตว์และมนุษย์จำนวนมากเพื่อบูชายัญ อันเป็นราชพิธีตามความเชื่อของศาสนาพราหมณ์ ๕ ข้อเสียใหม่ให้กลายเป็นราชสังคหกรรม (ธรรมสำหรับครองใจคน) ที่พระราชาจะพึงปฏิบัติต่อราษฎรของพระองค์ ดังในยัญญสูตร<sup>๓๐</sup> ว่าด้วยมหายัญ ๕ อย่าง ดังนี้

<sup>๒๙</sup>ที่.ปา. ๑๖/๒๐๕/๘๑.

<sup>๓๐</sup>ส.ส. ๒๔/๓๕๑/๓๔๘.

“มหายัญทั้งหลายที่มีการตระเตรียมมากคือ อัศวเมธะ ปุริสเมธะ สัมมาปาสะ วา  
ชเปยยะ นิรัคคะหะ เป็นยัญไม่มีผลมาก ในยัญใด สัตว์ต่างๆคือ แพะ โค ถูกปลิดชีพ  
พระพุทธรเจ้าเป็นต้นผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้ดำเนินปฏิบัติทานอันชอบ ย่อมไม่ข้องแวะยัญ  
นั้น”

“ส่วนยัญใดมีการตระเตรียมน้อย ไม่มีการฆ่าแพะ แกะ โค และสัตว์ชนิดต่าง ๆ  
เป็นยัญ ที่บุคคลบูชาสืบทระกูลทุกเมื่อ พระพุทธรเจ้าเป็นต้นผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้  
ดำเนินปฏิบัติทานอันชอบ ย่อมข้องแวะยัญนั้น

ผู้มีปัญญาควรบูชายัญนั้น ยัญนั้นมีผลมาก เมื่อบุคคลบูชายัญนั้นนั้นแหละ ย่อมมีแต่  
ความดี ไม่มีความชั่ว ยัญก็เป็นยัญอย่างไพบูลย์และเทวดาก็ยังเลื่อมใส”

พระองค์ทรงปฏิรูปคำสอนยัญ ๕ อย่างดังนี้

๑) อัศวเมธะ การฆ่าม้าบูชายัญ ทรงเปลี่ยนเป็นความฉลาดในเรื่องการบำรุงพืชพันธ์  
ธัญญาหาร และการส่งเสริมการเกษตร

๒) ปุริสเมธะ การฆ่าคนบูชายัญ ทรงเปลี่ยนเป็นความฉลาดในเรื่องการบริหาร  
ราชการ รู้จักส่งเสริมคนดีมีความสามารถให้เข้ามาบริหารบ้านเมือง

๓) สัมมาปาสะ การผูกสัตว์บูชายัญ ทรงเปลี่ยนเป็นความฉลาดในเรื่องการรู้จัก  
ประสานรวมใจประชาชน ด้วยการส่งเสริมอาชีพและการสงเคราะห์คนเพื่อเป็นบ่วงคล้องใจ

๔) วาชเปยยะ การต้อนน้ำศักดิ์สิทธิ์เพื่อพลังหรือเพื่อชัยชนะ ทรงเปลี่ยนเป็นความ  
ฉลาดในเรื่องการเจรจา รู้จักพูด รู้จักปราศรัย ไพเราะ สุภาพอ่อนโยน ประกอบด้วยเหตุผล มี  
ประโยชน์เป็นทางแห่งความสามัคคี ทำให้เกิดความเข้าใจอันดี และความนิยมน่าเชื่อถือ

๕) นิรัคคะหะ หรือสรรพเมธะ ยัญไม่มีลืมนิสัยหรือการทำลายอุปสรรคทั้งปวงด้วยการ  
ฆ่าครบทุกอย่างบูชายัญ ทรงเปลี่ยนเป็นความฉลาดในเรื่องการใช้ธรรมปกครองบ้านเมือง ทำให้  
บ้านเมืองมีความร่มเย็น ปราศจากโจรผู้ร้าย จึงไม่จำเป็นต้องใช้ลิ้มกลอนในบ้าน

คำสอนแบบปฏิรูปของพระพุทธองค์เป็นการเสนอแนวทางการปฏิบัติที่ดีกว่าและมี  
ประโยชน์มากกว่าผู้ที่เชื่อและปฏิบัติตามคำสอนเดิมของตนเช่นนั้น ไม่ได้ทรงบังคับว่าจะต้องเชื่อหรือ  
เห็นด้วยและปฏิบัติตามพระองค์ในทันที แต่ทรงให้พิสูจน์ด้วยการทดลองปฏิบัติของผู้นั่นเอง

๓) สอบแบบทรงค้นพบใหม่ คำสอนที่ทรงค้นพบใหม่ไม่ใช่คำสอนที่พระพุทธเจ้า  
ทรงบัญญัติขึ้นเองลอยๆแต่เป็นคำสอนที่มีอยู่ตามธรรมดา แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาเผย  
แผ่ซึ่งไม่มีปรากฏว่าเคยมีในศาสนาใดมาก่อน ความสำคัญของคำสอนที่ค้นพบนี้ส่วนมากจะมีลักษณะ  
ที่นำไปสู่ความหลุดพ้นและสันติสุขทั้งสิ้น อาทิ คำสอนเรื่องอริยสัจ๔ หรือความจริงอันประเสริฐ ๔  
ประการ ที่พระองค์ทรงค้นพบและทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทรงเห็นว่า

มนุษย์มีทั้งความสุขและความทุกข์ปะปนกันไป ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาแต่ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนพยายามหลีกเลี่ยง แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น แม้ความสุขนั้นก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงเพราะเป็นสาเหตุให้ยังมีการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งนี้ก็เพราะการไม่เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงนั่นเอง การที่จะเข้าใจสาเหตุความทุกข์และมีความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้ก็ต้องเข้าใจในเรื่องอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมตถาคตสูตร<sup>๓๑</sup> ว่า ด้วยทรงแสดงพระธรรมจักร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้สิ่งนั้นก็เป็นที่รักก็โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วย ความกำหนัด ด้วยอำนาจความพอใจ ความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้แล คืออริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ”

นอกจากนี้คำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาท คือสภาวะซึ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงเชื่อว่า มีพระเจ้าสร้างโลก แต่ทรงสอนว่า ทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัย อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น และไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทั้งไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้โดยไม่มีอาศัยเหตุปัจจัยอะไร ผลทุกอย่างเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะเหตุ และทำนองเดียวกันก็ไม่มีเหตุใดที่ไม่กลายเป็นผล เหตุและผลเนื่องกันตลอดเวลา เป็นต้น เพราะการไม่เข้าใจในปฏิจจสมุปบาทนี้เองมนุษย์จึงยังเวียนว่ายตายเกิด และการจะสิ้นความทุกข์ได้ก็ด้วยการทำลายสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ คืออวิชชา อันได้แก่ ความไม่รู้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหานิทานสูตร<sup>๓๒</sup> เป็นพระสูตรที่สำคัญและเป็นพระสูตรใหญ่ที่สุดที่แสดง ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลัก ปัจจัยการ ทั้งที่เป็นไปภายในจิตใจของบุคคล และที่เป็นไปในความสัมพันธ์ระหว่าง มนุษย์ หรือในทางสังคม กระบวนการแห่งเหตุปัจจัย<sup>๓๓</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ปฏิจจสมุปบาทเป็นของลึกลับซึ่งยิ่งนัก ปรากฏเป็นของลึกลับซึ่ง สัตว์ทั้งหลาย ต้องยุ่งเหยิง วุ่นวาย ต้องเวียนเกิดเวียนตายก็เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนี้เองและเกิดมาอยู่จับต้นชนปลายไม่ถูกเหมือนหญ้าที่เขาตัดแล้วโยนเรียราดอยู่ เหมือนเส้นด้ายที่ขอดกันเป็นปมยุ่งเหยิงแก้ไขให้เป็นระเบียบได้ยาก เมื่อตายแล้วก็มักไม่พ้นอบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน

พระสูตรนี้แสดงเกี่ยวกับปฏิจจสมุปบาท สิ่งที่อาศัยกันเกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจัยการ แปลว่า อาการของสิ่งที่เป็นปัจจัย (factor) ของกันและกัน มีชื่อหนึ่งว่า อิทัปปัจจยาดตา แปลว่า ความที่อาศัย

<sup>๓๑</sup> ส.ม. ๓๑/๑๖๖๕/๔๒๒.

<sup>๓๒</sup> ที.มหา. ๑๓/๕๗/๑๖๑-๑๗๘.

<sup>๓๓</sup> วศิน อินทสระ, พระไตรปิฎกฉบับที่ให้ง่ายแล้ว, หน้า ๑๒๕-๑๒๙.

สิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนั้นจึง เกิด กล่าวคือ ปฏิจจสมุปบาทหรือปัจจัยการหรือ อิทัปปัจจยตาตรงกับภาษาอังกฤษว่า Dependent Origination หรือ Causality คือ ความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน ปฏิจจสมุปบาทเป็นกฎครอบจักรวาล (Cosmic Law) สิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นที่เกิเกิดขึ้น ปรากฏอยู่ล้วน เกิดขึ้น และดับไปในลักษณะของการอิงอาศัยกันเกิด อิงอาศัย กันดำรงอยู่ และอิงอาศัยกันดับไปเป็นสัมพันธภาพ (Relativity) หมายความว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีค่าเป็นอย่างไร ก็ สุดแล้วแต่ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งนั้นกับสิ่งอื่น

คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ เป็นหลักประกันของศีลธรรมที่สมบูรณ์ ซึ่งได้ผลแน่นอน มั่นคง และเด็ดขาด กล่าวคือสิ่งที่จะเป็นหลักประกันให้คนมีศีลธรรมได้อย่างแน่นอนเด็ดขาด คือ ความรู้สึกของจิตใจที่หมดความเห็นแก่ตัว ไม่เกะเกี้ยว ไม่อยาก ไม่ปรารถนาอามิส ไม่คิดละเมียดหรือคิดที่จะทำผิดใด ๆ เลย เพราะจิตพ้นไป ใจอยู่เหนือ ไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้กระทำเช่นนั้นเหลืออยู่ และ ความสุขอันประณีต ไม่ต้องอาศัยการกระทำที่ ผิดศีลธรรมเลย การสร้างเสริมศีลธรรมโดยใช้วิธีสร้างระบบการบังคับควบคุม การข่มขืน หรือใช้พลังอย่างอื่นที่แรง กว่ามากหรือท่วมทับออกไป ย่อมไม่ปลอดภัยจริงและไม่ได้ผลสมบูรณ์ ฉะนั้น ผู้ที่ไม่ประมาท ต้องเร่งรัดทำ กิจ หน้าที่ ทั้งเพื่อประโยชน์ตน คือพัฒนาตนเอง และเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น คือเพื่อช่วยผู้อื่นให้พัฒนาด้วย ในการบำเพ็ญประโยชน์ตน ด้วยการทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ตนได้ และในการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น ด้วยการช่วยให้เขา สามารถพึ่งตนโดยมีตนที่พึ่งได้ พัฒนาจิตปัญญาเพื่อเข้าถึงประโยชน์สูงสุด ที่จะให้มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ และเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท ดังพุทธพจน์ในโลกธรรมสูตร<sup>๓๔</sup> ว่าด้วยโลกธรรม ๘ ความว่า

“ธรรมใน หมู่มนุษย์ เหล่านี้ คือ ลาก ความไม่มีลาภ ยศ ความไม่มียศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็น สภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์มีสติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่ามี ความแปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนาย่อมอย่ายึดติดของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่อ อนุญฺฐารมณฺ์ท่านขจัดความยินดีและความยินร้ายเสียได้จนไม่เหลืออยู่ อนึ่ง ท่านทราบทางนิพพานอัน ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมทราบได้อย่างถูกต้อง”

จากพระสูตรคุณค่าทางจริยธรรมที่เกิดจากความเข้าใจกฎพระไตรลักษณ์ อันเป็นตัวเตือน ๒ ข้อ คือ เตือนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายและเตือนมิให้ประมาท ว่าสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยงมีการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา หาก เข้าใจถือว่าเป็นการพัฒนาปัญญา ในไตรลักษณ์ ให้ละชั่วทำดี ใช้ชีวิตไม่ประมาทไม่ยึดมั่น ทั้งนี้ด้วยการศึกษา เหตุปัจจัยและทำการตรงตัวเหตุปัจจัยนั้น เช่น รู้ที่อยู่สิ่ง

<sup>๓๔</sup> อก.อฏฺฐก. ๓๗/๙๕/๒๕๕.

ทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเราต้องการความดีงามความเจริญ เราก็ต้องเพียรพยายามทำกรรมทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงามนั้นเกิดมี ขึ้น เจริญงอกงาม ดำรงอยู่ได้นานที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่คนมากที่สุด โดยถือว่าคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท ทั้งนี้ รวมถึงการที่มองเห็นไตรลักษณ์ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ปลงใจได้ต่อสังขารทั้งหลาย หายเศร้าโศก ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน ไม่คับแค้นใจ เพราะความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น ความรู้เท่าทันสังขารด้วย มองเห็นไตรลักษณ์ ทำให้คลายหรือถอนความยึดติด ถือมันในสังขารทั้งหลายเสียได้ ความไม่ยึดติดถือนั้นนี้ เป็น หัวใจของความหลุดพ้นเป็นอิสระและความปลอดภัยจากทุกข์ซึ่งจะทำให้เข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาดังพุทธพจน์ในนิพเพธิกสูตร<sup>๓๕</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ” กล่าวคือ “เจตนาหิ ภิกขเว กम्मํ วทามิ” แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เจตนานั้นเองที่เราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้ว จึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

ในมหานารทกัสสปชาดก<sup>๓๖</sup> ความว่า “กรรมทั้งหลายย่อมติดตามไปทุก ๆ ชาติ แม้สงฆ์ด้วยว่ากรรมจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม (อันบุคคลทำแล้ว) ย่อมไม่พินาศไป”

สิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิตจิตใจ<sup>๓๗</sup> มักเกี่ยวเนื่องอย่างเป็นกลาง ๆ คือ เมื่อเกี่ยวเนื่องกับชีวิตหนึ่ง ก็เกี่ยวเนื่องกับชีวิตทั้งหมด เรื่องนี้พึงเห็นบทเรียนจากการสร้างความเจริญด้านกายภาพ มนุษย์มุ่งหวังความเจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ เข้าใจว่า ความมีวัตถุพร้อมสะดวกบริบูรณ์ จะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุด แก่สังคมมนุษย์ จึงได้เพียรพยายามสร้างสรรค์ ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุมากมาย พร้อมกับทำลายชีวิตและสภาพชีวิตต่างๆที่เห็นว่าขัดขวางความเจริญของตน จนในที่สุดก็ได้ทราบว่าการกระทำของตนมีหลายส่วนที่ได้เป็นไปด้วยความก้าวหน้าในลักษณะเดิมนั้นไป อาจกลายเป็นการดำเนินสู่ความพินาศเสื่อมสูญก็ได้ พึงสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ชนิดที่ไม่เป็นพิษภัยแก่ ชีวิตด้านกายฉนั้นใด ก็พึงสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าทางสังคม ชนิดที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ชีวิตด้านจิตปัญญา ฉนั้นนั้น

สรุปได้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นบรมครูสมาธิที่ยิ่งใหญ่ เมื่อตรัสรู้แล้วทรงนำหลักธรรมคำสอนมาสอนด้วย ๓ ลักษณะคือ คำสอนแบบปฏิบัติ คำสอนแบบปฏิรูป และคำสอนแบบทรงค้นพบใหม่ ซึ่งส่งผลต่อมวลมหาประชาและพุทธศาสนิกชนมากมาย ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

<sup>๓๕</sup> อก.ฉก.ก. ๓๖/๓๓๔/๗๔๕.

<sup>๓๖</sup> ขุ.ชา. ๖๔/๘๖๔/๒๐๖.

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, อ่างแก้ว, หน้า ๒๖๐.

### ๓.๔.๒ ครูสอนสมาธิในสำนักต่าง ๆ

สมาธิเป็น วิธีการนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจน เรียบง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา ทุกระดับสถานะทางสังคม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่น่าสนใจในชีวิตประจำวัน ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ โดยไม่ขัดต่อความเชื่อ ไม่ขัดต่อศรัทธาดั้งเดิม ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมประเพณี เพราะเป็นเรื่องของจิตใจล้วน ๆ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติในทุกที่ ทุกสภาพแวดล้อม และไม่มีสิ่งใดสามารถเข้ามาเป็นอุปสรรค ต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อีกด้วย การฝึกสมาธินั้น เป็นการฝึกฝนจิตใจของเราให้สงบสุข มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เปรียบเสมือนตั้งแหล่งน้ำในโลก ที่มีหลากหลายแหล่งให้สัตว์โลกทั้งหลายได้ดื่มกิน การฝึกใจ เพื่อให้เกิดสมาธินั้นก็มีอยู่หลายวิธีการด้วยเช่นกัน เพราะเหตุนี้ จึงมีรูปแบบการสอนสมาธิที่หลากหลายเป็นจำนวนมาก เพื่อให้สนองต่อความต้องการของมนุษย์โลกที่มีความแตกต่างกันไป เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนจะหาความเหมือนกันหมดทุกอย่างได้ยาก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ครูผู้สอนการฝึกสมาธินั้น ได้พยายามหาวิธีการถ่ายทอดประสบการณ์ตามความรู้ ความคิด และความสามารถที่ตนเองได้ฝึกฝนหรือเรียนรู้มา หรือตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยม และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการสืบทอดกันมาตามความรู้ ความเชื่อของคนรุ่นก่อน บางทีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น จะมีอภิปรัชญาที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมพื้นเมือง จึงทำให้เกิดครูสอนสมาธิมากมายทั่วโลก แต่ครูสอนสมาธิที่ดีจะมุ่งเน้นสอนสมาธิ เพื่อให้ใจเกิดสมาธิคือทำให้ใจให้ตั้งมั่น มีความสงบสุข สุขใจ เบิกกาย สบายกาย สบายใจ อันเป็นผลให้เกิดสมาธิในขั้นพื้นฐาน และเป็นรากฐานในการรองรับการฝึกสมาธิขั้นสูงต่อไปได้

#### ก. การฝึกสมาธิรูปแบบต่าง ๆ ของแต่ละสำนัก

๑. **สมาธินอกพระพุทธศาสนา** โยคะ คือ การฝึกสมาธิที่มีมานานก่อนพุทธกาล โดยการใช้วิธีบริหารร่างกายซึ่งมีหลักการคือ “สุขภาพทางกายนั้นเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” ดังนั้นในการทำโยคะนั้น จะมีการออกกำลังกายบริหารร่างกาย และส่งใจไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เกิดความผ่อนคลาย สบาย และยังเน้นเรื่องของกรกำหนดลมหายใจ หรือลมปราณ ซึ่งเชื่อว่า มีความสัมพันธ์กับจิตอย่างแนบแน่น

๒. **สมาธิแบบทิเบต** การฝึกสมาธิแบบทิเบต นั้นเป็นวิธีการปฏิบัติแนวหนึ่ง ที่นอกจากต้องการจิตใจที่บริสุทธิ์แล้ว ยังต้องการอำนาจจิต ด้วยรูปแบบการฝึก จึงมุ่งเพ่งความคิดให้แน่วแน่ลงไปในเรื่องเดียวหากสามารถรวมพลังจิตทำนองเดียวกับการรวมแสงอาทิตย์จะทำให้ได้พลังจิตอย่างมหาศาล การปฏิบัติสมาธิแบบนี้จะต้องรวบรวมร่างกาย ความคิด และประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน ด้วยดวงจิตที่มีสติควบคุมจดจ่อ เป็นอารมณ์เดียว และจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนนั้นให้ครบถ้วน จึงจะบังเกิดผลขึ้นมาได้ในเวลาอันควร การปฏิบัติทุกขั้นตอนจะต้องไม่รีบร้อน ทำแบบช้าๆ เพื่อร่างกาย ความคิด และประสาทสัมผัส สามารถผสมผสานเข้าสู่กระบวนการได้อย่างถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นก็จะได้ไม่ขาดหายหรือบกพร่องไป ซึ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบนี้จะมีลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติคือ

- ๑) การพักผ่อน
- ๒) การกำหนดลม หายใจ
- ๓) การฝึกความสงบ
- ๔) การภาวนา
- ๕) การเพ่งกลืน

กล่าวโดยทั่วไปนั้น การฝึกสมาธิตามแบบทิเบตนั้น เป็นการฝึกโดยเริ่มต้นจากความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจก่อนแล้วค่อยฝึกลมหายใจให้ยาวและลึก พร้อมกับคำภาวนา เมื่อใจสงบดีแล้วก็มาฝึกเพ่งกลืนกันต่อ ซึ่งกลืนที่ชาวทิเบตนิยมทำกันมากคือ กลืนแสงสว่าง และการเพ่งลูกแก้ว โดยมุ่งให้เกิดอำนาจทางจิตมีตาทิพย์หูทิพย์ เป็นต้น

**๓. การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบมหายาน** สมาธิแบบเซนในปัจจุบัน เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมในพระพุทธศาสนานิกายเซนในประเทศญี่ปุ่น มีวิธีปฏิบัติที่สำคัญอยู่ ๒ สาย สายแรกคือ รินไซเซน (Rinzai Zen) มีปริศนาธรรมเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ส่วนสายที่สองคือ โซโตเซน (Soto Zen) ใช้ชื่อวิธีหนึ่งที่เรียกว่า ชิคานทาสา เป็นหัวใจของการปฏิบัติ รินไซเซนในปัจจุบันใช้โกอานเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้น เมื่อนักศึกษาเข้าไปขอกรรมฐานกับอาจารย์แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอานข้อที่หนึ่งซึ่งก็คือ ให้ภาวนาคำว่า “มู” จนกว่าจะหาคำตอบได้ พอตอบได้แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกอานข้อที่ ๒ เราตอบได้ก็ให้ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ และข้อที่ ๕ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดโกอานในหนังสือ “มูมอนคาน” แล้วถือว่าจบหลักสูตร ถือได้ว่ารู้ธรรมะขั้นลึกซึ้ง ซึ่งลักษณะการทำภาวนาแบบนี้ แม้จะมีความพยายามที่จะหาคำตอบจากการภาวนาก็ตาม การนั่งนั้นเขาก็นั่งนิ่ง หลับตาภาวนา ดูลมหายใจ และในการดูลมหายใจนั้น เขาก็กำกับคำภาวนาด้วย นอกจากนี้ยังมีบางสำนักคือ “เรียวกโคอิน” ที่อาจารย์โคโบริ โรชิ สอนชาวต่างประเทศ ได้ประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก คือ ขณะที่อาจารย์เซนคนอื่นสอนให้ภาวนาคำว่า “มู” ท่านโคโบริ ก็สอนให้ชาวตะวันตกภาวนาว่า “one” ทำภาวนาอย่างนี้จนความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างเดียวกับคำภาวนา ส่วนสายที่ ๒ คือ โซโตเซน ใช้วิธีการที่แตกต่างออกไป คือให้นั่งสมาธินิ่ง ๆ แต่ไม่หลับตา และไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องดูลมหายใจ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นั่งเฉยๆ แล้วให้รู้สึกตัว เช่น ในขณะที่นั่งนั้นมีเสียงรบกวนไปก็ให้รู้ ลมพัดมาต้องกายก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นรอบกายก็ให้รู้ ให้นั่งอยู่ในความรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง มีสติรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง วิธีการนี้เรียกว่า “ชิคานทาสา” สรูป สมาธิแบบเซนจะมุ่งเน้นความสงบทางใจโดยการนั่งนิ่ง ๆ แล้วนำคำภาวนามาขบคิดจนเกิดความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสว่าง สงบ และความยินดี

**๔. การฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย** การฝึกสมาธิแบบนี้ เป็นการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำภาษีเจริญท่านค้นพบวิธีการปฏิบัติ และนำมาสอนจนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าได้ซึ่งเป็นที่อัศจรรย์ว่าสิ่งที่พระมงคลเทพมุนี (หรือที่ผู้คนนิยม กล่าวถึงท่านติดปากว่า “หลวงพ่อดิปปากน้ำ”)

นำมาสอนนั้น แม้จะเป็นประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ แต่ก็มีปรากฏสอดคล้องกับพระธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น คำว่า “ธรรมกาย” และวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมกายก็สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติธรรม ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น

**๕. การฝึกสมาธิแบบที เอ็ม (TM)** คำว่า TM ย่อมาจาก Transcendental Meditation เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม เป็นภาคปฏิบัติของวิชาวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์ เป็นเทคนิคการฝึกจิตอย่างง่าย ๆ เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องใช้ความพยายาม การบังคับ หรือการเพ่งใด ๆ เทคนิคทีเอ็ม มีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นกระบวนการทางจิต ทีเอ็มเป็นกระบวนการปฏิบัติสมาธิที่ง่าย ไม่ต้องใช้ความพยายาม เพื่อเผยศักยภาพที่สมบูรณ์ทั้งจิต กาย และอารมณ์ เปิดจิตสู่สภาวะของภูมิปัญญาสร้างสรรค์อันบริสุทธิ์ และทำให้ร่างกายเกิดการพักที่ลึกและตื่นตัวเต็มที่ ได้รับการพักผ่อน และทำให้ระบบประสาททั้งหมดกลับสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็ว เทคนิคทีเอ็มนี้เรียบง่ายเป็นธรรมชาติ โดยมีวิธีการปฏิบัติเป็นเวลา ๑๕ ถึง ๒๐ นาที เช้า - เย็นต่อวัน ระหว่างการปฏิบัติเทคนิคธรรมสมาธิแบบทีเอ็ม ความรู้ตัวเอกบุคคลสงบลงและมีประสบการณ์สภาพอันเป็นเอกลักษณ์ของการตื่นตัวที่ลึกเต็มที่หรือจิตสำนึกกว้างพ้น (Transcendental Consciousness) ซึ่งเป็นรูปแบบเรียบง่ายที่สุดของความรู้ตัว ศักยภาพสร้างสรรค์เต็มที่ของจิต ในขณะที่กิจกรรมทางจิตลดลง กายได้รับสภาพพิเศษของการพักลึก ผ่อนคลายความเครียดที่สะสมอยู่และทำให้ระบบประสาทที่อ่อนล้ากลับมามีชีวิตชีวาขึ้น การเรียนเทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม มีขั้นตอนอยู่ ๗ ขั้นตอนดังนี้

- ๑) การบรรยายเบื้องต้น บรรยายเกี่ยวกับผลประโยชน์ด้านต่าง ๆ (๑ ชั่วโมง)
- ๒) การบรรยายขั้นเตรียมการ การบรรยายเกี่ยวกับกลไกและความเป็นมาของเทคนิคการปฏิบัติ สมาธิแบบทีเอ็ม (๑ ชั่วโมง)
- ๓) การสัมภาษณ์ส่วนบุคคล กับครูสอนโปรแกรมการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม (๑๕ นาที)
- ๔) การแนะนำส่วนบุคคล การเรียนรู้เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม (๑ ชั่วโมง)  
การสอนภาคปฏิบัติวิทยาศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสร้างสรรค์
- ๕) การพิสูจน์ยืนยันของประสบการณ์วันแรก : การพิสูจน์ความถูกต้องของการปฏิบัติอบรมและตรวจสอบประสบการณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าอบรมได้มีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง (๙๐ นาที)
- ๖) การพิสูจน์ยืนยันของประสบการณ์วันที่สอง : การเข้าใจกลไกในการปฏิบัติ อบรม และตรวจสอบประสบการณ์เกี่ยวกับธรรมชาติของจิต และธรรมชาติของกาย (๙๐ นาที)
- ๗) การพิสูจน์ยืนยันของประสบการณ์วันที่สาม : การเข้าใจกลไกของการพัฒนาไปสู่สภาวะจิตสำนึกที่สูงขึ้น บรรยายเกี่ยวกับนิมิตแห่งเป้าหมาย และทบทวนความรู้ที่ได้รับมาตลอดทั้ง ๔ วัน (๙๐ นาที)



### ประโยชน์ของทีเอ็ม (TM)

๑) ประโยชน์ ทางด้านจิต : เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม ทำให้พัฒนาศักยภาพของจิตอย่างเต็มที่ นักจิตวิทยาบอกว่า มนุษย์ใช้ศักยภาพทางจิตเพียง ๕-๑๐% เท่านั้น แต่เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม ทำให้มนุษย์สามารถใช้ศักยภาพทางจิตได้มากขึ้น

๒) ประโยชน์ทางด้านร่างกาย : เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม ก่อให้เกิดสภาวะของการพักผ่อนที่ลึกมากกว่าการนอนหลับ และเป็นการผ่อนคลายที่ดีที่สุด ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความตึงเครียดและความกดดันจะถูกขจัดไป เป็นการเพิ่มพลังงาน พัฒนาสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งเป็นสภาพที่จะทำให้เราพร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๓) ประโยชน์ทางด้านพฤติกรรม: ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็มจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น มีความเมตตา มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น

๔) ประโยชน์ทางด้านสันติสุขโลก : ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็มจะเริ่มมีความสงบสุขภายในตนเองมากขึ้น เมื่อบุคคลในสังคมมีความสงบสุขเพิ่มขึ้นย่อมมีผลต่อสันติสุขของโลกอย่างแน่นอน

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม เป็นการค้นพบสภาวะจิตที่สำคัญ นักวิทยาศาสตร์ได้อธิบายถึงสภาวะของจิตสำนึกว่ามีเพียง ๓ สภาวะ เท่านั้น คือ สภาวะของการตื่น หลับและฝันแต่ท่านมหาฤษี มเหษ โยคีได้ยืนยันถึงสภาวะจิตสำนึกขั้นที่ ๔ อยู่พ้นของระดับความคิดที่ละเอียดอ่อนที่สุดในภายในและสามารถมีประสบการณ์โดยผ่านเทคนิคทีเอ็ม ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยมหาฤษีเพื่อการจัดการ (Maharishi University of Management) ที่สหรัฐอเมริกา ยูซีแอลเอ (UCLA) มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด และสถาบันการวิจัยที่มีชื่อเสียงอื่น ๆ ได้ให้คำอธิบายถึงสภาวะนี้อย่างชัดเจนว่าเป็นสภาพการพักผ่อนของร่างกาย สมองมีการทำงานที่เป็นระเบียบสูงสุด ในขณะที่ดวงจิตมีการตื่นตัวเต็มที่ การมีประสบการณ์ของสภาวะนี้อย่างสม่ำเสมอเพียง ๑๕-๒๐ นาทีเข้า-เย็น ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายมหาศาลในทุก ๆ ด้านของชีวิต

นางเยาว์ ชาญณรงค์ ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบทีเอ็ม พบว่า มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มข้นมั่นคงจนถึงอัปนาสมาธิ ก็เกิดฌานระดับต่าง ๆ จนถึงอิทธิฤทธิ์ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลส ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง๒แบบมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจสมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดภายในตัวเองในเวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขย่อมแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๘</sup>นางเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทีเอ็ม (T.M.)”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๑.

**๖. การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท** การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทนี้มีหลายวิธีการปฏิบัติ และแหล่งที่มีการสอนมักจะเป็นในประเทศศรีลังกา พม่า และไทย เป็นต้น สำหรับในที่นี่ จะมุ่งกล่าวถึงการฝึกสมาธิแบบเถรวาทที่มีการสอนในประเทศไทยเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตาม แม้ในประเทศไทยเอง ก็มีหลากหลายรูปแบบ และมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมที่เผยแพร่วิธีการปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้งนี้หากพิจารณาถึงความหลากหลาย วิธีการและหลากหลายสำนักปฏิบัติธรรมนี้ แสดงให้เห็นว่ามีผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมกันมาก หากแต่ละสำนักรวมทั้งผู้มุ่งที่จะศึกษาและฝึกสมาธิ ได้ลงมือศึกษาและฝึกฝนอย่างจริงจังแล้วย่อมจะเกิดผลดีทั้งแก่ผู้ปฏิบัติและการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย ในที่นี้จะยกตัวอย่างวิธีการฝึกสมาธิแบบเถรวาทในประเทศไทยมาพอสังเขป แต่จะกล่าวถึงการฝึกสมาธิเพื่อการเข้าถึงธรรมกายในรายละเอียด ทั้งนี้เพราะผู้จัดทำตำราเรียนได้ศึกษามาโดยตรง ส่วนวิธีการอื่นนั้นหากสนใจในรายละเอียดนักศึกษสามารถหาโอกาสศึกษาได้ด้วยตนเอง

ปัจจุบันในประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติภาวนาเกิดขึ้นในประเทศไทยมากมายแต่ละสำนักก็มีรูปแบบและเทคนิคการปฏิบัติเป็นของตนเอง เช่น แนวพอง ยุบ แนวอิริยาบถ ๔ แนวอานาปานสติ แนวพุทโธ เป็นต้น กล่าวคือ แนวทางการปฏิบัติภาวนาได้ถูกพัฒนาทั้งรูปแบบและเทคนิค บางแนวทางนำมาจากประเทศพุทธอื่น ๆ เช่น พม่า เป็นต้น บางแนวทางมีการพัฒนาขึ้นเองโดยนำแนวคิดมาจากคัมภีร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ ดังนั้น แนวทางในการภาวนาแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

๑. สมถภาวนา คือ การพิจารณา กำหนด อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง โดยมีองค์ธรรมสำคัญคือ เอกัคตตาเจตสิก (คุณสมบัติของจิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว) เป็นอุบายวิธีหรือ เทคนิคที่ช่วยเกิดความสงบ

วิปัสสนาภาวนา คือ การพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง ปัจจุบันนิยมปฏิบัติโดยใช้แนวทางของ “สติปัฏฐาน ๔” องค์ธรรมหรือคุณสมบัติที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ คือ สติเจตสิก ปัญญาเจตสิก(สัมปชัญญะ และวิริยเจตสิก ในบางคัมภีร์เพิ่ม สมาธิ (เอกัคตตาเจตสิก) ด้วยเป็นอุบายวิธีหรือเทคนิคที่ช่วยให้เกิดปัญญา

สำหรับเทคนิคการนำไปใช้ของการภาวนาทั้ง ๒ ประเภทในประเทศไทย ถือได้ว่าการพัฒนาอย่างมาก จะเห็นได้จากการที่มีสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวทางต่างๆมากมายทั่วประเทศ ถือเป็นสนามแห่งการทดลอง ฝึกฝนเทคนิคเทคนิคการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ถูกทาง และสร้างในเกิดศรัทธาในหมู่ชาวพุทธเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยในยุคปัจจุบัน<sup>๓๑๔</sup>

<sup>๓๑๔</sup> กานต์สินี จันทรวินิจฉัย, “การศึกษาระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐, หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

**วริยา ชินวรรณ และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิวัฒนาการตีความ คำสอนเรื่องสมาธิใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย ศึกษาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นต้น ไป พบว่า การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติ จะมีความ แตกต่างกันไป ตามลักษณะของสิ่งที่นำมาใช้พิจารณาแบ่งออกเป็นสายสำคัญ ๕ สาย คือ

๑. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกและบริกรรมภาวนา “พุทโธ” เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

๒. สายจุดดิ่งกัมมภูฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็นพระป่า ต้องออกจุดดิ่งด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน

๓. สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่งที่แผ่ขยายแนวทางการสอนวิปัสสนาไปตาม วิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณาอาการ พอง-ยุบ ของหน้าท้องขณะหายใจ

๔. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงพ่อดอด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย

๕. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้อธิบายการปฏิบัติ และสอนสมาธิ เช่น สำนักสันตติโคก อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นต้น

สำนักสายต่างๆเหล่านี้มีสาขาของการปฏิบัติกระจัดกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ ไทยและอิทธิพลในทางความคิดต่อพระพุทธราศาสนิกชน ที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และ แต่ละสำนักล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยสรุปกล่าวได้ว่า สำนักต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมจิตว่าเป็นการปฏิบัติใน ๒ ลักษณะ หลักการคือเป็นการอบรมเพื่อเข้าถึง ธรรมอย่างหนึ่ง ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือการคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ บรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไป<sup>๑๐</sup>

#### ข. การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท ดังนี้

๑) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นรูปแบบการฝึก สมาธิที่นิยมกันมากในพระพุทธศาสนาเถรวาทเช่น การฝึกสมาธิแบบสายพระจุดดิ่งอีสานโดยมีพระ อาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นครูผู้สอน ซึ่งท่านใช้คำว่า พุท-โธ เป็นหลักในการภาวนาตามจังหวะลม หายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ท่านยังเน้นการเดินจงกรม โดยระยะที่เดินประมาณ ๕ ถึง ๑๐ เมตร มอง ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ก้าว เพื่อไม่ให้จิตใจวอกแวก กำหนดจิตของเราอยู่ที่ก้าวเดิน และคำภาวนา การทำสมาธิแบบอานาปานสติ จะใช้วิธีเอาสติไปอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยภาวนา พุท-โธ กำกับ

<sup>๑๐</sup>วริยา ชินวรรณ และคณะ, “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่าย เถรวาทในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๗, หน้า ๔๘.

คำว่า “อานาปานสติ” หรือ “อานาปาน ” แปลว่าการหายใจเข้าออก การสูดลมเข้าออก สำหรับอานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อานาปานสติภาวนา แปลว่า การอบรมจิต โดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และอานาปานสติกัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมณะกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล<sup>๔๑</sup> สำหรับการเจริญอานาปานสติดังกล่าวเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย ซึ่งสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากในการเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ เป็นได้ทั้งในขั้นสมณะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานและเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงแนะนำมาใช้มากที่สุด ทรงแสดงจุดหมายของพระสูตรไว้คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการข้ามพ้นความทุกข์ ความเศร้าโศกและเพื่อบรรลุลิขิตหรือกระทำให้แจ้งในพระนิพพาน เป็นต้น<sup>๔๒</sup>

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือการเจริญสติในการพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เพราะลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของกาย ถ้าไม่มีลมหายใจแล้ว ก็คือสภาวะที่ตาย ดังนั้นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเป็นการใช้กายเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดความมั่นคงของจิต ในบรรพทั้งหมดของกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน อานาปานสติบรรพจัดได้ว่ามีความสำคัญที่สุด เนื่องจากพระพุทธเจ้าในอดีตทุกพระองค์ได้ทรงปฏิบัติอานาปานสติและสำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยอานาปานสติทั้งสิ้น นอกจากนั้นพระสมณโคดมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอีกด้วย เนื่องจากพระองค์ทรงใช้ เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังในพุทธพจน์ทรงแสดงไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวรรคในเรื่องธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะว่า

“..... ฟังกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของตถาคตบ้าง ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะยังไม่บรรลุลุทธิผล ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมอยู่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ..... อานาปานสติอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ”<sup>๔๓</sup>

<sup>๔๑</sup> พระปัญญา ฌนปณฺโณ (บัวทอง), พระปัญญา ฌนปณฺโณ (บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องสมณกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗.

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘.

<sup>๔๓</sup> ส.ม. ๓๑/๑๓๖๖-๗/๒๕๐.

ในการปฏิบัติจะพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออกว่ายาวหรือสั้น จนกระทั่งระงับ ภายสังขาร หมายถึงผ่อนคลายลมหายใจหยาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่

**พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)** ได้ให้แนวทางว่าควรพิจารณาลมหายใจเข้าออกจนปรากฏเป็นกองลม และพิจารณาว่าลมหายใจของผู้อื่นก็เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติอาจรับรู้ลมหายใจของตนโดยตรง และอนุมานรู้ลมหายใจของบุคคลอื่นสลับกัน ความเข้าใจในลักษณะนี้เป็นการตามรู้กองรูปทั้งภายในและภายนอก<sup>๔๔</sup>

ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ ชีวิตก็ยังคงอยู่ ดังนั้นผู้ปฏิบัติสามารถใช้อานาปานสติเป็นวิหารธรรมหรือธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้การมีสติกำหนดลมหายใจได้ผลอย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจ และระงับความหงุดหงิด ทั้งในชีวิตธรรมดาและในการปฏิบัติ เมื่อกระทำให้มากแล้วย่อมอยู่อย่างเป็นสุข อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็จะหายไป เนื่องจากมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ เมื่อหยุดคิดฟุ้งซ่าน ความชั่วย่อมไม่เกิดขึ้นในจิตใจ จิตมีความบริสุทธิ์ ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

**๒) การฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ** การฝึกสมาธิแบบนี้ จะเน้นการใช้สติปัญญา ๔ ควบคู่กับการบริการพองหนอ-ยุบหนอเป็นแนวการสอนสมาธิตามแบบประเทศพม่า ซึ่งพระธรรมธีรราชมหมุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ) เป็นผู้ไปฝึกปฏิบัติแล้วนำมาเผยแพร่ที่ประเทศไทย และท่านได้จัดสอนที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ท่าพระจันทร์ และต่อมาได้รับความนิยมนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลาย วิธีปฏิบัตินั้น ทั้งมีการให้เดินจงกรม โดยเน้นให้มีสติอยู่ที่สันเท้าเป็นหลัก และเมื่อเดินจงกรมครบกำหนดแล้วให้นั่งสมาธิ เอาสติไว้ที่ท้องภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามอาการพองยุบของหน้าท้องเวลาหายใจเข้าออก ถ้านั่งครบกำหนดแล้วก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก และนั่งสมาธิอีก ทำให้ต่อเนื่องสลับกันไปสำหรับการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรมลักษณะนี้ มุ่งเน้นพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ส่วนวิธีการอาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด ตามแต่อาจารย์จะนำไปประยุกต์สอน การทำสมาธิด้วยการภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ เป็นการฝึกสติอยู่กับลมหายใจที่ท้องเป็นหลัก ส่วนถ้ามีอารมณ์อื่นมาแทรกก็ให้พิจารณา คือ เอาอารมณ์นั้นมาภาวนาแทนจนกว่าใจจะสงบ ส่วนถ้าเดินจงกรมก็ให้มีสติอยู่กับเท้าที่เดินอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้ มุ่งหวังให้ใจรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่เสมอ

<sup>๔๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, พระคันธसारากิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๕๖.

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเอกายมรรคหรือทางเอกเพื่อความสิ้นทุกข์ อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งในองค์ธรรมสำคัญหลายองค์ธรรม ที่เป็นไปเพื่อบรรลุป่าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือนิพพาน ดังที่ได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานสังยุต ความว่า

“คุณภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความรำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๔๕</sup>

จากพระสูตรแสดงให้เห็นว่า ในการปฏิบัติกรรมฐานโดยยึดแนวทางของสติปัฏฐาน เพียงแค่การปฏิบัติในเบื้องต้น ถ้าผู้ปฏิบัติดำเนินมาอย่างถูกต้อง ก็สามารถบรรเทาทุกข์ได้ คือ เข้าสู่โลกิยมรรคและเป็นบาทฐานให้เข้าสู่เส้นทางแห่งโลกุตตรมรรค เพื่อบรรลุนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธเจ้าทรงแสดงผลของการเจริญสติปัฏฐานว่าทำให้บรรลุนาคามีหรือบรรลอรหัตตผล ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาและมุ่งมั่นปฏิบัติสติปัฏฐาน เพราะเป็นแนวทางเพื่อความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้อธิบายเรื่องสติในสัมมาสติ ซึ่งคือสติปัฏฐานไว้ว่า สติทำกิจสำคัญทั้งในสมถะและวิปัสสนา...ในสมถะ สติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิตเพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่มหรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น...เมื่อจิตแน่วแน่มจับสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสมาธิ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ ....ส่วนในวิปัสสนา สติ กำหนดอารมณ์คุมไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือ จับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจสอบและวิเคราะห์วินิจฉัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน<sup>๔๖</sup>

ดังนั้นในการปฏิบัติสติปัฏฐานที่เป็นสมถสมาธิโดยให้จิตยึดเหนี่ยวในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพื่อให้จิตสงบ วิปัสสนาสมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อการพิจารณาวิเคราะห์อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้อธิบายแนวทางในการปฏิบัติสติปัฏฐาน สรุปได้ดังนี้ คือ

๑. ผู้รู้ (ผู้กระทำ) คือ ตัวที่คอยกำหนดหรือคอยสังเกตตามความรู้สึกอันสภาวะธรรมของรูปและนามที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ มติจับสิ่งที่พิจารณาไว้เป็นอารมณ์ และสัมปชัญญะคือปัญญาที่รู้ชัดต่ออาการที่ถูกพิจารณาโดยไม่เอาความรู้สึกชอบไม่ชอบเข้าไปปรุงแต่ง

<sup>๔๕</sup> ส.ม. ๓๐/๖๗๙/๓๓๗.

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงปรับขยาย**, อ่างแล้ว, หน้า ๙๒๒.

๒. สิ่งที่ถูกรู้ (สิ่งที่ถูกกระทำ) คือสิ่งที่ถูกกำหนด หรือถูกสังเกตตามความรู้ที่อันประกอบด้วย รูปและนาม เป็นการตามรู้ในปัจจุบัน คือ กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในขณะนั้น

๓. อาการในการกำหนดตามความรู้ที่เห็นตามที่เป็นในขณะนั้น คือ ดู เห็น เข้าใจว่าอะไร ที่ไหน อย่างไร โดยไม่มีความยินดียินร้าย วินิจฉัยผิดชอบชั่วดี ไม่ยึดติดว่าเป็นของเรา ของเขาเพียงแต่เข้าใจอาการตามที่เป็นรู้โดยไม่แทรกแซง โดยไม่ยึดมั่นเพื่อละอุปาทาน<sup>๔๗</sup>

กล่าวสรุปได้ว่า สติ คือ สัมมาสติเป็นความระลึกได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตมีความตั้งมั่นไม่เลื่อนลอย แต่ถ้ามีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก สติจะเป็นตัวระลึกได้ทำให้ไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น จิตอันประกอบด้วยสัมมาสติจึงมีความสงบ บริสุทธิ์ สะอาด และสามารถพัฒนาสู่ปัญญาได้

จะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธิมีวิธีการหลากหลายทั้งนอกพระพุทธศาสนา และในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามวิธีฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาก็มีมากมายตามแต่สถาบันนั้นจะนำหลักการฝึกสมาธิไปประยุกต์สอนในสถาบันของตนเอง ยิ่งนับวันก็มีการพัฒนาการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบมากขึ้น

**๓.๔.๓ สายพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท** ประเทศไทยและพม่า นับว่ายังอุดมไปด้วยสำนักปฏิบัติที่เป็นที่เชื่อถือทั้งภายในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก สำนักเหล่านี้ถือว่ามีศรัทธาใน การปฏิบัติสูงมากและได้เผยแผ่ธรรมไปสู่ทั่วโลกอย่างกว้างขวางตลอดระยะเวลาครั้งศตวรรษที่ผ่านมา ดังนี้

**๑. สายวัดป่าบ้านตาด อุดรธานี** เป็นสำนักสายหลวงปู่มั่นภูริทัตโต ( พ.ศ. ๒๔๑๓-๒๔๙๒) มีท่านพระอาจารย์หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน (พ.ศ. ๒๔๕๖- ๒๕๕๔) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ โดยท่านได้เริ่มอบรมกรรมฐานแก่พระภิกษุและฆราวาส เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ และได้ก่อตั้งวัดป่าบ้านตาดเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นที่รู้จักกว้างขวางในหมู่ชาวตะวันตกมานานมาก มีสาขาสำนักปฏิบัติแพร่หลายที่สุดสายหนึ่งในประเทศไทย โดยเริ่มมีการรับชาวต่างประเทศเข้าบวช เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ พระปากระมณฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ทั้งสายวัดป่าบ้านตาดและวัดหนองป่าพง ตลอดจนอีกหลายสำนัก มีเป็นจำนวนมากจนเรียกกันว่าเป็นกองทัพธรรม

การปฏิบัติสายนี้ได้รับผลจากการปฏิบัติจริงและคาดว่าจะได้รับอานิสงส์จากรุดงค์วัตร และการชำระวิธีปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่ปลายสมัยรัชกาลที่ ๓ ของธรรมยุติกนิกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับนิกายกัลยาณีสี่มาของมอญ พระวชิรญาณเถระหรือพระภิกษุเจ้าฟ้ามงกุฎ รัชกาลที่ ๔ (พ.ศ. ๒๓๔๗- ๒๔๑๑) ได้ก่อตั้งคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกายขึ้นเพื่อให้ใกล้เคียงพระพุทธวจนะดั้งเดิม โดยพระองค์ได้พบพระสุเมธมุนี (ชายพุทธวังโส) พระภิกษุชาวมอญนิกายกัลยาณีสี่มา นิกายของวัดกัลยาณีนี้นี้เป็นหลักของมอญที่ได้มีการชำระตามแบบเถรวาทดั้งเดิมของลังกา เมื่อปี พ.ศ. ๒๐๑๙ (ก่อน

<sup>๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๐-๘๒๑.

พระพุทธศาสนาในลังกาเสื่อมถอยและต้องนิมนต์นิกาย สยามวงศ์ นิกายรามัญวงศ์ และนิกายอมรปุระช่วงปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๒) ถือว่าเป็นนิกายที่สืบทอดตรงมาจากลัทธิลังกาวงศ์เดิม เมื่อครั้งที่มหาโมคคัลลีสบุตรติสสะเถระส่งคณะสงฆ์ออกเผยแผ่นอกอินเดียเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๖ โดยพระมหินทเถระเป็นผู้เข้าเผยแผ่ในเกาะลังกา

ท่านพระอาจารย์หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล รวมทั้งพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันทโท พ.ศ. ๒๓๙๙ - ๒๔๗๕) เป็นศิษย์ของพระอาชญาเทวธัมมี (ม้า) วัดศรีทองหรือวัดศรีอุบลรัตนาราม ธรรมยุติกนิกาย และพระครูสีทันดรคณาจารย์ (ทา โชติปาโล) ธรรมยุตริสีทันดร นครจำปาศักดิ์ เป็นต้น แม้ว่าหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่นจะอุปสมบทในสมัยที่ธรรมยุติกนิกายก่อตั้งขึ้นมาระยะหนึ่งแล้วตามประวัติก็เคยเข้าศึกษาที่วัดพลับพลึงคลึงกับพระเถระที่เป็นต้นวงศ์ของนิกายนี้ การปฏิบัติสายหลวงปู่มั่นนี้มีการเผยแผ่อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคอีสานและลาว พระป่าในสายนี้เป็นพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นที่เลื่อมใสอย่างต่อเนื่องกว่า ๙๐ ปี และได้ชื่อว่าเป็นสายที่มีผู้ปฏิบัติบรรลุนิพพานขั้นสูงมากมายอย่างยิ่ง จึงนับเป็นวิปัสสนาวงศ์ที่สำคัญยิ่งในยุคกึ่งพุทธกาล สำนักนี้มักจะเจริญสมถกรรมฐานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานภายหลัง เนื่องจากกำลังสมาธิความสำคัญมากต่อการปฏิบัติขั้นสูง ด้านสมถกรรมฐานมักเจริญทั้งแบบพุทธานุสติ อานาปานสติ กายคตาสติและมรณานุสติ การปฏิบัติวิปัสสนาจะเริ่มที่กายานุปัสสนาก่อน ท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐานหรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนา พุทโธเป็นหลัก ท่านย้ำว่าให้ภาวนาให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญในเมื่อตั้งใจจริง พุทโธนี้เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ หรืออนุสสติอื่น ๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา เมื่อทำแล้วจิตจะสงบลงไปได้ขั้นอุปจารสมาธิ

**๒. สายหลวงปู่ชา วัดป่าอานาชาติหนองป่าพง อุบลราชธานี** เป็นสำนักสายวัดป่าที่มีพระอาจารย์หลวงปู่ชา สุภทโท ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นพระอาจารย์ใหญ่ เป็นที่รู้จักกว้างขวางมานานมาก ทั้งพระภิกษุและฆราวาส และทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวตะวันตก มีศิษย์ชาวต่างประเทศครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐

จากนั้นได้ให้ศิษย์ชาวต่างประเทศดูแลการปฏิบัติกันเอง ศิษย์ชาวต่างประเทศได้เผยแผ่การปฏิบัติอย่างแพร่หลาย เช่น ท่านพระอาจารย์สุเมโธ ท่านพระอาจารย์เชมธัมโม ท่านพระอาจารย์ปสันโน และท่านพระอาจารย์ชยสาโร ปฏิบัติแบบอานาปานสติ และสติปัฏฐานเช่นเดียวกับสายอื่นๆที่เป็นศิษย์หลวงปู่มั่น

ข้อสังเกตอานาปานสติเบื้องต้นในสายของหลวงปู่มั่น มี๒วิธีหลักคือ ๑. การสังเกตลมหายใจพร้อมการกำหนดจังหวะด้วยคำภาวนา “พุทโธ” ให้ระลึกถึงพุทธานุสติ หรือ “เกศา โลมานะชา ทันตา ตะโจ” ให้ระลึกถึงกายคตาสติหรืออาจจะกำหนดจังหวะด้วยการนับเลขก็ได้ ๒. การสังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกเป็นจุดต้นลม (Anapanasati Spot) แล้วเคลื่อนย้ายจุดลมซึ่งเป็นฐานจิต



ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (เรียกว่าการกระจายลมหรือการเลื่อนการรับรู้ทั่วร่างกาย –Body sweep) เพื่อการเจริญสติ การปฏิบัติสายหลวงปู่ชาและท่านพ่อลี ธัมมธโร วัดอโศการาม มักนิยมนานาปานสติแบบที่ ๒ ส่วนท่านพระอาจารย์หลวงปู่หลอด ปโมทิตโธแนะนำแบบที่ ๑

**๓. สายหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ สวณโฆกพลาราม สุราษฎร์ธานี** เป็นสำนักที่มีชื่อเสียงทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลงานที่สัมผัสความคิดของหลวงพ่อพุทธทาส เป็นที่รู้จักกว้างขวางมากในหมู่นักศึกษาพุทธศาสนิกชนต่าง ๆ และเช่นในต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาชน ท่านได้ตั้งสวณโฆกพลารามขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและสนองงานที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา สวณโฆกฯ เป็นสำนักป่าที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติมาตั้งแต่เริ่มต้น มีความวิเวกเป็นธรรมชาติ ปฏิเสธวัตถุนิยม มีปริศนาธรรมและไม่มีผู้บริจาคนั้น ความเข้าใจตรงถึงการดับการปรุงแต่งทั้งหลายที่เป็นการ “ตายก่อนตาย” ท่านเป็นท่านแรกที่สอนให้ไม่ต้องท่องบ่นอย่างในยุคนั้นว่าธรรมคือ คำสอนสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่ให้เห็นว่าธรรมก็คือธรรมชาติ มีสภาวะที่เป็น “เช่นนั้นเอง” (ตถตา) ท่านส่งเสริมให้ปฏิบัติแบบอานาปานสติภาวนาอย่างละเอียด ๑๖ ชั้น ตามพระอานาปานสติสูตร ท่านพระอาจารย์หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ให้นำหนักกับพระสูตรนี้มากกว่าการปฏิบัติอานาปานสติ ที่ปรากฏบางส่วนในพระมหาสติปัฏฐานสูตร โดยจำแนกให้เห็นว่าการปฏิบัติตามอานาปานสติสูตรนี้ สามารถเทียบเคียงได้กับการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ทั้งกาย เวทนา จิตและธรรม

สวณโฆกพลารามในปัจจุบันเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นวัตรกรรมทางพระพุทธศาสนาที่พุทธทาสภิกขุต้องการให้เป็นแบบอย่างของวัดแท้ ที่ไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิมๆ ที่ห่อหุ้มอยู่เป็นการปฏิรูปศาสนา (Reformist) ที่หวนกลับไปหา “แก่นแท้” ของศาสนาที่เรียบง่ายและทันสมัย พ้นจากรูปแบบประเพณี พิธีกรรมที่เป็นเพียงเปลือกกระพี้ที่ห่อหุ้มอยู่ หลุดพ้นจากอิทธิพลของลัทธิสังคมนิยมสุดโต่งที่กลับไปสู่ความเรียบง่ายเฉกเช่นในพุทธกาล จุดประสงค์ในการสร้างสวณโฆกพลารามดังนี้

- ๑) เพื่อแสวงหาทางออกใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
- ๒) เพื่อให้ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและพิจารณาธรรมะที่ซ่อนเร้นอยู่
- ๓) เพื่อให้เป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเพื่อการปฏิบัติธรรม
- ๔) เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามความหมายของสวณโฆกพลารามที่แปลว่า สวณป่า อันเป็นกำลังแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์
- ๕) เพื่อเป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้า และปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาตลอดจนการเผยแผ่และส่งเสริมจรรโลงพระพุทธศาสนา
- ๖) เพื่อจัดให้เป็นวัตรกรรมในพระพุทธศาสนาในรูปแบบที่เรียบง่ายและสันโดษ อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

๗) เพื่อเป็นสถานที่สำหรับผู้ใฝ่ศึกษาและปฏิบัติธรรมโดยไม่เลือกชาติ ศาสนา<sup>๔๘</sup>

สวนโมกขพลารามมีแนวทางการปฏิบัติธรรมตามแนวอานาปานสติ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นวิธีที่พระองค์ปฏิบัติจนตรัสรู้ แนะนำให้ศึกษา ปฏิบัติให้มากมีอานิสงส์ทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนา “อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก” สามารถกล่าวได้ว่าแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติในสวนโมกขพลารามนั้นเป็น “อานาปานสติสมบูรณ์แบบ” ที่มีหลักการปฏิบัติ คือการพิจารณาลมหายใจเป็นอารมณ์ พุทธศาสนิกชนแห่งสวนโมกขพลาราม ได้เห็นความสำคัญของอานาปานสติ จึงได้นำมาสอนทั้งภิกษุและฆราวาส โดยเห็นว่าเป็นกรรมฐานที่ฝึกได้ง่าย พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงอยู่ด้วยอานาปานสติจนตลอดพระชนมายุ<sup>๔๙</sup> กล่าวได้ว่า หลักสำคัญคือ มีอุปาทานชั้น เมื่อใดก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ไม่เกิดอุปาทานชั้นก็ไม่เกิดทุกข์เลย อานาปานสติภาวนามีความสำคัญเพราะเป็นวิธีที่จะทำให้รู้แจ้งและเข้าใจในทุกๆ ประการเกี่ยวกับทุกข์ เนื่องจากอุปาทานชั้น ๕ นี้ ซึ่งสอดคล้องกับในวิสุทธิมรรคที่กล่าวถึงผู้ที่ยังไม่บรรลุมรรคผลนั้น เปรียบดังผู้ที่มีลูกศรเสียบแทง ส่วนพระอรหันต์ผู้บรรลุมรรคผลนั้นเป็นผู้ที่ไร้สิ่งเสียบแทงเป็นผู้ที่มีลูกศรอันถอนแล้ว<sup>๕๐</sup>

สายสวนโมกข์นี้มุ่งตรงที่การปฏิบัติเพื่อการเจริญปัญญา และการสร้างความรู้ความเข้าใจในแง่มุมที่ลึกซึ้งและเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา(แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต ท่านก็ได้สอนประชาชนให้ละตัวตนและไม่ม่งมายด้วยการให้จัดพิธีเพลิงศพ ที่แสดงธรรมของการไม่มีตัวตน) นับว่ามีคุณูปการอย่างมากมาต่อการศึกษาพระพุทธศาสนาและการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนในโลกยุคปัจจุบัน

**๔. สายท่านอาจารย์อุบาซิ่น รุ่งกุ่ม ประเทศพม่า** เป็นสำนัก สายกรรมฐานที่จัดตั้งจนเป็นที่แพร่หลายในหมู่ชาวต่างประเทศโดยท่านอาจารย์อุบาซิ่น (Sayagyi U Ba Khin พ.ศ. ๒๔๔๒-๒๕๑๔) เจ้าหน้าทีระดับสูงของรัฐบาลพม่า ซึ่งสืบทอดวิธีปฏิบัติแบบอานาปานสติและการสังเกตเวทนา มาจากท่านอาจารย์อนาคามี ชายา เท็ตจี (Saya Thetgyi U Po Thet) ลูกศิษย์สายฆราวาสของท่านพระอาจารย์เลดีสยาตอ (Ledi Saya daw พ.ศ. ๒๓๘๙- ๒๔๖๖) ซึ่งเป็นพระสงฆ์ผู้มีชื่อเสียงมากที่สุดรูปหนึ่งของพม่า และได้รับการถ่ายทอดการปฏิบัติจากพระภิกษุบริเวณเทือกเขาใกล้เมืองมณฑลทะเลย์ ท่าน

<sup>๔๘</sup>พระมหาเถร จันทปญโญ (ทะเลย์ธรรม์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐานสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๔๒-๔๓.

<sup>๔๙</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

<sup>๕๐</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

พระอาจารย์เลดีสยาตเป็นผู้มีบทบาทเด่นในคณะมหาสังฆเถระและมีบทบาทสำคัญในการสังคายนาครั้งที่ ๕ เมื่ออังกฤษเข้ายึดครองพม่าตอนบนจึงออกปฏิบัติรุกขมูลในป่าทึบ จากนั้นได้ออกเผยแผ่การปฏิบัติสู่ประชาชนทั่วไปอย่างกว้างขวาง ในปัจจุบันสำนักนี้มีผลงานแพร่หลายผ่านลูกศิษย์ของท่านอาจารย์อุบาซิ่น คือ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งได้ไปเผยแผ่ในอินเดียและมีศูนย์วิปัสสนากรรมฐานทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

**๕. สายอาจารย์โกเอ็นก้า** ท่านอาจารย์สตีตา นารายัน โกเอ็นก้า เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานผู้มีชื่อเสียงมากท่านหนึ่งในโลก การฝึกอบรมในแนวทางของท่านเป็นที่นิยมแพร่หลายมาก จนกระทั่งมีศูนย์ฝึกอบรมในแนวทางมากกว่า ๑๐๐ ศูนย์ในทุกทวีปทั่วโลก ทั้งยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เอเชีย แม้กระทั่งในกาฬทวีป นอกจากนี้ยังมีการจัดการฝึกอบรมตามสถานที่ชั่วคราวต่างๆตามแต่จะได้รับการร้องขอ<sup>๕๑</sup>

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นชาวอินเดียที่เกิดในประเทศพม่า เดิมเป็นนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จมาก เมื่ออายุได้ ๓๑ ปี ท่านได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงของพม่า คือท่านอาจารย์อุบาซิ่น ตามคำแนะนำของเพื่อนของท่าน คือท่านอุซันตุน อดีตประธานศาลฎีกาพม่าและประธานสมาคมพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลกผู้ล่วงลับไปแล้ว ท่านได้รับการฝึกสอนภายใต้การดูแลเอาใจใส่ของท่านอาจารย์อุบาซิ่นเป็นเวลาถึง ๑๔ ปี

วิธีปฏิบัติในแนวทางแบบเวหนานุปัสสนา ซึ่งได้สืบทอดกันมาแต่ในรูปแบบดั้งเดิมด้วยความเคร่งครัดอย่างยิ่งวด โดยถ่ายทอดกันอยู่ในวงแคบจากครูถึงศิษย์ เฉพาะในหมู่สงฆ์ที่ใฝ่ใจครั้งพุทธกาล โดยพระโสณเถระและพระอุตตรเถระเป็นผู้นำมาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ และได้รับการรักษาให้บริสุทธิ์ในการปฏิบัติอย่างจริงจังจึ่งเท่านั้น จนกระทั่งถึงพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นที่เคารพนับถืออย่างกว้างขวางยิ่งในประเทศพม่า ในความสามารถทั้งทางปริยัติและปฏิบัติของท่านคือพระญาณธช หรือที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามเลดีชยาตอว์ ท่านได้นำวิธีการปฏิบัตินี้มาถ่ายทอดแก่ศิษย์ที่เป็นคฤหัสถ์จนกระทั่งตกทอดมาถึงท่านอาจารย์อุบาซิ่น

ท่านอาจารย์อุบาซิ่นมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะนำพระธรรมรัตนกัลป์คืนสู่อินเดีย ท่านกล่าวว่า ประเทศพม่าเป็นหนี้บุญคุณอย่างล้นพ้นต่ออินเดีย ในการที่ได้รับวิธีการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์จากประเทศอินเดีย และบัดนี้ก็ถึงเวลาที่ชาวอินเดียควรจะได้รับสมบัติอันล้ำค่านี้กลับคืนไป และเผยแพร่อต่อไป เพื่อประโยชน์สุขของมนุษยชาติทั้งมวล

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นผู้ที่ได้รับมอบภารกิจนี้ ในปี ๒๕๑๒ ท่านได้เดินทางไปสู่ดินแดนแห่งบรรพบุรุษของท่านและได้ร่อนเร่ไปสอนวิปัสสนาตามที่ต่างๆแทบจะทั่วประเทศอินเดีย

<sup>๕๑</sup> ธรรมบรรยายฉบับย่อ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า จัดทำโดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

เวลาผ่านไป ๒๖ ปี ท่านได้พิสูจน์ให้ผู้คนที่ทั้งหลายเห็นความมหัศจรรย์แห่งการปฏิบัติภาวนาตามแบบอย่างทีพระพุทธองค์ทรงสอน ซึ่งสามารถยังผลให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทันที ด้วยเหตุนี้ชาวอินเดียจำนวนมากจึงพากันมาฝึกปฏิบัติกับท่าน และเมื่อได้ผลดี

ก็บอกต่อ ๆ กันไป เมื่อปี ๒๕๑๙ ศูนย์ฝึกอบรมวิปัสสนาศูนย์แรกชื่อว่า ธรรมคีรี ก็ได้ถือกำเนิดขึ้นที่เมืองอิกัตปุรี รัฐมหาราษฏร์ติดตามด้วยศูนย์ปฏิบัติที่เมืองไฮเดอราบัด และหลังจากนั้นอีกไม่นานก็มีการจัดตั้งขึ้นอีกแห่งหนึ่งที่เมืองชัยปุระ รัฐราชสถาน

การสอนการปฏิบัติตามสถานที่ปฏิบัติชั่วคราวต่าง ๆ ก็ยังคงดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้งเช่นเดียวกับที่ศูนย์ปฏิบัติถาวร ซึ่งได้มารจัดตั้งขึ้นทั้งในอินเดียและประเทศอื่นๆ เพื่อสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้โดยเฉพาะ ด้วยความกระตือรือร้นของบรรดาศิษย์ที่ปรารถนาจะให้เพื่อนมนุษย์ได้มีโอกาสสัมผัสพระธรรมอันบริสุทธิ์ เพื่อการดับทุกข์เช่นเดียวกับตน ปัจจุบันมีศูนย์วิปัสสนาที่เปิดสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้ตลอดทั้งปีอยู่ทั่วโลก ๑๐๐ กว่าศูนย์ สำหรับในประเทศไทยมีศูนย์ปฏิบัติธรรม ๕ แห่งคือ ธรรมกมล ที่ปราจีนบุรี ธรรมอาภา ที่พิษณุโลก ธรรมธานีที่กรุงเทพฯ ธรรมสุวรรณาที่ขอนแก่นและธรรมกาญจนาที่กาญจนบุรี

**๖. สายพระอาจารย์ชนลน สยาดอ มัณฑะเลย์ ประเทศพม่า** เป็นสำนักที่มีศูนย์ปฏิบัติมากมายในพม่า มีท่านพระอาจารย์ชนลนสยาดอ กวิมหาเถระ (Sunlun Sayadaw U Kavi) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ ซึ่งเดิมเป็นชาวนา มิได้เล่าเรียนทางปริยัติมากแต่ปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์และกล่าวว่าได้บรรลุพระอรหัตตผลอย่างรวดเร็ว ยิ่งที่หมู่บ้านชนลน เขตมัณฑะเลย์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ท่านสืบทอดการปฏิบัติจากสายพระอาจารย์เลดี สยาดอ ทางตอนกลางของพม่า อบรมให้เจริญอานาปานสติและสติปัญญาจนคล้ายคลึงกับสายท่านอาจารย์อุบาชิน เน้นการพิจารณาเวทนาและการปฏิบัติที่เข้มข้น พระอาจารย์เวญู สยาดอปฏิบัติจากสายนี้ อานาปานสติในสายนี้และสายท่านอาจารย์อุบาชินจะคล้ายคลึงกับอานาปานสติแบบที่ ๒ ของสายหลวงปู่มั่นแต่เป็นไปเพื่อการสังเกตความรู้สึกทางกาย

**๗. สายพระอาจารย์โมกก สยาดอ มัณฑะเลย์ ประเทศพม่า** เป็นสำนักที่มีการอบรมแพร่หลายอย่างยิ่งในพม่า มีท่านอาจารย์โมกก สยาดอ วิมลมหาเถระเป็นพระอาจารย์ใหญ่ ท่านมีชื่อเสียงโดดเด่นในพระอภิธรรมโดยสืบทอดต่อจากท่านพระอาจารย์เลดี สยาดอ ตามประวัติเป็นพระอริยบุคคลและเชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ที่มีอัฐิธาตุ เป็นประจักษ์พยาน ท่านสอนกรรมฐานหลายแบบดังที่ปรากฏในกรรมฐาน ๔๐ ของคัมภีร์วิสุทธิมรรค อบรมให้เจริญอานาปานสติ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ท่านให้ความสำคัญกับการฟังธรรมคล้ายคลึงกับท่านพระอาจารย์หลวงตามหาบัว ทั้งนี้เพื่อให้มีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรม ส่วนการอบรมกรรมฐานจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลซึ่งมักจะแยกระหว่างเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา

ในปัจจุบัน ตัวอย่างสำนักปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานที่มีพื้นฐานมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา ได้แก่

๑. สายหลวงปู่ศุข พรหมปัญโญ วัดสะแกอยุธยา เรียนกรรมฐานจากวัดประดู่ทรงธรรม แห่งรวมคัมภีร์พระพุทธศาสนาสมัยกรุงเก่าที่ได้ตกทอดมาที่กรุงธนบุรี – กรุงเทพฯ และเป็นสำนักวิปัสสนาสำคัญแห่งหนึ่ง

๒. วัดพลับหรือวัดราชสิทธิาราม ธนบุรี เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระสังฆราชสุก ไก่เถื่อน และสืบทอดต่อมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ที่วัดนี้มีอาจารย์กรรมฐานต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยเรียกกรรมฐานของสำนักว่า กรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เพราะมีการกำหนดเรียงกันเป็นขั้นตอนและครบทุกกรรมฐาน

๓. สายพระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโรหรือหลวงพ่อกุญแจ) วัดท่าซุง อุทัยธานี ซึ่งศึกษาจากพระอาจารย์หลายท่านและเป็นศิษย์ของหลวงพ่อบาน วัดบางนมโค อยุธยา

๔. สายหลวงพ่อดาว วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ หลวงพ่อดาวศึกษาจากพระอาจารย์หลายท่าน เช่นที่วัดพลับ เคยฝึกกรรมฐานจากหลวงพ่อเนียม ซึ่งศิษย์ของหลวงพ่อเนียมอีกท่านคือ หลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี

สำนักปฏิบัติทั้งหลายที่กล่าวมาข้างต้น ไม่เพียงภาพจากการวิเคราะห์ให้เห็นการปฏิบัติที่สืบทอดของหมู่คณะหรือสมณวงศ์ เท่านั้น ความแตกต่างยังคงเป็นเหมือนการเดินทางสู่อริยมรรคอันมีองค์ ๘ เป็นหลัก ความต่างนั้นอยู่ที่การปฏิบัติจริงของแต่ละบุคคล มิใช่วิธีการหรืออุบายการทำสมาธิภาวนา ในประเทศไทยมีพระปฏิบัติที่สำคัญอีกหลายรูปที่เคร่งครัด ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ และเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใส บางรูปเปิดอบรมกรรมฐานแต่ศิษย์ไม่สามารถทนรับความอภิญญา บางรูปมุ่งวิเวกสู่รุกขมูลตามสุสานหรือป่าช้าเฉพาะตน เป็นต้น ตัวอย่างของพระอริยสงฆ์ ได้แก่ พ่อบานคล้าย วาจาสิทธิ์ หลวงพ่อพรหม ถาวโร หลวงปู่บุดดา ครูบาเจ้าเกษม เขมโก หลวงพ่อกัสสปมุนี เป็นต้น

การฝึกฝนพัฒนาจิตที่ถูกต้องย่อมให้ผลดีที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกได้ด้วยตนเอง ไม่หย่อนเกินไปจนเหมือนไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ต่อจิตและไม่ตึงเกินไปจนกลายเป็นการสะสมความเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้สึกว่ามีชีวิตของตนมีความสุขมากขึ้น และเข้าใจกฎธรรมชาติที่กฎพระไตรลักษณ์ การปฏิบัติให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นในทางพระพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติให้เป็นจิตที่มีกุศล ไม่คิดเบียดเบียน ผู้มีจิตที่ชำระดีแล้วย่อมทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความสุขตามไปด้วย การปฏิบัตินั้นมีแนวทางเป็นลำดับขั้น ซึ่งจิตที่เป็นกุศลย่อมเป็นจิตที่ปรารถนาดีต่อผู้อื่น การปฏิบัติจึงมีการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความเป็นอิสระบริสุทธิ์ทางจิต โดยมีสติเป็นพื้นฐานการปฏิบัติที่สำคัญประการหนึ่ง สติเป็นหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม อันเป็นธรรมว่าด้วยการเดินทางข้ามสู่สภาวะแห่งความบริสุทธิ์ การใช้สติเป็นฐานในการพัฒนาจิต จิตตภาวนาที่เป็น

โพชนงค์ทำให้ผู้ปฏิบัติรับรู้ได้ถึงความมีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม ความรู้สึกที่จิตสอดส่องหรือ  
 ทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของจิต ความหมั่นเพียรในการปฏิบัติ ความรู้สึกสดชื่นหรือซาบซ่าน  
 ทั่วกาย ความรู้สึกสุขสงบ สมาธิที่จิตมีความแน่น และความรู้สึกที่ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความไม่  
 บริสุทธิ์เข้ามาหรือผุดขึ้น ความรับรู้เหล่านี้เป็นผลมาจากกำลังสมาธิที่มักทำให้ผู้ปฏิบัติพึงพอใจในปิติ  
 และความสุขที่เกิดขึ้นจนกระทั่งยึดติดกับความรูสึกดังกล่าว การผ่านขั้นตอนนี้แสดงถึงการเดินทางที่  
 ถูกทาง โดยผู้ปฏิบัติต้องก้าวข้ามอุปสรรคจากสมาธิที่ละเอียดมากขึ้นเหล่านี้ กล่าวคือผู้ปฏิบัติต้องมีสติ  
 สัมผัสปัญญา และมีความเพียรเพิ่มขึ้นอีกอย่างมากในการสร้างปัญญา และใช้ปัญญา

### ๓.๔.๔ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ก่อตั้งโดย พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิรินธโร) พระสงฆ์ผู้ทำ  
 การอบรมสั่งสอนและเผยแผ่พุทธธรรมที่มีความสามารถหลายด้าน เป็นพระนักปฏิบัติกรรมฐานที่  
 เข้าถึงธรรมะ และสามารถบรรยายธรรมพร้อมทั้งสอนกรรมฐานให้ประชาชนเข้าใจได้เป็นอย่างดี  
 และทำให้ประชาชนเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชักชวน  
 ประชาชนหันมาสนใจในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เป็นสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นสถาบัน  
 สอนสมาธิในแนวใหม่ในลักษณะที่เป็นสถาบันทางวิชาการมีการเรียนการสอนทั้งทฤษฎีและ  
 ภาควิปฏิบัติควบคู่ไป โดยมีเป้าหมายที่การสอนสมาธิ เป็นการพัฒนามนุษย์และสังคม ดังนั้นบทบาท  
 หลัก ๆ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพจึงเป็นการพัฒนาสังคมที่มีวิสัยทัศน์ในการแก้ปัญหาชีวิต  
 เศรษฐกิจและสังคม สถาบันพลังจิตตานุภาพมีคำตอบให้กับวิถีแก้ไขความล้มเหลวในการพัฒนาสังคม  
 อย่างถูกต้องและลงตัวในพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่มองว่าการเกิดขึ้นของมนุษย์คือ การเกิดขึ้น  
 ของสังคม พื้นฐานที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก สรุปลงได้ว่า ควรใช้พุทธธรรม  
 ในการแก้ปัญหาสังคม คือการแก้ปัญหาที่ “คน” โดยเป็นการแก้ปัญหาที่สมดุล ในลักษณะองค์รวม  
 เนื่องจากพระพุทธศาสนาองมนุษย์ในฐานะที่เป็นส่วนประกอบของรูปและนาม ทั้ง ๒ ส่วนนี้ต้อง  
 พัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่ามนุษย์ต้องเป็นผู้พัฒนาทั้งกายและจิต คือมีปัญญา  
 ในศาสตร์ต่าง ๆ มีความรู้ความสามารถในการงานอาชีพทางโลกในขณะเดียวกันก็ต้องมีความรู้ทาง  
 พระพุทธศาสนามีการพัฒนาจิต พัฒนาคุณธรรม ผู้ที่มีทั้งสองอย่างชื่อว่าเป็นคนที่สมบูรณ์  
 เปรียบเสมือนตาสองข้างที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งคู่ ผู้ที่ต้องการความสำเร็จในโลกจะขาดดวงตา  
 ข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้ ซึ่งผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาต้องคำนึงถึงหลัก ๒ ประการนี้ต้องให้ความรู้ที่สมดุล  
 แก่ประชาชนคือ ทางกายและทางจิต ดังนั้นการพัฒนาสังคมนั้นต้องพัฒนาที่ตัวบุคคลให้มีคุณภาพทั้ง  
 สองด้าน

พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิรินธโร) ได้กล่าวถึงความจำเป็นที่มนุษย์จำต้องหวนกลับมา  
 สนใจถึงจิตใจของตนว่าในปัจจุบันมีสภาพอย่างไร ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย ทุกข์เพราะอะไร วิธีการแก้  
 ทุกข์ทำอย่างไร ตรงนี้ ท่านได้เน้นเรื่องสมาธิว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งของมวลมนุษย์ในการ

ดำเนินชีวิตให้อยู่ในภาวะปกติสุขได้ว่า สมารถผลิตพลังจิต พลังจิตไม่พอเพียงก็ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ความขัดแย้งแม้เล็กน้อยนิตก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นอันตรายต่อครอบครัว สังคม โลกได้ ถ้าพลังจิตพอเพียงก็สามารถควบคุมจิตได้ ความขัดแย้งแม้ใหญ่โตก็สามารถลดระดับลงได้ ซึ่งเป็นคุณประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม โลก จึงจัดทำหลักสูตรเป็นแบบฉบับตำราขึ้น เพื่อให้การศึกษาและการปฏิบัติสมาธิได้รับประโยชน์ เพราะการปฏิบัติสมาธิเป็นนามธรรมอาจจะมีความเข้าใจไขว้เขวได้หากไม่มีหลักการที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐานที่แน่นอนจึงได้คิดสร้างหลักสูตรครูสมาธิขึ้นโดยใช้เวลาถึง ๕ ปี เขียนเป็นตำราขึ้นมา โดยได้คิดสร้างสถานที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมทันสมัย ขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๙ และได้ดำเนินการสร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ ซึ่งก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะคนส่วนมากเข้าใจแต่การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ

ผลงานของ พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิรินุโร) ในสถาบันพลังจิตตานุภาพและเทคโนโลยีอันทันสมัยที่มีอยู่ในสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่ท่านได้จัดทำมาใช้เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงปัญญาในการประยุกต์หรือนำเอาสิ่งต่างๆ ที่ทันสมัยในยุคไอทีเข้ามาช่วยในการเผยแผ่พระธรรมคำสอนแก่ประชาชนได้อย่างดีเยี่ยม นับได้ว่า พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยงค์ สิรินุโร) ท่านได้ทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างสอดคล้องกับโลกปัจจุบัน และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ อนึ่ง การที่พระสงฆ์ต้องเข้ามาเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีนั้น นับว่าเหมาะสมและมีความสำคัญมากในการเผยแผ่ อะไรที่ปฏิบัติได้ก็ควรอนุโลมกันไป แต่ต้องมีการควบคุมหรือดูแลอย่างใกล้ชิดของคณะสงฆ์ผู้ปกครองนั้น ๆ เพราะเทคโนโลยีบางอย่างมีทั้งให้คุณและโทษได้เช่นกัน หากไม่มีสติปัญญาและไม่รู้จักใช้อย่างรอบคอบ

#### วัตถุประสงค์ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

๑. เพื่อวางรากฐานความมั่นคงในการเผยแผ่พุทธธรรมโดยมีการบริหารจัดการให้เป็นศูนย์กลางใหญ่ มีกฎข้อบังคับที่เป็นไปในแนวเดียวกัน และเป็นเอกภาพ
๒. เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ ในการทำนุบำรุงและส่งเสริมพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมไปสู่ชาวโลกอย่างเป็นระบบและเป็นไปในแนวเดียวกัน
๔. เพื่อเป็นสถาบันในการดำเนินการจัดกิจกรรมและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม และการสาธารณสงเคราะห์
๕. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการสอนสมาธิ ตามหลักสูตรครูสมาธิ

ในหลักสูตรครูสมาธิ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้หลายประการ แต่เมื่อก้าวโดยสรุป ก็ทำให้มีพลังจิตเข้มแข็งเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นบาทแห่งวิปัสสนาตามนัยแห่งพระไตรปิฎก การอธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิดังกล่าว ทำให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิ ที่มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้หลับสบายคลายกังวลกำจัดโรคร้ายไข้เจ็บ ทำให้สมอง

ปัญญาดี ทำให้รอบคอบก่อนการทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุข พิเศษ ทำให้จิตใจอ่อนโยน กลับใจได้ แม้จะสิ้นชีวิตก็สามารถ พบทางดี ในระดับสูงกว่านั้น จัดว่าเป็น การเจริญวาสนา บารมี เพื่อก้าวสู่ภูมิธรรมชั้นสูง นั้นหมายถึงการก้าวสู่วิปัสสนานั้นเอง ในที่สุดเป็น กุศลคือความฉลาด นั้นหมายถึงมีปัญญารู้แจ้ง รู้รอบในกองสังขารรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง

เมื่อศึกษาวิเคราะห์ตามแผนผังสรุปได้ว่า สมณะกับวิปัสสนานั้นเป็นคนละขั้นตอนกันแต่มีความสัมพันธ์กันและเชื่อมโยงกันโดยสมณะเป็นพื้นฐานเป็นบาทเบื้องต้นของวิปัสสนา มีการกล่าวถึง ลักษณะโครงสร้างของสมณะว่า ในเบื้องต้นการบริกรรมทำให้จิตสงบและเกิดพลังจิตเป็นพื้นฐานสำคัญ การทำสมาธิมีความสำคัญ คือเป็นการสะสมพลังจิต ซึ่งแบ่งเป็นพลังหลัก ๖๐% พลังเฉลี่ย ๔๐ % พลังหลักนี้จะมีการเก็บสะสมไว้ไม่มีการสูญหาย ส่วนพลังเฉลี่ยอาจสูญสลายไปบ้าง เพราะการงาน หรือความเครียด แต่เมื่อมีการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องจะมีการสะสมพลังจิตตลอดเวลา สมณะจะเป็น การเพิ่มพลังอย่างมีประสิทธิภาพ พลังจิตนี้เรียกว่ากำลังใจ เมื่อทำสมาธิได้ถึงจุดหนึ่งจะมีความสุข เรียกว่า ความสุขพิเศษไม่เหมือนสุขทั่วไปในโลก และเมื่อจิตเป็นสมาธิปลายประสาทของกายหยาบจะถูกพลังจิตยับยั้งโดยจิตเข้าอยู่กับอาทิสมาณกายจิตจะเข้าภวังค์มีความสงบและมีความสุข ขณะเดียวกันสมาธิก็มีการสะสมพลังจิตตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามการฝึกสมณะจนกระทั่งจิตมีพลัง แข็งแกร่งพอที่จะเป็นพลังฌาน การที่ทำสมาธิแล้วจิตเป็นสุขนั้นเป็นการเริ่มต้นเท่านั้น ยังเป็นสมณะ อยู่ในหลักสูตรครูสมาธิได้กล่าวถึงลักษณะโครงสร้างสมณะ ว่าเกิดความสงบเกิดพลังจิต เนื่องจากการ บริกรรมความสงบเป็นผลต่อจิตใจเป็นกำลังของใจทำให้จิตใจหนักแน่นและมั่นคงเกิดผลดีทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ ในทางจิตใจนั้น จะช่วยพยุงจิตเป็นกำลังของจิตใจไม่มีการท้อแท้เบื่อหน่ายต่อชีวิต ไม่มีความรำคาญใจ ความเบื่อบื่อใจเยือกเย็น ไม่ร้อนรน ขมใจได้เมื่อมีเหตุ พลังจิตจะช่วยเพิ่มสุขภาพใจ มีความหายกล้าพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิตอย่างมั่นใจเพราะสมณะนั้นสามารถรองรับอารมณ์ กำจัดอารมณ์ ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หมายถึงละอารมณ์ชั่วระยะหนึ่งก็ได้สมณะ<sup>๕๒</sup> ในร่างกาย การ ทำสมาธิในขั้นสมณะ คือมีจิตสงบ ย่อมส่งผลไปถึงร่างกาย ร่างกายจะกระฉับกระเฉง สามารถบรรเทา โรคภัยไข้เจ็บได้ และเมื่อจิตได้ลงภวังค์หลายครั้งจนชำนาญ สามารถทำงานในภวังค์ได้ จะทราบถึงจุด พลังอำนาจ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าคุณสมบัติของสมณะในฌาน ถือว่าเป็นสิ่งทรงพลังในระดับสูง มี อำนาจเหนือธรรมดาทั่วไป มีวิชาญาณ แต่ก็ไม่เสื่อมได้ และอาจไม่เสื่อมได้ ในพระพุทธศาสนาจะแนะนำ สัมมาสมาธิเพื่อไปสู่การกำจัดจุดดำ (กิเลส) ในดวงใจ

สมาธินำไปสู่ฌาน ฌานเป็นแนวทางสู่วิปัสสนา ฌานเป็นฐานของวิปัสสนา โดยที่เมื่อสะสม พลังจิตเพียงพอ ถึงจุดพลังอำนาจ จิตจะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ และเมื่อญาณหยั่งลงตรงนี้ จะเกิดการ

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.



เห็นตามจริง คือ ความไม่เพียงเห็นความจริงแท้ของรูปกายของตัวตน พบความจริงในโลกสมมติ รู้ว่ารูปนี้คือ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ จิตจะถอนอุปาทานโดยอัตโนมัติเป็นการเห็นจากวิปัสสนา ญาณ การบำเพ็ญวิปัสสนาจุดม่งหมาย คือ การสำเร็จมรรคผล หวังคุณธรรมในอันที่จะกำจัดอาสวกิเลสให้สิ้นไป ผ่าฟันอุปสรรคความยากลำบากต่างๆ เข้าสู่อรีย์สัจ เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์

สรุปได้ว่าหลักสูตรครูสมาธิ เป็นการสอนสมาธิในรูปแบบใหม่ ที่ชัดเจนและสามารถแพร่หลายไปได้อย่างมากมาย อันเป็นคุณอนเอนอนันต์ แก่กลุ่มคนในสังคม เพราะการปฏิบัติสมาธิ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ถ้าภิกษุเจริญสมาธิแม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอายุไม่เหินห่างจากฉาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทิณชบาตของชาวแวนแคว้นเสียเปล่า จะป่วยกล่าวไปไปถึงผู้กระทำใ้มากซึ่งสมาธิเล่า”<sup>๕๓</sup> ในหลักสูตรเน้นความสำคัญของสมาธิว่าทำความสำเร็จให้เกิดแก่ชีวิตมนุษย์มากมาย เพราะในขณะนี้มนุษย์มีความยุ่งยากเพิ่มขึ้น เพราะไม่พัฒนาสมณะกับวิปัสสนา จนบังเกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น จนเป็นที่น่ากลัวว่า หากความเครียด ความยุ่งยาก ความวุ่นวาย เพิ่มมากขึ้นกว่านี้ อาจจะต้องเป็นอันตรายแก่โลกมนุษย์ จะต้องลำบากมากยิ่งขึ้น “ถึงเวลาแล้วที่มนุษย์จะต้องหันมาพัฒนาสมณะวิปัสสนาให้หนักไปในทางจิตนิยม” โดยที่ไม่เป็นการลำบากอะไรเลยถ้าคิดจะทำ เนื่องจากมีระบบหลักสูตรครูสมาธิอยู่แล้ว ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งได้นำเอาวิธีฝึกสมาธิอย่างง่ายที่สุด เป็นธรรมชาติที่สุด เหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย เพราะว่าได้นำเอาธรรมชาติที่เป็นอยู่แล้วนำมาพัฒนาขึ้นจากของเดิมเท่านั้น ในที่นี้ครูสมาธิ หมายถึงผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่สอนสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตัวอย่างครูสมาธิในสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นต้น ทั้งนี้คำว่าครูสมาธินั้นเป็นที่รู้จักในวงการปฏิบัติธรรมว่าครูสมาธิก็คือผู้ที่ได้ผ่านการอบรมจากสถาบันจิตตานุภาพ ซึ่งในงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นไปที่ครูสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิตั้งแต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้วพระองค์ทรงนำความรู้นั้นมาสอนในรูปแบบวิธีการปฏิบัติ ปฏิรูป และทรงค้นพบความรู้ใหม่ จากการศึกษาภายใต้ครูสมาธิในสำนักต่าง ๆ ก็พบว่าครูบาอาจารย์ท่านได้เรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว และนำความรู้นั้นไปปฏิบัติตามความถนัดหรือจริตของตนจนกระทั่งค้นพบวิธีการจัดตั้งรูปแบบการสอนเฉพาะของๆตนภายใต้ชื่อสำนักนั้นๆ อย่างไรก็ตามก็ยังเป็นการสอนที่สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติยังสำนักต่างๆก็ได้รับผลของการปฏิบัตินั้นๆแล้วเกิดการศรัทธาและปัญญา มีความสนใจให้ผู้อื่นรู้ความจริงตามหลักพระพุทธศาสนาเช่นตน จึงมีการตั้งศูนย์ หรือสาขาเพิ่มขึ้นมากมาย ซึ่งถือว่าหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นจริงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

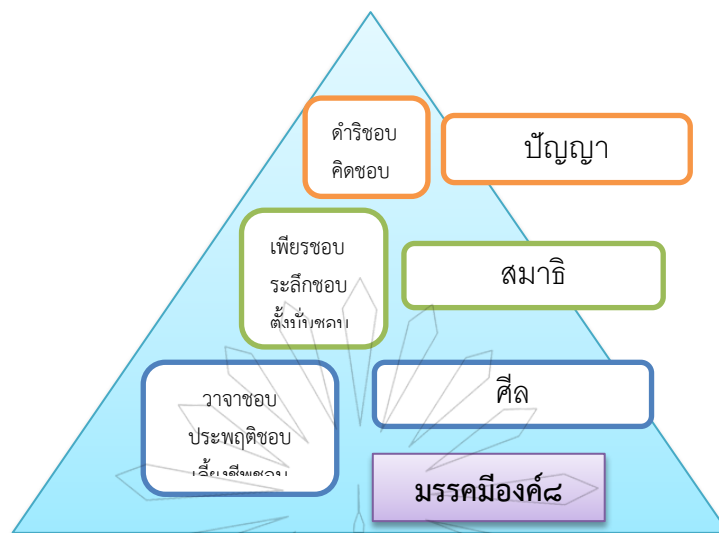
<sup>๕๓</sup> อก.เอก. ๒๐/๒๐๘/๔๐.

### ๓.๕ สรุปการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นพร้อมกับการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้ากล่าวคือพระพุทธศาสนาเกิดจากการตรัสรู้หรือการค้นพบของพระพุทธเจ้า สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้นคือ สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ตามสภาพของมันเอง ที่เรียกว่า สัจธรรม เมื่อพระพุทธเจ้าทรงนำมาสั่งสอนชาวโลกก็เรียกว่า ศาสนธรรม คือศาสนาของพระพุทธเจ้าหรือคำสอนของพระพุทธเจ้า เนื่องจากความจริงมีหนึ่งเดียว ฉะนั้นไม่ว่าใครค้นพบย่อมตรงกันหรือเป็นจริงเหมือนกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ พระพุทธศาสนาจึงไม่ได้ผูกขาดความจริงทั้งหมดไว้เพียงผู้เดียว หากเป็นความจริงหรือความรู้ที่ถูกต้องแล้ว แม้ผู้อื่นค้นพบหรือปรากฏอยู่ในลัทธิศาสนาอื่น พระพุทธเจ้าก็ทรงยอมรับว่าจริง หรือถูกต้อง จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นสากล เพราะเป็นความจริงตามสภาพของมันเอง ฉะนั้นความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและทรงสั่งสอนนั้น ทุกคนจึงสามารถค้นพบหรือรู้ได้ ถ้าใช้ความวิริยะอุตสาหะและสติปัญญาอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนนั้น เมื่อมีผู้นำไปปฏิบัติก็ย่อมได้รับผลเช่นเดียวกัน เพราะการให้ผลของธรรมหรือข้อปฏิบัตินั้น ๆ เป็นไปตามธรรมชาติหรือกระบวนการของมันเอง ทั้งนี้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นความจริงสากล

ตามที่ได้กล่าวไว้ว่าการดำเนินชีวิตหมายถึง การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นครูสมาธิก็ได้ศึกษาหาความรู้และนำไปประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมที่ตนได้ศึกษามานั้นแล้วเกิดความศรัทธายามเผยแผ่ต่อไป การเรียนรู้การดำเนินชีวิต สิ่งแรกคือหาสาเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งมักจะมีรากฐานมาจากภายในตัวเราเอง ดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องค้นหาความเป็นจริงที่อยู่ภายในตนเองให้พบ ด้วยวิธีสมาธิภาวนา อันจะทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติของกายและจิต ทำให้เราสามารถพบกับความจริงได้รู้จักตนเอง สิ่งที่เราควรทำความเข้าใจและปฏิบัติก็คือละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดีและทำจิตใจให้บริสุทธิ์

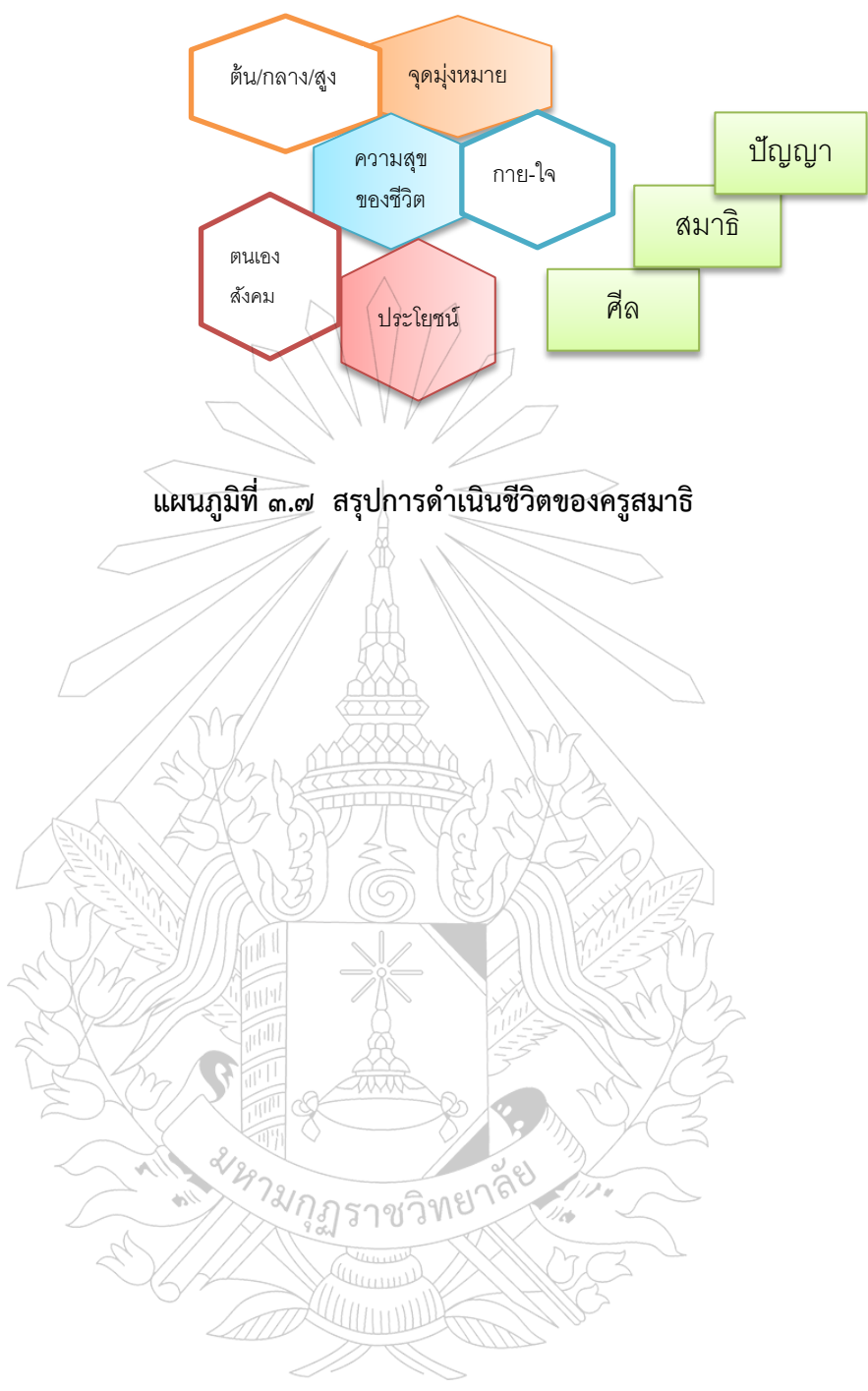
ตามกฎธรรมชาติคนเรามีธรรมชาติของตนเองคือ รักสุขเกลียดทุกข์ อยากรมีชีวิต ไม่อยากตาย ฉะนั้นคนเราไม่ควรกระทำสิ่งที่เป็นความเดือดร้อน เบียดเบียน อันตรายต่อผู้อื่น ในทำนองเดียวกันคนเราจะไม่ทำสิ่งใดที่จะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น หากไม่เกิดความรัก ความพอใจ หรือความปรารถนาดีขึ้นมาก่อน หากเราพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เราก็มีความสงบสุขเกิดขึ้นในใจ ดังนั้นเมื่อเราช่วยผู้อื่นก็เท่ากับได้ช่วยตนเองไปด้วยในเวลาเดียวกัน หรือถ้าเราทำร้ายผู้อื่นก็เท่ากับเราทำร้ายตนเองไปด้วย คือสัจธรรมเป็นสากลขอธรรมชาติที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ในการเรียนรู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งหลักการนี้มีอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ หากบุคคลใดที่เดินไปตามเส้นทางสายนี้ ถือว่าบุคคลผู้มีจิตประเสริฐเป็นอริยบุคคล ดังนั้นการดำเนินชีวิตของครูสมาธิตามแนวมรรคมืองค์ ๘ ดังภาพต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๓.๖ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิตามแนวมรรคมีองค์ ๘

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิตั้งแต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้วพระองค์ทรงนำความรู้ที่นำมาสอนในรูปแบบวิธีการปฏิบัติ ปฏิรูป และทรงค้นพบความรู้ใหม่ จากการศึกษายาใต้ครูสมาธิในสำนักต่างๆ ก็พบว่าครูบาอาจารย์ท่านได้เรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาแล้ว และนำความรู้ที่ไปปฏิบัติตามความถนัดหรือจริตของตนจนกระทั่งค้นพบวิธีการจัดตั้งรูปแบบการสอนเฉพาะของ ๆ ตนภายใต้ชื่อสำนักนั้นๆ อย่างไรก็ตามก็ยังคงเป็นการสอนที่สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติยังสำนักต่าง ๆ ก็ได้รับผลของการปฏิบัติเหล่านั้นแล้วเกิดการศรัทธาและปัญญามีความสนใจให้ผู้อื่นรู้ความจริงตามหลักพระพุทธศาสนาเช่นตน จึงมีการตั้งศูนย์ หรือสาขาเพิ่มขึ้นมากมาย ซึ่งถือว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นจริงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

ฉะนั้นครูสมาธิจึงดำเนินชีวิตตามหลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ นี้ ซึ่งทางสายนี้แบ่งออกได้เป็น ๓ หมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือศีลคือจริยธรรมอันเกิดจากกามตเว้นจากการประพฤติผิดทั้งทางกายและวาจา สมาธิคือการปฏิบัติเพื่อควบคุมจิตใจ การฝึกทั้ง ๒ หมวดไปพร้อม ๆ กันของครูสมาธิก็จะช่วยให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น แต่ทั้งศีลและสมาธิก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลสที่เกาะกุมจิตใจให้หมดไปได้ ดังนั้นครูสมาธิจึงต้องฝึกในหมวดที่ ๓ อันได้แก่ ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาสติปัญญาและวิปัสสนาเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจด เมื่อครูสมาธิได้เรียนรู้หลักธรรมมรรคมีองค์ ๘ แล้วก็ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต การใช้ชีวิต และจุดหมายของชีวิตดังแสดงแผนภูมิต่อไปนี้



## บทที่ ๔

### การประยุกต์ ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต

วิทยานิพนธ์ เรื่องการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ และ เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ” วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารต่างๆและบทสัมภาษณ์เพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัย จะทำการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ โดยในเบื้องต้นจะสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ศึกษามาแล้วในบทที่๒ที่ว่าด้วยหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา และบทที่ ๓ ที่ว่าด้วยการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา และในที่สุดจะนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ” ต่อไป

#### ๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต

พุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่าสุขทุกข์ของชีวิตเกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีปัจจัยที่อาศัยกันหรือเกี่ยวโยงกัน อย่างเป็นกระบวนการ กระบวนการนั้นเหตุปัจจัย หรือปฏิจจนสมุปบาท เมื่อนำเอากระบวนการปฏิจจนสมุปบาท มาอธิบายกระบวนการเกิดและดับทุกข์ เช่นว่า อริยสัจ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อริยสัจอันเป็นคำสอนที่แสดงถึงธรรมชาติหรือความจริงของชีวิต อันเป็นหลักการเกี่ยวกับชีวิตทุกด้าน การเข้าใจอริยสัจก็คือการเข้าใจชีวิต กล่าวสรุปได้ว่าเป้าหมายชีวิตในพระพุทธศาสนามี ๓ ประการ คือ

- ๑) การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย๔
- ๒) การดำรงชีวิตเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม
- ๓) การดำรงชีวิตเพื่อความสุขและแก้ทุกข์ของชีวิต

เพราะเหตุนี้ครูสมาธิก็คงต้องใช้การดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเป้าหมายชีวิตตามที่กล่าวมาข้างต้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ ด้วยปัจจัย ๔ ชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ อาหารย่อมมีเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้วดำรงชีพอยู่ได้ สิ่งที่เป็นจำเป็นหรือความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ก็คือ ปัจจัย ๔ อันเป็นสิ่งจำเป็นในการเลี้ยงชีพของชีวิต ได้แก่อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ความสันโดษ ในการบริโภคและใช้สอย หลักพระพุทธศาสนามองว่าทุกข์และมูลเหตุแห่งทุกข์ของการดำรงชีวิตด้วยปัจจัย ๔ คือ ตัณหา ซึ่งเป็นการดิ้นรนภายในจิตใจของมนุษย์ อันเกิดจากอายตน์ ภายในกระทบกับอายตน์ ภายนอก จึงเกิดผัสสะและเวทนา วิธีกำจัดกิเลสตัณหาก็คือมรรคมีองค์ ๘ โดยการปรับความรู้และคิดให้ถูกต้อง เป็นการควบคุมพฤติกรรมดำรงชีพเพื่อชีวิตในทางที่ถูกต้อง สมดังพระพุทธดำรัสของพระพุทธเจ้าว่า กุลบุตรในโลกนี้ เลี้ยงชีพด้วยแห่งศิลปะทนต่อความหนาว ทนต่อความร้อน ถูกเหยียบ ถูกข่ม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เบียดเบียน ต้องตายเพราะความหิว กระทบทั้งหลาย มีกามเป็นมูลเหตุ ฉะนั้นสิ่งที่ให้ความสุขก็คือ ความพอใจในกาม ดังนั้น สุขของคฤหัสถ์จึงขึ้นอยู่กับหลักกาม โภคี อันเป็นสุขของผู้ครองเรือน ได้แก่ความสุขเกิดจากความมีทรัพย์ ที่แสวงหามาโดยชอบธรรม ความสุขอันเกิดจากการใช้สอยบริโภคนั้น ความสุขที่ไม่มีหนี้และความสุขจากการทำงานที่ไม่เป็นโทษ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นความสุขของคฤหัสถ์ เป็นความสุขขั้นพื้นฐานของชีวิต เรียกว่า กามสุข<sup>๑</sup>

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังชี้ให้เห็นว่าชีวิตต้องแสวงหาคุณธรรมและปัญญา เพราะเป็นสิ่งที่มีความสูงกว่าวัตถุกาม ตามอรรถสวดกล่าวถึง ธรรมที่อันนวยไม่เบียดเบียนตนและ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ กายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต โดยจำแนกบุคคลเป็น ๓ จำพวก คือ ผู้มุ่งผลเพื่อตนเองอย่างเดียวจัดเป็นคนชั้นเลว ผู้มุ่งผลเพื่อตนและผู้อื่นด้วยจัดเป็นคนชั้นกลาง ผู้มุ่งเพื่อผู้อื่นอย่างเดียวจัดเป็นคนชั้นสูงสุด บุคคลที่มีตัณหา ย่อมมีความหลงและเห็นแก่ตัว สังคมที่มีตัณหาเป็นเครื่องนำทางนั้นจะพัฒนาไปเพียงใดก็หาได้พ้นไปจากทุกข์ไม่ เช่น ในสังคมปัจจุบัน อันมีกามตัณหาเป็นตัวก่อความวุ่นวายให้ตนเองและผู้อื่น บุคคลผู้ถึงความสมบูรณ์แล้ว ย่อมเห็นความดิ้นรน ความอยากได้เป็นความทุกข์ การบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยหลักพอเพียงพอใช้เท่านั้น การรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนได้มาตามกำลังของตน จะหามาได้ รู้จักพึงตนเองและพอใจตามสมควรหรือตามความเหมาะสมแก่ตน การแสวงหาในทางสุจริต ย่อมมีความสุข ดังนั้นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนควรมีการดำรงชีวิตด้วยปัจจัย ๔ ตามหลักพระพุทธศาสนาตั้งในทิมชาญสูตร<sup>๒</sup> แสดงประโยชน์สุขในภายหน้าความว่า กุลบุตรในโลกนี้รู้ทางเจริญแห่งโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์พอเหมาะ ไม่ให้พุ่มพวยนัก ไม่ให้ผิดเคื่องนักรด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ เปรียบเหมือนคนซึ่ง

<sup>๑</sup> กุลยาณี อธิวรทิจ, *พฤติกรรมกรรมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๓-๙๔.

<sup>๒</sup> อัง.อฎฐก. ๓๗/๑๔๔/๔๖๕.

ตราข้งหรือลูกมือคนข้งตราข้ง ยกตราข้งขึ้นดูก็รู้ว่า ต้องลดออกเท่านี้หรือต้องเพิ่มเข้าเท่านี้ ฉันทิดกุลบุตรก็ฉันทันเหมือนกัน ถ้ากุลบุตรผู้นี้มีรายได้น้อย แต่เลี้ยงชีวิตอย่างโอ้อ่า จะมีผู้ว่าเขาว่ากุลบุตรผู้นี้ใช้ทรัพย์เหมือนคนเคี้ยวกินผลมะเดื่อ ฉะนั้น ก็ถ้ากุลบุตรมีรายไ้มาก แต่เลี้ยงชีพอย่างผิดเคื่อง จะมีผู้ว่าเขาว่า กุลบุตรจักตายอย่างอนาถา แต่เพราะกุลบุตรรู้ทางแห่งโภคทรัพย์ด้วยคิดว่ารายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ ที่เรียกว่าสมชีวิตา อันโภคทรัพย์ที่เกิดขึ้น โดยชอบนี้ย่อมมีทางเสียม ๔ ประการ คือ เป็นน้กเลงหญิง เป็นน้กเลงสุรา เป็นน้กเลงการพนัน มีมิตรชั่ว เปรียบเหมือนสระน้ำใหญ่มีทางไหลเข้า ๔ ทาง ทางออก ๔ ทาง บुरुข้งปิดทางไหลเข้า เปิดทางไหลออกของสระน้ำนั้น และฝนก็มิตกต้องตามฤดูกาล เมื่อเป็นเช่นนั้น สระน้ำใหญ่นั้นข้งหวังความเสียมอย่างเดียว ไม่มีความเจริญ ฉันทิด โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมรทางเสียมฉันทันธรรม ๔ ประการที่เป็นไปเพื่อความสุขในกายหน้า คือ สัทธิสัปปทา สีสัปปทา จากัปปทา และปัญญาสัปปทา ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขในกายหน้าแก่กุลบุตรผู้ครองเรือน

จะเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ ตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งวัตถุและคุณธรรม พระพุทธศาสนาถือว่าความสุขที่เกิดจากการมีและการเสพเสวยวัตถุเป็นองค์ประกอบ หรืออุปกรณัขึ้นต้นที่จะสร้างความผาสุกให้แก่ชีวิต แต่วัตถุหรือทรัพย์สินเป็นดาบสองคม ถ้ามีอยู่แล้วไม่รู้จักใช้ ก็ไม่มีประโยชน์ หรือไม่เป็น หรือไม่ถูกทาง ก็อาจจะเกิดทางการเห็นแก่ตัวได้ ฉันทันการมีวัตถุหรือทรัพย์สินแต่เพียงอย่างเดียวนั้น จึงยังไม่เกิดสุข จึงต้องสร้างหลักฐานทางจิตใจให้มีคุณธรรม เพราะคุณธรรมเป็นรากฐานของความสุข ดังนั้นการดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ เพื่อร่างกายและจิตใจ การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ ด้วยการแสวงหาตามหลักบริโภคปัจจัย ๔ และหลักทฤษฎัธมมิภถะ ใช้สอยด้วยหลักภโควิภาคและหลักกุลจิรัญฐิติธรรม เพื่อเป้าหมายของการดำรงชีวิต คือ กามสุข และทิพยสุข อันเกิดจากการอบรมฝึกปฏิบัติด้วยมรรคมืองค์ ๘ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

**๒) การดำรงชีวิตเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม** พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญในการดำรงชีวิตและยังเป็นหนทางและเครื่องมือในการช่วยให้เข้าใจชีวิต หลักการปฏิบัติธรรมอันเป็นหนทางแห่งพระนิพาน พระพุทธศาสนา<sup>๓</sup> กล่าวถึงความดีควบคู่ไปกับความสุขเสมอ บุญคือ ความดี บุญเป็นชื่อของความสุข พระพุทธศาสนาถือว่า ความสุขเป็นผลของความดี ซึ่งเกิดจากการกระทำดี มิใช่เกิดจากการแสวงหาความสุขโดยตรง หรืออาจกล่าวได้ว่า ความดีคือผลของการแก้ทุกข์ได้ และการแก้ันั้นต้องแก้ด้วยการทำดี การทำดีจึงเป็นกระบวนการของการแก้ทุกข์ และผลของการแก้ทุกข์ คือความสุข จะ

<sup>๓</sup>สุเชาวน์ พลอยขุม, พุทธปรัชญาในสุดตันตปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๙.

เห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีผลต่อชีวิตที่จะทำให้มีความสุขได้ ถ้าการปฏิบัติธรรมนั้นเพื่อลดกิเลส อาทิ การดำรงชีวิตตามความต้องการของกิเลสย่อมเกิดทุกข์ เพราะจิตที่ดิ้นรนด้วยเวทนา อันมีตัณหาเป็นเหตุ หากพิจารณาการดำรงชีวิตด้วยหลักปัญญาย่อมก่อให้เกิดความสุข

พระพุทธศาสนาถือว่าความสมบูรณ์ทางวัตถุนั้นแก้ความทุกข์หรือแก้ปัญหาของชีวิตได้ระดับหนึ่งเท่านั้น และเป็นการแก้ปัญหาได้ชั่วคราวหรือการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พระพุทธศาสนาจึงให้แก้ที่จิตใจด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิ เพราะต้นเหตุที่สำคัญของปัญหาทั้งปวงนั้น คือ จิตใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในปัจจุบันและส่งผลต่อไปถึงอนาคต ผู้ที่พัฒนาตนเองจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ ด้วยการพัฒนาความคิดเห็นให้ถูกต้องตามหลักศีลธรรม พัฒนาพฤติกรรมทางกายให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น พัฒนาความสำนึกให้เข้าไปในทางที่ดีงาม เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างผาสุก พัฒนาปัญญาความรู้ความสามารถอันจะทำให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ตามที่กล่าวมานี้เป็นคุณธรรมระดับกลาง ได้แก่ ศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา การดำเนินชีวิตเพื่อเป้าหมายระยะยาว เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ เพื่อบรรลุดมมานุสหรทิพยสุข การดำรงชีวิตเพื่อแก้ทุกข์ของชีวิตจึงเป็นเป้าหมายสูงสุด เรียกว่า ปรมัตถะ อันเป็นอุดมคติทางพระพุทธศาสนา ผู้ที่จะพัฒนาถึงระดับนี้ จะต้องเป็นผู้มีความเข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้งและต้องผ่านการปฏิบัติในระดับต้น ๆ มาแล้ว อย่างดี ระดับนี้จึงมุ่งเข้าถึงสัจจะแห่งชีวิตอย่างแท้จริงเป็นหลักปฏิบัติที่จะนำไปสู่ภาวะเหนือกระแสโลก ที่เรียกว่า วิมุตติสุข ซึ่งถือเป็นการดำรงชีวิตเพื่อความสุขและแก้ทุกข์ของชีวิต

๓) การดำรงชีวิตเพื่อความสุขและแก้ทุกข์ของชีวิต การดำรงชีวิตที่ทำให้กิเลสลดลงต้องทราบถึงสาเหตุของการดำรงชีวิต ที่เพิ่มกิเลส ดังใน นตุมหากสูตร<sup>๔</sup> ว่าด้วยชั้น ๕ มิใช่ของเราทั้งหลาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งใดมิใช่ของเราทั้งหลาย ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จงละเสีย สิ่งทีละนั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุข การที่จะดับทุกข์หรือแก้ไขทุกข์นั้นก็ต้องกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุของมันให้หมดไปแล้ว ความทุกข์ก็จะดับ หรือหมดไปเอง

ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๕</sup> แสดงหลักการในการกำจัดหรือทำลายสาเหตุของทุกข์ ว่ากระทำได้โดยความสำรอกทิ้งเสีย (อเสสวिरาคะ) ความสละ (จาคะ) สลัดทิ้ง (ปฏินิสสัคคะ) ปล่อยวางเสีย (มุตติ) อย่ไปพัวพัน (อนาลยะ) กับมัน จะเห็นว่าวิธีแก้ทุกข์ไม่ได้แก้โดยการทำลายชีวิต หรือทำลายวัตถุ แต่ต้องแก้โดยการทำลายกิเลสต้นเหตุภายในจิตใจของตนเอง เพราะถ้าจิตใจไม่มีกิเลสต้นเหตุแล้ว วัตถุภายนอก รวมถึงสังขารร่างกายของตนเองด้วยก็ไม่สามารถจะมาก่อทุกข์อะไรให้แก่ตนเองได้ หลักการดับทุกข์ที่กล่าวแล้วนั้น เป็นการแสดงขั้นตอนในทางปฏิบัติว่า การที่จะสำรอก หรือสลัดต้นเหตุทั้งนั้นจะต้องใช้วิธีที่จะกำจัดหรือทำลายกิเลสต้นเหตุอันเป็นที่มาของทุกข์ เรียกว่า มรรค หมายถึง วิธีการที่

<sup>๔</sup> ส.ข. ๒๗/๗๑/๗๒.

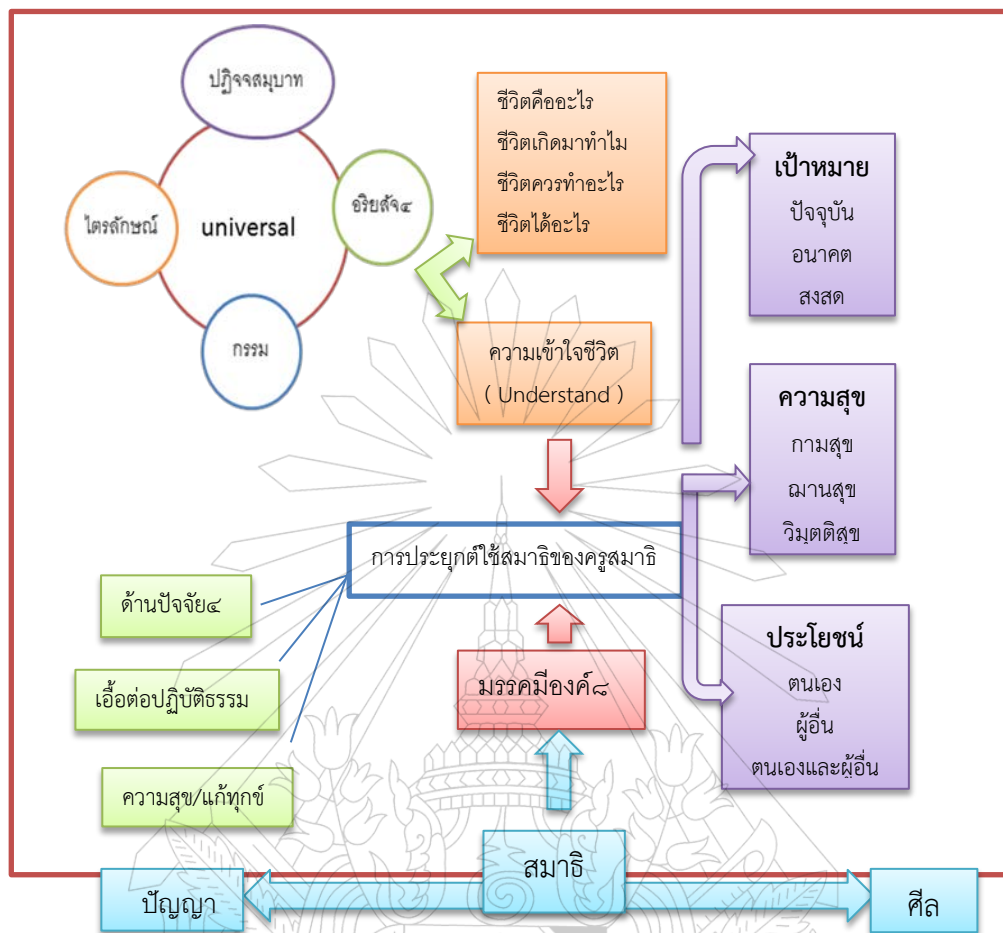
<sup>๕</sup> ที.ม. ๑๔/๒๔๘/๒๓๓.



จะนำไปสู่ความดับทุกข์ ซึ่งทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจอันเป็นทางประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ดังนั้น การบริโภคต้องทำลายตัณหาอันเป็นกิเลสเช่นกัน โดยความสำรอกทิ้ง ความสละ สลัดทิ้ง ปล่อยวาง อย่าไปพัวพันสิ่งเหล่านี้เป็นการทำลายกิเลสภายในจิตใจด้วยมรรคมืองค์ ๘ เพื่อดับตัณหาอันเป็นที่มาของการเพิ่มกิเลสในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ การเพิ่มหรือลดของกิเลสในการดำรงชีวิต ต้องอาศัยหลักสายกลางช่วยทำให้กิเลสลดลงในการดำรงชีวิตที่มีความสุข มรรคมืองค์ ๘ คือการรักษาศีลได้แก่หลักศีลการฝึกจิตให้แน่วแน่มั่นคงด้วยหลักสมาธิ และการพัฒนาปัญญาด้วยหลักปัญญา เพื่อจะนำผู้ปฏิบัติให้รู้ความจริงและการสิ้นกิเลส บรรลุเป้าหมายความสุข ฌานสุขและวิมุติสุข

สรุป การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิต้องดำเนินตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย ๔ การดำเนินชีวิตถือเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่อาจก่อปัญหาอื่นตามมาหากการดำเนินชีวิตนั้นไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนาที่ช่วยลดความต้องการที่ไม่สิ้นสุด ทั้งนี้ครูสมาธิที่มีกายและใจเช่นเดียวกับมนุษย์ปุถุชนที่ยังมีความโลภ ความโกรธและความหลง ซึ่งหลักสมาธิที่ครูสมาธิฝึกปฏิบัติมานั้นจะช่วยให้เข้าใจชีวิตในการดำรงชีวิตด้านปัจจัย ๔ ได้อย่างถูกต้อง ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดความสุขเท่านั้นยังพัฒนาไปถึงฌานสุขได้อีกตามวิสัยที่ปุถุชนพึงจะได้รับ ส่วนการดำรงชีวิตเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ก็คือการประยุกต์ใช้พระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตก็ยังคงพัฒนาจิตอยู่เสมอ ดังนั้นการดำรงชีวิตต้องเอื้อต่อการปฏิบัติด้วยเพราะชีวิตต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และการดำรงชีวิตเพื่อความสุขและแก่ทุกข์ของชีวิต ถือเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา รายละเอียดตามแผนภูมิดังนี้





แผนภูมิที่ ๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

#### ๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงาน

พระพุทธศาสนาเน้นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงและลงมือทำให้รู้เห็นประจักษ์บังเกิดผลเป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือเน้นสิ่งที่ใช้ประโยชน์ได้และการนำสิ่งนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ครูสมาธิใช้หลักสมาธิเพื่อการดำเนินชีวิตตนให้เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ตนและผู้อื่น ทั้งนี้การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ ก็คือเพื่อความสุขของตนเอง ครอบครัว และสังคม ให้มีความสุขสงบสุขโดยมุ่งเน้นการเผยแผ่หลักพระพุทธศาสนาด้วยการประพฤติตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นคนดีในครอบครัวและสังคม ประเทศชาติ ครูสมาธิได้ศึกษาอบรมฝึกสมาธิจากสถาบันต่าง ๆ แล้ว ครูสมาธิสามารถประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและได้ช่วยสังคมให้พลอยมีความสุขด้วยหลักการของสมาธิ ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงานของครูสมาธิจะมีรูปแบบการประยุกต์ใช้อันจะเป็นแนวทางที่จะส่งเสริม พัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ตามความต้องการและเติมเต็มศักยภาพของครูสมาธิมากที่สุด

รวมทั้งเป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการตัดสินใจของผู้บริหารที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของครูสมาธิ อันเป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ถือเป็นการช่วยเหลือสังคม ประเทศชาติ ช่วยเพื่อนมนุษย์ให้มีร่างกายจิตใจ สติ ปัญญา สร้างสันติภาพและสันติสุขให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนในสังคมต่อไป

การฝึกสมาธิของครูสมาธินั้น จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีย่อมมีสมรรถภาพสูง แข็งแรงมีพลังมาก ไส้กระจ่าย นุ่มนวลแคล่วคล่อง ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน การฝึกสมาธินั้นมีผลต่อร่างกายจิตใจสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในด้านต่างๆได้มากมายโดยเฉพาะด้านหน้าที่การงานดังนี้

๑. การพัฒนากายเพื่อการทำงาน คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือทางกายภาพรวมทั้งเทคโนโลยี การรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสรรพสิ่งและธรรมชาติ โดยเฉพาะการรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ

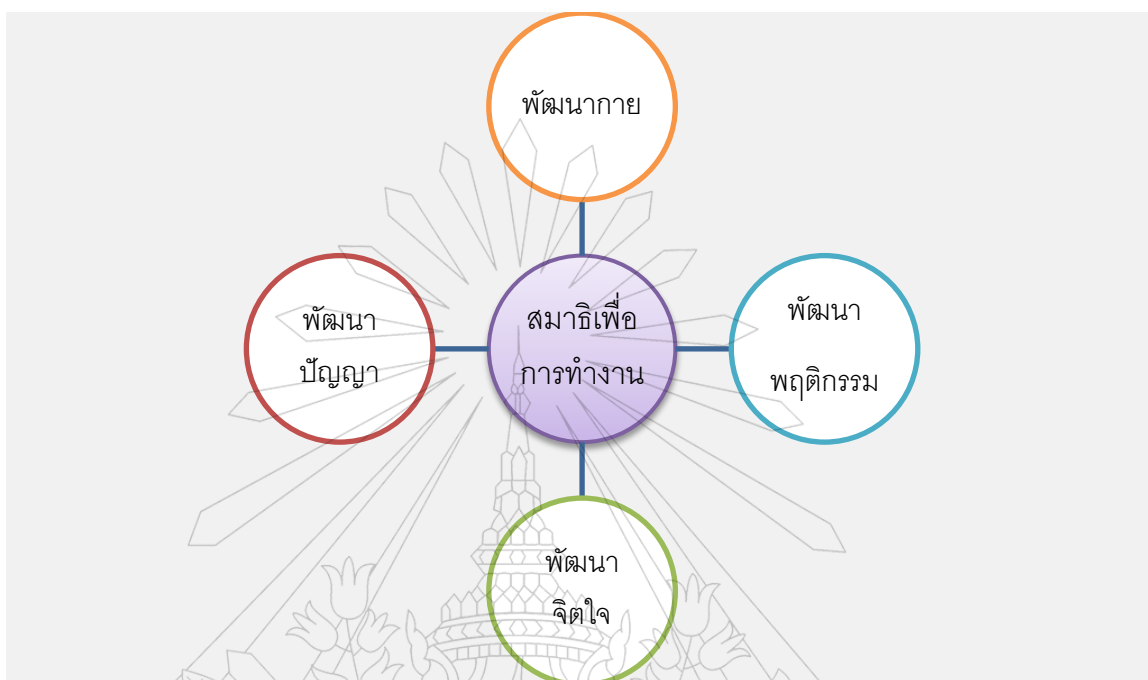
๒. การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อการทำงาน โดยการทำงานที่มีระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน ครูสมาธิใช้หลักศีลในการทำงานเพื่อพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดี ด้วยกายวาจาที่ดี ต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมอาชีพ สร้างสรรค์สังคม

๓. การพัฒนาจิตเพื่อการทำงาน ครูสมาธิมีการอบรมฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา มีฉันทะ มีความเพียร อดทน เบิกบานใจในการทำงาน เป็นต้น การพัฒนาจิตของครูสมาธิจะช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุข ร่าเริง ผ่องใส ศรัทธาและกตัญญูต่อผู้อื่นและต่อหน่วยงาน การทำงานที่มีจิตดีย่อมมีพลังงานในการทำความดีในหน้าที่การงานต่าง ๆ

๔. การพัฒนาปัญญาเพื่อการทำงาน การฝึกอบรมสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยการเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลกสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ สามารถแก้ปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญา ดังนั้นผู้ที่มีปัญญาย่อมมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงานของครูสมาธิถือเป็นการพัฒนาไปพร้อมกัน ๓ ด้าน คือ ๑. ด้านสื่อกับโลกได้แก่ การรับรู้ติดต่อ สื่อสัมพันธ์ พฤติกรรม ความประพฤติและการแสดงออกต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ผ่านทวารการรับรู้ต่าง ๆ ทางอายตนะและการกระทำ ๒. การทำงานของจิตใจมีองค์ประกอบมากมายและคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องมากมายต้องอาศัยจิตใจ ความตั้งใจ แรงจูงใจ เป็นต้น ที่จะควบคุมชักนำการรับรู้ และพฤติกรรมทั้งหลาย ในการทำงานและ๓.ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ คือความรู้ ขาวสาร จากการฟังแล้วพัฒนาไปเป็นแนวคิด ทิฎฐิ ความเชื่อถือ ทศนคติ

ค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจ ในมุมมองของปัญญา ซึ่งองค์ประกอบทั้ง ๓ จะประสานกันในการทำงานดังแสดงแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักสมรรถิในการทำงาน

#### ๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักสมรรถิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

คำสอนและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม และสะท้อนถึงเจตนาของพระพุทธศาสนา ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุด ก็คือคำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอก เกี่ยวด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุด ตลอดจนถึงอุทิศแก่การเผยแผ่อุดมการณ์ กิจการและประโยชน์สุข ความดีงามของตนให้แผ่ขยายกว้างขวางออกไป การนำเอาความจริง ความดีงามไปเผยแผ่สู่สังคม ภารกิจที่สำคัญก็คือ การขยายเจตนารมณ์ทางสังคมด้วยคุณธรรม ให้กว้างออกไปสู่การปฏิบัติในสังคม โดยหลักมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของกาลสมัย การเผยแผ่ไม่ควรติดยึดในอิทธิปาฏิหาริย์ตลอดถึงอำนาจศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งทำให้ไม่สามารถเป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา ไม่เกี่ยวข้องกับจุดหมายของพุทธธรรม และไม่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธมรรคา ไม่อาจเป็นที่พึ่งอันเกษมหรือปลอดภัยได้ กล่าวคือ ไม่อาจทำให้เกิดปัญหาหยั่งรู้สังขธรรม เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ และไม่อาจกำจัดกิเลส หรือดับทุกข์ได้

จริง จิตใจมีความชุ่มฉ่ำ กลัดกลุ้ม เร่าร้อน ถูกโลภะ โทสะ โมหะ ครอบงำ ก็ไม่สามารถแก้ไขให้หลุดพ้นเป็นอิสระได้ ผู้สอนหรือผู้เผยแผ่ย่อมมีความสามารถมากน้อยต่างกัน คนที่ฟัง ก็เป็นผู้ก้าวเดินออกจากจุดเริ่มต้นต่างๆกัน มีความพร้อมหรือความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องให้ตรงกับความต้องการของพระพุทธศาสนาให้เกิดปัญญา

หลักธรรมคือสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นทั้งหมดได้แก่ ทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ ความจริงคือสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ นิโรธสัจจะ ความจริงคือนิโรธ ความทุกข์ และมรรคสัจจะ ความจริงคือมรรค ได้แก่ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องเป็นความจริงที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ ดังนี้

๑. สิ่งที่ต้องมีในทุกย่างก้าวของการดำรงชีวิตคือสมาธิ การดำเนินชีวิตทุกย่างก้าวต้องมีสมาธิ ถือเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมในการอบรมสมาธิมากมายอาทิในสิกขาบทสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์ ๘ ก็มีสมาธิ ทั้งนี้การอบรมสมาธิแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง การเผยแผ่หลักสมาธิคือการเผยแผ่ความจริงของชีวิตทุกย่างก้าว

๒. สมาธิในการดำเนินชีวิต สมาธิมิใช่ข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อพึงปฏิบัติในทุกๆไป เพราะสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะด้านชีวิตทั่วไปหรือชีวิตทางธรรม

๓. สมาธิทำให้จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน สามารถทำการงานทุกอย่างได้ สมาธิจึงมีความสำคัญได้แก่ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ไว้เพียงเรื่องเดียว

๔. สมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจ การทำสมาธิเพื่อแก้กรรม และกิเลสของใจ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อีกประการคือการฝึกจิตให้มีพลังสมาธิ หัดเอาชนะใจให้สงบจากกรรม

๕. การกระทำต้องประกอบด้วยสมาธิ สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีการทำงานทุกอย่าง การทำงานทางกาย วาจาแม้แต่ใจก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการทำงานนั้น เหตุที่ต้องมีสมาธิ เพราะกำลังใจอ่อนแอไม่ตั้งมั่น หวันไหวไปในอารมณ์ต่าง ๆ

หากเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของสมาธิที่มีมากมายแล้ว การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาย่อมเป็นไปตามหลักความเป็นจริงของชีวิต เพื่อช่วยให้เข้าใจเรื่องทุกข์ สาเหตุของทุกข์ วิธีดับทุกข์และแนวทางแห่งการดับทุกข์นั้น การฝึกสมาธิเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ อาทิ การฝึกจิตเพื่อหวังให้ตนมีสติสัมปชัญญะ ไม่หลงลืม จะได้ช่วยเพิ่มความจำให้ดีขึ้น และเพื่อไม่ประมาทในชีวิต สามารถทำกิจการงานต่างๆได้สำเร็จไปด้วยดีโดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาตน บางคนฝึกจิตเพื่อดับความโลภโกรธหลงที่มีอยู่ในตน ให้เบาบางไป ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่จึงเป็นไปตามระดับของความต้องการที่จะนำไปใช้ของบุคคลระดับต่าง ๆ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ให้ก่อเกิดประโยชน์ กล่าวคือการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่ต้องให้ผู้เผยแผ่ใช้ได้ผลจริงแล้วสามารถนำไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นแล้วเผยแผ่เป็นวงกว้างออกไปด้วยการปฏิบัติและหลักการของการฝึกสมาธิ ดังเช่นครูสมาธิกระทำคือเมื่อตนได้ฝึกปฏิบัติสมาธิแล้วก็นำความรู้

ประสบการณ์เหล่านั้นไปเผยแพร่ อีกประการหนึ่งการสอนหลักธรรมย่อมมีหลักสมาธิเป็นหนึ่งในไตรสิกขา ดังนั้นหลักสมาธิย่อมเผยแพร่ไปด้วยหลักธรรม

#### ๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเพื่อรักษาสุขภาพ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้หลายประการ แต่เมื่อกกล่าวโดยสรุป ก็ทำให้มีพลังจิตเข้มแข็งเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นบาทแห่งวิปัสสนาตามนัยแห่งพระไตรปิฎก การอธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิดังกล่าว ทำให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิ ที่มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้หลับสบายคลายกังวลกำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สมองปัญญาดี ทำให้รอบคอบก่อนการทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ทำให้จิตอ่อนโยน กลับใจได้ แม้จะสิ้นชีวิตก็สามารถ พบทางดี ในระดับสูงกว่านั้น จัดว่าเป็นการเจริญภาวนา บารมี เพื่อก้าวสู่ภูมิธรรมชั้นสูง ซึ่งหมายถึงการก้าวสู่วิปัสสนานั้นเอง ในที่สุดเป็นกุศลคือความฉลาด อันหมายถึงมีปัญญารู้แจ้ง รู้รอบในกองสังขารรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง

การนำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องพักฟื้นกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิดให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยสมาธิช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดโทรมลงไปอีก ส่วนผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายขึ้น หรือการใช้สมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกาย เป็นต้น กล่าวสรุปก็คือ ความมีสุขภาพดีหรือภาวะไร้โรค เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ ร่างกายที่ไร้โรค มีสุขภาพดีแข็งแรงสมบูรณ์ โลงไร้สิ่งระคายกรวน และภาวะจิตที่มีความสุขย่อมผ่อนคลาย ทำให้มีความสุข

หลักสมาธินำไปใช้ในศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สืบเนื่องจากสมาธิช่วยร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน การฝึกสมาธิย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ อาทิ การฝึกโยคะ คือการฝึกสมาธิที่มีมานานโดยการใช้วิธีบริหารร่างกายมีหลักการคือ สุขภาพทางกายนั้นเป็นรากฐานของสุขภาพจิต การฝึกโยคะจะมีการออกกำลังกายบริหารร่างกาย และส่งใจไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดความผ่อนคลายสบายเน้นการกำหนดลมหายใจหรือลมปราณ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจิตอย่างแนบแน่น การฝึกสมาธิแบบ TM ประโยชน์ทางด้านกาย ด้านจิตใจ และ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น จะเห็นว่าสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ของการฝึกก็มีเป้าหมายเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี อันเป็นพื้นฐานของสมาธิที่จะก้าวไปในด้านต่าง ๆ ต่อไป

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิแล้วทำให้เกิดจิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง แข็งแรง มีพลังมาก มีความสงบ ใสกระจ่าง นุ่มนวล ควรแก่การใช้งาน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ ดังนี้

๑. จิตตั้งมั่น
๒. บริสุทธิ์
๓. ผ่องใส
๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา
๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง
๖. นุ่มนวล
๗. ควรแก่
๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว

ลักษณะจิตเหล่านี้ส่งผลถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจที่จะประยุกต์ไปใช้ในการทำงาน การเผยแผ่ธรรม การก่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นมากมาย ดังจะเห็นในพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวถึงคุณของหลักธรรมที่ประกอบด้วยสมาธิที่ทำให้เกิดปิติ จนกระทั่งร่างกายอ่อนคลายจากโรคได้ อาทิโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น

#### ๔.๕ ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นหลักและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยทำการสัมภาษณ์แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา ผู้สอนสมาธิภาวนา และนักวิชาการ ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้และผลงานทางวิชาการในการเสริมสร้างมุมมอง และทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อพุทธศาสนิกชน และศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติภาวนา โดยมีผลงานทางธรรมะ ผลงานทางวิชาการทั้งด้านการสอน การบรรยาย และเขียนหนังสือ บทความที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เพื่อหาคำยืนยันผลการวิจัยเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนด

##### ๔.๕.๑ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

บัณฑิตวิทยาลัยได้อนุญาตให้ผู้ตรวจเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อ “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ ” จำนวน ๓ ท่าน ดังนี้

๑. พระครูปริชาธรรมวิธาร, ดร.

๒. พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

๓. ศ.กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์

#### ๔.๕.๒ การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ

การพิจารณาเลือกผู้ทรงคุณวุฒินั้น ผู้วิจัยพิจารณาจากคุณสมบัติของการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้และผลงานทางวิชาการในการประยุกต์ใช้หลักสมมติในการดำเนินชีวิต ของครูสมาธิ โดยจำแนกเป็น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา จำนวน ๓ รูป นักวิชาการด้านสมาธิ จำนวน ๓ ท่าน และอาจารย์ญาณสมาธิ จำนวน ๗ ท่าน รวมเป็น ๑๓ รูป/คน รายละเอียด ดังต่อไปนี้

##### ผู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา(ผู้ทรงคุณวุฒิ)

๑. พระเทพปัญญาภุมนี เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กทม.

๒. พระครูปลัดมิ่งมงคลวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ จอมทอง เชียงใหม่

๓. พระครูโชติญาณประยุต เจ้าอาวาสวัดสิริกมลาवास ลาดพร้าว กทม.

##### นักวิชาการด้านสมาธิ(ผู้ทรงคุณวุฒิ)

๑. รศ.ดร.จ่านอง คั่นธิก คณะมนุษยศาสตร์ มจร ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขา บาลีสันสกฤต

๒. รศ.สุเชาว์น พลอยชุม บัณฑิตวิทยาลัย มจร ตำแหน่งอาจารย์พิเศษประจำ

๓. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภอนโท ,ผศ.ดร. ตำแหน่ง คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ผอ.พธ.ม. (ชีวิตและความตาย) มจร

##### อาจารย์ญาณสมาธิ (กลุ่มประชากร)

๑. พล.ร.ต. ก่อเกียรติ บัณฑิตี กรมกำลังพลทหารเรือ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักพัฒนา กำลังพล

๒. พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ ทำงาน ศูนย์ปฏิบัติการลูกเสือชาวบ้านในพระบรมราชานุเคราะห์(ที่ปรึกษา) ตำแหน่งประธานมูลนิธินิติศาสตร์ มสธ.

๓. นางณัฐรี ศรีสรอาน สถาบันพลังจิตตานุภาพ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสถาบัน

๔. คุณอรอนงค์ นัยวิกุล ทำงาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตำแหน่งศาสตราจารย์

๕. นายแพทย์ สมชาย ผู้พัฒนบริหาร์กุล โรงพยาบาล ตา หู คอ จมูก ตำแหน่ง จักษุแพทย์

๖. ดร.กุลยาณี อิทธิวรกิจ สถานที่ปฏิบัติธรรมบ้านสว่างใจและสวนป่าวาสนาธรรมตำแหน่ง เจ้าของสถานธรรมและอาจารย์ประจำสถานธรรม และผู้ประนีประนอมของศาลอุทธรณ์ภาค ๗

๗. นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล ข้าราชการบำนาญ (อดีตรองอธิบดีกรมปศุสัตว์) กระทรวง เกษตรและสหกรณ์

#### ๔.๕.๓ คำถามสัมภาษณ์และประเด็นที่ต้องการ

ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะทราบถึงแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิต่อการประยุกต์ใช้หลักสมมติในการดำเนินชีวิต ในด้านสมาธิมีผลการดำเนินชีวิต การนำสมาธิมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงาน



ส่วนตน สมาธิสามารถรักษาสุขภาพ ได้อย่างไร สมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไรและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ต่อการประยุกต์ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิต ของครูสมาธิ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### ตารางที่ ๔.๑ ประเด็นคำถามสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ลำดับ	คำถามสัมภาษณ์
๑.	ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร
๒.	ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร
๓.	ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร
๔.	ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร
๕.	ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ

#### ๔.๕.๔ การวิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ

##### คำถามข้อที่ ๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

๑) พระเทพปัญญามุนี สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนไม่เฉพาะครูสมาธิเท่านั้น สำหรับครูสมาธิที่เคยเรียนรู้วิธีการทำสมาธิมาก่อนก็จะเข้าใจถึงหลักการและการนำสมาธิไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน อาทิ การใช้เพื่อตนเองในด้านหน้าที่การงาน และครอบครัว ทั้งนี้การดำเนินชีวิตที่ขาดสมาธิที่เรียกว่าฟุ้งซ่านย่อมก่อให้เกิดความเสียหายมากมาย ซึ่งคุณค่าของการมีสมาธิย่อมทำให้จิตมีกำลังหรือที่เรียกว่าพลังของจิตที่จะช่วยให้การงานสำเร็จได้ มนุษย์ย่อมประกอบด้วยกายและใจ ฉะนั้นใจจึงควรมีสมาธิเพื่อทำให้การดำเนินชีวิตนั้นมีความสุขทั้งกายและใจ กล่าวคือสมาธิช่วยทั้งภายในและภายนอกในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

๒) พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ขนุตพิโล (รูนกัณ) มีมากเลยเพราะสมาธิทำให้เกิดสติ มีสติ ทำให้เกิดปัญญา มีปัญญาทำให้แยกแยะชั่วหรือดี การดำเนินชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างมีสมาธิ มีสติ มีปัญญา ชีวิตก็มีความสุขทำงานก็งานดีมีประสิทธิภาพ

๓) พระครูโชติญาณประยุต โชติญาณโณ สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะทุกคนต้องมีสมาธิการทำงานก็ดี การคิด การเขียนก็ดี การทำงานต่อเครื่องจักร เครื่องยนต์ก็ดี ถ้าขาดสมาธิแล้ว อาจเกิดอุบัติเหตุก็ได้

๔) รศ.ดร.จางง คันธิก มีพุทธพจน์ ว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” ภิกษุทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ผู้มีจิตตั้งมั่น(เป็นสมาธิแล้ว) ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง สมาธิจึงเป็นผลดี ในระดับต่ำคือ ได้พิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ควรเป็นไม่ว่างาม หรือโกรธหลงง่าย ในระดับสูง คือ ได้มาน สามารถใช้มานั้นพิจารณาไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

๕) **รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม** สมาธิจำเป็นในการทำงานทุกระดับ เพราะการทำงานหรือทำการทุกอย่างต้องอาศัย ความตั้งใจ ในการทำงาน หรือในขณะที่ทำงานนั้น ๆ ถ้าขาดสมาธิคือความตั้งใจ หรือความมีใจจดจ่อต่อการกระทำนั้น กล่าวคือ เราไม่อาจกระทำการต่าง ๆ ได้ สมาธิจึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้นของการทำงาน และเป็นตัวประคองในงานนั้น ดำเนินไปจนสำเร็จ

๖) **พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร.** สมาธิมีผลอย่างแน่นอน คนจะทำการงานต้องอาศัยสมาธิเป็นหลัก สมาธิจะช่วยตั้งมั่น เช่น การขับรถไปทำงานถ้าหากขาดสมาธิก็อันตรายเกิดอุบัติเหตุ กล่าวคือสมาธิมีคุณประโยชน์มากมาย หากขาดสมาธิย่อมส่งผลให้เกิดความสูญเสีย อีกประการหนึ่งสมาธิทำให้คนพูด คิด ต้องมีสมาธิเสมอ ต้องตั้งสมาธิว่าจะสื่อกับผู้อื่นอย่างไร เช่น เจ้านายสื่อสารกับลูกน้อง เจ้านายต้องมีสมาธิในการพูด ลูกน้องจึงจะฟังแล้วเข้าใจ ในขณะเดียวกัน ลูกน้องก็ต้องมีสมาธิเช่นกัน จึงจะฟังเจ้านายได้รู้เรื่องและเข้าใจ คนล้วนอาศัยสมาธิทั้งนั้น คนที่ฆ่ากัน โกรธกัน เป็นเพราะขาดสมาธิ อาทิ รถแล่นปาดหน้าก็โกรธแล้ว ฆ่ากันด้วยความโกรธ ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของคนล้วนเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายกันทั้งนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นก็เพราะขาดสมาธิดังนั้นสมาธิจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต

๗) **พลเรือตรี ก่อเกียรติ์ ปันดี** สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและใจ เรื่องของใจหรือจิตซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นผู้สั่งการต่อกายมักถูกละเลย การทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต ทำให้จิตมีพลังสามารถทำงาน สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๘) **พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ** การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องอยู่อาศัยเป็นกลุ่ม เป็นสังคม หรือชุมชน ที่มีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง และมีการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดปลอดภัย เพื่อการยอมรับของสังคมนั้น ๆ แม้สังคมจะกำหนด กฎระเบียบและประเทศต้องมีกฎหมายเป็นเครื่องมือของผู้ปกครอง แต่มนุษย์ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บตาย จึงมีความทุกข์ กาย ทุกข์ใจ ฉะนั้นการพัฒนาทางจิตของมนุษย์จึงได้ศึกษา ค้นคว้า และยอมรับหลักการสมาธิมาประยุกต์ ในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งของผู้ที่เป็นครูสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นต้นแบบ เป็นต้น

๙) **นางณัฐรณี ศรีสอ้าน** สมาธิช่วยสะสมพลังจิต เมื่อมีพลังจิตมากขึ้น จะช่วยให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่ใช่อารมณ์ ทำให้เข้าใจชีวิต อย่างที่เป็น คือ เป็นไปตามกรรมนั่นเอง พลังจิตช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยน เพราะความคิดเปลี่ยน เพราะคิดได้นั่นเอง ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นก็จะลดความโกรธลงได้มาก

๑๐) **คุณอรอนงค์ นัยวิกุล** สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เนื่องจากการดำเนินชีวิตของทุกคน ต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทำหน้าที่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้คนรอบข้างนับจากพ่อ แม่ พี่ น้อง และผู้อื่น เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปตามสังคมนั้นๆ ถ้ามีสมาธิจึงมีผลให้จิตของเราทำให้กาย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมี สติ และเป็นไปในทางที่ถูกต้อง ตามวิถีทางของการประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าด้วยศีล ๕ เป็นลำดับ

๑๑) นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒนศิริฤกษ์กุล การทำสมาธิคือการสะสมพลังจิต เป็นหลักปฏิบัติสากล ทุกคนสามารถทำสมาธิได้ ไม่จำกัด เฉพาะชาวพุทธ ผู้ทำสมาธิจะรู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี เป็นขึ้นมาเอง โดยอัตโนมัติ จิตใจและอารมณ์ของเขา จะไม่แกว่งไกวไปตามสิ่งที่มากระทบ ดังนั้นเขาจะดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว เมื่อเขาเป็นคนดีแล้ว ชีวิตครอบครัวก็จะดีตามมา สังคมที่อยู่ก็จะดีขึ้น จนถึงกับเป็นประเทศที่สงบสุข ในที่สุด โลกใบนี้ ก็จะมีสันติสุขยิ่งขึ้น ไม่มีภัยสงคราม ไม่มีภัยก่อการร้ายอีกต่อไป

๑๒) ดร.กุลยาณี อธิวิธกรกิจ สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้สมาธิมีหลายระดับ อาทิ สมาธิในการทำงานที่จำเป็นต้องมีในการทำงานต่างๆ สมาธิระดับสูงขึ้นไปก็จะช่วยทำให้ร่างกายจิตใจผ่อนคลาย และสมาธิระดับสูงเป็นบาทฐานในการปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญา กล่าวคือสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นสมาธิระดับใดก็ตาม

๑๓) นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล เมื่อเราได้ฝึกสมาธิมาระดับหนึ่งจะทำให้เรามีจิตใจที่อ่อนโยน มีความคิดทางบวก มีสติ เกิดปัญญา มีเหตุผล สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนี้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดียิ่ง เพราะสมาธิจะเป็นตัวกรองอารมณ์ เมื่อมีสิ่งต่างๆเข้ามาในชีวิตทำให้เราใช้สติในการพิจารณาสิ่งที่เข้ามานั้น ทำให้แก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างมีสติ แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เพราะฉะนั้นมีผลทำให้การดำเนินชีวิตมีแต่สิ่งที่ดีๆเกิดขึ้น โดยไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา ชีวิตก็จะมีความสุขและอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

**สรุปประเด็น :** สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนไม่จำเป็นต้องเป็นครูสมาธิ คุณค่าของการมีสมาธิย่อมทำให้จิตมีกำลังหรือที่เรียกว่าพลังของจิตที่จะช่วยให้การงานสำเร็จได้ การดำเนินชีวิตต้องประกอบด้วยสมาธิเพราะกิจกรรมต่างๆในชีวิตย่อมเกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น สมาธิจะช่วยให้เข้าใจการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความสุข สมาธิเป็นเรื่องของจิตใจที่ส่งผลถึงร่างกายได้ ทำให้ร่างกายเกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตทั้งภายในตนเองและภายนอก อันหมายถึงบุคคลอื่นตลอดจนสิ่งแวดล้อม มีการเปลี่ยนแปลงที่ดี ฉะนั้นสมาธิจึงมีความจำเป็นในการทำงานทุกระดับ เพราะการทำงานหรือทำการทุกอย่างต้องอาศัยความตั้งใจ ในการทำงาน หรือในขณะทำงานนั้น ๆ ถ้าขาดสมาธิคือความตั้งใจหรือความมีใจจดจ่อต่อการกระทำนั้น กล่าวคือ เราไม่อาจกระทำการต่าง ๆ ได้ สมาธิจึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้นของการทำงาน และเป็นตัวประคองในงานนั้น ดำเนินไปจนสำเร็จ สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นสมาธิระดับใดก็ตาม

**คำถามข้อที่ ๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร**

๑) พระเทพปัญญามุนี สมาธิสามารถนำมาใช้ได้โดยตรงกับชีวิตตามที่กล่าวแล้ว หากจะนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนย่อมถือว่าสมาธิเป็นบาทฐานของการทำงานทุกอย่าง กล่าวคือสมาธิขั้นต้นมีความจำเป็นในการทำงานส่วนตนในการประกอบอาชีพ สมาธิระดับสูงขึ้นไปก็

ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากจิตหรือกิเลสระดับกลางจะต้องใช้สมาธิช่วยได้ ส่วนสมาธิที่สูงขึ้นย่อมมีประโยชน์ในระดับต่าง ๆ สมาธิจึงสามารถนำมาใช้ได้ตามแต่กำลังของสมาธิของผู้ที่เคยฝึกสมาธิแล้วนำผลนั้นมาใช้กับชีวิตของตนและนำไปปรับใช้กับอาชีพการงานตามความสามารถของจิตที่ได้ผลของสมาธิในระดับที่ตนทำได้

**๒) พระครูปลัดมณฑลวัฒน์ ขนฺติพโล (รฺณกัน)** สมาธิทำให้มีสติ การดำเนินชีวิตก็ไม่หลงลืม ทำให้ชีวิตมีความสุข อาชีพการงานก็ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน

**๓) พระครูโชติญาณประยุต โชติญาโณ** สมาธิสำคัญมากที่นำมาใช้กับชีวิตส่วนตน เช่น คนเราขับรถก็ทำงานต่าง ๆ ก็ดี ต้องอาศัยความตั้งมั่นของจิตทั้งนั้น

**๔) รศ.ดร.จางง คันธิก** ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนว่า ขณิกสมาธิ คือ การหยุดจิตเพียงชั่วครู่ก็มีประโยชน์ ไม่เลือนลอย อุปจารสมาธิที่สูงกว่านั้นย่อมมีประโยชน์ ใจหนักแน่นมั่นคงขึ้น ขึ้นอุปนาสมาธิ คือผู้ใดมีสมาธิมากคนมีสมาธิจะใจหนักแน่น ชีวิตของคนมักขึ้นลงกับอารมณ์ที่มากกระทบตลอดเวลา จะหวั่นไหว จึงต้องหยุดเพ่งถึงความจริง หรือให้ใจเกาะอยู่กับอารมณ์ ที่เป็นกุศล เช่น พุทโธ ตามกำหนดเวลาที่ทำได้ ในส่วนอาชีพนั้นผู้มีใจมั่นคงบังคับให้อยู่กับที่ได้ จะทำให้การงานมีคุณภาพ ไม่ผิดพลาด และบางอย่างจะสำเร็จได้รวดเร็ว แตกต่างจากคนฟุ้งซ่าน การทำงานบางอย่างก็มีคุณภาพต่ำลง เช่น การเขียน การอ่านหนังสือ เป็นต้น

**๕) รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม** ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนว่า เนื่องจากสมาธิมีความสำคัญและมีความจำเป็นดังกล่าวในข้อ ๒.๑ ฉะนั้นสมาธิจึงนำมาใช้ได้กับงานทุกชนิด ยิ่งมีสมาธิดี มีสมาธิมากก็ยิ่งทำงานได้ดี ทำงานได้สำเร็จ การทำงานได้มาก

**๖) พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท, ผศ.ดร.** คำตอบก็มาจากข้อแรกว่าสมาธิสามารถปรับใช้กับชีวิตได้อย่างไร คนไม่มีสมาธิจะทำงานประสิทธิภาพต่ำ จึงต้องใช้สมาธิมาปรับใช้ในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือ เขียนตำรา ต้องใช้สมาธิมาก งานบางอย่างต้องใช้สมาธิมากได้แก่งานก่อสร้าง ต้องมีการวางแผน ตั้งสมาธิแน่วแน่ สมาธิเป็นตัวยุทธเช่น การลงเสาเข็มต้องรู้จักคำนวณ การวางเสาแต่ละต้น ต้องใช้สมาธิ เป็นต้น กล่าวได้ว่าสมาธินำมาใช้ปรับได้ทุกสาขาอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต และการประยุกต์ใช้กับชีวิตได้

**๗) พลเรือตรี ก่อเกียรติ์ ปันติ** สิ่งที่ได้จากการทำสมาธิคือการควบคุมจิตใจ ควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปอย่างมีเหตุผล การใช้ชีวิตหรือ การงานต่าง ๆ หากควบคุมความคิดได้ไม่ปล่อยไปตามกระแสอารมณ์ที่มากกระทบ ก็สามารถใช้ชีวิตหรือทำงานได้อย่างไม่ผิดพลาด นอกจากนั้นการทำสมาธิยังเป็นแนวทางการสร้างสติปัญญา ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับการใช้ชีวิต และอาชีพการงานอีกด้วย

๘) พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ ผู้ที่เคยผ่านการเรียนและได้ปฏิบัติสมาธิมาโดยหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง ตามแนวทางของหลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยัง สิรินธโร แล้ว จนสามารถใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและหน้าที่การงาน รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จนบรรลุวัตถุประสงค์ และสามารถพบกับความสุขที่แท้จริง อันเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

๙) นางณัฐรี ศรีธำณ สมานสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนได้เป็นอย่างดี เพราะสมาธิช่วยให้จิตหรือใจของเรานิ่ง สงบ ลด ละ อารมณ์ ที่ไม่ดี ทำให้ชีวิตมีความคิดที่ถูกต้อง มากขึ้น มีสติในการยับยั้ง ชั่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้อง เหมาะสมดี ขึ้นกว่าเดิมเป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในแนวทางของมรรค ๘ เพื่อช่วยให้มีกำลังกาย กำลังใจ ในการประกอบอาชีพการงานส่วนตนได้ดีขึ้น

๑๐) คุณอรอนงค์ นัยวิกุล สมานสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนได้เป็นอย่างดี เพราะสมาธิช่วยให้จิตหรือใจของเรานิ่ง สงบ ลด ละ อารมณ์ ที่ไม่ดี ทำให้ชีวิตมีความคิดที่ถูกต้อง มากขึ้น มีสติในการยับยั้ง ชั่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้อง เหมาะสมดี ขึ้นกว่าเดิมเป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในแนวทางของมรรค ๘ เพื่อช่วยให้มีกำลังกาย กำลังใจ ในการประกอบอาชีพการงานส่วนตนได้ดีขึ้น

๑๑) นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒนศิริญกุล เราสามารถนำสมาธิ มาปรับใช้กับชีวิตส่วนตนได้ เช่น เมื่อฝึกทำสมาธิได้ระยะหนึ่ง จะทำให้จิตอ่อนโยน มีความใจเย็น เวลาขับรถ มีรถคันอื่นขอทางจะให้เราไปก่อนเสมอ เวลาต่อคิวเพื่อรับบริการก็ไม่หงุดหงิด เมื่อพบความขัดแย้งก็พยายามมองอีกแง่มุมหนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง พยายามมองหาความดีของคนอื่น ไม่มองข้อเสียของเขา เลิกสะสมของ เช่น ของเก่า กล้องถ่ายรูป เรื่องนำสมาธิมาปรับใช้กับอาชีพ เช่น เวลาพูดคุยอธิบายโรคให้ผู้ป่วยก็สามารถตอบคำถาม เดิมๆก็ครั้งก็ได้ไม่โกรธ มีเมตตามากกว่าเดิม เวลาผ่าตัดก็จดจ่อกับการผ่าตัด ทำให้ได้ผลดี เสร็จเร็ว และไม่เหนื่อยเหมือนแต่ก่อน

๑๒) ดร.กุลยาณี อธิวรกิจ ทุกคนสามารถใช้สมาธิในการทำงานและสามารถปรับใช้สมาธิกับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนได้อย่างแน่นอน หากบุคคลนั้นรู้จักการทำสมาธิที่ถูกต้อง ก็จะทำให้คุณค่าของการทำสมาธิ มักจะแนะนำให้สมาธิบ้านสว่างใจทำสมาธิทุกวัน เพราะการทำงานต้องใช้สมาธิ และการทำสมาธิจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของหน้าที่การงานได้ สมาธิยังเป็นสิ่งที่ทำให้คนมีสติพิจารณาในการตัดสินใจได้ถูกต้อง เพราะสมาธิจะช่วยระงับอารมณ์ ความฟุ้งซ่าน กล่าวคือสมาธิช่วยแก้อุปสรรคที่ทำให้การทำงานนั้นขาดประสิทธิภาพ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำสมาธิมีคุณประโยชน์มากมายทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตลอดจนการทำสมาธิเพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่น

**๑๓) นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล** ในชีวิตประจำวันหากมีการฝึกสมาธิเป็นประจำ สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน และอาชีพการงานที่เราเผชิญอยู่ได้อย่างดี ยิ่ง เพราะเมื่อเราทำสมาธิเราจะได้พลังจิต และสะสมมากขึ้นทำให้เกิดจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะถูกกรองด้วยสมาธิ ทำให้เรามีเหตุ มีผล มีสติปัญญา มีความรอบคอบตัดสินใจสิ่งต่างๆได้อย่างถูกต้อง มีเมตตาธรรม และมีความเป็นธรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างเห็นได้ชัด จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากการทำสมาธิของข้าพเจ้า เมื่อขณะที่ฝึกสมาธิในหลักสูตรครูสมาธิเดือนที่ ๒ ของเวลาเรียน ๖ เดือน ขณะที่นั่งสมาธิอยู่เหมือนหนึ่งมีเสียงลอยเข้ามาในจิตใจว่า “ให้รักษาศีลและให้ทำความดี” ข้าพเจ้าได้นำมาพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตปัจจุบันขณะนั้นมีสิ่งไม่ดีอยู่ท้ายรถคือ สุรา ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเลิกดื่มสุรา ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา จนถึงวันนี้เป็นเวลา ๕ ปี เมื่อเลิกดื่มการชอบเที่ยวเตร่กลางคืนก็เลิกไปโดยปริยาย ครอบครัวอบอุ่นและจนถึงปัจจุบันก็ยังนั่งสมาธิเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนมีคนทักว่าเราเปลี่ยนได้อย่างไร

**สรุปประเด็น :** สมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวได้เป็นอย่างดี สมาธิช่วยในการดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ เช่นสมาธิช่วยให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาและเกิดความสุข ทำให้เกิดจิตมีความอ่อนโยนเมตตาเห็นใจผู้อื่น และมีสติในการยับยั้ง ซึ่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้อง เหมาะสมดีขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ หรือศีล สมาธิ และปัญญา เนื่องจากสมาธิมีความสำคัญและมีความจำเป็นดังกล่าว สมาธิจึงนำมาใช้ได้กับงานทุกชนิด ยังมีสมาธิดี มีสมาธิมากก็ยิ่งทำงานได้ดี ทำงานได้สำเร็จ การทำงานได้มาก กล่าวคือสมาธิขั้นต้นมีความจำเป็นในการทำงานส่วนตนในการประกอบอาชีพ สมาธิระดับสูงขั้นก็ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากจิตหรือกิเลสระดับกลางจะต้องใช้สมาธิช่วยได้ ส่วนสมาธิที่สูงขึ้นย่อมมีประโยชน์ในระดับนานต่าง ๆ สมาธิจึงสามารถนำมาใช้ได้ตามแต่กำลังของสมาธิของผู้ที่เคยฝึกสมาธิแล้วนำผลนั้นมาใช้กับชีวิตของตนและนำไปปรับใช้กับอาชีพการงานตามความสามารถของจิตที่ได้ผลของสมาธิในระดับที่ตนทำได้ สมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพเพื่อตนเองและผู้อื่น

**คำถามข้อที่ ๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร**

**๑) พระเทพปัญญามุนี** เรื่องสมาธิสามารถช่วยรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่กล่าวขวัญกันมากมา คนที่สุขภาพไม่ดีเพราะจิตที่มีความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ เช่น มะเร็ง หากมีการฝึกสมาธิก็จะช่วยส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายเพราะสมาธิทำให้เกิดความปิติ ผ่อนคลายได้ เมื่อจิตผ่อนคลาย ปิติมีความสุขก็ส่งผลไปที่ร่างกายทำให้หายโรคได้ ฉะนั้นสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้เพราะจิตที่มีความผ่อนคลายและมีปิติ นั้นเอง

**๒) พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ขนติพล (รุดกัน)** ทำสมาธิบ่อยทำให้เกิดพลังจิต มีพลังจิตมาก ทำให้สุขภาพจิตดี อารมณ์แจ่มใส การเดินจงกรมทำให้เกิดสุขภาพกายแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายและกำลังจิต

๓) พระครูโชติญาณประยุต โชติญาณโณ สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ เช่น เราเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ เกิด – แก่- เจ็บ-ตาย ใจเราก็ปกติ ไม่กังวลไม่สับสน ไม่กลัวตาย

๔) รศ.ดร.จ่านง คันธิก สุขภาพใจมีแน่นอนอยู่แล้ว เช่น ได้ทุติยฌาน ย่อมมีสุขภาพในมีปกติ และสุข ปิติภายในนี้เมื่อเกิดมีแล้ว ทำให้มีผลต่อร่างกาย คลายเครียด ผิพรรณผ่องใสหายจากโรคภัยได้ พระมหาโมคคัลลานะและพระพุทธองค์เคยใช้สมาธิประคองสังขารที่ทรุดโทรมให้ดำเนินไปได้

๕) รศ. สุขชวณีย์ พลอยชุม สมาธิมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะกายมีสมาธิ หมายถึงการมีใจหรือความคิดไม่ฟุ้งซ่าน จึงทำให้กระบวนการทำงานทางกายหรือร่างกายไม่ทำงานหนัก ไม่เปลืองพลังงานทางกายทางใจ ซึ่งจะยังผลให้ร่างกายเสื่อมน้อยหรือแก่ช้า

๖) พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย สมาธิสามารถใช้ได้ในการรักษา การวิจัยพบว่าคนที่ใจเย็นมักอายุยืน ส่วนคนโกรธง่ายมักอายุสั้น กล่าวได้ว่าคนใจเย็นจะตรึงตรองปัญหา ก่อน ก็คือ การใช้สมาธิในการกระทำนั้นเอง จึงทำให้อายุยืน ซึ่งก็ตรงกับวิทยาศาสตร์ว่าอนุมูลอิสระของเลือด ลดลง หัวใจจะเข้าสู่ปกติ วัดได้ด้วยวิทยาศาสตร์ เมื่อจิตใจสงบลงการหายใจก็จะดีขึ้น ร่างกายก็จะปกติ การเจ็บป่วยก็จะลดลง สมาธิจึงช่วยรักษาโรคได้ แต่ต้องปฏิบัติเที่ยงตรงของหลักการฝึกสมาธิ

๗) พลเรือตรี ก่อเกียรติ ปันดี การทำสมาธิทำให้บรรเทาความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคภัย นอกจากนั้นยังเป็นการทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ที่มีผลต่อสุขภาพกาย

๘) พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ ผู้ที่ปฏิบัติตนทำสมาธิอยู่เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้สูง เช่น ทำสมาธิเดินจงกรม ทำให้เจริญสติ ร่างกายมีความพร้อมจากการเคลื่อนไหว และการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ ฌานบารมี ทำให้เกิด ปิติสุข และร่างกายสามารถหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟิน ออกมาซึ่งเป็นสารความสุข

๙) นางณัฐรี ศรีสอาน สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ดีขึ้น โดยสมาธิช่วยให้เข้าใจเรื่องลมหายใจ การหายใจ เกี่ยวข้องกับธาตุในร่างกายทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สามารถช่วยปรับระดับความสมดุลของระบบในร่างกาย เพื่อทำให้สุขภาพกายดีไปด้วย ในขณะที่นั่งสมาธิเป็นประจำ

๑๐) คุณอรอนงค์ นัยวิกุล สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ดีขึ้น โดยสมาธิช่วยให้เข้าใจเรื่องลมหายใจ การหายใจ เกี่ยวข้องกับธาตุในร่างกายทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สามารถช่วยปรับระดับความสมดุลของระบบในร่างกาย เพื่อทำให้สุขภาพกายดีไปด้วย ในขณะที่นั่งสมาธิเป็นประจำ

๑๑) นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒน์หิรัญกุล สมาธิรักษาสุขภาพได้ เพราะผู้ที่ทำสมาธิจะนอนหลับสบายคลายกังวล ทำให้บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ดังนั้นจะไม่เป็นความดันโลหิตสูง หลอดเลือดและหัวใจจะดี นอกจากนี้ยังมีสาร Endopline หลังจากการทำสมาธิ ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มีความสุข ลดอาการปวด และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายไม่แก่เร็ว เสื่อมสภาพช้า และลดอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งได้ด้วย

**๑๒) ดร.กฤษยาณี อธิวรวิจิ** เมื่อมนุษย์มีกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน สมาธิย่อมมีความจำเป็นอย่างมาก หลายปีนี้ได้แนะนำให้สมาชิกสถานธรรมใช้สมาธิในการรักษาสุขภาพ อาทิ ผู้ที่เป็นเนื้องอกเมื่อได้ทำสมาธิก็จะรู้สึกผ่อนคลายสบายใจมากขึ้น เนื้องอกที่มีหลายก้อนก็ลดลง ผู้ที่ทำงานมีความกังวล ทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรม เมื่อทำสมาธิก็จะทำให้คลายกังวล สุขภาพกายใจก็ดีขึ้นสำหรับตนเองก็ได้ใช้สมาธิในการรักษาสุขภาพ เช่น การนอนไม่หลับก็ใช้สมาธิช่วยให้นอนหลับพักผ่อน ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น ฉะนั้น จากประสบการณ์ของตนเองก็พบว่าสมาธิมีความสำคัญต่อสุขภาพมาก อาจเรียกเป็น สมาธิบำบัด (โรค) ที่สามารถใช้เป็นวิธีหนึ่งในการช่วยบำบัดโรคหรือช่วยให้มีสุขภาพกายใจที่ดี

**๑๓) นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล** ข้อนี้เป็นจุดเด่นของสมาธิ เมื่อเราได้ทำสมาธิจนจิตรวมจิตสงบ ก็ทำให้เกิดความสุข ไม่ฟุ้งซ่าน หลับง่าย สมอแจ่มใส สติปัญญาดี อารมณ์ดี เป็นคนคิดบวก ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ไม่เครียด เมื่อคนเราไม่เครียดจะเกิดภูมิต้านทานโรคโดยธรรมชาติ หน้าตาผ่องใส อิมเอิบ ไม่แก่ ซึ่งจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดี จะสัมพันธ์กับสุขภาพของร่างกาย

**สรุปประเด็น :** เรื่องสมาธิสามารถช่วยรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่กล่าวขวัญกันมามากมาย คนที่สุขภาพไม่ดีเพราะจิตที่มีความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่างๆเช่นมะเร็ง หากมีการฝึกสมาธิก็จะช่วยส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ดีขึ้น โดยสมาธิช่วยให้เข้าใจเรื่องลมหายใจ การหายใจ เกี่ยวข้องกับธาตุในร่างกายทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สามารถช่วยปรับระดับความสมดุลของระบบในร่างกาย เพื่อให้สุขภาพกายดีไปด้วย ในขณะที่นั่งสมาธิเป็นประจำ เพราะสมาธิทำให้เกิดความปิติ ผ่อนคลายได้ เมื่อจิตผ่อนคลาย ปิติมีความสุขก็ส่งผลไปที่ร่างกายทำให้หายโรคได้ ฉะนั้นสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้เพราะจิตที่มีความผ่อนคลายและมีปิติ ซึ่งมีสาร Endopline หลังจากการทำสมาธิ อันเป็นสารที่ทำให้มีความสุข ลดอาการปวด และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายไม่แก่เร็ว เสื่อมสภาพช้า และลดอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งได้ด้วย ฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติตนทำสมาธิอยู่เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้สูง เช่น ทำสมาธิเดินจงกรม ทำให้เจริญสติ ร่างกายมีความพร้อมจากการเคลื่อนไหวและการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ ฌานบารมี ทำให้เกิด ปิติสุข และร่างกายสามารถหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟิน ออกมาซึ่งเป็นสารความสุข อีกประการหนึ่งที่ยืนยันว่าสมาธิมีผลต่อสุขภาพก็คือ สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการหมุนเวียนในร่างกายมีงานวิจัยที่สอดคล้องกันว่าคนมีอายุยืนเพราะใจเย็นและมีความสุข คนโกรธมักอายุสั้นทั้งนี้เกี่ยวข้องกับอุณหภูมิของร่างกายที่มาจากจิตใจในการทำสมาธิ

การทำสมาธิมีผลต่อสุขภาพใจที่สูงขึ้น เช่น ได้ทุกขนิทาน ย่อมมีสุขภายใน มีปิติ และสุข ปิติภายในนี้เมื่อเกิดมีแล้ว ทำให้มีผลต่อร่างกาย คลายเครียด ผิวพรรณผ่องใสหายจากโรคร้ายได้ สมาธิมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะกายมีสมาธิ หมายถึงการมีใจหรือความคิดไม่



ฟุ้งซ่าน จึงทำให้กระบวนการทำงานทางกายหรือร่างกายไม่ทำงานหนัก ไม่เปลืองพลังงานทางกายทางใจ ซึ่งจะยังผลให้ร่างกายเสื่อมน้อยหรือแก่ช้า กล่าวคือสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ เช่น เราเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ เกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย ใจก็ปกติ ไม่กังวลไม่สับสน ไม่กลัวตาย ย่อมปล่อยวางได้จึงส่งผลถึงสุขภาพ

**คำถามข้อที่ ๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร**

**๑) พระเทพปัญญามุนี** เมื่อสมาธิมีผลต่อตนเองทั้งภายในจิตใจและสามารถนำไปใช้กับชีวิต ครอบครัว หน้าที่การงานแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสุขจากการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันก็ถือเป็นเหตุให้เกิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งนี้ต้องฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ให้เห็นผลจริงเมื่อได้ผลจริงก็เป็นเหตุให้คนเห็นคุณค่าของสมาธิทำให้คนสนใจที่อยากจะเข้ามาศึกษาและฝึกสมาธิ ซึ่งพระพุทธศาสนาย่อมสอนหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

**๒) พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ขนติพโล (รณกัน)** สมาธิเป็นหนึ่งในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อทำสมาธิบ่อย ๆ จิตจะใสเบิกบาน จิตใสเป็นบุญ จิตชุ่มเป็นบาป เมื่อเอาหลักไตรสิกขาไปเผยแผ่พุทธศาสนา เรื่องสมาธิก็จะทำให้เข้าใจดียิ่งขึ้น

**๓) พระครูโชติญาณประยุต โชติญาโณ** พระพุทธศาสนาจำเป็นอย่างมาก สำหรับผู้มีจิตเป็นสมาธิ ทำอะไรก็สำเร็จ เพราะจิตใจตั้งมั่น ในการทำการงานทุกอย่าง

**๔) รศ.ดร.จันทน์ คันธิก** สมาธิทั้งแบบปริยัติปฏิบัติกันอยู่แล้ว ผู้ที่จะไปเผยแผ่ศาสนาต้องให้สมาธิระดับใดระดับหนึ่ง เพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้มาสอนมีสมาธิจริง ไม่เพียงแต่อ่านตำรามาสอน ถ้าเพียงตำราผู้ฟังก็อ่านได้ไม่ยาก

**๕) รศ. สุเชาว์ พลอยชุม** ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ผู้มีสมาธิย่อมมีจิตใจผ่องใส คิดการต่าง ๆ ได้รวดเร็วและชัดเจน จึงมีผลดีแต่การพูดการแสดงออกต่อผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นมองเห็นผลดีของสิ่งที่เราสอนหรือแสดงออก

**๖) พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร.** หากย้อนไปดูเมื่อสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช พระองค์ได้ส่งพระ๒ รูปมาเผยแผ่คือพระโสณะและพระอุตตระ เข้ามาเพื่อเผยแผ่โดยนำหลักคำสอนวิปัสสนากรรมฐานเข้ามาด้วย เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ชาวพุทธในเอเชียได้เข้าใจ และรู้จักสมาธิกรรมฐาน ทำให้เกิดประโยชน์ตนเองและผู้อื่น กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเข้มแข็งเกิดจากสมาธิทั้งนั้น เรื่องอื่นเป็นเรื่องปลีกย่อย มนุษย์ได้รับประโยชน์จากสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดความสงบสุข ของตนเอง เพื่อนร่วมงาน ประเทศชาติ จึงเอาไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา

นักการศาสนา ทีมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยได้เป็นธรรมทูตถูกส่งไปสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันนี้ธรรมทูตมี ๒๒ รุ่นแล้วที่อยู่ในยุโรปและอเมริกามากมาย มีรูปหนึ่งได้กรีนการ์ดแล้ว ได้เป็นศาสนาจารย์ผู้สอนศาสนาให้ทหารอเมริกาที่มีความเครียดสูงปกติทหารอเมริกันเครียดมากจึงต้องใช้นักการ

ศาสนาสอนสมาธิให้ทหารเหล่านั้น อีกข่าวก็คือประธานาธิบดีบิวคลินตันได้ใช้สมาธิรักษาโรค ชาวอเมริกันได้ใช้สมาธิประยุกต์ใช้กับการทำงานการบำบัดโรคต่างๆด้วยสมาธิ จะเห็นได้จากข่าวในเนชั่นว่าสมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและรักษาโรคได้ตามตัวอย่างที่ยกมานั้น ซึ่งข่าวเหล่านี้ก็คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยสมาธินั่นเอง

๗) **พลเรือตรี ก่อเกียรติ บัณฑิต** วิปัสสนาเป็นวิธีที่พระพุทธศาสนาสอนแตกต่างจากศาสนาอื่น แต่เป็นเรื่องที่ทวนกระแสความคิด คนทั่วไปเข้าใจแต่ยอมรับยาก สมาธิหรือสมถะเป็นรากฐานที่จะเข้าใจตัวจิตเป็นเรื่องที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ง่ายกว่า และทำให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุข การเผยแผ่พระพุทธ ศาสนาควคู้ไปกับสมาธิจึงนับเป็นประโยชน์ทั้งเบื้องต้นและการปฏิบัติในระดับสูง

๘) **พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ** เป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธให้สมบูรณ์ ครบถ้วนของความเป็นอุบาสก อุบาสิกา โดยถือปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ เจริญสมาธิภาวนา ควคู้กับการเจริญสติ สัมปชัญญะ อันเป็นแนวทางของมนุษย์ ที่จะได้รับความสุขทางจิตใจ ทำให้เกิดสันติสุขในสังคม ความสงบสุขของประเทศและสามารถเกิดสันติภาพขึ้นในโลกได้ เพราะ ผู้ที่ทำสมาธิภาวนา สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่แท้จริง ที่สูงขึ้น สูงขึ้นจนสามารถลด ละ กิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเข้าสู่วิปัสสนา ตามหลักสังฆธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อริยสัจ ๔

๙) **นางณัฐรี ศรีธำณ** สมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะการปฏิบัติสมาธิช่วยให้มีความมั่นใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า และมั่นใจ ศรัทธา เพิ่มขึ้น การเผยแผ่เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๑๐) **คุณอรอนงค์ นัยวิกุล** สมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะการปฏิบัติสมาธิช่วยให้มีความมั่นใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า และมั่นใจ ศรัทธา เพิ่มขึ้น การเผยแผ่เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๑๑) **นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒนศิริกุล** การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ควรนำด้วยการสอนทำสมาธิ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่มีมาก่อนพุทธกาล เป็นหลักสากล คนนับถือ ศาสนาใดก็ทำได้ ไม่ผิดกฎของศาสนาใด ๆ พอทำสมาธิจนสะสมพลังจิตมาก ๆ เข้า ผู้ปฏิบัติจะเห็นสังขารเอง ทำให้น้อมรับศาสนาพุทธ มาเป็นของตัวเอง

๑๒) **ดร.กุลยาณี อิทธิวรกิจ** พระพุทธศาสนาสอนหลักการทำสมาธิ อาทิ หลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นส่วนมาก หลักธรรมที่เรียกว่ามรรคมืองค์ ๘ ก็เช่นกันที่มีสมาธิเป็นส่วนสำคัญ เมื่อพระพุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักธรรมก็จะต้องเข้าใจว่าสมาธิมีคุณมากมาย ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนแล้วประสบความสำเร็จนั้น

หมายถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจริง หลักธรรมที่เป็นสากลก็คือสมาธิที่ใคร ๆ ก็ทำได้ และพระพุทธ ศาสนาก็มักถูกเผยแผ่ด้วยการสอนหลักการทำสมาธิ ผู้ที่สนใจพระพุทธศาสนาก็มักจะ รู้จักสมาธิก่อนแล้วค่อย ๆ ค้นหาลักษณะอื่นต่อไป อาจกล่าวได้ว่าเมื่อคนประสบปัญหาที่ใช้สมาธิใน การแก้ไขและค่อย ๆ ศึกษาไปเรื่อยก็จะเจอหลักพระพุทธศาสนาที่โยงใยสัมพันธ์กันอย่าง อย่าง ไตรสิกขาที่มีศีล สมาธิและปัญญา

**๑๓) นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล** ในการทำสมาธินั้นต้องมีการบริการรรม เพื่อให้จิตสงบ ดับ ความฟุ้งซ่านของอารมณ์ต่างๆที่มากกระทบ ซึ่งจะมาจากกิเลส ๓ กองใหญ่ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่เดียวกันหากผู้ปฏิบัติมีเบญจศีล การปฏิบัติจะทำให้จิตรวมเร็วขึ้น เนื่องจากกิเลสต่าง ๆ มี น้อยลง เราจึงสามารถแนะนำให้สาธุชน มาปฏิบัติกันมาก ๆ ทำให้เข้าใจในพุทธศาสนามากขึ้น คำที่ พระพุทธเจ้าสอนไว้ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง จึงทำให้โลกสงบลง คนสนใจพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น หนึ่งการปฏิบัติสมาธิถือเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ทานมัน ศีลมัน ภาวนามัน การ ปฏิบัติสมาธิก็คือ ภาวนามัน ซึ่งสามารถชี้แจงผู้ปฏิบัติเข้าใจในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

**สรุปประเด็น :** การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ควรนำด้วยการสอนทำสมาธิ เพราะเป็นหลัก ปฏิบัติที่มีมาก่อนพุทธกาล เป็นหลักสากล คนนับถือ ศาสนาใดก็ได้ทำได้ ไม่ผิดกฎของศาสนาใด ๆ พอ ทำสมาธิจนสะสมพลังจิตมาก ๆ เข้า ผู้ปฏิบัติจะเห็นสังขารเอง ทำให้น้อมรับศาสนาพุทธ มาเป็นของ ตัวเอง ทั้งนี้สมาธิมีผลต่อตนเองทั้งภายในจิตใจและสามารถนำไปใช้กับชีวิต ครอบครัว หน้าที่การงาน แล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสุขจากการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันก็ถือเป็นเหตุให้เกิดการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา แต่ต้องฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ให้เห็นผลจริงเมื่อได้ผลจริงก็เป็นเหตุให้คน เห็นคุณค่าของสมาธิทำให้คนสนใจที่อยากจะเข้ามาศึกษาและฝึกสมาธิ ซึ่งพระพุทธศาสนาย่อมสอน หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

สมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะการปฏิบัติ สมาธิช่วยให้มีความมั่นใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้เข้าใจคำสอน ของพระพุทธเจ้า และมั่นใจ ศรัทธา เพิ่มขึ้น การเผยแผ่เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามคำสอนของ พระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธให้สมบูรณ์ ครบถ้วนของความเป็น อุบาสก อุบาสิกา โดยถือปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ เจริญสมาธิภาวนาควบคู่กับการเจริญสติ สัมปชัญญะ อันเป็นแนวทางของมนุษย์ ที่จะได้รับความสุขทางจิตใจ ทำให้เกิดสันติสุขในสังคม ความสงบสุขของ ประเทศและสามารถเกิดสันติภาพขึ้นในโลกได้ เพราะผู้ที่ทำสมาธิภาวนา สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ ความสุขที่แท้จริง ที่สูงขึ้น จนสามารถลด ละ กิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเข้าสู่วิปัสสนา ตามหลักสังขารคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อริยสัจ ๔ กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเข้มแข็ง เกิดจากสมาธิทั้งนั้น มนุษย์ได้รับประโยชน์จากสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดความสงบสุขของตนเอง เพื่อน ร่วมงาน และประเทศ ตัวอย่างธรรมทูตที่ไปเป็นอนุศาสนจารย์สอนสมาธิแก่ทหารอเมริกันที่มี

ความเครียดและประธานาธิบดีก็ใช้สมาธิรักษาโรค ทำให้คนทั่วโลกรู้จักคุณประโยชน์ของสมาธิ ถือเป็น การเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยสมาธิ

สมาธิทั้งแบบปริยัติปฏิบัติกันอยู่แล้ว ผู้ที่จะไปเผยแผ่ศาสนาต้องให้สมาธิระดับใดระดับหนึ่ง เพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้มาสอนมีสมาธิจริง ไม่เพียงแต่อ่านตำรามาสอน ถ้าเพียงตำราผู้ฟังก็อ่านได้ไม่ ยากในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ผู้มีสมาธิย่อมมีจิตใจผ่องใส คิดการต่าง ๆ ได้รวดเร็วและ ชัดเจน จึงมีผลดีแต่การพูดการแสดงออกต่อผู้อื่น ของสิ่งที่เราสอนหรือแสดงออก สมาธิหรือสมถะ เป็นรากฐานที่จะเข้าใจตนเอง และทำให้สิ่งคมอยู่น้อยอย่างสงบสุข การเผยแผ่พระพุทธศาสนาควบคู่ ไปด้วยกับสมาธิจึงนับเป็นประโยชน์ทั้งเบื้องต้นและการปฏิบัติในระดับสูงต่อไป

#### คำถามข้อที่ ๕ ข้อเสนอแนะและอื่นๆ

๑) **พระเทพปัญญามุนี** การนำสมาธิไปใช้ในชีวิต อาทิ ใช้กับตนเองด้านหน้าที่การงาน ด้าน ครอบครัว ด้านสุขภาพ การเผยแผ่ ตลอดจนการทำให้สังคมเกิดความสุขนั้น ควรมีการเผยแผ่ให้มีวง กว้างให้เห็นคุณค่าของสมาธิอย่างแท้จริงด้วยหลักการที่ถูกต้อง โดยการฝึกสมาธิตามแนว พระพุทธศาสนา

๒) **พระครูปลัดมณฑลวัฒน์ ขนติพโล (รุดนกัน)** ไม่มีข้อเสนอแนะ

๓) **พระครูโชติญาณประยุต โชติญาณโณ** ทุกคนควรศึกษาเรื่องสมาธิ เพราะทำอะไรก็จะสำเร็จ

๔) **รศ.ดร.จ่านง คันธิก** หลักพระพุทธศาสนาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไป ด้วยกัน ครูทำได้จริงจึงสอนศิษย์ได้

๕) **รศ. สุเชาว์ พลอยชุม** ทางพระพุทธศาสนาให้เรารู้ว่า สมาธิเป็นธรรมชาติหรือธรรม ประจำใจของมนุษย์ทุกคนตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพราะเป็นสิ่งจำเป็นในการทำกิจการต่างๆของชีวิต ฉะนั้นทุกคนจึงควรพัฒนาสมาธิให้ดียิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ของชีวิตในทุกด้าน สมาธิดีชีวิตยิ่งดี สมาธิ ยิ่งดีชีวิตยิ่งมีพลัง ชีวิตที่มีพลังทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ

๖) **พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, ผศ.ดร.** ข้อเสนอแนะอยากให้คนที่ทำงานได้เข้า ปฏิบัติสมาธิให้มีดวงตาเห็นธรรม เพราะตนเองได้ศึกษาสมาธิจากทฤษฎีแล้วควรได้ปฏิบัติสมาธิให้เห็น ผลจริงตามที่เรียนมานั้น สิ่งสำคัญสามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและ ประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

๗) **พลเรือตรี ก่อเกียรติ ปันตี** การสอนสมาธิหากเป็นไปได้ไม่ควรคับแคบอยู่ที่การเรียน สมาธิอย่างเดียวควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม หลักศาสนาที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ ฆราวาสได้ จะทำให้เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

๘) **พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ** ให้ข้อเสนอแนะดังนี้

(๑) ควรขยายงานพัฒนาสถาบันพลังจิตตานุภาพไปยังสาขาต่างๆเพื่อความมั่นคง เจริญก้าวหน้าให้สามารถยืนบนเขาตัวเองได้ เลี้ยงตัวเองได้ เพื่อสามารถสนองความต้องการของ

ประชาชน ชุมชน ด้วยความศรัทธาที่สูงขึ้น ๆ โดยมีหลักประกันด้านการเงินและงบประมาณ บริหารหลักสูตร บริหารงานจัดการและบริหารคนโดยการกระจายอำนาจหรือมอบอำนาจให้กว้างขวางมากขึ้น

(๒) ควรจัดตั้งเป็นมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพและหรือสมาคมสถาบันพลังจิตตานุภาพ ควบคู่กับมูลนิธิหลวงพ่อ วิริยัง สิริธโร เพื่อเพิ่มช่องทางของการรับบริจาค

(๓) ควรจัดตั้งสมาคมและมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพของสาขา ที่มีความพร้อม เพื่อแก้ปัญหา งบประมาณ และการบริหารการเงินของสาขาให้มีความมั่นคง เจริญก้าวหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเชื่อมั่น กำลังศรัทธา ขวัญและกำลังใจ ทั้งของผู้บริหาร ผู้ดูแลสาขา และนักศึกษา ประชาชน

(๔) ควรส่งเสริม องค์กร สนับสนุน ให้นักศึกษาศิษย์เก่า จัดตั้งองค์กรรุ่นต่าง ๆ เพื่อเป็นช่องทางในการรับบริจาค เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนงบประมาณ การทำกิจกรรมของหลักสูตร ต่างๆให้มั่นคงเชื่อมโยงกับสาขาที่สังกัด และสถาบันพลังจิตตานุภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป

๙) **นางณัฐฐรี ศรีสอาน** ทำอย่างไรให้ชาวพุทธเข้าใจในแก่นของพุทธศาสนาที่แท้จริง การดับทุกข์ มิใช่การทำบุญด้วยเงินและหวังผลจากบุญนั้น ให้เข้าใจว่าการปฏิบัติบูชาเป็นเลิศที่สุดแล้ว

๑๐) **คุณอรอนงค์ นัยวิกุล** ให้ข้อเสนอแนะ ๒ ข้อ ดังนี้

(๑) ควรติดตามประเมินผลความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของครูสมาธิช่วงระยะหนึ่ง

(๒) นำหลักสมาธิประเด็นใดมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นประจำ

๑๑) **นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒน์หิรัญ** การเผยแผ่พระพุทธศาสนา นอกจากใช้สมาธินำแล้ว ควรเน้นเรื่องปรัชญา การปฏิบัติและผลที่ได้มากกว่าการสร้างอาคาร สถานที่ ใหญ่โต เน้นให้เขาหาความสุขจากใจของเขาเอง

๑๒) **ดร.กุลยาณี อธิวัตรกิจ** เมื่อสมาธิมีความสำคัญสามารถปรับใช้กับชีวิต หน้าที่การงาน ครอบครัว บุคคล ตนเองและผู้อื่น สมาธิยังใช้กับสุขภาพได้อีก ฉะนั้นควรมีการส่งเสริมการทำสมาธิให้แพร่หลายด้วยหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งในโลกปัจจุบันบางคนยังไม่รู้จักการทำสมาธิและยังไม่ทราบว่าสมาธิมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างไรทั้งนี้การฝึกอบรมควรมุ่งเน้นตามแนวพระพุทธศาสนา เท่านั้นอย่าอิงฤทธิ์เดชอภินิหารที่เกินขอบเขต เพราะสมาธิที่แท้จริงมีคุณประโยชน์มากมายในการดำเนินชีวิตประจำวันมากมายหากรู้จักและใช้สมาธิได้อย่างถูกต้อง

๑๓) **นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล** สมาธิเป็นสิ่งที่วิเศษสุดสำหรับทุกคน ทุกชั้นวรรณะในสังคม ผู้ที่ปฏิบัติแล้วสามารถใช้ชีวิตได้อย่างดี พอใจในตนเอง มีความสุขตามสถานะของตน จะทำให้คนมีจิตใจที่อ่อนโยน คิดบวก ซึ่งจะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีความสงบสุข

**สรุปประเด็น :** ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิสรุปได้ว่าการนำสมาธิไปใช้ในชีวิต อาทิ ใช้กับตนเองด้านหน้าที่การงาน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ การเผยแผ่ ตลอดจนการทำให้สังคมเกิดความสุชนั้น ควรมีการเผยแผ่ให้มีความกว้างให้เห็นคุณค่าของสมาธิอย่างแท้จริงด้วยหลักการที่ถูกต้อง

โดยการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา การเผยแผ่พระพุทธศาสนา นอกจากใช้สมาธิมาแล้ว ควรเน้นเรื่องปรัชญา การปฏิบัติและผลที่ได้มากกว่าการสร้างอาคาร สถานที่ ใหญ่โต เน้นให้ผู้ฝึกดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจากใจของตนเอง

ในกรณีของสถาบันจิตตานุภาพ การฝึกอบรม อาทิครูสมาธิ ควรติดตามประเมินผลความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของครูสมาธิช่วงระยะหนึ่ง และ ควรขยายงานพัฒนาสถาบันพลังจิตตานุภาพไปยังสาขาต่าง ๆ เพื่อความมั่นคง เจริญก้าวหน้าให้สามารถยืนบนเขาตัวเองได้ เลี้ยงตัวเองได้ เพื่อสามารถสนองความต้องการของประชาชน ชุมชน ด้วยความศรัทธาที่สูงขึ้น ๆ โดยมีหลักประกันด้านการเงินและงบประมาณ บริหารหลักสูตร บริหารงานจัดการและบริหารคนโดยการกระจายอำนาจหรือมอบอำนาจให้กว้างขวางมากขึ้น ซึ่งสถานการณ์ทุกที่ก็ควรมีการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของครูสมาธิ

อีกข้อเสนอแนะก็คือ ทำอย่างไรให้ชาวพุทธเข้าใจในแก่นของพุทธศาสนาที่แท้จริง การดับทุกข์ มิใช่การทำบุญด้วยเงินและหวังผลจากบุญนั้น ให้ชาวพุทธเข้าใจว่าการปฏิบัติบูชาอันเป็นเลิศที่สุดแล้ว การสอนสมาธิหากเป็นไปได้ไม่ควรคับแคบอยู่ที่การเรียนสมาธิอย่างเดียวควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม หลักศาสนาที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้ จะทำให้เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น หลักพระพุทธศาสนาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไปด้วยกัน ครูทำได้จริงจึงสอนศิษย์ได้ ทางพระพุทธศาสนาให้เราเห็นว่า สมาธิเป็นธรรมชาติหรือธรรมชาติประจำใจของมนุษย์ทุกคนตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพราะเป็นสิ่งจำเป็นในการทำกิจการต่าง ๆ ของชีวิต ฉะนั้นทุกคนจึงควรพัฒนาสมาธิให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อประโยชน์ของชีวิตในทุกด้าน สมาธิดีชีวิตดี สมาธิยิ่งดีชีวิตยิ่งมีพลัง ชีวิตที่มีพลังทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ กล่าวคือการนำสมาธิไปใช้ในชีวิต อาทิ ใช้กับตนเองด้านหน้าที่การงาน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ การเผยแผ่ ตลอดจนการทำให้สังคมเกิดความสุขนั้น ควรมีการเผยแผ่ให้มีวงกว้างให้เห็นคุณค่าของสมาธิอย่างแท้จริงด้วยหลักการที่ถูกต้อง โดยการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ทุกคนควรศึกษาเรื่องสมาธิ เพราะทำอะไรก็จะสำเร็จ

#### ๔.๖ สรุปการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

จากการศึกษาหลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาทำให้ทราบว่าจุดมุ่งหมายของสมาธิคือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวล ควรแก่การงาน” นำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติของปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิง เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่านิพพาน อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายของสมาธิก็มีหลายระดับ ได้แก่เพื่อความสงบสุขปัจจุบันในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะและเพื่อความสิ้นอาสวะ สมาธิกับการดำเนินชีวิต การปฏิบัติจิตให้สงบหมายถึงทำให้จิตสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งของจิตไปในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา นำ

พอใจทั้งหลาย การที่จะปฏิบัติทำจิตใจให้สงบก็ต้องมีสติ ความระลึก สัมปชัญญะ ความรู้และมีความเพียรที่จะนำจิตเข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ สติปัฏฐาน๔

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา ครูสมาธิเป็นบุคคลที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลที่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาคำสอนพระพุทธศาสนามาใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองและช่วยเผยแพร่หลักธรรมคำสอนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น กล่าวคือ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิก็คือ การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่น หรือสังคมส่วนรวม สำหรับการศึกษการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ ได้ศึกษาจากการสัมภาษณ์ในเชิงลึกก็พบว่าสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของครูสมาธิที่ดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ ดังรายละเอียดได้นำเสนอแล้วนั้น ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ มีรายละเอียดดังนี้

**๑. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต** ครูสมาธิดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเป้าหมายชีวิต คือ ๑) การดำรงชีวิตเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัยสี่ ๒) การดำรงชีวิตเพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมและ ๓) การดำรงชีวิตเพื่อความสุขและแก่ทุกข์ของชีวิต ซึ่งพระเทพปัญญามุนีได้กล่าวว่า สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนไม่เฉพาะครูสมาธิเท่านั้น การดำเนินชีวิตของครูสมาธิ อาทิ การใช้สมาธิเพื่อตนเองในด้านหน้าที่การงาน แลครอบครัว ฉะนั้นสมาธิทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขทั้งกายและใจ พลเรือตรี ก่อเกียรติ บันดี กล่าวว่า สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและใจ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นายศิริวัฒน์ อิทรมงคล กล่าวว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดียิ่ง เพราะสมาธิจะเป็นตัวกรองอารมณ์ เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตทำให้เราใช้สติในการพิจารณาสิ่งที่เข้ามานั้น ทำให้แก้ปัญหาต่างๆอย่างมีสติ กล่าวสรุปได้ว่า สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน จำเป็นต้องเป็นครูสมาธิ สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิต

**๒. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงาน** การฝึกสมาธินั้นมีผลต่อร่างกายจิตใจสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ได้มากมายโดยเฉพาะด้านหน้าที่การงาน ด้วยการพัฒนาทางกาย พัฒนาทางพฤติกรรม พัฒนาทางจิตและพัฒนาทางปัญญา พระเทพปัญญามุนีกล่าวว่า สมาธิสามารถนำมาใช้ได้โดยตรงกับชีวิต และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตน ย่อมถือว่าสมาธิเป็นบาทฐานของการทำงานทุกอย่าง พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ขนติพล (รุดกัน) กล่าวว่า สมาธิทำให้มีสติ การดำเนินชีวิตก็ไม่หลงลืม ทำให้ชีวิตมีความสุข อาชีพการงานก็ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน รศ.ดร.จางง คันธิก ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนว่า ขณิกสมาธิ คือการหยุดจิตเพียงชั่วครู่ก็มีประโยชน์ ไม่เลื่อนลอย และยังกล่าวอีกว่า ผู้มีใจมั่นคงบังคับให้ใจอยู่กับสมาธิได้ จะทำให้การทำงานมีคุณภาพ ไม่ผิดพลาด และ

บางอย่างจะสำเร็จได้รวดเร็ว พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท, ผศ.ดร. กล่าวว่าสมาธิสามารถปรับใช้กับชีวิตได้ คนที่ไม่มีสมาธิจะทำงานประสิทธิภาพต่ำ จึงต้องมีสมาธิในการทำงาน งานบางอย่างต้องใช้สมาธิมากได้แก่งานก่อสร้าง ต้องมีการวางแผน การคำนวณเสาเข็ม ต้องใช้สมาธิและยังกล่าวอีกว่าสมาธินำมาปรับใช้กับทุกสาขาอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตถือเป็นการประยุกต์ใช้กับชีวิตหน้าที่การงานได้ คุณอรอนงค์ นัยวิกุล กล่าวว่า สมาธิทำให้ชีวิตมีความคิดที่ถูกต้อง มากขึ้น มีสติในการยับยั้ง ชั่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้อง ตามแนวมรรคมีองค์ ๘ ในการประกอบอาชีพได้ดีขึ้น สรุปกล่าวได้ว่าการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการทำงาน สมาธิช่วยในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ สมาธิช่วยทำให้ยับยั้งชั่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้องเหมาะสมดี ซึ่งถือเป็นการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘

**๓. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา** การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่ต้องให้ผู้เผยแผ่ใช้สมาธิได้ผลจริงแล้วสามารถนำไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นแล้วเผยแผ่เป็นวงกว้างออกไปด้วยการปฏิบัติและหลักการของการฝึกสมาธิ พระเทพปัญญามุนี กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิมีความสุขจากการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันก็ถือเป็นเหตุให้เกิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งนี้ต้องฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาให้เห็นผลจริงก็เป็นเหตุให้คนเห็นคุณค่าของสมาธิทำให้คนสนใจที่จะเข้ามาศึกษาและฝึกสมาธิ ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนเรื่องศีล สมาธิและปัญญาเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับพระครูปลัดมณฑลวัฒน์ ขนติพโล (รุดกัน) ว่า สมาธิเป็นหนึ่งในไตรสิกขา เมื่อทำสมาธิบ่อย ๆ จิตจะใส เบิกบาน จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป เมื่อเอาหลักไตรสิกขาไปเผยแผ่พุทธศาสนา เรื่องสมาธิก็จะทำให้เข้าใจดียิ่งขึ้น ดร.กฤษยาณี อธิวรวิจิตร ได้กล่าวถึงไตรสิกขาว่า เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นส่วนใหญ่ หลักธรรมที่เรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ ก็เช่นกัน ดังนั้นสมาธิเป็นส่วนสำคัญ เมื่อพุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักธรรมก็ต้องเข้าใจว่าสมาธิมีคุณมากมาย ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนแล้วประสบความสำเร็จ นั้นหมายถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจริง รศ.สุเชาว์ พลอยชุม กล่าวถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาว่า ผู้มีสมาธิย่อมมีจิตใจผ่องใส คิดการต่างๆได้รวดเร็วและชัดเจน จึงมีผลดีแต่การพูดการแสดงออกต่อผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นมองเห็นผลดีของสิ่งที่เราสอน พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินฺโท, ผศ.ดร. ได้ยกตัวอย่างการเผยแผ่ในเน็ตว่า ชาวอเมริกันได้ใช้สมาธิประยุกต์กับการทำงาน การบำบัดโรคต่าง ๆ ด้วยสมาธิ ทำให้ชาวเน็ตให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ ซึ่งถือเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสมาธิด้วยการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ กล่าวสรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้นผู้ปฏิบัติได้กระทำได้ผลจริงถือเป็นการเผยแผ่เพราะบุคคลอื่นเห็นผลที่ผู้ปฏิบัตินั้นใช้สมาธิในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและใช้สมาธิกับหน้าที่การงานเป็นต้น

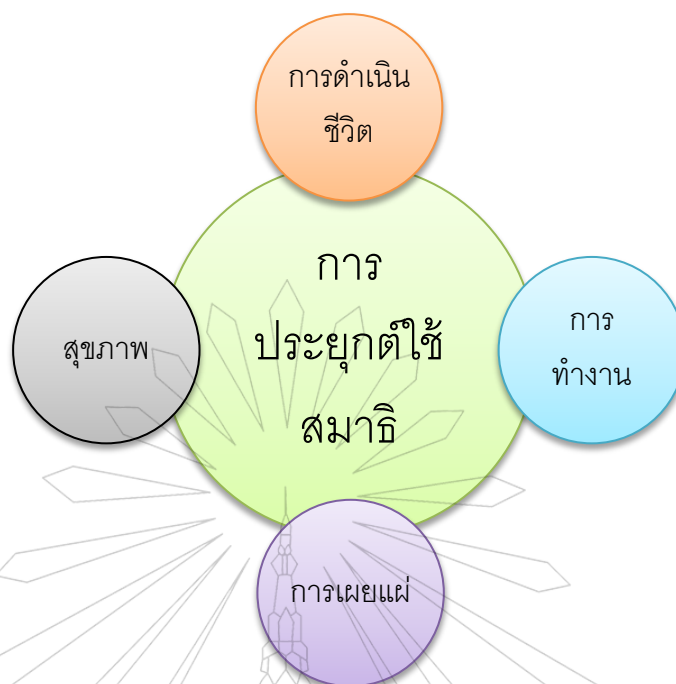
**๔. การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเพื่อรักษาสุขภาพ** หลักสมาธินำไปใช้ในศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สืบเนื่องจากสมาธิช่วยร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งร่างกายและจิตใจมี



ความสัมพันธ์กัน การฝึกสมาธิย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ พระเทพปัญญามุนีกล่าวว่าการฝึกสมาธิจะช่วยส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายเพราะสมาธิทำให้เกิดความปิติ ผ่อนคลายได้ เมื่อจิตผ่อนคลาย ปิติมีความสุขก็ส่งผลไปที่ร่างกายทำให้หายโรคได้ อาทิโรคร้ายต่างเช่นโรคมะเร็ง เป็นต้น พระครูสังฆรักษ์เอกภักดิ์ อภินฺโท, ผศ.ดร. กล่าวว่า สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย สมาธิสามารถใช้ได้ในการรักษา การวิจัยพบว่า คนที่ใจเย็นมักอายุยืน ส่วนคนโกรธง่ายมักจะอายุสั้น ซึ่งตรงกับวิทยาศาสตร์ว่าอุณหภูมิของเลือด ลดลง หัวใจจะเข้าสู่ปกติ วัดด้วยหลักวิทยาศาสตร์เมื่อจิตใจสงบลงการหายใจก็จะดีขึ้น ร่างกายก็จะปกติ การเจ็บป่วยก็จะลดลง สมาธิช่วยจึงช่วยรักษาโรคได้ แต่ต้องปฏิบัติเที่ยงตรงของหลักการฝึกสมาธิ พลเรือตรี ก่อเกียรติ ปันดี กล่าวว่า การทำสมาธิทำให้บรรเทาความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคร้าย นอกจากนั้นยังกล่าวว่า สมาธิทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และมีผลต่อสุขภาพกาย

พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาต กล่าวว่าการเดินจงกรมถือเป็นการทำสมาธิทำให้ร่างกายมีสติ ร่างกายมีความพร้อมจากการเคลื่อนไหว และการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความสุขทางจิตใจ ร่างกายสามารถหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟินออกมาซึ่งเป็นสารความสุข ส่วน นางณัฐรี ศรีสอาน กล่าวว่า สมาธิช่วยให้เข้าใจลมหายใจ การหายใจเกี่ยวข้องกับธาตุในร่างกายทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สามารถช่วยปรับระดับความสมดุลของระบบในร่างกาย เพื่อทำให้สุขภาพกายดีไปด้วยในขณะที่นั่งสมาธิเป็นประจำ นายแพทย์สมชาย ผู้พิพัฒน์ศิริกุล กล่าวว่า สมาธิรักษาสุขภาพได้ เพราะผู้ที่ทำสมาธิจะนอนหลับสบาย คลายกังวล ทำให้บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ดังนั้นจะไม่ใช่ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดและหัวใจจะดี มีสารที่จะช่วยทำให้มีความสุข ลดอาการปวด และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายไม่แก่เร็ว เสริมสภาพขาและลดอุบัติเหตุของโรคมะเร็งได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.กฤษยาณี อธิวรกิจได้กล่าวว่า สมาธิช่วยให้หายจากโรคได้ ที่เรียกว่าสมาธิบำบัด (โรค) กล่าวคือสมาธิสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยบำบัดโรคหรือช่วยทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น สำหรับ นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล กล่าวว่าเมื่อเราไม่เครียดจะเกิดภูมิต้านทานโรคโยธธรรมชาติ หน้าตาผ่องใส อิ่มเอิบ ไม่แก่ ซึ่งจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดี จะสัมพันธ์กับสุขภาพของร่างกาย สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการเพื่อรักษาสุขภาพ สมาธิจะช่วยทำให้ระบบของร่างกายและจิตใจทำงานได้ดี ผ่อนคลาย ปิติสุข เมื่อจิตสงบจะมีสารความสุขช่วยทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับสมาธิในการบำบัดรักษาโรคทั้งทางกายและทางจิตได้

จะเห็นได้ว่าการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิสามารถสรุปได้เป็นหลักสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ การประยุกต์ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิต การประยุกต์ใช้สมาธิในการทำงาน การประยุกต์ใช้สมาธิในการเผยแผ่และการประยุกต์ใช้สมาธิในด้านสุขภาพ รายละเอียดกล่าวข้างต้นแล้ว สามารถสรุปเป็นภาพดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๔.๓ สรุปลการประยุกต์ใช้หลักสมาธิของครูสมาธิ



## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทย สังคมไทยอาศัยพระพุทธศาสนา ดำรงคุณธรรมและจริยธรรม เป็นมาตรฐานที่ยึดถือปฏิบัติตาม เพราะพุทธศาสนิกชน ได้นำเอาการทำสมาธิ ในทางพระพุทธศาสนามาใช้อย่างถูกต้อง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และในฐานะเป็นรากฐานของวัฒนธรรมไทยควรที่จะต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของตนและส่วนรวม ทั้งนี้มนุษย์ทุกคนประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ในการพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้มีความสุขสบายทางกายและทางด้านคุณธรรมเพื่อมีความสุขทางใจ ดังนั้น ถ้าสามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ได้ จะสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างถูกต้อง ทำให้จิตใจสงบนิ่งสามารถเห็นสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ด้วยใจเป็นกลาง สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และยังสามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมสงบเรียบร้อยลงได้

ในยุคโลกาภิวัตน์จำเป็นต้องพัฒนาจิตใจของคนในสังคมสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในใจ เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นก็สามารถรับมือกับความทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ต้องทุกข์ เมื่อจิตใจสงบ ปลอดโปร่งสามารถเห็นสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลุล่วงไปได้ในทางที่ถูกต้อง ไม่เพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น แม้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้หมด ก็ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นคุณธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต และบรรเทาทุกข์ให้ลดน้อยลง ให้แก่คนในสังคมก็คือ การฝึกอบรมสมาธิในทางพระพุทธศาสนา

วิธีการในการแก้ปัญหาในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม กระทำโดยการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตมีความสงบและมีความตั้งมั่น ทำให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดปัญญา การฝึกอบรมด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ในกฎธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติไตรสิกขาย่อมสามารถกำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ได้ อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติเพื่อให้ศีล สมาธิ และปัญญาที่สมบูรณ์จำเป็นต้องมีสติคอยควบคุมกายและใจและการมีสติให้ดำรงอยู่ได้นั้นจำเป็นต้องมีที่ตั้งแห่งสติ ก็คือการทำสมาธิ อันเป็นแนวการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อื่นที่ระบุชัดว่าเป็นการฝึกจิตที่มีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นเพราะสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในอภิปัจจุบัน

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความได้ญาณทัสสนะ สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะและสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ กล่าวคือสมาธิเพื่อปัญญา แม้ว่าสมาธิจะมีความมุ่งหมายดังกล่าวมานี้ก็จริง แต่สมาธิก็ยังมีคุณประโยชน์อย่างอื่นที่นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายนั้นอีก ประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ ในระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายของสมาธินั้นเอง

### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยเห็นว่าคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนที่ทรงคุณค่า สามารถนำมาแก้ไขปัญหาด้านการพัฒนาปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะคำสอนของพระพุทธองค์อยู่บนพื้นฐานของความจริง การแก้ไขปัญหาก็แก้ไขได้อย่างถูกต้องตรงจุดที่สุด เมื่อนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกันมาสังเคราะห์รวมเข้าด้วยกันแล้วจะทำให้เกิดแนวทางในการปฏิบัติที่ได้ผลดียิ่งขึ้นไป เพราะหลักธรรมของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นในเรื่องเดียวกัน คือทำให้เกิดปัญญา ตั้งแต่ปัญญาระดับล่าง จนถึงปัญญาสูงสุดที่กำจัดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง สิ่งสำคัญในการปฏิบัติก็คือการฝึกสมาธิอันเป็นบาทฐานของปัญญานั้นเอง

สำหรับวิธีการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยมีวิธีการดังนี้

๑) รวบรวมและศึกษา เอกสาร ตำรา วิธีการทำสมาธิในคำสอนพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเชื่อมโยงเข้ากับหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ สืบค้นข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary sources) คือพระไตรปิฎก และจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือส่วนที่เป็นอรรถกถา ฎีกา ตลอดจนทั้งเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท วิเคราะห์ อธิบายความ ตีความ แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย คำแนะนำ ปรัชญา ความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และจากท่านผู้รู้ที่ทรงคุณวุฒิและแตกฉานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ทำวิจัย กล่าวคือการสำรวจเอกสาร(Review Literature) โดยศึกษาจากตำรา และเอกสารทางพุทธศาสนา คือเอกสารชั้นต้น ได้แก่ พระไตรปิฎก เอกสารชั้นรอง ได้แก่ ตำราทางพระพุทธศาสนาที่มีผู้ประพันธ์ขึ้น รวมถึงตำราและเอกสารภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ที่ใช้ในการพัฒนาปัญญา

๒) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบบูรณาการหรือผสมผสานโดยการใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม(Final work Research) คือการทำสัมภาษณ์เชิงลึก( In- depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องและเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม(Field study ) โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก( In- depth interview) โดยทำการสัมภาษณ์แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับ ศาสนานักวิชาการและ ผู้สอนสมาธิภาวนา ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ที่มี

ความรู้และผลงานทางวิชาการในการเสริมสร้างมุมมอง และทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อพุทธศาสนิกชน และศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติภาวนา โดยมีผลงานทางธรรมะ ผลงานทางวิชาการทั้งด้านการสอน การบรรยาย และเขียนหนังสือ บทความที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ” และเพื่อหาคำยืนยันผลการวิจัยเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนด กระบวนการและขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งการพิจารณาเลือกผู้ทรงคุณวุฒินั้น ผู้วิจัยพิจารณาจากคุณสมบัติของการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพระพุทธศาสนา ที่มีความรู้และผลงานทางวิชาการในการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ โดยจำแนกเป็น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ รูป นักวิชาการด้านสมาธิ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน และอาจารย์ธรรมาวาส จำนวน ๗ ท่าน รวมเป็น ๑๓ รูป/คน เพื่อต้องการแนวทางในการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การสัมภาษณ์เป็นไปตามวันและเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเทปการให้สัมภาษณ์ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ถอดเทปเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมในประเด็นที่ต้องการ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยายเชิงโวหาร เป็นเชิงคุณภาพตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาในบทต่างๆตามลำดับ และเรียบเรียงออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่ (Model)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยโดยเรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

#### ๕.๑.๑ หลักคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา

สมาธิในพระพุทธศาสนาหมายถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งสมาธิสามารถจำแนกได้หลายรูปแบบ อาทิ จำแนกตามผลและที่เกิด (position) ตามความแรงกล้าของสมาธิ ตามความสามารถในการฝึกสมาธิของแต่ละบุคคล เป็นต้น ดังนั้นการฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี สิ่งสำคัญของการฝึกสมาธิแต่ละประเภทก็คือ การเจริญอย่างเป็นแบบแผนหรือเป็นระบบนั้นจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน คือ เข้าหากัลยาณมิตร รับประทานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนและ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธินั้น ผู้วิจัยพบว่าประเภทของสมาธิสามารถจำแนกได้มากมายตามความแตกต่างนี้เนื่องจากธรรมชาติของหัวข้อการทำสมาธิต่าง ๆ กัน และการพัฒนาตามขั้นต่าง ๆ กันด้วย จุดมุ่งหมายของการฝึกจิตก็คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสและอกุศลบาปธรรมทั้งปวงเป็นการอบรมจิตให้เหมาะแก่การงานอันจะทำให้ได้ปัญญาอย่างยิ่ง ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จากการศึกษาพบว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิคือ มีพลังของสมาธิด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ปราศจากนิรวณ ๕ จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง แข็งแรง มีพลังมาก มีความสงบ สใสร่าง นุ่มนวล ควรแก่การใช้งาน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ ดังนี้

##### ๑. จิตตั้งมั่น

๒. บริสุทธิ
๓. ผ่องใส
๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกล้า
๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง
๖. นุ่มนวล
๗. ควรแก่
๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว

ผู้วิจัยได้ศึกษาจุดมุ่งหมายของสมาธิจิตที่มีองค์ประกอบตามที่กล่าวนั้น เหมาะแก่การนำมาเอาไปใช้ได้ดีที่สุดในความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ จึงมี ๔ ประการ คือ

๑. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. เพื่อได้ญาณทัสสนะ
๓. เพื่อสติสัมปชัญญะ
๔. เพื่อความสิ้นอาสวะ

จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของสมาธิคือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุ่มนวล ควรแก่การงาน” นำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้สิ้นเชิง เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า นิพพาน อย่างไรก็ตาม จุดมุ่งหมายของสมาธิก็มีหลายระดับ ได้แก่เพื่อความสุขปัจจุบันในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อฝึกสติสัมปชัญญะและเพื่อความสิ้นอาสวะ

#### ๕.๑.๒ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่มีคุณลักษณะที่ทำให้ผู้ศึกษาแล้วต้องลงมือปฏิบัติ ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธศาสนา ล้วนเป็นเครื่องมือหรือวิธีการเพื่อแก้ทุกข์หรือปัญหาทั้งนั้น ตั้งแต่ปัญหาระดับต้นไปจนถึงปัญหาที่ลึกและละเอียด พระพุทธศาสนาได้แสดงถึงวิธีและขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้อย่างถ่องแท้ทุกแง่มุม เท่ากับเป็นการวางเป้าหมายในการปฏิบัติ คำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นอย่างชัดเจนและได้รับประโยชน์ตามความสามารถของตน ข้อสำคัญต้องศึกษาให้รู้และปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธี ธัมมานุธัมมปฏิบัติ

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิตั้งแต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแล้วพระองค์ทรงนำความรู้ที่นำมาสอนในรูปแบบวิธีการปฏิบัติ ปฏิรูป และทรงค้นพบความรู้ใหม่ พระพุทธศาสนาสอนไว้ในการเรียนรู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งหลักการนี้มีอยู่ในมรรคมงคล ๘ หากบุคคลใดที่เดินไปตามเส้นทางสายนี้ ถือว่าบุคคลผู้มีจิตประเสริฐ เป็นอริยบุคคล ครูสมาธิจึงดำเนินชีวิตตามหลักธรรมมรรคมงคล ๘ นี้ซึ่งทางสายนี้แบ่งออกได้เป็น ๓ หมวด คือศีล สมาธิและปัญญา เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจด เมื่อครูสมาธิได้เรียนรู้หลักธรรมมรรคมงคล ๘ แล้วก็จะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตการใช้ชีวิต และจุดหมายของชีวิต พระพุทธศาสนาสอนไว้ในการเรียนรู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่ง

หลักการนี้มีอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ หากบุคคลใดที่เดินไปตามเส้นทางสายนี้ ถือว่าบุคคลผู้มีจิตประเสริฐ เป็นอริยบุคคล ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต การใช้ชีวิต และจุดหมายของชีวิต

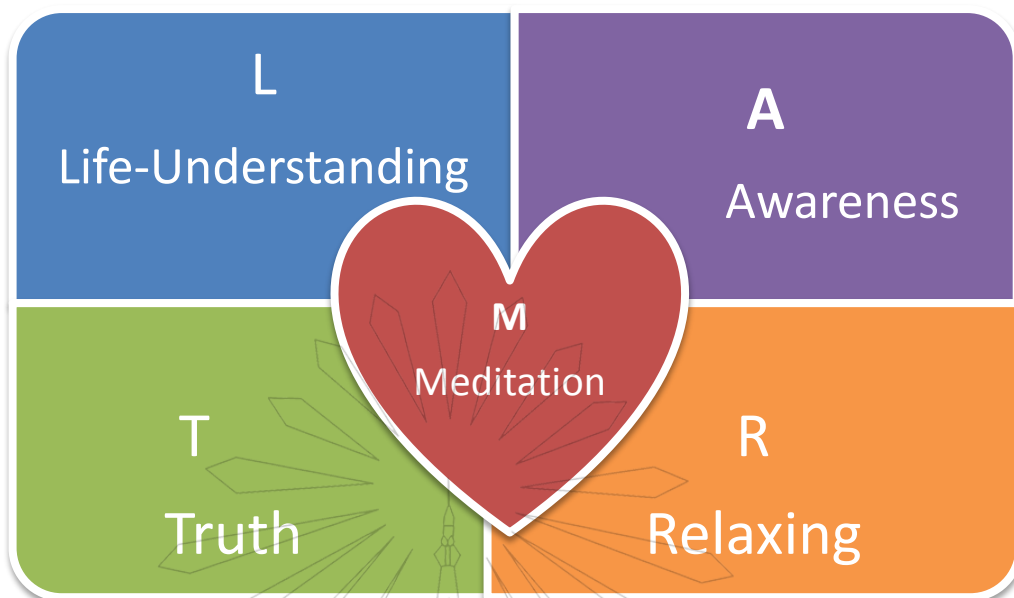
ครูสมาธิเป็นบุคคลที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นบุคคลที่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาคำสอนพระพุทธศาสนามาใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองและช่วยเผยแพร่หลักธรรมคำสอนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังนั้นการดำเนินชีวิตของครูสมาธิจึงประกอบด้วยความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง การรับผิดชอบต่อบุคคลและความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานของตนที่พึงปฏิบัติได้ สิ่งสำคัญ การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เป็นการรับผิดชอบต่อส่วนตัวที่จะพึงปฏิบัติหน้าที่ รวมทั้งการพัฒนาความรู้ ความสามารถของตนเองให้มากยิ่งขึ้นกล่าวคือ การดำเนินชีวิตของครูสมาธิก็คือ การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือสังคมส่วนรวม

### ๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของครูสมาธิในพระพุทธศาสนา ครูสมาธิเป็นบุคคลที่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาคำสอนพระพุทธศาสนามาใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองและช่วยเผยแพร่หลักธรรมคำสอนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของครูสมาธิก็คือ การนำธรรมะไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข หรือการนำความรู้วิชาพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองก่อนที่จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นหรือสังคมส่วนรวม สำหรับการศึกษาคำสอนประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ ได้ศึกษาจากการสัมภาษณ์ในเชิงลึกก็พบว่าสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของครูสมาธิที่ดำเนินชีวิตตามมรรคมืองค์ ๘ โดยการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ โดยเห็นคุณค่าของสมาธิต่อการดำเนินชีวิตว่าสามารถนำสมาธิมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตและการทำงาน การใช้สมาธิเป็นหลักในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาว่าให้ผลได้จริงและการใช้สมาธิเพื่อรักษาสุขภาพ ทั้งนี้การนำผลของสมาธิมาใช้เพื่อตนเองและบุคคลอื่น การนำสมาธิมาปรับใช้กับสุขภาพ ตลอดจนการใช้สมาธิเป็นสื่อในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และการนำผลของสมาธิมาใช้กับสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา

### ๕.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ” ได้เป็น LART Model ดังแผนภูมิที่ ๕.๑



แผนภูมิที่ ๕.๑ LART Model

LART Model รายละเอียดดังนี้

**L = Life-Understanding การเข้าใจชีวิต** พระพุทธศาสนาสอนความเข้าใจชีวิตว่ากรรมเก่าคือ ตาหู จมูก ลิ้นกายและใจ กล่าวคือร่างกายประกอบด้วยอายตนะทั้งหกเป็นกรรมเก่า อันเป็นเหตุให้เกิดกรรมคือ กายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม ซึ่งก่อกิเลส เช่น ราคะ คือความติดความยินดี โทสะ คือความขัดเคือง และโมหะคือความหลงใหลให้เกิดขึ้น ชีวิตและเหตุการณ์ของชีวิต ทำให้มีความเห็นต่อชีวิตต่างกัน มนุษย์ย่อมพบทั้งสุขทั้งทุกข์ ในโลกธรรมแปดมีทั้งชีวิตที่สมบูรณ์คือ ลาภยศ สรรเสริญ สุข ถือเป็นส่วนที่น่าปรารถนาพอใจ แต่ในพระพุทธศาสนา มองถึงความไม่น่าพอใจย่อมมีอยู่คือ ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ซึ่งมนุษย์ต้องประสบทั้งสุขและทุกข์ในโลกธรรมแปดนี้ พระพุทธศาสนาได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุก ๆ คน ว่า สุขหรือทุกข์นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์คือแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาหรือเข้าใจชีวิต (Life-Understanding) จนเกิดปัญญาเห็นจริง สุขหรือทุกข์นั้น ๆ ก็จะไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นจริงจะไม่ยินดีในเพราะสุข จะไม่ยินร้ายในเพราะทุกข์นั้นๆ ความสงบจิตซึ่งเป็นความสุข ครุสมานิติที่ฝึกสมาธิระดับหนึ่งย่อมเข้าใจชีวิต (Life-Understanding ) และสามารถก่อเกิดปัญญาในการพิจารณาความเข้าใจชีวิตเพื่อความสงบสุข

ในการดำเนินชีวิต ซึ่งถือเป็นกระบวนการทางจิต คนพบผ่านมาทางอายตนะมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และความคิดที่ถูกต้องให้คิดไปในเรื่องถูกต้องอยู่เสมอ ถ้าเป็นเรื่องของสิ่งที่เป็นที่รักและไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการ ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ หากหยุดคิดหรือเข้าใจชีวิตทุกข์นั้นก็หยุดไป ดังนั้นการ



เข้าใจชีวิตคือการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ส่วนตัวและส่วนรวม ตลอดถึงเหตุการณ์ของโลก ได้เกิดขึ้นบางทีก็รวดเร็วอย่างไม่นึก ถึงกับทำให้คนทั้งปวงพากันตะลึงงันก็มี ผู้ที่ศึกษาธรรมอาทิ ครูสมาธิยอมเข้าใจได้ว่าความเปลี่ยนแปลงคือเหตุการณ์อย่างหนึ่งดับไป เหตุการณ์อีกอย่างหนึ่งก็เกิดขึ้นแทน ฉะนั้นความเปลี่ยนแปลงคือ ความดับ เกิด หรือเกิด ดับ ของสิ่งทั้งหลาย เป็นวิบากคือผล กล่าวคือ ผลที่ได้ด้วยความอยากอันเป็นต้นเหตุ จึงมิใช่เป็นเกณฑ์จัดว่าเป็นชีวิตอันอุดม ดังนั้นความเข้าใจชีวิตหมายถึงคนที่ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบต่าง ๆ ในด้านของพระพุทธศาสนาชีวิตที่ดีที่เรียกว่า สุขชีวิต หมายถึงความดีที่อาศัยชีวิตทำขึ้น ชีวิตของผู้ที่ทำความดีจึงเป็นชีวิตดี อาทิ ครูสมาธิมีความเข้าใจชีวิต (Life-Understanding) ก็ควรเอาอย่างพระพุทธเจ้าคือ รู้ ตื่น และเบิกบาน คือ มีความรู้มองอะไรด้วยความรู้ เข้าใจ ไม่ใช่อารมณ์ ใช้ปัญญา รู้จักพิจารณา เหตุผล กล่าวคือมองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้ ด้วยปัญญา ไม่ปล่อยตัวให้เป็นทาสของอารมณ์ มีจิตใจเบิกบาน ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้บุคคลมองดูรู้เห็น และยอมรับสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง สนับสนุนให้ฝึกตนเพื่อก้าวหน้าองงามในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ที่มีความพร้อมและฝึกฝนตนในระดับต่างกัน ก็อยู่ร่วมกันโดยสงบสุข ปรารถนาดี และเกื้อกูลต่อกัน ส่งเสริมประโยชน์สุขอันชอบธรรม และความก้าวหน้าของกันและกันตามระดับ ร่วมกันสร้างบรรยากาศของสังคมให้มีความร่มเย็น มีไมตรี ดีงาม เจริญพัฒนา พร้อมไปด้วยกับความสงบสุข

**A = Awareness ความตระหนัก** จิตที่เป็นสมาธิย่อมมีพลังมาก จิตสมาธิจะส่องใส ทำให้เห็นอะไรได้ชัดเจน เกื้อกูลต่อปัญญา เมื่อจิตสงบก็มีความสุข การตระหนักรู้ (awareness) โดยเฉพาะการตระหนักรู้ในตัวเอง และการรู้จักตัวเอง เราจะเข้าใจโลกได้ถ้าเรารู้จักตนเอง เราจะมีสัมพันธกับผู้คนอย่างไรก็ได้ถ้าเราไม่ขัดแย้งกับใจตนเองจิตที่มีสติช่วยกำกับให้ตามทันอยู่กับขณะปัจจุบัน ตามรู้ทันย่อมรู้เห็นสภาพจิตนิสัย แก้ปัญหาในตนเองได้ เมื่อสติตามทันทำงานสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างชำนาญ คนไม่ปิดบังตนเอง พร้อมทั้งจะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันและรู้เข้าใจความจริง สติเปิดทางให้ทำงานได้เต็มที่ ทำให้เกิดญาณทัศนะ ความหยั่งรู้หยั่งเห็นตามเป็นจริงที่เป็นจุดหมายของวิปัสสนา สัมปชัญญะคือปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการ ที่ถูกมอง หรือตามดูนั้น โดยตระหนักว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เข้าใจสิ่งที่กระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็นตนของตนเข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง กล่าวคือ การไม่ตกเป็นทาสของตัณหา แต่เป็นการอยู่ด้วยปัญญา ทำให้พ้นจากอาการที่เป็นทุกข์ ทำให้เกิดความรู้พร้อมทั้งความปลอดภัยโปร่งส่องใสเบาสบายของจิตใจกล่าวคือ Awareness เหนียวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ เป็นการริเริ่มเองภายในโดยอาศัยพลังแห่งเจตจำนง ดังนั้นหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม และสะท้อนถึงเจตนาของพระพุทธศาสนา ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุด ก็คือคำสอนและหลักปฏิบัติในชั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอก เกี่ยวด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับ

สภาพแวดล้อม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุด ตลอดจนเกื้อกูลแก่การเผยแผ่อุดมการณ์ กิจการและประโยชน์สุข ความดีงามของตนให้แก่ขยายกว้างขวางออกไป การนำเอาความจริง ความดีงามไปเผยแผ่สู่สังคม ภารกิจที่สำคัญก็คือ การขยายเจตนารมณ์ทางสังคมด้วยคุณธรรม ให้กว้างออกไปสู่การปฏิบัติในสังคม โดยหลักมรรคมืองค์๘ ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของกาลสมัย

**R = Relaxing ความผ่อนคลายหรือการมีสุขภาพดี** มนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตใจ มนุษย์มีปัญหาทั้งด้านกายและปัญหาด้านจิตใจทั้งนี้การเป็นอยู่อย่างไม่ถูกต้อง กายก็ตามใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดีจึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น ร่างกายไม่สามารถอยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจก็เช่นเดียวกัน หากมีกิเลสเกิดขึ้น เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจแปรปรวนไปตามกิเลส การรักษาใจเป็นเรื่องสำคัญ การประพฤติให้ถูกต้องโดยเฉพาะทางจิตคือทำจิตให้เจริญ เป็นปกติ จิตที่มีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ความถูกต้องของจิตก็คือความถูกต้องทางอารมณ์ สิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราควรจัดการกับอารมณ์หรือทำให้มันถูกต้อง การรักษาจิตด้วยสติ คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดี

สิ่งสำคัญของจิตคือการควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ ไม่ให้ค้นหาความอยากมาบีบคั้นใจ ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ อาทิ โภชนงค์๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา โดยเฉพาะปิติทำให้เกิดกำลังใจ ปิติแปลว่าความอิ่มใจ จิตใจที่ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปิตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ ถ้าร่างกายมีความเครียด มักจะเครียดทั้งกายและใจ ปัสสัทธิแปลว่า ความผ่อนคลายหรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ถ้ามีความเครียดจึงควรเจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียด คือ ปัสสัทธิ ร่างกายผ่อนคลายจิตใจก็ผ่อนคลาย เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะตามปิติคือความพออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีความปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลาย กายใจ ไม่เครียด สุข ความสะดวกใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้องใจ และสมาธิ จิตอยู่ตัว ลงตัว เข้าที่ สงบราบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนได้ สภาพจิตเหล่านี้ ย่อมนำไปสู่ความผ่อนคลาย(Relaxing)

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้หลายประการ แต่เมื่อก้าวโดยสรุป ก็ทำให้มีพลังจิตเข้มแข็งเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นบาทแห่งวิปัสสนาตามนัยแห่งพระไตรปิฎก การอธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิดังกล่าว ทำให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิ ที่มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้หลับสบายคลายกังวลกำจัดโรคร้ายไข้เจ็บ ทำให้สมองปัญญาดี ทำให้ออกก่อนการทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุข พิเศษ ทำให้จิตอ่อนโยน กลับใจได้ แม้จะสิ้นชีวิตก็สามารถ พบทางดี ในระดับสูงกว่านั้น จัดว่าเป็นการเจริญภาวนา บารมี เพื่อก้าวสู่ภูมิธรรมชั้นสูง ซึ่งหมายถึงการก้าวสู่วิปัสสนาตนเอง ในที่สุดเป็นกุศลคือความฉลาด อันหมายถึงมีปัญญารู้แจ้ง รู้รอบในกองสังขารรู้สรรพสิ่งได้ตามที่เป็นจริง

การนำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดโทรมลงไปอีก ส่วนผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้จิตที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายขึ้น หรือการใช้สมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกาย เป็นต้น กล่าวสรุปก็คือ ความมีสุขภาพดีหรือภาวะไร้โรค เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ ร่างกายที่ไร้โรค มีสุขภาพดีแข็งแรงสมบูรณ์ โลงไร้สิ่งระคายกรวน และภาวะจิตที่มีความสุขยอมผ่อนใส ทำให้มีความสุข

**T = Truth** **สัจธรรม** ธรรมคือสัจจะ ธรรมคือสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ หมายถึงสัจจะที่เราทั้งหลายแปลกันว่า ความจริง เพราะว่าสิ่งที่เป็นความจริงก็ต้องเป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ สัจจะ ความจริง แบ่งเป็นเหตุผลและเหนือเหตุผล ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน ความรู้ธรรมนั้นคือรู้สัจจะ สภาพที่จริงกล่าวคือ รู้ว่าอะไรดี มีคุณประโยชน์ เป็นบุญเป็นกุศล เป็นทางเจริญ กล่าวได้ว่าคือรู้ริยสัจจ์แปลว่า ของจริงของพระอริยะได้แก่ รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หลักริยสัจจ์นี้อาจนำมาใช้เพื่อแก้ทุกข์ในโลกได้ทั่วไป กล่าวคือ เมื่อจะละทุกข์ก็ต้องรู้จักทุกข์และปล่อยทุกข์เสีย ด้วยปัญญาที่เข้าถึงสัจจะคือความจริง เมื่อละทุกข์ได้ก็ย่อมประสบความสำเร็จโดยลำดับ ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิจะมีรูปแบบการประยุกต์ใช้อันจะเป็นแนวทางที่จะส่งเสริมพัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ตามความต้องการและเติมเต็มศักยภาพของครูสมาธิมากที่สุด รวมทั้งเป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการตัดสินใจของผู้บริหารที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของครูสมาธิ อันเป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ถือเป็นการช่วยเหลือสังคม ประเทศชาติ ช่วยเพื่อนมนุษย์ให้มีร่างกายจิตใจ สติ ปัญญา สร้างสันติภาพและสันติสุขให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนในสังคมต่อไป

ในที่สุดนี้ ผู้วิจัยอยากจะเน้นว่าการการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ ด้วย LART Model โดยการนำสมาธิมาใช้กับตนเองและผู้อื่นในด้านการดำเนินชีวิต หน้าที่ การงาน สุขภาพกายและสุขภาพใจ ตลอดจนการเผยแผ่ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้

พระพุทธศาสนาสืบต่อไปด้วยการศึกษาและการประยุกต์ใช้สมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ ทั้งนี้แนวทางของครูสมาธิที่เป็นองค์ความรู้ใหม่สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกระดับในสังคม ดังใน LART Model ที่มีความเข้าใจชีวิต มีความตระหนักรู้ภายใน มีสุขภาพดีผ่อนคลายด้วยหลักสมาธิและพบความจริงในพระพุทธศาสนาที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การศึกษาสมาธิสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้และก่อให้เกิดประโยชน์ตน ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้การศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้เอื้อต่อการปฏิบัติและพัฒนาเพื่อความสุขและแก่ทุกข์ได้อย่างแท้จริง

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิมีความสำคัญต่อบุคคล สังคมและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนา จึงเห็นสมควรให้มีการจัดหลักสูตรพร้อมคู่มือ เพื่อประยุกต์ใช้ LART Model ในการพัฒนาและการประยุกต์ใช้การวิจัย ดังนี้

- ๑) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของเยาวชน
- ๒) การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการบริหารจัดการองค์กร

วิทยานิพนธ์นี้จะเป็นตัวเปิดประเด็นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิเริ่มเข้าใจพระพุทธศาสนาให้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้สามารถนำสมาธิมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป อาทิ เยาวชน ผู้บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิเพื่อให้ได้รูปแบบการประยุกต์ใช้อันจะเป็นแนวทางที่จะส่งเสริม พัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ตามความต้องการและเติมเต็มศักยภาพของครูสมาธิมากที่สุด หากมีผู้สนใจจะทำวิจัยในเรื่องนี้เพิ่มเติม ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นอื่นๆที่น่าสนใจในการนำทฤษฎี LART Model ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆที่มีความสำคัญ โดยหัวข้อที่น่าสนใจและนำศึกษาวิจัยอื่น ๆ ได้แก่

- ๑) เรื่อง “การประยุกต์ใช้ LART Model ในการบูรณาการปฏิบัติ เรื่องการศึกษา”
- ๒) เรื่อง “การประยุกต์ใช้ LART Model ในการบูรณาการปฏิบัติ เรื่องกรรม”
- ๓) เรื่อง “การประยุกต์ใช้ LART Model ในการบูรณาการปฏิบัติ เรื่องพิธีกรรม”
- ๔) เรื่อง “การประยุกต์ใช้ LART Model ในการบูรณาการปฏิบัติ เรื่องการบริหารจัดการ”
- ๕) เรื่อง “การประยุกต์ใช้ LART Model ในการบูรณาการปฏิบัติ เรื่องสัมมาอาชีวะ”

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. เล่มที่ ๔, ๗, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๐, ๒๒, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๓๐, ๓๑, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๔๐, ๔๔, ๔๕, ๖๔, ๖๖, ๖๗, และ ๖๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### ๑) หนังสือทั่วไป

โกเอ็นก้า, อาจารย์. **ธรรมบรรยายฉบับย่อ**. โรงพิมพ์พิมพ์ดี : มุลินธิสงเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๙.

คัดลอกจากพระนิพนธ์, “**หลักการทำสมาธิเบื้องต้น**” ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อ่างใน หนังสือบรมพรบรมธรรม จัดพิมพ์โดยธรรมสภา.

คุณ โทชนธ์. **พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗.

ธรรมบรรยายฉบับย่อ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า จัดทำโดยมุลินธิสงเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

บุญมี แทนแก้ว และคณะ. **วิชาปรัชญา ๑๐๓**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๒.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระนิพนธ์พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมภาณาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๔.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

..... . พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีหยาดอ)รจนา, พระคันธสาราภิงค์แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). ความเข้าใจเรื่องศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

..... . บทนำแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

..... . ธรรมาภิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

## ๒) วารสาร

กาญจนา สังข์สิงห์, อุไร หักกิจ และ อังศุมา อภิชาติ. “ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาตนเอง”. สงขลานครินทร์เวชสาร. ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (ม.ค.-ก.พ. ๒๕๕๐).

ผู้จัดการออนไลน์. “ธรรมะกับสุขภาพ : การทำสมาธิ ช่วยบรรเทาอาการผู้หญิงวัยทอง”. ASTV ผู้จัดการออนไลน์. วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕. นิตยสารธรรมลีลา. ฉบับที่ ๑๓๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

พิรยुทธ เจริญสุขมงคล, ดร. งานวิจัยทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานอาจารย์ประจำวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า), งานวิจัยทั้งสองส่วนนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ใน Journal of Management & Organization และ Journal of Spirituality in Mental Health.

## ๓) วิทยานิพนธ์ และงานวิจัย

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. “ทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

กานต์สินี จันทร์วิภาติลก. “การศึกษาาระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

กิตติศักดิ์ ตีระพิมลจันทร์. “การเสริมสร้างมุมมองที่ถูกต้องของคนวัยทำงานที่มีต่อพระพุทธศาสนาตามแนวสัมมาทิฐิ”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ไชยพล อภินัฐลีลา. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

ทวีศักดิ์ ไครบุตร. “ตรััจฉานวิชา : ศึกษาวิเคราะห์ทรรศนะและแนวปฏิบัติในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ธนาเดช โพธิ์ศรี. “การออกกำลังกายรวมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย และระบบประสาทอัตโนมัติ”. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีงบประมาณ ๒๕๒๕.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T.M.)”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

นนทิวต์ ไล่เลิศ. “บทบาทของสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีต่อการพัฒนาสังคม”. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

บุญเรือง ทิพพอาสน์. “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระปลัดสมชาย กนตสีโล. “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณีพระเทพวงศาจารย์(คุณ ขนติโก)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาเกษม สลุตโต. การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกขีในพระพระในพระพุทธศาสนาตามทรรศนะของพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระมหาทองสุข สุจิตโต. “การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตมนุษย์ในทรรศนะพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตโต (เกษมสุนทร). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหานิพนธ์ มหาสมมรุกชิตโต. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโขและพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาลิน จันทพลโย (ทะเรือรัมย์). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักปฏิบัติกรรมฐานสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

วัฒนา พลชาติ. “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ. “การศึกษามรรควิธีแห่งรักและเมตตาเพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยากรชาวพุทธ”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

สาลินี รักตัญญู, ดร. “ความคาดหวังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีต่อครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาโรงเรียนวัดราชบพิธ ปีการศึกษา ๒๕๔๗”. **งานวิจัยโครงการฝึกอบรมพัฒนานักวิจัยรุ่นที่ ๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุนา เลียบทวี. “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔.



สุเมธ โสฬศ. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.  
 อายุษกร งามชาติ. “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธานุศาสนานุเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

#### ๔) สัมภาษณ์

ไพฑูรย์ ใจก้าวหน้า นักวิชาการศุลกากรชำนาญการ ด่านศุลกากรแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม.



## บุคลากรกรม

### ๑. พระเทพปัญญามุนี

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙  
สถานที่ วัดอาวุธวิกสิตาราม ซ. จรัญสนิทวงศ์ ๗๒ บางพลัด  
กรุงเทพมหานคร

### ๒. พระพระครูปลัดมงคลวัฒน์

ตำแหน่ง เจ้าอาวาส  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒ กันยายน ๒๕๕๙  
สถานที่ วัดเทพเจติยาจารย์ จอมทอง จ. เชียงใหม่

### ๓. พระครูโชติญาณประยุต โชติธยานุ

ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดสิริกมลवास  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๙  
สถานที่ วัดสิริกมลवास ตลาดพร้าว วังหิน กรุงเทพมหานคร

### ๔. รศ.ดร.จ่านง คันธิก

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาบาลีสันสกฤต  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙  
สถานที่ สถานที่ทำงาน คณะมนุษยศาสตร์ มมร

### ๕. รศ. สุเชาว์ นพอยุข

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษประจำ  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙  
สถานที่ บัณฑิตวิทยาลัย มมร

### ๖. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.

ตำแหน่ง คณบดีคณะมนุษยศาสตร์, ผอ.พธม.(ชีวิตและความตาย)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
วันที่ให้สัมภาษณ์ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙  
สถานที่ วัดธรรมามิตราราม (วัดสะพานสูง บางซื่อ)  
แขวงถนนนครไชยศรี เขต ดุสิต กรุงเทพมหานคร

## ๗. พลเรือตรี ก่อเกียรติ์ ปันดี

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากำลังพล กรมกำลังพลทหารเรือ  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙  
 สถานที่ บ้านเลขที่ ๙๕๔/๔ ซอยเสนานิคม ถนนพหลโยธิน ต.จันทระเกษม  
 อ.จตุจักร กทม.

## ๘. พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ

ตำแหน่ง ประธานมูลนิธินิติศาสตร์ มสธ./ ศูนย์ปฏิบัติการลูกเสือชาวบ้าน  
 ในพระบรมราชานุเคราะห์ (ที่ปรึกษา)  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙  
 สถานที่ บ้านเลขที่ ๔๙/๑๒๖ ซอย นวมินทร์ ๑๕๗ ถนน นวมินทร์  
 ต.นวลจันทร์ อ.บึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

## ๙. นางณัฐรี ศรีสอ้าน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสถาบันพลัสจิตตานุภาพ  
 วันที่สัมภาษณ์ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙  
 สถานที่สัมภาษณ์ ๓๒/๕ ซอยพหลโยธิน๓๒ ถนนพหลโยธิน แขวงจันทระเกษม  
 เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

## ๑๐. คุณอรอนงค์ นัยวิกุล

ตำแหน่ง ศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙  
 สถานที่ บ้านเลขที่ ๑๑ ซอยสามัคคี ๖๐/๖ ถนนสามัคคี ต.ท่าทราย  
 อ.เมือง นนทบุรี

## ๑๑. นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒน์ศิริกุล

ตำแหน่ง จักษุแพทย์  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๙  
 สถานที่ โรงพยาบาล ตา หู คอ จมูก

## ๑๒. ดร.กุลยาณี อธิวรกิจ

ตำแหน่ง เจ้าของสถานธรรมและอาจารย์ประจำสถานธรรมและผู้  
 ประนีประนอมของศาลอุทธรณ์ภาค ๗  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๙  
 สถานที่ปฏิบัติธรรมบ้านสว่างใจ ถนนกรุงเทพ-นนท์ บางซื่อ  
 กรุงเทพมหานคร





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่ ศธ ๖๐๐๒/ว ๔๗๐ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เรียน พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST-STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLES TO MEDITATION MASTERS’ LIFE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒-๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕

ที่ ศธ ๖๐๐๒/ว ๔๗๐ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เรียน พระครูปริชาธรรมวิธาน, ดร.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLES TO MEDITATION MASTERS' LIFE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมายังท่าน เพื่อขออนุญาตขอให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต

ม.มหามกุฏราชวิทยาลัย (พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙

ที่.....ศธ ๖๐๐๒/ว ๔๗๐ วันที่.....๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาเอก

เจริญพร ศ.กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์

ด้วย นางปรีศนา ไกรวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตร  
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของ  
ครูสอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLES TO MEDITATION MASTERS’  
LIFE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้าน  
พระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือ  
วิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ  
ท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์



(พระมหากษัตริย์ ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ตร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี  
ค.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๕๒๐

๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ  
เจริญพร ดร.ยงสยาม สยามพล  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตร  
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของ  
ครูสอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLES TO MEDITATION MASTERS’  
LIFE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้าน  
พระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอบความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือ  
วิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ  
ท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถนนศาลายา-นครชัยศรี ค.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 ๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
 โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๒๑

๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ  
 เจริญพร ดร.โสภณ ขำทัพ  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตร  
 ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
 มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของ  
 ครูสอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLES TO MEDITATION MASTERS’  
 LIFE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้าน  
 พระพุทธศาสนา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอบความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือ  
 วิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับ  
 ท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ถานากุลไฉ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
 อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)  
 ๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
 โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๔๔-๖๐๕๑



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล

# เกล้าเนา

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๓๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๔๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๕-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

กราบเรียน พระเทพปัญญามุนี เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎินิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษา  
ท่านนี้ได้เข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลซึ่งจะต้องใช้ประกอบในการทำดุขฎินิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษา  
จะเป็นผู้ไปติดต่อด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๕-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒ โทรสาร : ๐-๒๕๔๕-๖๐๔๑

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ฐิติพร ฐิติพร

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๓๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาภา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาภา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

กราบเรียน พระครูปลัดมงคลวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษา  
ท่านนี้ได้เข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลซึ่งจะต้องใช้ประกอบในการทำดุษฎีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษา  
จะเป็นผู้ไปติดต่อด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ๒๓๐๓ ไกรวิทย์

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาภา-นครชัยศรี ต.ศาลาภา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๓๗

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

กราบเรียน พระครูโชติญาณประยุต เจ้าอาวาสวัดสิริกมลาวาส

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎินิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษา  
ท่านนี้ได้เข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลซึ่งจะต้องใช้ประกอบในการทำดุขฎินิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษา  
จะเป็นผู้ไปติดต่อด้วยตนเอง

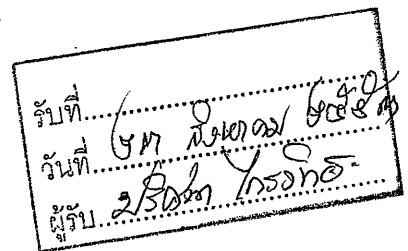
จึงกราบเรียนมาเพื่อทราบและหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙-๑๐๖๒ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๓๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร ผศ.ร้อยโท ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

รับที่.....
วันที่..... ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ..... ร.วิมล ไกรวิทย์



ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๓๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร พล.ร.ต. ก่อเกียรติ บัณฑิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุสิตนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุสิตนิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหากษัตริย์ ญาณวสุโธม, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่	
วันที่	๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ	ดร.พรวิมล

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี  
ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร ศ.ดร. อรอนงค์ นัยวิกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุขฎิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑุโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ๒๕๐๓ ไกรวิทย์

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๑



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร รศ.ดร. วรณวิทย์ แต้มทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุสิตนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุสิตนิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

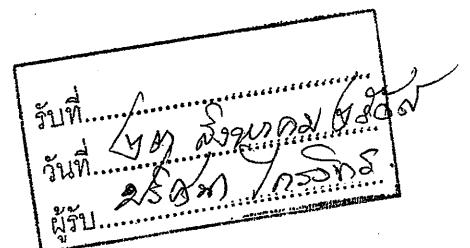
จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร พญ. วรรัตน์ สรรพกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุสิตนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุสิตนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุสิตนิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ สุวิภา นวรัตน์

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาภา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาภา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร ผศ.ดร. วินัย พงศ์ชะวัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ภาณุวสุโธ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

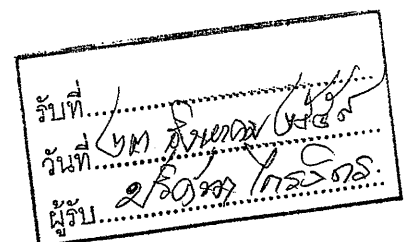
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาภา-นครชัยศรี ต.ศาลาภา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๕๕๔-๖๐๕๑





มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลา-นครชัยศรี  
ต.ศาลา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๔

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร น.พ. สมชาย ผู้พัฒนบริหาร์กุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ถาวรวิทย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

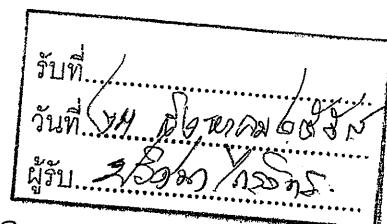
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลา-นครชัยศรี ต.ศาลา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร พล.ต.ต. วิบูลย์ ผกามาศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎินิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุขฎินิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ภาณุวุฒิไธม, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

รับที่	.....
วันที่	๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ	.....

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

เจริญพร นางนัฏฐรี ศรีสอ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาท่านนี้ได้เข้า  
สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อเขียนงานดุขฎิพนธ์ต่อไป สำหรับวัน และเวลาเข้าสัมภาษณ์นั้นนักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อ  
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฒโต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ สุวิมล กระจ่าง





# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๙๔ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เจริญพร ดร. โสภณ ชำทัพ.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ฐวิมล ทรัพย์



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๙๕ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เจริญพร ศ.กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุขฎิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุขฎิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ภาณุวุฒโฒ,ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ๒๕๐๓๓ / ๖๕๓๘



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๙๖ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เจริญพร ดร. ยงสยาม สนามพล.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหากษัตริย์ ญาณวฑฺฒโต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่.....
ผู้รับ.....



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เจริญพร รศ.ดร. จำนง คั่นฉิก

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ อริศดา ภิรมย์



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๔๔๘ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เจริญพร รศ. สุขชวน์ พลอยชุม

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ อธิษฐาน ไกรวิทย์



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๕๕๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๕๙๙ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

เรียน พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับ  
วันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ภาณุชุตโต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่.....
วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ ส.วิเศษ ครอบแก้ว



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๕๐๐ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

กราบเรียน พระมงคลธรรมวิธาน, ดร.

ด้วย นางปริศนา ไกรวิทย์ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๑๐๐๙ นักศึกษา หลักสูตร  
ศาสนศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (BUDDHIST STUDIES) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครู  
สอนสมาธิ (AN APPLICATION OF MEDITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS LIFE)”  
มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงกราบเรียนมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว  
สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ภาณุวฑฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับที่	.....
วันที่	๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙
ผู้รับ	.....



ภาคผนวก ค  
แบบสัณฐาน

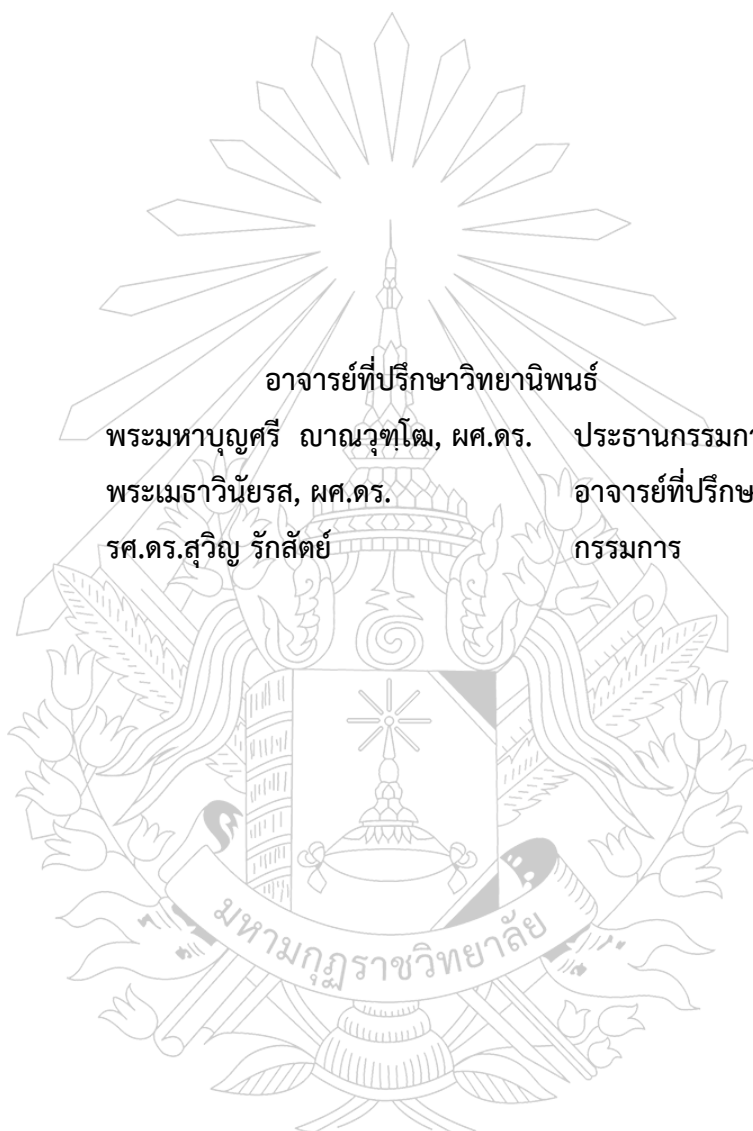


แบบสัณนิษฐาน

เรื่อง

การประยุกตใ้ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

AN APPLICATION OF MADITATION PRINCIPLE TO MEDITATION MASTERS' LIFE



อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

พระมหาบุญศรี ญาณวฑุฒโฒ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

พระเมธาวิญญ์รศ, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา

รศ.ดร.สุวิญญ์ รักษัตถ์ กรรมการ

ผู้วิจัย

ปริศนา ไกรวิทย์

สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## แบบสัมภาษณ์

### การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำแนกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา ผู้สอนสมาธิภาวนาและนักวิชาการ ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาที่มีความรู้และผลงานทางวิชาการในการเสริมสร้างมุมมอง และทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อพุทธศาสนิกชน และศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติภาวนา โดยมีผลงานทางธรรมะ ผลงานทางวิชาการทั้งด้านการสอน การบรรยายและเขียนหนังสือ บทความที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ” เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งสัมภาษณ์ออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

#### ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

- ๑) ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....  
 อายุ.....ปี พรรษาที่บวช .....
- ๒) ที่อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....  
 ถนน..... ตำบล..... อำเภอ.....  
 จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทร.....  
 E-mail.....
- ๓) ระดับการศึกษา.....
- ๔) สถานที่ทำงาน.....
- ๕) ตำแหน่ง/สมณศักดิ์.....
- ๖) ระยะเวลาการดำรงตำแหน่งทางการศึกษา/พระพุทธศาสนา  
 จำนวน.....ปี สมัย.....

ผู้วิจัย ปรีศนา ไกรวิทย์

สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย













ภาคผนวก ง  
ภาพถ่ายการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



### ภาพถ่ายการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



พระเทพปัญญามุนี เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม  
บางพลัด กรุงเทพมหานคร



พระครูปลัดมงคลวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์  
จอมทอง เชียงใหม่



พระครูโชติญาณประยุต  
เจ้าอาวาสวัดสิริกมลาวาส ลาดพร้าว



พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร.  
กทม.คณบดีคณะมนุษยศาสตร์  
ผอ.พธ.ม. (ชีวิตและความตาย)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



รศ.สุเชาว์ พลอยชุม บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



รศ.ดร.จำนง คันธิก คณะมนุษยศาสตร์ มมร.  
อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาบาลีสันสกฤต

### ภาพถ่ายการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



คุณอรอนงค์ นัยวิกุล  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตำแหน่งศาสตราจารย์

ดร.กุลยาณี อิทธีวรกิจ  
สถานที่ปฏิบัติธรรมบ้านสว่างใจและ  
สวนป่าवासนาธรรม





ภาคผนวก จ

สาระการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาจุฬาราชวิทยาลัย

## ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิตของครูสมาธิ

### ๑. พระเทพปัญญามุนี เจ้าอาวาสวัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพมหานคร

#### คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ?

สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนไม่เฉพาะครูสมาธิเท่านั้นสำหรับครูสมาธิที่เคยเรียนรู้วิธีการทำสมาธิมาก่อนก็จะเข้าใจถึงหลักการและการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิ การใช้เพื่อตนเองในด้านหน้าที่การงาน และครอบครัว ทั้งนี้การดำเนินชีวิตที่ขาดสมาธิที่เรียกว่าฟุ้งซ่านย่อมก่อให้เกิดความเสียหายมากมาย ซึ่งคุณค่าของการมีสมาธิย่อมทำให้จิตมีกำลังหรือที่เรียกว่าพลังของจิตที่จะช่วยให้การงานสำเร็จได้ มนุษย์ย่อมประกอบด้วยกายและใจ ฉะนั้นใจจึงควรมีสมาธิเพื่อทำให้การดำเนินชีวิตนั้นมีความสุขทั้งกายและใจ กล่าวคือสมาธิช่วยทั้งภายในและภายนอกในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

#### คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร ?

สมาธิสามารถนำมาใช้ได้โดยตรงกับชีวิตตามที่กล่าวแล้ว หากจะนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนย่อมถือว่าสมาธิเป็นบาทฐานของการทำงานทุกอย่าง กล่าวคือสมาธิขั้นต้นมีความจำเป็นในการทำงานส่วนตนในการประกอบอาชีพ สมาธิระดับสูงขึ้นไปก็ช่วยแก้ปัญหที่เกิดจากจิตหรือกิเลสระดับกลางจะต้องใช้สมาธิช่วยได้

ส่วนสมาธิที่สูงขึ้นย่อมมีประโยชน์ในระดับฉานต่าง ๆ สมาธิจึงสามารถนำมาใช้ได้ตามแต่กำลังของสมาธิของผู้ที่เคยฝึกสมาธิแล้วนำผลนั้นมาใช้กับชีวิตของตนและนำไปปรับใช้กับอาชีพการงานตามความสามารถของจิตที่ได้ผลของสมาธิในระดับที่ตนทำได้

#### คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร ?

เรื่องสมาธิสามารถช่วยรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่กล่าวขวัญกันมามากมาย คนที่สุขภาพไม่ดีเพราะจิตที่มีความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ เช่น มะเร็ง หากมีการฝึกสมาธิก็จะช่วยส่งผลให้จิตใจผ่อนคลายเพราะสมาธิทำให้เกิดความปิติ ผ่อนคลายได้ เมื่อจิตผ่อนคลาย ปิติมีความสุขก็ส่งผลไปที่ร่างกายทำให้หายโรคได้ ฉะนั้นสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้เพราะจิตที่มีความผ่อนคลายและมีปิติ นั่นเอง

#### คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?

เมื่อสมาธิมีผลต่อตนเองทั้งภายในจิตใจและสามารถนำไปใช้กับชีวิต ครอบครัว หน้าที่การงานแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสุขจากการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันก็ถือเป็นเหตุให้เกิดการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งนี้ต้องฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ให้เห็นผลจริงเมื่อได้ผลจริงก็เป็นเหตุให้

คนเห็นคุณค่าของสมาธิทำให้คนสนใจที่อยากจะเข้ามาศึกษาและฝึกสมาธิ ซึ่งพระพุทธศาสนาย่อมสอนหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

**คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ**

การนำสมาธิไปใช้ในชีวิต อาทิ ใช้กับตนเองด้านหน้าที่การงาน ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ การเผยแผ่ ตลอดจนการทำให้สังคมเกิดความสุขนั้น ควรมีการเผยแผ่ให้มีความกว้างให้เห็นคุณค่าของสมาธิอย่างแท้จริงด้วยหลักการที่ถูกต้อง โดยการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา

**๒. พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ขนติพโล (รุดนกัน) เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ จอมทอง เชียงใหม่** อายุ ๕๗ ปี ระดับการศึกษา ปริญญาโท จากประเทศ อินเดีย

**คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ?**

มีมากเลยเพราะสมาธิทำให้เกิดสติ มีสติ ทำให้เกิดปัญญา มีปัญญาทำให้แยกแยะชั่วหรือดี การดำเนินชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างมีสมาธิ มีสติ มีปัญญา ชีวิตก็มีความสุขทำงานก็งานดีมีประสิทธิภาพ

**คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร ?**

สมาธิทำให้มีสติ การดำเนินชีวิตก็ไม่หลงลืม ทำให้ชีวิตมีความสุข อาชีพการงานก็ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน

**คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร ?**

ทำสมาธิบ่อยทำให้เกิดพลังจิต มีพลังจิตมากทำให้สุขภาพจิตดี อารมณ์แจ่มใส การเดินจงกรมทำให้เกิดสุขภาพกายแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายและกำลังจิต

**คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?**

สมาธิเป็นหนึ่งในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อทำสมาธิบ่อย ๆ จิตจะใส เบิกบาน จิตใสเป็นบุญ จิตชุ่มเป็นบารมี เมื่อเอาหลักไตรสิกขาไปเผยแผ่พุทธศาสนา เรื่องสมาธิก็จะทำให้เข้าใจยิ่งขึ้น

**คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ**

ไม่มีข้อเสนอแนะ

๓. พระครูโชติญาณประยุต โชติธวโน (ภูหัวตลาด) อายุ ๗๐ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๕๘๓ ถนนลาดพร้าววังหิน แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม. ระดับการศึกษา นธ.เอก ปธ.๑ - ๒ สถานที่ทำงาน วัดสิริกมลาวาส ตำแหน่ง พระครูโชติญาณประยุต เจ้าอาวาสวัดสิริกมลาวาส

**คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?**

สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิต เพราะทุกคนต้องมีสมาธิการทำงานก็ดี การคิด การเขียนก็ดี การทำงานต่อเครื่องจักร เครื่องยนต์ก็ดี ถ้าขาดสมาธิแล้ว อาจเกิดอุบัติเหตุก็ได้

**คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?**

สมาธิสำคัญมากที่นำมาใช้กับชีวิตส่วนตน เช่น คนเราขับรถก็ดี ทำงานต่าง ๆ ก็ดี ต้องอาศัยความตั้งหมั่นของจิตทั้งนั้น

**คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?**

สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ เช่น เราเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ เกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย ใจเราก็ปกติ ไม่กังวลไม่สับสน ไม่กลัวตาย

**คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?**

พระพุทธศาสนาจำเป็นอย่างมาก สำหรับผู้มีจิตเป็นสมาธิ ทำอะไรก็สำเร็จ เพราะจิตใจตั้งหมั่น ในการทำการงานทุกอย่าง

**คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่นๆ**

ทุกคนควรศึกษาเรื่องสมาธิ เพราะทำอะไรก็จะสำเร็จ

๔. รศ.ดร.จันทน์ คันธิก อายุ ๖๑ ปี ที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๒/๒๙๔ หมู่ที่ ๑๕ ซอยลุงพล ถนนวงแหวนตะวันตก ต.บางแม่นาง อ.บางใหญ่ นนทบุรี ๑๑๑๔๐ ระดับการศึกษา ปธ.๙ ,ศนย. M.A. Ph.D สถานที่ทำงาน คณะมนุษยศาสตร์ มจร ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาบาลีสันสกฤต

**คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?**

มีพุทธพจน์ว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูต ปชานาติ ” ภิกษุทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ผู้มีจิตตั้งมั่น(เป็นสมาธิแล้ว) ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง สมาธิจึงเป็นผลดี ในระดับต่ำคือ ได้พิจารณาเรื่องราวต่างๆที่ควรเป็นไม่ว่าง หรือโกรธหลงง่าย ในระดับสูง คือ ได้มาน สามารถใช้มานั้นพิจารณาไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

**คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?**

ขณิกสมาธิ คือ การหยุดจิตเพียงชั่วครู่ก็มีประโยชน์ ไม่เลือนลอย อุปจารสมาธิที่สูงกว่านั้น ย่อมมีประโยชน์ ใจหนักแน่นมั่นคงขึ้น ขึ้นอุปปนาสมาธิ คือผู้ได้มานมีจำนวนน้อย คนมีสมาธิจะใจ

หนักแน่น ชีวิตของคนมักขึ้นลงกับอารมณ์ที่มากระทบตลอดเวลา จะหวั่นไหว จึงต้องหยุดฟังถึงความจริง หรือให้ใจเกาะอยู่กับอารมณ์ ที่เป็นกุศล เช่น พุทโธ ตามกำหนดเวลาที่ทำได้ ในส่วนอาชีพนั้นผู้มีใจมั่นคงบังคับให้อยู่กับที่ทำได้ จะทำให้การงานมีคุณภาพ ไม่ผิดพลาด และบางอย่างจะสำเร็จได้รวดเร็ว แตกต่างจากคนฟุ้งซ่าน การทำงานบางอย่างก็มีคุณภาพต่ำลง เช่น การเขียน การอ่านหนังสือ เป็นต้น

### คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?

สุขภาพใจมีแน่นอนอยู่แล้ว เช่น ได้ทุติยฌาน ย่อมมีสุขภายใน มีปีติ และสุข ปีติภายในนี้เมื่อเกิดมีแล้ว ทำให้มีผลต่อร่างกาย คลายเครียด ผิวพรรณผ่องใสหายจากโรคร้ายได้ พระมหาโมคคัลลานะและพระพุทธรองค์เคยใช้สมาธิประคองสังขารที่ทรุดโทรมให้ดำเนินไปได้

### คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?

สมาธิทั้งแบบปริยัติปฏิบัติกันอยู่แล้ว ผู้ที่จะไปเผยแผ่ศาสนาต้องให้สมาธิระดับใดระดับหนึ่งเพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้มาสอนมีสมาธิจริง ไม่เพียงแต่อ่านตำราสอน ถ้าเพียงตำราผู้ฟังก็อ่านได้ไม่ยาก

### คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ

หลักพระพุทธศาสนาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไปด้วยกัน ครูทำได้จริงจึงสอนศิษย์ได้

**๕. รศ. สุเชาว์ พลอยชุม** อายุ ๗๑ ปี ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๑๗ ซอยเทพนม ถนนติวานนท์ ต.บางกระสอบ.เมือง นนทบุรี ระดับการศึกษา M.A. สถานที่ทำงาน บัณฑิตวิทยาลัย มมร ตำแหน่งอาจารย์พิเศษประจำ

### คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

สมาธิจำเป็นในการทำงานทุกระดับ เพราะการทำงานหรือทำการทุกอย่างต้องอาศัย ความตั้งใจ ในการทำงาน หรือในขณะทำงานนั้น ๆ ถ้าขาดสมาธิคือความตั้งใจหรือความมีใจจดจ่อต่อการทำงานนั้น กล่าวคือ เราไม่อาจกระทำการต่าง ๆ ได้ สมาธิจึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้นของการทำงาน และเป็นตัวประคองในงานนั้น ดำเนินไปจนสำเร็จ

### คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?

เนื่องจากสมาธิมีความสำคัญและมีความจำเป็นดังกล่าวในข้อ ๑. ฉะนั้นสมาธิจึงนำมาใช้ได้กับงานทุกชนิด ยังมีสมาธิดี มีสมาธิมากก็ยิ่งทำงานได้ดี ทำงานได้สำเร็จ การทำงานได้มาก

### คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?

สมาธิมีผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพใจเป็นอย่างดี เพราะกายมีสมาธิ หมายถึงการมีใจหรือความคิดไม่ฟุ้งซ่าน จึงทำให้กระบวนการทำงานทางกายหรือร่างกายไม่ทำงานหนัก ไม่เปลืองพลังงานทางกายทางใจ ซึ่งจะยังผลให้ร่างกายเสื่อมน้อยหรือแก่ช้า

### คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?

ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ผู้มีสมาธิย่อมมีจิตใจผ่องใส คิดการต่าง ๆ ได้รวดเร็วและชัดเจน จึงมีผลดีแต่การพูดการแสดงออกต่อผู้อื่น ของสิ่งที่เราสอนหรือแสดงออก

### คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ

ทางพระพุทธศาสนาให้เรารู้ว่า สมาธิเป็นธรรมชาติหรือธรรมชาติประจำใจของมนุษย์ทุกคนตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพราะเป็นสิ่งจำเป็นในการทำกิจการต่างๆ ของชีวิต ฉะนั้นทุกคนจึงควรพัฒนาสมาธิให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อประโยชน์ของชีวิตในทุกด้าน สมาธิดีชีวิตยิ่งดี สมาธิยิ่งดีชีวิตยิ่งมีพลัง ชีวิตที่มีพลังทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ

๖. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ , ผอ.พธม.(ชีวิตและความตาย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา

### คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

สมาธิมีผลอย่างแน่นอน คนจะทำงานต้องอาศัยสมาธิเป็นหลัก สมาธิจะช่วยตั้งมั่น เช่น การขับรถไปทำงานถ้าหากขาดสมาธิก็อันตรายเกิดอุบัติเหตุ กล่าวคือสมาธิมีคุณประโยชน์มากมาย หากขาดสมาธิย่อมส่งผลให้เกิดความสูญเสีย อีกประการหนึ่งสมาธิทำให้คนพูด คิด ต้องมีสมาธิเสมอ ต้องตั้งสมาธิว่าจะสื่อกับผู้อื่นอย่างไร เช่น เจ้านายสื่อสารกับลูกน้อง เจ้านายต้องมีสมาธิในการพูด ลูกน้องจึงจะฟังแล้วเข้าใจ ในขณะที่เดียวกันลูกน้องก็ต้องมีสมาธิเช่นกัน จึงจะฟังเจ้านายได้รู้เรื่องและเข้าใจ คนล้วนอาศัยสมาธิทั้งนั้น คนที่ฆ่ากัน โกรธกัน เป็นเพราะขาดสมาธิ อาทิ รถเล่นปาดหน้าก็โกรธแล้ว ฆ่ากันด้วยความโกรธ ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจธรรมว่าคนล้วนเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายกันทั้งนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นก็เพราะขาดสมาธิ ดังนั้นสมาธิจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต

### คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?

คำตอบก็มาจากข้อแรกว่าสมาธิสามารถปรับใช้กับชีวิตได้อย่างไร คนไม่มีสมาธิจะทำงานประสิทธิภาพต่ำ จึงต้องใช้สมาธิมาปรับใช้ในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือ เขียนตำรา ต้องใช้สมาธิมาก งานบางอย่างต้องใช้สมาธิมากได้แก่งานก่อสร้าง ต้องมีการวางแผน ตั้งสมาธิแน่วแน่ สมาธิเป็นตัวสำคัญเช่น การลงเสาเข็มต้องรู้จักคำนวณ การวางเสาแต่ละต้น ต้องใช้สมาธิ เป็นต้น กล่าวได้ว่าสมาธินำมาใช้ปรับได้ทุกสาขาอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต และการประยุกต์ใช้กับชีวิตได้



### คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?

สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของระบบการหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย สมาธิสามารถใช้ได้ในการรักษา การวิจัยพบว่าคนที่ใจเย็นมักอายุยืน ส่วนคนโกรธง่ายมักอายุสั้น กล่าวได้ว่าคนใจเย็นจะตรึงตรอง ปัญหาที่เจอ ก็คือ การใช้สมาธิในการกระทำนั้นเอง จึงทำให้อายุยืน ซึ่งก็ตรงกับวิทยาศาสตร์ว่า อุดมภูมิของเลือด ลดลง หัวใจจะเข้าสู่ปกติ วัตถุประสงค์ด้วยวิทยาศาสตร์ เมื่อจิตใจสงบลงการหายใจก็จะดีขึ้น ร่างกายก็จะปกติ การเจ็บป่วยก็จะลดลง สมาธิจึงช่วยรักษาโรคได้ แต่ต้องปฏิบัติเพียงตรงของ หลักการฝึกสมาธิ

### คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?

หากย้อนไปดูเมื่อสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช พระองค์ได้ส่งพระ ๒ รูปมาเผยแผ่คือพระโสณะ และพระอุตตระ เข้ามาเพื่อเผยแผ่โดยนำหลักคำสอนวิปัสสนากรรมฐานเข้ามาด้วย เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ชาวพุทธในเอเชียได้เข้าใจ และรู้จักสมาธิกรรมฐาน ทำให้เกิดประโยชน์ตนเองและผู้อื่น กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเข้มแข็งเกิดจากสมาธิทั้งนั้น เรื่องอื่นเป็นเรื่องปลีกย่อย มนุษย์ได้รับประโยชน์จากสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดความสงบสุข ของตนเอง เพื่อนร่วมงาน ประเทศชาติ จึงเอาไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา

นักการศึกษา ที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้เป็นธรรมทูตถูกส่งไปสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันนี้ธรรมทูตมี ๒๒ รุ่นแล้วที่อยู่ในยุโรปและอเมริกามากมาย มีรูปหนึ่งได้กรีนการ์ดแล้ว ได้เป็นศาสนาจารย์ผู้สอนศาสนาให้ทหารอเมริกาที่มีความเครียดสูงปกติทหารอเมริกันเครียดมากจึงต้องใช้นักการศึกษาสอนสมาธิให้ทหารเหล่านั้น อีกชาวก็คือประธานาธิบดีบิลคลินตันได้ใช้สมาธิรักษาโรค ชาวอเมริกันได้ใช้สมาธิประยุกต์ใช้กับการทำงานการบำบัดโรคต่างๆด้วยสมาธิ จะเห็นได้จากข่าวในเน็ตว่าสมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและรักษาโรคได้ตามตัวอย่างที่ยกมานั้น ซึ่งข่าวเหล่านี้ก็คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยสมาธินั่นเอง

### คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่นๆ

ข้อเสนอแนะอยากให้คนที่ทำงานได้เข้าปฏิบัติสมาธิให้มีดวงตาเห็นธรรม เพราะตนเองได้ศึกษาสมาธิจากทฤษฎีแล้วควรได้ปฏิบัติสมาธิให้เห็นผลจริงตามที่เรียนมานั้น สิ่งสำคัญสามารถนำความรู้ขึ้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

๗. พลเรือตรี ก่อเกียรติ์ ปันดี อายุ ๕๔ ปี ที่อยู่บ้านเลขที่ ๙๕๔/๔ ซอยเสนานิคม ถนนพหลโยธิน แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๘๐๐ ระดับการศึกษาปริญญาโท สถานที่ทำงาน กรมกำลังพลทหารเรือ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากำลังพล

**คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?**

สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและใจ เรื่องของใจหรือจิตซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นผู้สั่งการต่อกายมักถูกละเลย การทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต ทำให้จิตมีพลังสามารถทำงาน สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวอย่างไร ?**

สิ่งที่ได้จากการทำสมาธิคือการควบคุมจิตใจ ควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปอย่างมีเหตุผล การใช้ชีวิตหรือ การงานต่างๆ หากควบคุมความคิดได้ไม่ปล่อยไปตามกระแสอารมณ์ที่มากระทบ ก็สามารถใช้ชีวิตหรือทำงานได้อย่างไม่ผิดพลาด นอกจากนั้นการทำสมาธิยังเป็นแนวทางการสร้างสติปัญญา ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับการใช้ชีวิต และอาชีพการงานอีกด้วย

**คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?**

การทำสมาธิทำให้บรรเทาความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่เกิดโรคร้าย นอกจากนั้นยังเป็นการทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นไป ที่มีผลต่อสุขภาพกาย

**คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?**

วิปัสสนาเป็นวิธีที่พระพุทธศาสนาสอนแตกต่างจากศาสนาอื่น แต่เป็นเรื่องที่ทวนกระแสความคิด คนทั่วไปเข้าใจแต่ยอมรับยาก สมาธิหรือสมถะเป็นรากฐานที่จะเข้าใจตัวจิตเป็นเรื่องที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ง่ายกว่า และทำให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุข การเผยแผ่พระพุทธศาสนาควบคู่ไปกับสมาธิจึงนับเป็นประโยชน์ทั้งเบื้องต้นและการปฏิบัติในระดับสูง

**คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่นๆ**

การสอนสมาธิหากเป็นไปได้ไม่ควรคับแคบอยู่ที่การเรียนสมาธิอย่างเดียวควรสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม หลักศาสนาที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้ จะทำให้เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

๘. พล.ต.ต.วิบูลย์ ผกามาศ อายุ ๖๗ ปี ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๔/๑๒๖ ซอย นวมินทร์ ๑๕๗ ถนน นวมินทร์ ต.นวลจันทร์ อ.บึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐ ระดับการศึกษา ปริญญาโท กศม. บริหาร การศึกษา ม.บูรพา สถานที่ทำงาน ศูนย์ปฏิบัติการลูกเสือชาวบ้านในพระบรมราชานุเคราะห์(ที่ ปรีक्षा) ตำแหน่ง ประธานมูลนิธินิติศาสตร์ มสธ.

#### คำถามข้อ ๑. ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

การดำเนินชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องอยู่อาศัยเป็นกลุ่ม เป็นสังคม หรือชุมชน ที่มีวัฒนธรรม เป็นของตนเอง และมีการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดปลอดภัย เพื่อการยอมรับของสังคมนั้น ๆ แม้ สังคมจะกำหนด กฎระเบียบและประเทศต้องมีกฎหมายเป็นเครื่องมือของผู้ปกครอง แต่มนุษย์ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บตาย จึงมีความทุกข์ กาย ทุกข์ใจ ฉะนั้นการพัฒนาทางจิตของมนุษย์จึงได้ศึกษาค้นคว้า และยอมรับหลักการสมาธิมาประยุกต์ ในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งของผู้ที่เป็นครูสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นต้นแบบ เป็นต้น

คำถามข้อ ๒. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?

ผู้ที่เคยผ่านการเรียนและได้ปฏิบัติสมาธิมาโดยหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง ตามแนวทางของ หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยัง สิริธโร แล้ว จนสามารถใช้หลักสมาธิในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและหน้าที่การงาน รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จนบรรลุวัตถุประสงค์ และสามารถพบกับความสุขที่แท้จริง อันเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

#### คำถามข้อ ๓. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร ?

ผู้ที่ปฏิบัติตนทำสมาธิอยู่เป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ชีวิตมีคุณภาพ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน ทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้สูง เช่น ทำสมาธิเดินจงกรม ทำให้เจริญสติ ร่างกายมีความพร้อมจากการเคลื่อนไหว และการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความสุขทางจิตใจได้ ฌานบารมี ทำให้เกิด ปิติสุข และร่างกายสามารถหลังฮอร์โมนเอ็นโดฟิน ออกมาซึ่งเป็นสารความสุข

คำถามข้อ ๔. ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?

เป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่สุด สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาพุทธให้สมบูรณ์ ครอบคลุมของความเป็น อุบาสก อุบาสิกา โดยถือปฏิบัติศีล ๕ ศีล ๘ เจริญสมาธิภาวนาควบคู่กับการเจริญสติ สัมปชัญญะ อันเป็นแนวทางของมนุษย์ ที่จะได้รับความสุขทางจิตใจ ทำให้เกิดสันติสุขในสังคม ความสงบสุขของประเทศและสามารถเกิดสันติภาพขึ้นในโลกได้ เพราะ ผู้ที่ทำสมาธิภาวนา สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขที่แท้จริง ที่สูงขึ้น สูงขึ้นจนสามารถลด ละ กิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเข้าสู่ วิปัสสนา ตามหลักสังฆธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อริยสัจ ๔

### คำถามข้อ ๕. ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ

๑) ควรขยายงานพัฒนาสถาบันพลังจิตตานุภาพไปยังสาขาต่าง ๆ เพื่อความมั่นคง เจริญก้าวหน้าให้สามารถยืนบนขาตัวเองได้ เลี้ยงตัวเองได้ เพื่อสามารถสนองความต้องการของ ประชาชน ชุมชน ด้วยความศรัทธาที่สูงขึ้นๆ โดยมีหลักประกันด้านการเงินและงบประมาณ บริหาร หลักสูตร บริหารงานจัดการและบริหารคนโดยการกระจายอำนาจหรือมอบอำนาจให้กว้างขวางมากขึ้น

๒) ควรจัดตั้งเป็นมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพและหรือสมาคมสถาบันพลังจิตตานุภาพ ควบคู่กับมูลนิธิหลวงพ่อ วิริยัง สิรินุโร เพื่อเพิ่มช่องทางของการรับบริจาค

๓) ควรจัดตั้งสมาคมและมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพของสาขา ที่มีความพร้อม เพื่อ แก้ปัญหา งบประมาณ และการบริหารการเงินของสาขาให้มีความมั่นคง เจริญก้าวหน้า อย่างมี ประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเชื่อมั่น กำลังศรัทธา ขวัญและกำลังใจ ทั้งของผู้บริหาร ผู้ดูแลสาขา และ นักศึกษา ประชาชน

๔) ควรส่งเสริม องค์กร สนับสนุน ให้นักศึกษาศิษย์เก่า จัดตั้งองค์กร รุ่นต่าง ๆ เพื่อเป็นช่อง ทางการรับบริจาค เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนงบประมาณ การทำกิจกรรมของหลักสูตรต่างๆให้ มั่นคงเชื่อมโยงกับสาขาที่สังกัด และสถาบันพลังจิตตานุภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป

๙. นางณัฐรี ศรีธำ อายุ ๕๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๗๒/๕ ซอยพหลโยธิน ๓๒ ถนน พหลโยธิน ต.จันทระเกษม อ.จตุจักร กทม. การศึกษา ปริญญาตรี การตลาด Northeastern Illinois University, Chicago, USA. สถานที่ทำงาน สถาบันพลังจิตตานุภาพ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ สถาบัน

### คำถามข้อ ๒.๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

สมาธิช่วยสะสมพลังจิต เมื่อมีพลังจิตมากขึ้น จะช่วยให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่ใช่อารมณ์ ทำให้เข้าใจชีวิต อย่างเป็น คือ เป็นไปตามกรรมนั่นเอง พลังจิตช่วยให้พฤติกรรม เปลี่ยน เพราะความคิดเปลี่ยน เพราะคิดได้นั่นเอง ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นก็จะลดความโกรธลงได้มาก

### คำถามข้อ ๒.๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตน อย่างไร?

เมื่อไม่นานมานี้ ข้าพเจ้าได้พบกับมรสุมครั้งใหญ่ในชีวิต แต่ก็ผ่านมันมาได้ ข้าพเจ้าเชื่อมั่น มากกว่า เป็นเพราะไม่เลิกทำสมาธิสะสมพลังจิต พลังจิตช่วยให้มีเมตตากับผู้อื่น ช่วยให้เกิดปัญญา ถอยออกจากปัญหา แล้วหาเหตุผลในการแก้ไข ไม่ใช่อารมณ์ ช่วยเตือนตนให้รู้ถึงผิดชอบชั่วดี และ ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เกิดความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา และหาวิธีการปกป้องครอบครัว ทำให้เข้าใจ ถึงความจริงที่เราต้องแก้ปัญหาที่ตัวเราก่อนเสมอ มีใช้ผู้อื่น ดูใจฝึกใจตัวเอง มีใช้ใครอื่น ความสุขนั้น หาได้ด้วยตัวเองจากความสงบของการทำสมาธิ ความสุขจากภายในที่ตัวเองได้ตลอดเวลา

### คำถามข้อ ๒.๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร ?

สมาธิช่วยให้ใจได้พัก สงบ ทำให้ใจและกายผ่อนคลายไม่เครียด ซึ่งเป็นบ่อเกิด แห่งโรคร้ายต่าง ๆ เช่น เครียดมากทำให้ปวดศีรษะ ปวดท้อง ไม่ได้พักใจ เส้นเลือดในสมองอาจแตกได้

**คำถามข้อ ๒.๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?**

เริ่มจากการสอนสมาธิ ไม่ได้เป็นของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง เมื่อคนเริ่มมีความสงบ ได้รับความสุขจากการทำสมาธิ ก็จะเริ่มสนใจในรายละเอียดของพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนการพ้นทุกข์ ดับทุกข์ พ้นจากวิภวสังสาร

**คำถามข้อ ๒.๕ ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ**

ทำอย่างไรให้ชาวพุทธเข้าใจในแก่นของพุทธศาสนาที่แท้จริง การดับทุกข์ มิใช่การทำบุญด้วยเงินและหวังผลจากบุญนั้น ให้เข้าใจว่าการปฏิบัติบูชาอันเป็นเลิศที่สุดแล้ว

๑๐.คุณอรอนงค์ นัยวิกุล อายุ ๖๗ ปี ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๑ ซอยสามัคคี ๖๐/๖ ถนนสามัคคี ต.ท่าทราย อ.เมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐ ระดับการศึกษา ปริญญาเอก สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตำแหน่งศาสตราจารย์

**คำถามข้อ ๒.๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ?**

สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก เนื่องจากการดำเนินชีวิตของทุกคน ต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทำหน้าที่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้คนรอบข้างนับจากพ่อ แม่ พี่ น้อง และผู้อื่น เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปตามสังคมแวดล้อม ถ้ามีสมาธิจึงมีผลให้จิตของเราทำให้กาย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ และเป็นไปในทางที่ถูกต้อง ตามวิถีทางของการประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าด้วยศีล ๕ เป็นลำดับ

**คำถามข้อ ๒.๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวอย่างไร ?**

สมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวได้เป็นอย่างดี เพราะสมาธิช่วยให้จิตหรือใจของเรานิ่ง สงบ ลด ละ อารมณ์ ที่ไม่ดี ทำให้ชีวิตมีความคิดที่ถูกต้อง มากขึ้น มีสติในการยับยั้ง ชั่งใจก่อนตัดสินใจในการทำอาชีพการงานอย่างถูกต้อง เหมาะสมดีขึ้นกว่าเดิมเป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในแนวทางของมรรค ๘ เพื่อช่วยให้มีกำลังกาย กำลังใจ ในการประกอบอาชีพการงานส่วนตัวได้ดีขึ้น

**คำถามข้อ ๒.๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?**

สมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้ดีขึ้น โดยสมาธิช่วยให้เข้าใจเรื่องลมหายใจ การหายใจเกี่ยวข้องกับธาตุในร่างกายทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สามารถช่วยปรับระดับความสมดุลของระบบในร่างกาย เพื่อให้สุขภาพกายดีไปด้วย ในขณะที่นั่งสมาธิเป็นประจำ

## คำถามข้อ ๒.๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?

สมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี เพราะการปฏิบัติสมาธิช่วยให้มีความมั่นใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า และมั่นใจ ศรัทธา เพิ่มขึ้น การเผยแผ่เป็นไปในทางที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

### คำถามข้อ ๒.๕ ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ

- ๑) ควรติดตามประเมินผลความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของครูสมาธิช่วงระยะหนึ่ง
- ๒) นำหลักสมาธิประเด็นใดมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นประจำ

๑๑.นายแพทย์ สมชาย ผู้พิพัฒนศิริญกุล อายุ ๖๓ ปี บ้านเลขที่ ๙๐/๙๐ ซอย ลาดพร้าว ๔๑ แยก ๖-๙ ถนนลาดพร้าว แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ระดับการศึกษา วทบ. (วิทยาศาสตร์การแพทย์ พ.บ.วุฒิบัตร สาขาจักษุวิทยา สถานที่ทำงาน โรงพยาบาล ตา หู คอ จมูก ตำแหน่ง จักษุแพทย์

### คำถามข้อ ๒.๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

การทำสมาธิคือการสะสมพลังจิต เป็นหลักปฏิบัติสากล ทุกคนสามารถทำสมาธิได้ ไม่จำกัดเฉพาะชาวพุทธ ผู้ทำสมาธิจะรู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี เป็นขึ้นมาเอง โดยอัตโนมัติ จิตใจและอารมณ์ของเขา จะไม่แกว่งไกวไปตามสิ่งที่มีกระทบ ดังนั้นเขาจะดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว เมื่อเขาเป็นคนดีแล้ว ชีวิตครอบครัวก็จะดีตามมา สังคมที่อยู่ก็จะดีขึ้น จนถึงกับเป็นประเทศที่สงบสุข ในที่สุด โลกใบนี้ ก็จะมีสันติสุขยิ่งขึ้น ไม่มีภัยสงคราม ไม่มีภัยก่อการร้ายอีกต่อไป

### คำถามข้อ ๒.๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวอย่างไร ?

เราสามารถนำสมาธิ มาปรับใช้กับชีวิตส่วนตัวได้ เช่น เมื่อฝึกทำสมาธิมาได้ระยะหนึ่ง จะทำให้จิตอ่อนโยน มีความใจเย็น เวลาขับรถ มีรถคันอื่นขอทางจะให้เราไปก่อนเสมอ เวลาต่อคิวเพื่อรับบริการก็ไม่หงุดหงิด เมื่อพบความขัดแย้งก็พยายามมองอีกแง่มุมหนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง พยายามมองหาความดีของคนอื่น ไม่มองข้อเสียของเขา เลิกสะสมของเช่น ของเก่า กล้องถ่ายรูป เรื่องนำสมาธิมาปรับใช้กับอาชีพ เช่น เวลาพูดคุย อธิบายโรคให้ผู้ป่วยก็สามารถตอบคำถาม เดิมๆ ก็ครั้งก็ได้ไม่โกรธ มีเมตตามากกว่าเดิม เวลาผ่าตัดก็จดจ่อกับการผ่าตัด ทำให้ได้ผลดี เสร็จเร็ว และไม่เหนื่อยเหมือนแต่ก่อน

### คำถามข้อ ๒.๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?

สมาธิรักษาสุขภาพได้ เพราะผู้ที่ทำสมาธิจะนอนหลับสบายคลายกังวล ทำให้บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ดังนั้นจะไม่เป็นความดันโลหิตสูง หลอดเลือดและหัวใจจะดี นอกจากนี้

ยังมีสาร Endopline หลังจากการทำสมาธิ ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มีความสุข ลดอาการปวด และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายไม่แก่เร็ว เสื่อมสภาพช้า และลดอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งได้ด้วย

**คำถามข้อ ๒.๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร?**

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ควรนำด้วยการสอนทำสมาธิ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่มีมาก่อนพุทธกาล เป็นหลักสากล คนนับถือ ศาสนาใดก็ได้ ไม่ผิดกฎของศาสนาใดๆ พอทำสมาธิจนสะสมพลังจิตมากๆเข้า ผู้ปฏิบัติจะเห็นสังขารเอง ทำให้น้อมรับศาสนาพุทธ มาเป็นของตัวเอง

**คำถามข้อ ๒.๕ ข้อเสนอแนะและอื่น ๆ**

การเผยแผ่พระพุทธศาสนา นอกจากใช้สมาธินำแล้ว ควรเน้นเรื่องปรัชญา การปฏิบัติและผลที่ได้มากกว่าการสร้างอาคาร สถานที่ ใหญ่โต เน้นให้เขาหาความสุขจากใจของเขาเอง

**๑๒. ดร.กุลยาณี อธิวิธกิจ** เจ้าของสถานธรรมบ้านสว่างใจและสถานที่ปฏิบัติธรรมสวนป่าวาสนาธรรม การศึกษาปริญญาเอก สาขาพุทธศาสน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ธรรมศึกษาชั้นเอก

**คำถามข้อ ๒.๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ?**

สมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้สมาธิมีหลายระดับ อาทิ สมาธิในการทำงานที่จำเป็นต้องมีในการทำงานต่างๆ สมาธิระดับสูงขึ้นไปก็จะช่วยทำให้ร่างกายจิตใจผ่อนคลาย และสมาธิระดับสูงเป็นบาทฐานในการปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญา กล่าวคือสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นสมาธิระดับใดก็ตาม

**คำถามข้อ ๒.๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวอย่างไร ?**

ทุกคนสามารถใช้สมาธิในการทำงานและสามารถปรับใช้สมาธิกับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตัวได้อย่างแน่นอน หากบุคคลนั้นรู้จักการทำสมาธิที่ถูกต้อง ก็จะเป็นคุณค่าของการทำสมาธิ มักจะแนะนำให้สมาธิที่บ้านสว่างใจทำสมาธิทุกวัน เพราะการทำงานต้องใช้สมาธิ และการทำสมาธิจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของหน้าที่การงานได้ สมาธิยังเป็นสิ่งที่ทำให้คนมีสติพิจารณาในการตัดสินใจได้ถูกต้อง เพราะสมาธิจะช่วยระงับอารมณ์ ความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ สมาธิช่วยแก้อุปสรรคที่ทำให้การทำงานนั้นขาดประสิทธิภาพ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำสมาธิมีคุณประโยชน์มากมายทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตลอดจนการทำสมาธิเพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่น

**คำถามข้อ ๒.๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?**

เมื่อมนุษย์มีกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กัน สมาธิย่อมมีความจำเป็นอย่างมาก หลายปีนี้ได้แนะนำให้สมาธิสถานธรรมใช้สมาธิในการรักษาสุขภาพ อาทิ ผู้ที่เป็นเนื้องอกเมื่อได้ทำสมาธิก็จะรู้สึกผ่อนคลายสบายใจมากขึ้น เนื้องอกที่มีหลายก้อนก็ลดลง ผู้ที่ทำงานมีความกังวล ทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรม เมื่อทำสมาธิก็จะทำให้คลายกังวล สุขภาพกายใจก็ดีขึ้น สำหรับตนเองก็ได้ใช้สมาธิในการ

รักษาสุขภาพ เช่น การนอนไม่หลับก็ใช้สมาธิช่วยให้นอนหลับพักผ่อน ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น ฉะนั้น จากประสบการณ์ของตนเองก็พบว่าสมาธิมีความสำคัญต่อสุขภาพมาก อาจเรียกเป็น สมาธิบำบัด (โรค) ที่สามารถใช้เป็นวิธีหนึ่งในการช่วยบำบัดโรคหรือช่วยให้มีสุขภาพกายใจที่ดี

### คำถามข้อ ๒.๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?

พระพุทธศาสนาสอนหลักการทำสมาธิ อาทิ หลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นส่วนมาก หลักธรรมที่เรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ ก็เช่นกันที่มีสมาธิเป็นส่วนสำคัญ เมื่อพระพุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักธรรมก็ต้องเข้าใจว่าสมาธิมีคุณมากมาย ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนแล้วประสบความสำเร็จนั้นหมายถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจริง หลักธรรมที่เป็นสากลก็คือสมาธิที่ใครๆก็ทำได้และพระพุทธศาสนาก็มักถูกเผยแผ่ด้วยการสอนหลักการทำสมาธิ ผู้ที่สนใจพระพุทธศาสนาก็มักจะรู้จักสมาธิก่อนแล้วค่อย ๆ ค้นหาหลักธรรมอื่นต่อไป อาจกล่าวได้ว่าเมื่อคนประสบปัญหาที่ใช้สมาธิในการแก้ไขและค่อย ๆ ศึกษาไปเรื่อยก็จะเจอหลักพระพุทธศาสนาที่โยงใยสัมพันธ์กันอย่าง อย่างไรไตรสิกขาที่มีศีล สมาธิและปัญญา

### คำถามข้อ ๒.๕ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

เมื่อสมาธิมีความสำคัญสามารถปรับใช้กับชีวิต หน้าที่การงาน ครอบครัว บุคคล ตนเองและผู้อื่นสมาธิยังใช้กับสุขภาพได้อีก ฉะนั้นควรมีการส่งเสริมการทำสมาธิให้แพร่หลายด้วยหลักการที่ถูกต้อง ซึ่งในโลกปัจจุบันบางคนยังไม่รู้จักการทำสมาธิและยังไม่ทราบว่าสมาธิมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างไร ทั้งนี้การฝึกอบรมควรมุ่งเน้นตามแนวพระพุทธศาสนาเท่านั้นอย่าอิงฤทธิ์เดช อภินิหารที่เกินขอบเขต เพราะสมาธิที่แท้จริงมีคุณประโยชน์มากมายในการดำเนินชีวิตประจำวันมากมายหากรู้จักและใช้สมาธิได้อย่างถูกต้อง

๑๓) นายศิริวัฒน์ อินทรมงคล อายุ ๖๕ ปี ที่อยู่ ๑๐๗/๒๐ ลาดพร้าว ๓๕ แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ ระดับการศึกษา ปริญญาโท รัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ครุสมาธิ รุ่นที่ ๓๐ อาจารย์สมาธิ รุ่นที่ ๑๑ และสมาธิขั้นสูงรุ่นที่ ๒ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สถานที่ทำงาน ข้าราชการบำนาญ กรมปศุสัตว์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ตำแหน่ง รองอธิการบดีกรมปศุสัตว์ (อดีต)

### คำถามข้อ ๒.๑ ท่านคิดว่าสมาธิมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร?

เมื่อเราได้ฝึกสมาธิในระดับหนึ่งจะทำให้เรามีจิตใจที่อ่อนโยน มีความคิดทางบวก มีสติ เกิดปัญญา มีเหตุผล สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม เพราะสมาธิจะเป็นตัวกรองอารมณ์ เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตทำให้เราใช้สติในการพิจารณาสิ่งที่เข้ามานั้น ทำให้แก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างมีสติ แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เพราะฉะนั้นมีผลทำให้การดำเนินชีวิตมี



แต่สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้น โดยไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา ชีวิตก็จะมีความสุขและอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

**คำถามข้อ ๒.๒ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตและอาชีพการงานส่วนตนอย่างไร?**

ในชีวิตประจำวันหากมีการฝึกสมาธิเป็นประจำ สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน และอาชีพการงานที่เราเผชิญอยู่ได้อย่างดีเยี่ยม เพราะเมื่อเราทำสมาธิเราจะได้พลังจิต และสะสมมาก ๆ ขึ้น ทำให้เกิดจิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะถูกกรองด้วยสมาธิ ทำให้เรามีเหตุ มีผล มีสติปัญญา มีความรอบคอบตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง มีเมตตาธรรม และมีความเป็นธรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างเห็นได้ชัด จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากการทำสมาธิของข้าพเจ้า เมื่อขณะที่ฝึกสมาธิในหลักสูตรครูสมาธิเดือนที่๒ของเวลาเรียน ๖ เดือน ขณะที่นั่งสมาธิอยู่เสมือนหนึ่งมีเสียงลอยเข้ามาในจิตใจว่า “ให้รักษาศีลและให้ทำความดี” ข้าพเจ้าได้นำมาพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตปัจจุบันขณะนั้นมีสิ่งไม่ดีอยู่ทำยรถคือ สุรา ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเลิกดื่มสุราตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนถึงวันนี้เป็นเวลา ๕ ปี เมื่อเลิกดื่มการขบเคี้ยวเตร่กลางคืนก็เลิกไปโดยปริยาย ครอบครัวอบอุ่นและจนถึงปัจจุบันก็ยังนั่งสมาธิเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนมีคนทักว่าเราเปลี่ยนได้อย่างไร

**คำถามข้อ ๒.๓ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างไร?**

ข้อนี้เป็นจุดเด่นของสมาธิ เมื่อเราได้ทำสมาธิจนจิตรวม จิตสงบ ก็ทำให้เกิดความสุข ไม่ฟุ้งซ่าน หลับง่าย สมองแจ่มใส สติปัญญาดี อารมณ์ดี เป็นคนคิดบวก ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ไม่เครียด เมื่อคนเราไม่เครียดจะเกิดภูมิต้านทานโรคโดยธรรมชาติ หน้าตาผ่องใส อิมเอิบ ไม่แก่ ซึ่งจิตใจและการดำเนินชีวิตที่ดี จะสัมพันธ์กับสุขภาพของร่างกาย

**คำถามข้อ ๒.๔ ท่านคิดว่าสมาธิสามารถนำไปปรับใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างไร ?**

ในการทำสมาธินั้นต้องมีการบริการรรม เพื่อให้จิตสงบ ดับความฟุ้งซ่านของอารมณ์ต่างๆที่มากกระทบ ซึ่งจะมาจากกิเลส ๓ กองใหญ่ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ในขณะที่เดียวกันหากผู้ปฏิบัติมีเบญจศีล การปฏิบัติจะทำให้จิตรวมเร็วขึ้น เนื่องจากกิเลสต่าง ๆ มีน้อยลง เราจึงสามารถแนะนำให้สาธุชนมาปฏิบัติกันมาก ๆ ทำให้เข้าใจในพุทธศาสนามากขึ้น คำที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง จึงทำให้โลกสงบลง คนสนใจพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น อนึ่งการปฏิบัติสมาธิถือเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ทานมัน ศีลมัย ภวานามัย การปฏิบัติสมาธิก็คือ ภวานามัย ซึ่งสามารถชี้แจงผู้ปฏิบัติเข้าใจในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

**คำถามข้อ ๒.๕ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ**

สมาธิเป็นสิ่งที่วิเศษสุดสำหรับทุกคน ทุกชั้นวรรณะในสังคม ผู้ที่ปฏิบัติแล้วสามารถใช้ชีวิตได้  
อย่างดี พอใจในตนเอง มีความสุขตามสถานะของตน จะทำให้คนมีจิตใจที่อ่อนโยน คิดบวก ซึ่งจะทำ  
ให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีความสงบสุข



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล : นางปริศนา ไกรวิทย์  
วันเดือนปีเกิด : ๒๑ พฤษภาคม ๒๔๙๓  
ภูมิลำเนา : จังหวัดกาฬสินธุ์  
ปัจจุบัน : ๑๙/๙๒ หมู่ที่ ๑๓ ซอย ร.ร.สตรีวิทยา ๒ แขวงลาดพร้าว  
เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐

### การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๐ : มัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนลำปางกัลยาณี อ. เมือง จ.ลำปาง  
พ.ศ. ๒๕๑๕ : ศิลปะศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
พ.ศ. ๒๕๔๙ : ธรรมศึกษาตรี  
พ.ศ. ๒๕๕๐ : ธรรมศึกษาโท  
พ.ศ. ๒๕๕๑ : ธรรมศึกษาเอก  
พ.ศ. ๒๕๕๒ : ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (ศน.ม.)  
สาขาพุทธศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

### ประสบการณ์การทำงาน

ปัจจุบัน : สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕ วัดสิริกมลवास แขวงลาดพร้าว  
กรุงเทพมหานคร

