



การศึกษามะธีในพระพุทธรศาสนาเถรวาท

THE STUDY OF MINDFULNESS MEDITATION IN THERAVĀDA BUDDHISM

นายเจริญ ช่วงชิต

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัตินี้

รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗



การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

นายเจริญ ช่างচিত

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Study of Mindfulness Meditation in Theravāda Buddhism

Mr.Charoen Chuangchit

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the
Specified in Seminar on the Tipitaka
Fullfilment of the Requirement for the Award
Of the Degree of Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkorntajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร,ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ชื่อผู้วิจัย

(นายเจริญ ช่างชิต)

ชื่อสารนิพนธ์	: การศึกษาสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย	: นายเจริญ ช่างจิต
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธรูปศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ป.ธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา), M.A.(Bud), พธ.ด. (พระพุทธรูปศาสนา)
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๖/มกราคม /๒๕๕๘

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาเป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการทางพระพุทธรูปศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนเป็นรายงานการวิจัยด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใ้ช้งาน สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไป อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิรโทษ ๕ และอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด สำหรับหลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบ คือ (๑) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ (๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่จะขัดเกลาคิดใจของมนุษย์ให้ดีขึ้น

เป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทมี ๒ ประการ คือ เป้าหมายหลักหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิ คือ ความหลุดพ้น ประกอบด้วย (๑) เจโตวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นทางจิต (๒) ปัญญาวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้านปัญญา โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา และเป้าหมายรองที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านปัญญา การพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง

The Thematic Paper Title : The Study of Mindfulness Meditation in Theravāda Buddhism

Researcher : Mr. Charoen Chuangchit

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Thematic Paper Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII., B.A(Phil.), M.A.(Bud.), Ph.D.(Buddhist Studies)

Date of Completion : 6 January, 2015

ABSTRACT

The main purposes of this thematic paper were to study concentration in Theravāda Buddhism and to study a purpose of the meditation practice in Theravāda Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from books, texts, Buddhist academic paper, related researches with the descriptive analysis.

A result of this study was found that Samadhi meant mind concentrating on one wholesome emotion with wisdom to understand things as they really were. This concentration was proper to be used in work. Samadhi was divided into three levels. The first was Khanika-samādhi, a basic concentration as seen in common men. The second was Upacara-samādhi, higher concentration to cease five hindrances. The third was Appana-samadhi, the highest concentration. To develop concentration in Theravāda Buddhism covered two types: (1) Samatha-kammatthana to make mind peaceful and concentrated and (2) Vipassana-kammatthana to grow wisdom to learn a form and mind as Three Characteristics. Thus, to develop concentration was a way to train human mind.

There were two main purposes of developing concentration in Theravāda Buddhism. The first was the major or highest purpose of developing concentration, i.e. freedom including: (1) Ceto-vimutti (mental freedom), and (2) Paññā-vimutti (freedom by wisdom). The first came from practicing Samatha and the second came from practicing Vipassanā. The other purpose of developing concentration stressed on using the concentration to develop various aspects in the daily life. There was the daily use of concentration in many aspects: mental development, development of a body, behaviour, wisdom, and societies. These examples were apparent in the Buddhist science and they were proved that concentration was useful for all human beings.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความมีเมตตาธรรม และความเอื้ออาทรจาก คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น โดยเฉพาะ รศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการที่ คอยให้คำปรึกษาให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการ และการจัดทำสารนิพนธ์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เมตตาในการตรวจรูปแบบสารนิพนธ์ และ แนะนำเพิ่มเติมให้สารนิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ และ บุคลากรห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเพื่อให้บริการด้านตำรา วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ หนังสือ และ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยดีเสมอมาตลอดระยะเวลาการศึกษาค้นคว้าข้อมูล

ขอขอบพระคุณท่าน พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. ที่สนับสนุน และส่งเสริมให้ ข้าพเจ้าได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ต่อในด้านพระพุทธศาสนาในระดับคหบดีบัณฑิต พร้อมทั้งให้ กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด

ขอโน้มอุทิศส่วนความดีของสารนิพนธ์เล่มนี้ แต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบคุณ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย นักวิชาการ ผู้ประพันธ์ ผู้เรียบเรียงตำราวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัยได้นำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี

เจริญ ช่วงชีวิต

๖ มกราคม ๒๕๕๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ สมานธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความหมายของสมานธิ	๑๒
๒.๒ ประเภทของสมานธิ	๑๓
๒.๓ ระดับของสมานธิ	๑๔
๒.๔ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมานธิ	๑๔
๒.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมานธิ	๑๖
๒.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน	๑๗
๒.๖.๑ ความหมายของกรรมฐาน	๑๗
๒.๖.๒ ประเภทของกรรมฐาน	๑๘
๒.๖.๓ อารมณ์ของกรรมฐาน	๒๑

๒.๖.๔ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน	๓๒
๒.๗ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๓
๒.๘ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๔
๒.๙ สรุป	๔๗
บทที่ ๓ เป้าหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๐
๓.๑ เป้าหมายหลักของสมาธิ : วิมุตติ	๕๐
๓.๑.๑ วิมุตติ	๕๐
๓.๑.๒ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน	๕๓
๓.๑.๓ พระอริยบุคคลกับการได้วิมุตติ	๕๔
๓.๒ เป้าหมายรองของสมาธิ : การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	๕๕
๓.๒.๑ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ	๕๕
๓.๒.๒ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม	๖๒
๓.๒.๓ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา	๖๕
๓.๒.๔ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม	๖๘
๓.๓ สรุป	๗๐
บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๗๒
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๒
๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๔
๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้การศึกษาในครั้งนี้	๗๔
๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป	๗๔
บรรณานุกรม	๗๕
ประวัติผู้วิจัย	๗๕

สารบัญตาราง

เรื่อง

ตารางที่ ๓.๑ พระอริยบุคคลแต่ละระดับเจริญไตรสิกขาและละสังโยชน์

หน้า

๕๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อแทนชื่อคัมภีร์ตามที่ปรากฏในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

ก. รูปแบบการอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๒๐๓. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๔๐ หน้าที่ ๒๐๓ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑	วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๕	ที.สี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๗	สํ.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อจ.ติก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ดิกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อจ.จตุกก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อจ.ปญจก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อจ.ฉก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
	ขุ.อิตติ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตุตตะ	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)

๓๑ บุ.ป. (ไทย) = สุตตนต์ปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม คำย่อ ชื่อคัมภีร์

๓๔ อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

๓๓ อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

เล่ม คำย่อ ชื่อคัมภีร์

วิสุทธี (ไทย) = วิสุทธีมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจสงบประกอบกิจกรรมได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่าย เพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง^๑ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ”^๒ ข้อความนี้ นอกจากแสดงให้เห็นว่าสมาธิมีประโยชน์ และทำให้ทราบถึงหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้ว ยังสร้างความสนใจในเชิงลึกเกี่ยวกับสมาธิอีกด้วยประเด็นที่น่าสนใจ คือสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์ และตามอรรถะอย่างไร หากสืบค้นเชิงประวัติศาสตร์จะทราบได้หรือไม่ว่า สมาธิเพิ่งมีเมื่อครั้งพุทธกาลหรือไม่หากมีมาก่อน จะสามารถสืบค้นจนพบว่าสมาธิปรากฏมาตั้งแต่เมื่อใดได้หรือไม่อย่างไร ประเด็นที่น่าสนใจไม่ได้มีเพียงเท่านั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกได้กี่ประเภท หรือกี่ระดับการเข้าใจสมาธิในพระพุทธศาสนาจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากได้ศึกษาเชื่อมโยงไปสู่หมวดกรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น นวัตกรรมซึ่งเป็นกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ ประการ^๓ และ โพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้^๔ เกี่ยวข้องกับสมาธิในลักษณะใด นอกจากนี้ยังมีอีกประเด็นที่น่าสนใจ คือ สมาธิให้อานิสงส์อะไรบ้าง

^๑ บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๓๓/๓๔๓.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๘ .

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๗ .

อย่างไรก็ตาม มีการจัดประเภทของสมาธิไว้เพื่อใช้ในการปฏิบัติ เช่น ในพระไตรปิฎก มีลักษณะไม่ซับซ้อนนัก แต่ในอรรถกถาและฎีกาพระสูตรและพระอภิธรรมปิฎกได้อธิบายเชิงวิเคราะห์ถึงประเภทการใช้สมาธิตามจริตของผู้ปฏิบัติไว้หลายประเภท เช่น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แบ่งสมาธิออกเป็นหลายประเภท คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับอริยชนในพุทธศาสนา และในอรรถกถาพระอภิธรรม ได้กล่าวถึงสมาธิไว้เพื่อการปฏิบัติ โดยเน้นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ในพระไตรปิฎกมิได้กล่าวไว้ เพราะสมาธิประเภทนี้ แม้มีได้ฝึกฝนอบรมก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ง่าย เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นเกม หรือการทำกิจกรรมทุกอย่าง คนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี อาจเรียกได้ว่าเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้^๕ เป็นต้น

การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ใช่เพียงเพื่อใช้ในการชีวิตประจำวันเท่านั้นที่น่าสนใจแต่สุดท้าย เป้าหมายคือ เรื่องการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่านิพพาน^๖ การจะเข้าใจเรื่องนี้ในพระพุทธศาสนาไม่ง่าย เริ่มตั้งแต่ความหมายของการบรรลุธรรม ความหมายเบื้องต้นของการบรรลุธรรม ดังจะที่น่าเสนอมานี้ หากจะเข้าใจเชิงวิชาการแล้วจำเป็นต้องศึกษาวิจัย นอกจากนี้ความสำคัญของการบรรลุธรรมนั้นเป็นเช่นไร วิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมมีทั้งหมดกี่แนวทางอะไรบ้าง หลักปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมคืออะไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องการบรรลุธรรมไม่มีเพียงเท่านี้ เกณฑ์ที่ใช้แบ่งระดับของการบรรลุธรรมมีหรือไม่อย่างไร และหลังจากบรรลุธรรมมีผลพลอยได้อะไร ซึ่งผลพลอยได้นี้มีเงื่อนไขอย่างไร ผู้บรรลุธรรมทุกคนจะได้รับผลพลอยได้นี้หรือไม่อย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา^๗

สมาธิหรือกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๘ มีอานุภาพในการขวางกั้นนิวรณ์หรือกิเลสไม่ให้มาทำให้เกิดทุกข์ได้ อย่างเช่น

^๕ วริยา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก วรรณนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๓.

^๖ คูรายละเอียดใน *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๑๖, ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๕๕/๑๖, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๕/๑๐.

^๗ อรรถกถา ทอกระจางเนตร, การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๒.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๕, พระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ อัครมหาบัณฑิต ชัมมาจารย์ยะ, *ปิดประตูอบายทางไปสู่นิพพาน: คู่มือสออบารมณกรรมฐาน*, แปลโดย พระธรรมธีรราชมหามุนี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓), หน้า ๗.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้ใช้วิปัสสนากรรมฐานสอนให้ผู้เรียนยึดปัจจุบันอย่างมีสติ รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้ไม่ติดกัฏกวลกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านไปแล้ว หรือกัฏกวลกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น จึงเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก ได้มีผู้สนใจทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศเข้ารับการฝึกปฏิบัติเป็นจำนวนกว่า ๕๐๐,๐๐๐ คน^๕ การปฏิบัติสมาธิจึงมีความซับซ้อนที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง แต่สมาธิหรือกรรมฐาน เป็น อັดลัษณัและเอกลัษณัที่โดดเด่นของพระพุทธศาสนา เพราะสัมมาสมาธิที่มีผลานุภาพในการพัฒนาและรักษาจิตให้มีพลังสติ สมาธิและปัญญาในการดับทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางกายและทางใจ เช่น ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา^๖ เป็นต้น สมาธิหรือกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนามีอนุภาพในการวางกัฏกัณนิวรรณหรือกิเลสไม่ให้มาทำให้เกิดทุกข์ได้ จึงมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ได้นำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอน ตลอดถึงเป็นหลักสูตรทั้งระยะสั้นและระยะยาวอาจมีความสับสนแก่ผู้ปฏิบัติ แต่สมาธิในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้าเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงไม่ใช่เพียงเรื่องสมาธิเท่านั้นที่น่าสนใจ เนื้อหาเรื่องอื่นๆ ในพระพุทธศาสนายังมีความน่าสนใจเช่นกัน หนึ่งในจำนวนนั้น คือ เรื่อง “เป้าหมาย” และ “การนำไปใช้” ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดที่เรียกว่า “วิมุตติ” นั่นคือ ความหลุดพ้น ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์เป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา แต่การที่จะเข้าใจเรื่องนี้ในพระพุทธศาสนาไม่่ง่าย เริ่มตั้งแต่ความหมายของการปฏิบัติสมาธิแล้ว แม้ความหมายในเบื้องต้นของการปฏิบัติสมาธิจะเป็นดังที่นำเสนอมานี้ แต่หากจะเข้าใจเชิงวิชาการแล้วจำเป็นต้องศึกษาวิจัย นอกจากนี้ ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธินั้นเป็นเช่นไร วิธีการปฏิบัติเพื่อปฏิบัติสมาธิมีทั้งหมดกี่แนวทาง อะไรบ้าง หลักปฏิบัติสมาธิคืออะไรประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และหลังจากปฏิบัติมีผลพลอยได้ อะไร ซึ่งผลพลอยได้นี้มีเงื่อนไขอย่างไร ผู้ปฏิบัติสมาธิทุกคนจะมีผลพลอยได้นี้หรือไม่อย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องการศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อทั้งเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเรื่องเป้าหมายการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นเรื่องที่น่าสนใจ หากนำทั้งสองเรื่องมาศึกษาหาความสนับสนุนสืบต่อ

^๕ วรากรณ์ ตรีกุลสฤษดิ์, *จิตวิทยาการปรับตัว*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๘๕.

^๖ จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

ย่อมสร้างความน่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก การฝึกสมาธิเกี่ยวข้องกับทั้งวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย คือหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

จากปัญหาดังกล่าวนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาแนวคิด และหลักการ ความสำคัญของสมาธิ และวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจที่จะนำไปใช้ ทั้งต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร โดยกำหนดขอบเขต ดังนี้

๑.๓.๑. ด้านเอกสาร การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความต่างๆทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศในบางส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ต

๑.๓.๒. ด้านเนื้อหา งานวิจัยมุ่งศึกษาแนวคิด หลักการ ความสำคัญและเป้าหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว ตามแนวทางในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีปฏิบัติสมาธิ หมายถึง การเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท จุดมุ่งหมายเพื่อฝึกสมาธิที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นยอดสูงสุดแห่งมรรคมงคล ๘ เป็นทางแห่งการตรัสรู้ได้ด้วยตนเองและเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธธรรม เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ ทางสายกลาง

สมถะวิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติทั้งฝ่ายสมถะหรือสมาธิ(สมถกรรมฐาน) และวิปัสสนา(วิปัสสนากรรมฐาน)ควบคู่ไปด้วยกัน หรือก็คือการปฏิบัติทางด้านสมาธิกับทางด้าน

ปัญญาอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กันไป โดยปฏิบัติทางสมถสมาธิเพื่อให้เป็นเหตุปัจจัยเครื่องสนับสนุน การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการพิจารณาธรรมให้เกิดปัญญานั้นเอง

๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีเอกสารและงานวิจัย ที่น่าสนใจหลายเล่ม ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ และความสำคัญของสมาธิในพระพุทธศาสนา เถรวาท โดยเอกสารตำราและงานวิจัยดังกล่าวนี้ มีดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดา กรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็น ตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่ กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผล เป็น ประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรม เกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้ พลังงานน้อยที่สุดเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วย ให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^{๑๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า จิตที่เป็น สมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหล ฟุ้งไป ในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มี สิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละออง ที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่ การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิขั้นฌานนั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่การงาน และ ๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว เป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุดในทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติอย่างใดก็ได้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก แต่เป็นสภาวะที่จิตสว่าง โล่ง โปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบัง บีบคั้น กั้นขวาง เป็นอิสระ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา^{๑๒}

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถระ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิภาวนา” ว่า สติคือความระมัดระวังอยู่ รู้ยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไร สตินี้ควบคู่กับความรู้สึก มีสติอยู่คือมีความระลึก และกล่าวว่า “เมื่อเรายังมีสติอยู่เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่... ยืน เดิน นั่งอยู่เราก็รู้จัก... จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่”^{๑๓}

พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใครจักรู้แจ้งตนเอง” ว่า สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวหรือสำนึกได้ ว่าทำอะไรอยู่ เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตู ซึ่งสายตาของเขาย่อมจับอยู่ที่ประตูตลอดเวลาเมื่อใครผ่านเข้าไปก็รู้ใครผ่านออกมาก็รู้^{๑๔}

ปณณวัฒน์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิก็คล้าย ๆ กับการย้ายกับตัวเองว่า มีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าตอนนั้นกำลังกระทำการใดอยู่ แม้กระทั่งตอนเราหลับหรือตื่นก็ตาม ในช่วงเริ่มต้นการฝึกสมาธิจะเป็นกระบวนการของการปลดปล่อยจิตใจให้ปลอดจากปัญหาความยุ่งยากที่ขมวดเป็นปม เป็นขั้นตอนของการเรียนรู้วิธีคลี่คลายปมต่าง ๆ เหล่านั้น สมองกับหัวใจต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิดหัวใจต้องรวมกันเป็นหนึ่งเดียวกัน พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อสมองเราเปิด หัวใจของเรา ก็จะทำงานเบาขึ้น สบายใจมากขึ้น^{๑๕}

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๔-๘๕๕.

^{๑๓} พระโพธิญาณเถระ, สมาธิภาวนา. (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๒)

^{๑๔} พร รัตนสุวรรณ, สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใครจักรู้แจ้งตัวเอง, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๑๕), หน้า ๖๗.

^{๑๕} ปณณวัฒน์, ฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ คลายทุกข์มีสติ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ กล่าวไว้ว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด เช่น โรคเมเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด อาจเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตเภทประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ได้ผล แต่ปรากฏว่าผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ มีอาการที่ทุเลาขึ้น บางรายมีอาการหายขาดจากโรคที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาธิส่งผลทำให้โรคภัยต่าง ๆ หายไป พอที่จะอธิบายได้ดังนี้

๑. ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลง ประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายเข้าตำราจิตนิรามัย คือ จิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันหรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒. ผลของการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือพลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาธิจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ คือ รู้ตัวรู้ชั่ว

๓. ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตน ได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมาธินั้น ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มีผลช่วยสร้างความผ่อนคลายในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เนื่องจากสังคมของชาวตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกัน ได้แก่ การทำสมาธิแบบที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การทำสมาธิแบบทิเบต และการทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น นอกจากนี้การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน^{๑๖}

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหานិพนธ์ ฐิตวิโรคุณ ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนามี

^{๑๖} พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

ความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เขาวนปัญญา) ด้านสมาธิได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาธิจากวัด ๖ แห่งในกรุงเทพและปริมณฑล ผลการวิจัยได้ข้อสรุป คือ สมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเขาวนปัญญาของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือกันของฝ่ายชุมชน สังคมวัด และโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชนรัฐ^{๓๓}

นางเยาว์ ชาญณรงค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับวิปัสสนา เพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นได้ขาด ไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะ ได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน นั่นคือ “Transcendental Meditation” (สมาธิแบบ TM) หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ตามผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบ มีผลดีต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ สมอง และสติปัญญาของผู้ปฏิบัติหากฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในตัวเองในเวลาไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใดสันติสุขยิ่งแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น^{๓๔}

พระมหาสุพัฒน์ สีลาพจน์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน” พบว่า (๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายยังหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งคิดในรถประจำทาง

^{๓๓} พระมหานិพนธ์ ฐิตวีรคุณ, “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘).

^{๓๔} นางเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T-M)” วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖).

หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานให้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนภายในเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็น ติฏฐุธรรมสุขวิหาร และ (๒) เป็นเครื่อง เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติ กำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนิยั แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การ ใช้งาน^{๑๙}

ดร.ฮอร์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่ง โรงเรียนแพทยมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๓๐ ปี ทั้งได้เดินทางไปศึกษาพุทธศาสนา ในอินเดียและทิเบต ในการทำการวิจัยในช่วงแรกนั้น ได้มีการให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้วตรวจวัด ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ และเจาะเลือดตรวจวัดระดับ กรดแลคติก ผลปรากฏว่าคนที่สมาธิ ระดับความดันโลหิตและอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผลการวิจัยนี้เป็นผลทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด เนื่องจากในขณะที่มีความเครียด ความดันโลหิตจะมีระดับสูงขึ้น อัตราการหายใจจะเร็วขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะมีความตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น และร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงเป็นผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันนี้ พบว่า ผู้ป่วยมาพบแพทย์ร้อยละ ๖๐-๘๐ เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลาย ด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลังสารเบต้า-เอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกสดชื่นและมีความสุขสบาย^{๒๐}

^{๑๙} พระมหาสุพัฒน์ ศิลปาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตยสาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

^{๒๐} Herbert Benson, et al., **the Relaxation Response**, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.

ซี.เอ็น. อเล็กซานเดอร์ และคณะ ได้ศึกษาผู้ปวยสูงอายุ ๗๓ ราย ซึ่งมีอายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มที่หนึ่งฝึกสมาธิ, กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ และกลุ่มที่สามไม่ต้องปฏิบัติใดๆ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกการเจริญสติจะมีความสุขขึ้นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลาย และระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ และเมื่อติดตามผลไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ครบทั้งหมด และกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ร้อยละ ๘๗.๕ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติใดๆ มีชีวิตอยู่ร้อยละ ๖๔^{๒๑}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชีวิตอย่างผู้มีปัญญา และสามารถเข้าถึงความดับทุกข์ได้อย่างถาวร แต่วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันมากมาย ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และจะได้นำไปประกอบการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๑.๖. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสาร บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิจัย (Research Process) ตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร เช่น พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา

๑.๖.๒ ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสารและรายงานการวิจัย เช่น ข้อเขียนที่เป็นผลงานทางวิชาการของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา

๑.๖.๓ นำข้อมูลจากแหล่งทั้งสองข้างต้น มาวิเคราะห์ แล้วนำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับตรรกะแนวความคิดเห็นของผู้วิจัย

๑.๖.๔ สรุปผลของการศึกษาวิจัยและนำเสนอข้อมูลที่ได้นำมาแกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ในการศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้วางวิธีในการดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) **ขั้นศึกษาข้อมูล** ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ

^{๒๑} C. N. Alexander, et al., **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**, (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), pp.950-964.

๑. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๕

๒. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารและงานวิจัยของท่านผู้รู้ที่รวบรวมไว้

๒) **ขั้นรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่ง ข้อมูลต่างๆ

๓) **ขั้นวิเคราะห์** ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

๑. วิเคราะห์ความหมาย และแนวคิดและ หลักการความสำคัญของสมาธิในพระพุทธศาสนา

๒. วิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔) **ขั้นนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์**

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและมหาวิทยาลัยต่อไป

๑.๓ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๓.๑ ได้รับความรู้เกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ ได้รับทราบวิธีการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๓ ได้ทราบถึงเป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้ศึกษาและวิเคราะห์จากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา บทความวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้ (๑) ความหมายของสมาธิ (๒) ประเภทของสมาธิ (๓) ระดับของสมาธิ (๔) คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ (๕) จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ (๖) หลักการสำคัญของกรรมฐาน (๗) การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา (๘) ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน มีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก^๑ ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ^๒

“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรุณกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี^๓

^๑ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๕; อภิ.วิ (ไทย) ๓๔/๒๐๖/๑๗๕.

^๒ วิสุทธิ (ไทย) ๓๘/๑๓๔.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ., พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

สรุปว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในทางกุศล เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิวิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์

๒.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดฌาน มี ๕ อย่าง ดังนี้

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

ระดับที่ ๑ ฌณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าปฏิภาณ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐุชัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^๔

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

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

๒.๓ ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสัมมาสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ^๕ ดังนี้

๑.สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนา

๒. สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียบๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์^๖ ก่อนที่เข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่ง อปปนาสมาธิ

๓. สมาธิระดับอปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิทสรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกัน โดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ (นิวรณ์ ๕ หมายถึง สิ่งที่ยึดติดไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกุจ และ ๕) วิจิกิจณา(ความลังเลสงสัย)) ได้เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาณนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นการมณเฑาะว์พื้นฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพคิดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา^๗ เป็นสมาธิจวนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้เคียงถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป^๘

๒.๔ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจะสำเร็จหรือไม่ เกิดจากการเจริญสมณะกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ และทฤษฎีอื่นๆ ที่เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรค ส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ คุณภาพจิตดี และเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้ที่ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ ดังนี้

^๕ นิท.อ. (ไทย) ๑/๑๕๘, ปฏิส.อ. (ไทย) ๒๒๑, สงกณิ.อ. (ไทย) ๒๐๗, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๔.

^๕ รายละเอียดใน อง.ปญจก.๒๒/๕๑/๗๒, อภิ.วิ.๓๕/๕๘๓/๕๑๐.

^๖ วิสุทธิ.๑/๑๐๗, ๑๖๐, ๑๗๕, ๑๘๗; วินย.อ.๑/๕๒๓.

^๗ ดูรายละเอียดใน สุทธิ.๑/๑๖๐, ๑๘๗.

๑. จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป

๒. จิตราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

๔. จิตนุ่มนวล ควรแก่การ หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นขณะนี้ พระอรธกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำไปใช้งานดีที่สุดในว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติใดๆ ก็ได้

เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปนาสมาธิก็จะมีอาการสงบ เย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หอมจืดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

๓. ผ่องใส (ปริโยชาตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว

๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้นๆลงๆ

๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคคูปกิเลสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

มารบกวน

๖. นุ่มนวล (มุกฺกุตตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง

๗. ควรแก่การงาน (กัมมณิยะ) คือเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานด้านพัฒนา

ปัญญา

๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าว ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมณิยะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวะจิตที่อยู่

ฉันทจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฉันทนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่ วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฉันทเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้^๕

ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิจิตที่เป็น สมาธิขั้น สมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึง ขั้นฉันท พระอรธกจารย์เรียกว่า “จิตประกอบด้วยองค์ ๘ ” องค์ ๘ นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ กล่าวคือ (๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) เรียบเสมอ (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่งาน และ (๘) มั่นคง จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุดในว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติอย่างใด ๆ ก็ได้

๒.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^๖

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้เกิดสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฉันทสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้เกิดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

^๕ พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

^๖ ขุนสรรพกิจ โสศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำนวยการศึกษา, ๒๕๐๖), หน้า ๔๑.

๒.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน

๒.๖.๑ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^{๑๑} กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็พระอนาคามี^{๑๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมฺมเมว วิเสสาธิคมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฐานํ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^{๑๓}

พระราชสุทธานมมงคล ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า

- ๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- ๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- ๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้
- ๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้^{๑๔}

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^{๑๒} พ.อิตฺติ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๕๓.

^{๑๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๑.

^{๑๔} พระราชสุทธานมมงคล (เจริญ ฐิตธมฺโม), กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิต ให้สงบสัจ และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรา รู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น^{๑๕}

๒.๖.๒ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา สำหรับการปฏิบัติโดยทั่วไปสามารถแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์กิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”^{๑๖}

สำหรับความหมายของสมถกรรมฐาน พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า กิเลส สมมติติ สมโถปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะเป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ ปฏิบัติการนั้นชื่อว่าสมถกรรมฐาน^{๑๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ^{๑๘}

^{๑๕} วริยา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

^{๑๗} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), *วิมุตติรัตนมาลี*, หน้า ๔๒.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐๕.

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมถะว่า การทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์^{๑๕}

สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้น จะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้ได้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ใน ระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนากาวนา หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็น ไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๖}

ในการกำหนดนิยามของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรรความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปฏักปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๑๗}

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็น ไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของตนเอง^{๑๘}

พระพรหมโมลี ได้นิยามวิปัสสนากรรมฐานว่าปญฺจขุเนสุ วิวิเชน อนิจฺจาติอาการเณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า

^{๑๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๒๖.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๑.

^{๑๗} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๖.

ปัญหาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญหานั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๓}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิด ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญหานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิธกาเรน อนิจจาทิวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญหานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๔}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๕}

วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์^{๒๖} วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็น อารมณฺ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา”^{๒๗} การพิจารณา จนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและ ปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็น โดยความเป็นสุข เห็น โดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็น โดยอตฺตา เห็น โดยความไม่งามมิใช่เห็น โดยความงามในอตฺตาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๒๘}

^{๒๓} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, หน้า ๒๑๓.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๒๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗๘.

^{๒๖} พระธรรมสังฆนทราชจารย์ (จรัญ ฐตฺธมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๕), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕/๑๐๑.

^{๒๘} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เห็นแจ้งในสังขารมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถขจัดเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นทศสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนา นำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นสุดไป^{๒๕}

๒.๖.๓ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้^{๒๖} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๒๗} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

๑. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปติสเถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการดังนี้

- ๑.๑ กสิณ ๑๐
- ๑.๒ อสุภ ๑๐
- ๑.๓ อนุสสติ ๑๐
- ๑.๔ อัปปมัญญา ๔
- ๑.๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๑.๖ จตุธาตวัญฐาน ๑
- ๑.๗ อากิญจัญญายตนะ ๑
- ๑.๘ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑^{๒๘}

^{๒๕} ฌ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๒๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๗๖๗.

^{๒๘} พระอุปติสเถระ วจนา, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเออรา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๓๓} โดยเพิ่มอากาสนัญญาตนะ ๑ และวิญญานัญญาตนะ ๑

ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่นคนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

ก. หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๓๔} คำว่า กสิณ แปลว่าทั้งหมดหรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๓๕} และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่วดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”^{๓๖}

๑. ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน

๒. อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ

๓. เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ

๔. วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม

๕. นีลกกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นีลัง นีลัง หรือ สีเขียว สีเขียว

๖. ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง สีเหลือง

๗. โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตัง โลหิตัง หรือสีแดง สีแดง

๘. โอทาคกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาดัง โอทาดัง หรือสีขาว สีขาว

๙. อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรืออากาศ อากาศ

๑๐. อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือแสงสว่าง แสงสว่าง^{๓๗}

^{๓๓} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๑.

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๒.

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

ข. หมวตอสุภะ คำว่าอสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ที่ว่า น สุภ=อสุภ สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภะ^{๘๘} อันได้แก่ ๑๐ ประการ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นฟองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฐมาตะกัง
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกัง
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิบุพพะกัง
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจลิตะกัง
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขาปัตตะกัง
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขิตตะกัง
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกขิตตะกัง
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะกัง
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกัง
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกัง^{๘๙}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. พึงเจริญอสุภะเพื่อละระคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๙๐}

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะวา อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรณาคณะของอสุภกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างขอดยิ่ง ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริจารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่า

^{๘๘} พระปลัดวิสุทธิ์ กุศลชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

^{๘๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๗.

^{๙๐} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

ตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประหม่อมองแล้วตรัสว่า อานาปาน สติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากจึง มีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๑๑} การเจริญ อสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

ค. หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุ ปฺนฺ ปฺนฺ สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ^{๑๒}

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภวานาว่า พุทโธ ๑
๒. ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภวานาว่า ธรรมโม ๑
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภวานาว่า สังโฆ ๑
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภวานาว่า สีลํ เม ปริสุทฺธัง ๑
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภวานาว่า ทานัง เม ปริสุทฺธัง ๑
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ภวานาว่า มัยหัง สัทธาที คุณาสังวิหังชันติ

๗. อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภวานาว่า มะตะนิมมะตะโน ปิสาสวินะโย อาละยะสะมุคฺคาโต วัฏฏูปฺจเจโท คัณหักกะโย วิราโค นิโรโธ นิ พพานัง

๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภวานาว่า
 - ๘.๑ สัตตคานัง มรณัง ชูวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน
 - ๘.๒ ชีวิตัง อัทธูวัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
 - ๘.๓ อวัสสัง มยา มริตฺตพฺปัง เราจะต้องตายแน่
 - ๘.๔ มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
 - ๘.๕ ชีวิตะเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
 - ๘.๖ มรณัง นิยตัง ความตายเป็นของเที่ยง

๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ภวานา ว่า โลมา นะขา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นะขา โลมา

^{๑๑} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

^{๑๒} พระปลัดวิสุทธี กุศลชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมัธยมศึกษาโท),

๑๐. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๓}

ในอังคุตตรนิกายฉกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้ และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า

๒. ธรรมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม

๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์

๔. สีลานุสสติ การระลึกถึงศีล

๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค

๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๔๔}

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออัปป์มัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อัปป์มัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปป์มาเนสุ สตุเตสุ ภวติ = อปป์มัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปป์มัญญา^{๔๕}

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข

๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน^{๔๖}

จ. หมวดอรุปรธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

๑. อากาสนัญญาตนะ อากาสไม่มีที่สุด

๒. วิญญาณัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร

^{๔๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

^{๔๔} อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕/๒๔๐.

^{๔๕} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๕ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิศรรมมิกะโท), หน้า ๖๕.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๔๗}

ฉ. หมวดอาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑

อาหารเรปฏิกุศลสัญญา คือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุศลในอาหาร^{๔๘} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกุศลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่างคือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อาหารเรปฏิกุศลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกุศลของอาหาร
๕. สัพพโลเก อนภริตติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๙}

ช. หมวดจตุรธาตุวิภูฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๕๐}

๒. อารมณของวิปัสสนากรรมฐาน

ฐาน หรือ ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งเอาอารมณของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ชั้น ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทริย์ ๒๒, ปฏิจสมุปปาท ๑๒, และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธรรมานุปัสสนา) โดยอารมณของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ชั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)
 - ๑.๑ รูปชั้น ๕ ความยึดมั่นในกองรูป
 - ๑.๒ เวทนาชั้น ๕ ความยึดมั่นในกองเวทนา
 - ๑.๓ สัญญาชั้น ๕ ความยึดมั่นในกองสัญญา

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๔๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๕๐} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชการมฤการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

๑.๔ สังขารชั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร

๑.๕ วิญญาณชั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ชั้น ๕ คือภาวะ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๕๑}

๒. อายุตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายุตนะภายใน

๑. จักขายตนะ อายุตนะคือตา
๒. โสทายตนะ อายุตนะคือหู
๓. ฆานายตนะ อายุตนะคือจมูก
๔. ชิวหายตนะ อายุตนะคือลิ้น
๕. กายายตนะ อายุตนะคือกาย
๖. มนายตนะ อายุตนะคือใจ

๒.๒ อายุตนะภายนอก

๑. รูปลายตนะ อายุตนะคือรูป
๒. สัททายตนะ อายุตนะคือเสียง
๓. คันธายตนะ อายุตนะคือกลิ่น
๔. รสายตนะ อายุตนะคือรส
๕. โผฏฐัพพายตนะ อายุตนะคือเครื่องกระทบ
๖. รัมมายตนะ อายุตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวง ได้แล้ว อายุตนะคือสังขารทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายุตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้ว ย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายุตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๕๒} อายุตนะภายในและอายุตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กัน ได้ดังนี้

๑. จักขุ (ตา) คู่กับรูป

๒. โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)

^{๕๑} ต.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๕๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๑/๕๑๖.

๓. ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
๔. ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
๕. ภายคู่กับโศภฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
๖. มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๕๓}

๓. ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุธาตุ ธาตุคือจักขุประสาท
๒. รูปธาตุ ธาตุคือรูปารมณ์
๓. จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔. โสตธาตุ ธาตุคือโสตประสาท
๕. สัทธาธาตุ ธาตุคือสัทธารมณ์
๖. โสตวิญญาณธาตุ ธาตุคือโสตวิญญาณ
๗. ฆานธาตุ ธาตุคือฆานประสาท
๘. คันธธาตุ ธาตุคือคันธารมณ์
๙. ฆานวิญญาณธาตุ ธาตุคือฆานวิญญาณ
๑๐. ชิวหาธาตุ ธาตุคือชิวหาประสาท
๑๑. รสธาตุ ธาตุคือรสารมณ์
๑๒. ชิวหาวิญญาณธาตุ ธาตุคือชิวหาวิญญาณ
๑๓. กายธาตุ ธาตุคือกายประสาท
๑๔. โสภฐัพพธาตุ ธาตุคือโสภฐัพพารมณ์
๑๕. กายวิญญาณธาตุ ธาตุคือกายวิญญาณ
๑๖. มโนธาตุ ธาตุคือมโน
๑๗. ธรรมธาตุ ธาตุคือธรรมารมณ์
๑๘. มโนวิญญาณธาตุ ธาตุคือมโนวิญญาณ

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๔}

^{๕๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๕๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

- | | |
|-----------------|---|
| ๑. จักขุนทรีย์ | อินทรีย์คือตา |
| ๒. โสตินทรีย์ | อินทรีย์คือหู |
| ๓. ฆานินทรีย์ | อินทรีย์คือจมูก |
| ๔. ชิวหินทรีย์ | อินทรีย์คือลิ้น |
| ๕. กายินทรีย์ | อินทรีย์คือกาย |
| ๖. มนินทรีย์ | อินทรีย์คือใจ |
| ๗. อิตถินทรีย์ | อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง |
| ๘. ปุริสินทรีย์ | อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย |
| ๙. ชีวิตินทรีย์ | อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่ |

เป็นไป

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑๐. สุขินทรีย์ | อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย |
| ๑๑. ทุกขินทรีย์ | อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย |
| ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ |
| ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ |
| ๑๔. อุเปกขินทรีย์ | อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์ |
| ๑๕. สัทธินทรีย์ | อินทรีย์ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส |
| ๑๖. วิริยินทรีย์ | อินทรีย์คือวิริยะ การปรารถนาความเพียร |
| ๑๗. สตินทรีย์ | อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้ |
| ๑๘. สมาขินทรีย์ | อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต |
| ๑๙. ปัญญินทรีย์ | อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ) |
| ๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ | เลือกเฟ้นธรรมเพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้ |
| ๒๑. อัญญินทรีย์ | เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว |
| ๒๒. อัญญาตาวินทรี | เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว |

อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๕๕}

๕. อริยสัจ ๔ คือสังขารอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ๑. ทุกขอริยสัจ | ความทุกข์ |
| ๒. ทุกขสมุททยอริยสัจ | เหตุเกิดแห่งทุกข์ |

^{๕๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๕๗-๒๐๒.

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๕๖}

๖. ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญูณจึงมี
เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สพายตนะจึงมี
เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๕๗}

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทัพพญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. กังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๑๐. ปฏิสังขชาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารเบกชาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โศตรกฏญาณ ตัดกระแสเชื้อของปฏุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณาผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๕๘}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๕๙} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่องๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๖๐} เพื่อเป็นการขำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท ใน

ชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวิภวสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาคล้ำกรายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของ

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.๕. ๕), **หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๘.

^{๕๙} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.๕. ๕), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๓.**

^{๖๐} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

พระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๒.๖.๔ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน

กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้วในวันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับ ดังนี้

๑. ตัดความกังวล
๒. ชำระศีลให้บริสุทธิ์
๓. ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแด่พระอาจารย์
๔. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๕. บูชาพระรัตนตรัย
๖. แผ่เมตตา
๗. เจริญมรณสติ
๘. รำลึกถึงบุญของตน
๙. อธิษฐานขอพระกรรมฐาน^{๖๐}

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณของ พระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ

^{๖๐} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

๒.๗ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนกรฝึกจิต ด้วยการกำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่นิ่งกับกรรมฐานนั้นจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด^๒ แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๗.๑ การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม^๓ ว่า สมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

“การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐาน ที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวแผน ๔ ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสำคัญ

แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^๔ ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง ๔ แบบ ได้แก่ ๑.การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒. การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓. การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ ๔. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ^๕ ได้คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิ จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิได้เป็น ๒ แบบใหญ่ๆ คือ

๑. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่างๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดิ่งงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ , หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

^๓ อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๒๕๓-๒๕๔/๘๖-๘๗.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ , หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลียงเชียงการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๓.

เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในทีอื่นๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง และมีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

๒. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติที่กำหนดไว้

แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ดังนี้

๑. ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ หมายความว่า ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีลก็ควรสมาทานแล้วรักษาศีลนั้นอย่าให้เศร้าหมอง ส่วนผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้วก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตนให้รู้ว่าศีลข้อใดไม่บริสุทธิ์ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

๒. สมาทานชุกฉกวัตร เมื่อชำระศีลแล้วสิ่งที่คุณปฏิบัติควรยึดถือ เพื่อ เกื้อกูลการปฏิบัติกรรมฐาน คือ ชุกฉกวัตร ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจให้ เบาบางลงมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ได้แก่ ๑. ปังสุกุลิกังคะ องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ๒. เตจิวริกังคะ องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืนเป็นวัตร ๓. ปิณฑปาตีกังคะ องค์แห่งผู้ถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. สปทาจาริกังคะ องค์แห่งผู้ถือเทียวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้าน หรือตรอกเป็นวัตร ๕. เอกาสนิกังคะ องค์แห่งผู้ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร ๖. ปัตตปิณฑิกังคะ องค์แห่งผู้ถือฉันอาหารเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ๗. ขลุปัจฉภาตติกังคะ องค์แห่งผู้ถือห้ามภตที่เขาถวายภายหลังเป็นวัตร ๘. อารัญญิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ๙. รุกขมูลิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร ๑๐. อัปโกกาลิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร ๑๑. โสสานิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร ๑๒. ยถาสันถติกังคะ องค์แห่งผู้อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร ๑๓. เนสัชชีกังคะ องค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร ชุกฉกทั้ง ๑๓ ข้อนี้ ภิกษุถือได้ทั้งหมด ส่วนภิกษุณีถือได้ ๘ ข้อ คือ ข้อที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๑๒, ๑๓ เว้นข้อ ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อ เว้นข้อ ๒ คือ เตจิวริกังคะ

สิกขมานา (สามเนริที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเนริก็ได้ ๗ ข้อ คือ ข้อ ๑,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ และสำหรับฆราวาสหรืออุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ และ ๖ โดยที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานธุดงค์ข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย จะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงค์นี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อก็ได้ เช่น บริโภคอาหารมือเดียว เป็นต้น^{๖๖}

๓. ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้ว (หรือจะสมาทานธุดงค์ด้วยก็ได้) ขั้นตอนต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่า ปลิวท (ปลิวท ๑๐ ประการ ได้แก่ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ฝาก ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ และฤทธิ์ (อำนาจ) ๑ ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวให้ใจกังวล ไม่ปลอดโปร่ง นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ) ให้หมดสิ้นไปเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อการเจริญสมาธิ

๔. เข้าไปหากัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตัดปลิวทได้แล้ว จึงควรเข้าพบกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้ที่มีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังต่อไปนี้ ๑) ปโย (นารัก) ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) ครุ (นาคารพ) ในฐานะประพฤติตนเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจเป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย ๓) ภาวนีโย (นำเจริญใจ หรือน่ายกย่อง) ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริงทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ๔) วตุตาจ (รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ) โดยรู้ว่า เมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่าตักเตือน และเป็นທີ່ปรึกษาที่ดีได้ ๕) วจนกุชโหม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม ๖) มกิริยจกถกตุตา (แถลงเรื่องกล้าได้) คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้ง ชับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) โนจจุฐานนนิโยชเย (ไม่แนะนำในอฐาน) คือ ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อม หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร) เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยกัลยาณมิตรในที่นี้คือ อาจารย์ ผู้สอนกรรมฐาน หรือผู้คอยควบคุมดูแลปฏิบัติ ตอบคำถาม และ สอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันที่ที่เหมาะสมกับจริยาหรือจริตของผู้ปฏิบัติ^{๖๗}

๕. มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เมื่อเข้าพบกัลยาณมิตรในที่นี้ ก็คือ อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ก็ควรทำพิธีมอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือนและเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุด คือ ได้บรรลุธรรมที่ประสงค์อย่างไม่มีย่อท้อ

^{๖๖} รายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๓.

^{๖๗} อ.สตุตค.(ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓

๖. เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต เป็นการเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้อย่างก้าวหน้าและได้ผล หากผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตนก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ สำหรับการเลือกกรรมฐานให้เหมาะสมกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้วในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

๗. เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญกรรมฐาน ด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของตน โดยครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแล และสอบอารมณ์ที่ได้จากการปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจะต้องเตรียมความพร้อมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านการชำระศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมถกรรมฐานจักต้องมีการสมาทานธุดงค์วัตร เพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควรเข้าพบอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนสมถกรรมฐานช่วยดูแลเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญกรรมฐานแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบกรปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสม

๒. การเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

การปฏิบัติกรรมฐานให้มีก้าวหน้าเพียงใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการเลือกวิธีการเจริญกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญด้วย

คำว่า “จริต” หมายถึงปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งระบุไว้ในวิสุทธิมรรคมี ๖ อย่าง คือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสะจริต ๓) โมหะจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต หรือญาณจรียา ๖) วิตกจริต โดยปกติแล้ว จริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง แม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป คนแต่ละคนอาจมีลักษณะ นิสัยหรือจริตหลายๆ อย่าง หรือมีจริตหลายอย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึง

ทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึง จริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ ๖ ประเภท ดังนี้^{๖๔}

๑. คนราคะจริต โดยปรกตินิสัยทั่ว ๆ ไป เป็นคนมีอิริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานก็ค่อย ๆ รับประทานไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มีใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอุสภกัมมัฏฐาน หรือ กายคตาสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คนโทสะจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว เวลาขึ้น เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็ว แต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทาน ไม่เรียบร้อย ไม่สนใจของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอารัศเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

๓. คนโมหะจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงสั้นเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึมหงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิดไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัญญา ๔ มีกายนุปัสสนาสติปัญญาเป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

๔. คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหะจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหะจริต

๕. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็น

^{๖๔}วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๗ - ๑๔๕ ; อ้างใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ), หลักปฏิบัติ สมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๖ - ๑๗.

คนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้ คือ มักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อ นั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาต่อด้วยอนุสติกรรมฐาน ในคุณพระพุทธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำได้ง่าย

๖. คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญหาว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอลม มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขา คือ เป็นคนว่่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐาน ประเภท ธาตุวิภูฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหารเรปฏิกูลสติปัญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิภูล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์ห้อยอยู่แล้ว กัมมัฏฐานที่เหมาะสม คือ มรณานุสติ อุปสมานุสสติ อาหารเรปฏิกูลสติปัญญา และ จตุธาตววัตถาน

โดยปกติแล้วคนเรามักมีจริตมากกว่า ๑ อย่างในคน ๆ เดียว จึงต้องวิเคราะห์ดูว่าลักษณะนิสัยของตนนั้นมีแนวโน้มไปทางจิตด้านใดเป็นส่วนใหญ่ แล้วจึงเลือกอารมณ์สมถกรรมฐานให้เหมาะสมกับจิตนั้น แต่อารมณ์กรรมฐานแบบอานาปนาสติสามารถนำไปปฏิบัติได้กับทุกจริต ดังผู้วิจัยจะได้กล่าวต่อไป

๓. ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ ๗ ประการ^{๖๕} ได้แก่

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

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อูชัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

^{๖๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ สิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗-๕๘.

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อ ให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมจเฉตพหันทต่อไป

๘. มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือ กรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้ อย่าให้ขาดจากใจ ให้ทำเสมอๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ ก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตของตน และป้องกันการรังควาญของหมู่มาร)^{๓๐} การเจริญกรรมฐานก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ โดยหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นอารักขกัมมัฏฐาน จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ดังเช่น อารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเรียบเรียงไว้มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลผู้อื่น ๒) เมตตา คือ การแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า ๓) อสุภะ คือ การพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม ๔) มรณัสสติ คือ การนึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา^{๓๑} พันเอกปิ่น มุกกันต์กล่าวว่า ผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง ๔ ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ ๒ ทาง คือ ๑) สำหรับทำความเพียรเพื่อละกิเลส ๒) สำหรับคนทั่วไปเมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้จำแนกดูว่า ควรจะยกอารมณ์นั้นขึ้นมาพิจารณาในฐานะใด เช่น ในกรณีปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธเดือดดาลใจ ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตา หรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรัก ความใคร่ในกาม ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานอสุภะ สำหรับปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาท ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสติ แล้วก็กำจัดอารมณ์ร้ายๆ นั้นออกจากใจได้ เรียกว่า “กรรมฐานยารักษาใจ” หากผู้ใดเจริญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ทุกวันหรือทำบ่อยๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีเครื่องอารักขามิให้ตกไปสู่ความหายนะหรือเดือดร้อนได้ ส่วนเมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และมีอัปมัถญาเป็นอารมณ์ของสมถะกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสะจริต ซึ่งควรแก้ไขจริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาสู่ฐานเมตตา^{๓๒} ก็จะช่วยลดความเครียด หงุดหงิด อามาตพยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันไปได้

^{๓๐} ปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕๓.

^{๓๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท ฉบับประชาชน ,กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ,๒๕๒๘, หน้า ๒๐ – ๒๑.

^{๓๒} ปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕๓.

๒.๗.๒ การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสตร์สำคัญในการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกื้อกูลต่อการปฏิบัติงาน การศึกษาเล่าเรียน การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน มีพลังในการบำบัดโรค และเป็นบาทฐานสู่การเจริญวิปัสสนาญาณตามแนวคิดและหลักการดังต่อไปนี้

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มาจากรากศัพท์ของคำว่า “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ และ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง รวมความเป็น “วิปัสสนา” แปลว่า การหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง โดยประการต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน^{๓๓}

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิดใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรมเป็นสัมมาทิฐิ^{๓๔} การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

การพิจารณาอย่างมีสติทำให้เกิดญาณ คือ ความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ คือ ความรู้ที่แยกรูปนามออกจากกันจนถึงอัสวักขยญาณ หมายถึงความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลสได้เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์ อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติสมาธิ และปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักการเจริญสมาธิ ดังนี้

๑. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ส่วนใหญ่แล้วใช้แนวทางการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุคานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺติกฺกมายํ ทฺวขฺขโพนฺสฺส สานํ อตุณฺณคฺมายํ ญฺวยสฺส อธิคฺมายํ นิพฺพานสฺสจฺจิกิริยาเย ยยทฺทํ จตุตาโร สติปัฏฐานา”

^{๓๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑, ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๔๖๘/๒๑๒.

^{๓๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และ โทมนัสได้ บรรลุ อริยมรรค และ เห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ..^{๑๕}

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์ คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำสมาสระหว่างคำว่า “สติ” และ “ปัฏฐาน” โดยคำว่า “สติ” คือ ความระลึกหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่วหรือความระลึก รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี และ “ปัฏฐาน” คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึง ความตั้งมั่นในการระลึกหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต และ ๔) ธรรม^{๑๖} นอกจากนี้ยังมีคำว่า “วิปัสสนา” คือ ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงมาเป็นตัวกำหนดด้วยร่วมในสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

วิปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึง หลักการใช้สติ และปัญญาในการกำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม มีปัญญารู้แจ้งความจริง หรือหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา” จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ^{๑๗} ซึ่งจำเป็นต้องสร้างอารมณ์กรรมฐานเพื่อการฝึกจิตอยู่ที่ฐานทั้ง ๔

๒. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางเจริญสติปัฏฐานไว้แก่เหล่าพระอริยะสาวกมีใจความครอบคลุม ๔ หมวดดังนี้^{๑๘}

๑. อธิกกุชเวภิกกุช กายะกายานุปลสฺสี วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมาวิเนยฺย โลเก อภิขุฉา โทมนสฺสํ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็น กายในกายอยู่ กำจัดอภิขุฉาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ รูปกายนี้เสียได้

๒. เวทนาสุ เวทนานุปลสฺสี วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขุฉา โทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิขุฉาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

^{๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

^{๑๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๗๖.

^{๑๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๗๖.

^{๑๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

๓. จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๔. ฐมเมสุ ฐมมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว นำมาเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานะทั้ง ๔^{๗๕} ของขั้น ๕ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ในฐานะต่างๆ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย จดจ่อพิจารณาความเป็นไปของกาย จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกาย ได้แก่

๑. อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน

๒. กำหนดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ

๓. สัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการกระทำใดๆ ว่ากำลังทำสิ่งใดอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไร เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือเหยียดเท้า การคู้ งู้นงู้นม้วน คืบ คืบ คืบ ถ่าย ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

๔. ปฏิกุลมณสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

๕. ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตน โดยแยกให้เห็นเป็นประเภทหรืออวัยวะต่างๆ หรือการแยกองค์ประกอบเป็นธาตุทั้ง ๔

๖. นวสีวติกา คือ การมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๕ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การใช้สติจดจ่อพิจารณาความเป็นไปของเวทนา ได้แก่ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิส เครื่องต่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องต่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ หรือมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนาทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา และ ๓) อุเบกขาเวทนา

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือ รู้ทันสภาวะของจิต ๑๖ แบบ ได้แก่

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

อารมณ์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดรู้ทัน สภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความรู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น เรียกว่า เป็นการใช้สติดูจิต จดข้อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่า จิตของคนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิต เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทัน สภาวะธรรม^{๙๐} หมายถึง การใช้สติจดข้อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ๖ ประการคือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้

๑) การรู้ นีวรณ โดยรู้ชัดใน นีวรณ ๕ ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทชะ (ความหดหู่ วังเวง) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และ วิจิกิจจา (ความสงสัยแคลงใจ) โดยการรู้ นีวรณแต่ละอย่างว่ามีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละหรือตัดเสียซึ่ง นีวรณ

^{๙๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕/๒๓๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑.

ได้อย่างไร ที่จะได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร โดยกำหนดรู้ขีดสถานะตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(๑) การรู้ขั้น ๕ โดยกำหนดรู้ว่าขั้น ๕ แต่ละอย่างก็คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

(๒) การรู้อายตนะ โดยรู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ (เครื่องร้อยรัดใจที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ) รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

(๓) การรู้โพชฌงค์ โดยรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๔) การรู้อรียสัจ โดยรู้ชัดอรียสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงก็คืออะไร เป็นอย่างไร

สรุปได้ว่า มีการพิจารณาที่เหมือนกัน คือ พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมและความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม โดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ และการมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใดๆ

๒.๘ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งาน ในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้น โดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพุดดี เพราะการกระทำดี การพุดดี นั้นเองความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพุดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพุดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา^{๔๐}

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทัน โลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคืออมรรค ผล นิพพานต่อไป

ใน หลักการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิมตถมนุ โภติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิมตถมนุ โภติ ยา อวิชชา สปปหียติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา”^{๔๑} การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้ง ไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชา ความไม่รู้จึงต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือพุดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เรียกว่านาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้

^{๔๐} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕), การศึกษาอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น)

^{๔๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕), คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

ปัญญาพินิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะคือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง^{๓๓} เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญา เป็นอาภรณ์ประดับจิต

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัญญา ๔ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นฐานะ หน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างขยันแล้วเราจะไม่พบความจริง^{๓๔}

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลาย มีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนากรรมฐานกับ เขาวนอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน คำว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคำที่คนไทยนิยมพูดกันมากแต่ มักจะมีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ ความหมายของคำว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจตนเองตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่า สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันว่า ตนเอง กำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุก ขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร ไม่ว่าจะมึนเมาหรือเข้ามาระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่ง ที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่นำไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอกชัง หรือไม่เกิด ความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อ ปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็น จริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึก นึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ ภายในจิตคือกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบ

^{๓๓} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^{๓๔} พระธรรมสิงหบุรจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), **ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป), หน้า ๑๒๗.

ได้แล้ว ระวังได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใด โดยประการ ทั้งปวง”^{๔๕}

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง

รูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่ยื่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสดาร วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้ รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยื่นไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง^{๔๖} การเพ่งดูรูปและนาม คือการพิจารณาความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะ พุค ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้กลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”^{๔๗}

๒.๕ สรุป

สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี อุچارสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป คุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ กัมมนิยะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นการปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารธรรม พิจารณาธรรมเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้

^{๔๕} จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๕/๕๒๓.

^{๔๖} พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร), คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พระนคร, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ ๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดจิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุสมาธิ ๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดี ยินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็น ฐะระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ ๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ ๒. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ วิปัสสนานี้จะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยถาจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย

การเจริญกรรมฐานเพื่อเพิ่มพูนสมาธิในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบ คือ ๑) ตามหลักสมถกรรมฐาน และ ๒) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสมาธิทั้งสองแบบนี้ มีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน คือ สมถกรรมฐานมุ่งเน้นการทำจิตให้เป็นสมาธิในระดับกลางขึ้นไปหรือระดับอุچارสมาธิสู่สมาธิระดับฌาน เมื่อบรรลุฌานขั้นสูงแล้วจึงพัฒนาต่อในขั้นวิปัสสนาญาณต่อไป และการเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐานมุ่งเน้นการเกิดสมาธิในระดับเล็กน้อย หรือระดับขณิกะสมาธิเป็นสำคัญ ด้วยการพัฒนาสติกำหนดรู้ที่อยู่ทั้ง ๔ หรือสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมและความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม พร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องปรุงแต่งใดๆ หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์อันเป็นกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่จะต้องมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา น้อมนำจิตให้ปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์และกิเลส

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่

สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนอยู่อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรง ทรนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรคผล นิพพานต่อไป

บทที่ ๓

เป้าหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ ๓ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท อันประกอบด้วย ๑. เป้าหมายหลักของสมาธิ ได้แก่ วิมุตติ ในรายละเอียดของเป้าหมายหลักของสมาธิ ผู้วิจัยจะแสดงรายละเอียดในเรื่อง วิมุตติ ความหมาย เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน และพระอรหันต์บรรลุกับการได้วิมุตติ ๒. เป้าหมายรองของสมาธิ ด้วยการประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนา ด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา และการประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ เป้าหมายหลักของสมาธิ : วิมุตติ

การเจริญสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายหลัก เดียวกันคือ “ความหลุดพ้นจากกิเลส” ความหลุดพ้นที่ว่านี้ เรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “วิมุตติ”

๓.๑.๑ วิมุตติ

วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น ในระดับสูงสุด ใช้ในความหมายต่างกันแยกได้เป็น ๓ อย่าง คือ (๑) การหลุดพ้น กิรียาที่หลุดพ้นออกมาได้ หรืออาการที่เป็นไปในขณะหลุดพ้นเป็นอิสระ วิมุตติในความหมายอย่างนี้ เรียกว่า มรรค (๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือความเป็นอิสระในเมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ว วิมุตติในความหมายเช่นนี้ เรียก ผล (๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่ผู้หลุดพ้น หรือผู้เป็นอิสระนั้น เข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มีความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจเป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้นผู้ยังไม่หลุดพ้น กำหนดเป็นอารมณ์เช่น นึกถึง คำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจเป็นต้น วิมุตติในความหมายนี้ คือที่ใช้เป็นไวพจน์ของนิพพาน คือ หมายถึง นิพพาน นั่นเอง^๑ แต่อย่างไรก็ตาม ในความหมายทั้ง ๓ นี้ ข้อที่ถือว่าเป็นความหมายเฉพาะยิ่งกว่าอย่างอื่น คือ เป็นเรื่องของวิมุตติแท้ๆ นั่นคือ วิมุตติในความหมายที่เป็นผล และคำว่าผลในที่นี้หมายถึง อรหัตผล (ความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในเมื่อละสังโยชน์^๑ ได้หมดสิ้น จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลายแล้ว) ส่วนความหมายที่เป็นมรรค ก็มีธรรมชาติของอื่น

^๑ ที.อ. ๓/๒๒๔.

อยู่แล้ว โดยเฉพาะในเรื่องวิชาและวิราคะ ซึ่งมักมาคู่กันกับวิมุตติ โดยวิชาหรือวิราคะเป็นมรรค วิมุตติเป็นผล ในส่วนของนิพพาน วิมุตติเป็นเพียงไพบูลย์ซึ่งมีนิพพานเป็นคำอื่นอยู่แล้ว

วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ เป็นภาวะจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐาน ภาวะความหลุดพ้นเป็นอิสระนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน สังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ ก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ายวน หรือช่วยอย่างที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ หรือ โลภะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ทำให้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านี้ ยังเป็นหลักประกันให้ ประกอบการงานอย่างสุจริตด้วย สามารถเป็นนายเหนืออารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น ๕ ประเภทบ้าง ๒ ประเภทบ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้นๆ ได้แก่

๑. วิมุตติ ๕ คือ

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

(๒) วิกัมภณวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยการสะกดไว้ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ด้วยกำลังฌาน คือ การระงับนิวรณ์เป็นต้น ได้ด้วยอำนาจสมาธิ ได้แก่ สมบัติ ๘ คือ รูป ฌาน ๔ และอรุปรมาณ ๔ สะกดไว้ได้ด้วยกำลังฌาน เมื่อฌานเสื่อมแล้ว กิเลสเกิดขึ้นได้อีก เช่น เมื่อนั่งสมาธิสามารถสะกดข่มกิเลสไว้เมื่อออกจากสมาธิกิเลสก็กลับมาอีกครั้ง เป็นต้น

วิมุตติ ๒ ข้อแรกนี้เป็น โลกีย์วิมุตติ หลุดพ้นได้ชั่วคราวระยะหนึ่ง เช่น หลุดพ้นนิวรณ์ชั่วขณะ เวลาที่ยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วก็สามารถเกิดนิวรณ์ขึ้นได้อีก

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

(๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยความสงบ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสเนื่องมาจากอริยมรรคอริยผล ไม่ต้องขวนขวายเพื่อละกิเลสอีก

(๕) นิสสรณวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยสลัดออกไป หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสนั้นได้อย่างขุ่นขึ้นตลอดไป ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ได้แก่ นิพพาน^๒

วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้เป็น โลกุตตรวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นแบบเบ็ดเสร็จ กิเลสทั้งหลายถูกกำจัดออกไปอย่างเด็ดขาด โดยไม่สามารถกลับมามีอิทธิพลหรือครอบงำจิตใจอีกต่อไป วิมุตติ ๓ ข้อหลังนี้ ต้องเป็นพระอรหันต์

^๒ พ. ปฏิ. ๓๑/๓๕; ๓๐๔/๖๐๕.

แต่อย่างไรก็ตาม วิมุตติทั้ง ๕ นี้แม้จะมีระดับที่แตกต่างกัน แต่วิมุตติ ๒ ข้อแรกเป็นผลของการเจริญสมณะ ย่อมเป็นปัจจัยให้ได้วิมุตติ ๓ ข้อหลัง ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา หรือกล่าวสั้นๆ ก็คือ “สมณะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา” และว่ากันโดยสาระแท้ๆ ของ วิมุตติ ๕ นั้นก็คือ สมณะ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพานตามลำดับ”

๒. วิมุตติ ๒ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมาธิและปัญญา ได้แก่

(๑) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะ ด้วยกำลังแห่งสมาธิ

(๒) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการเจริญปัญญา ความหลุดพ้นแห่งจิตจากจากอวิชชา ด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง^๔ พระไตรปิฎกให้คำจำกัดความวิมุตติทั้งสองนี้ “เพราะสารอภการะได้ จึงชื่อว่ามีเจโตวิมุตติ, เพราะสารอภการะได้ จึงชื่อว่ามีปัญญาวิมุตติ”^๕ อรรถกถาขยายความว่า “เจโตวิมุตตินี้ ได้แก่ ผลสมาธิ หรืออรหัตตผลสมาธิ หรืออรหัตตผลจิต, ปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ ผลปัญญา หรือ อรหัตตผลญาณ อรหัตตผลปัญญา”^๖ อรรถกถาบางแห่งเสริมว่า “เจโตวิมุตติ เป็นผลของสมณะ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลของวิปัสสนา”^๗

จากคำจำกัดความทั้งใน พระไตรปิฎกและอรรถกถา ทำให้ทราบว่า วิมุตติทั้งสองนี้เป็นโลกุตตรวิมุตติ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติก็ดี หรือได้ปัญญาวิมุตติก็ดี ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ผู้ถึงความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ หากจะต่างกันก็ตรงที่ว่า ผู้ได้เจโตวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติ แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนผู้ได้ปัญญาวิมุตติ อาศัยการเจริญสมณะเมื่อได้สมาธิขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า มูลสมาธิหรือขณิกสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรคผลนิพพาน

พระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตตินั้น ในฐานะที่ท่านได้ความหลุดพ้นทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายสมณะ ได้บรรลุถึงฌานสมาบัติ ฝ่ายวิปัสสนาก็ได้ปัญญาจนเห็นแจ้งสัจจะ บรรลุมรรคผลนิพพานจึงเรียกว่าพระอรหันต์ “อุกโตภาควิมุต”

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๒๐.

^๔ อจ. ทศ.(ไทย) ๒๐/๒๓๖/๓๘; อจ. นวก. (ไทย) ๒๓/๒๔๘/๔๗๓.

^๕ อจ. ทศ.(ไทย) ๒๐/๒๓๖/๓๘; จุ. ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๕๔๐/๔๔๓.

^๖ ที.อ. (ไทย) ๑/๓๘๗; ตี.อ.(ไทย) ๒/๒๒๐.

^๗ อิติ. อ. (ไทย) ๓๓๒.

๓.๑.๒ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเป็นของคู่กัน

วิมุตติที่เป็นผล โดยเฉพาะอรหัตผลนั้น มักแยกให้เห็น ๒ ด้าน คือ เป็นเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางด้านจิต แปลกันว่า ความหลุดพ้นแห่งจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิตคือด้วยสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิซึ่งกำราบราคะลงได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผู้มัดทั้งหลาย (ราคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจ ความใคร่ ในอารมณ์ต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เป็นไวกฤษณ์ของตัณหา และกินความหมายถึง โทสะ เพราะ โทสะคือแรงผลักดันที่เป็นปฏิกิริยาของราคะนั่นเอง)

ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้านปัญญา และความหลุดพ้นแห่งปัญญา กล่าวคือ ปัญญาบริสุทธิ์ หรือความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสขบถหรือบิดเบือน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตผล ในเมื่อปัญญากำจัดอวิชชาได้แล้ว ทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง ดังบาลีว่า “เพราะสามารถราคาได้ จึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสามารถอวิชชาได้ จึงจะมีปัญญาวิมุตติ”^๘

เจโตวิมุตติ ได้แก่ ผลสมาธิหรืออรหัตผลสมาธิ หรืออรหัตผลจิต (สมาธิหรือจิตอันตั้งมั่นที่เป็นผลแห่งการสำเร็จพระอรหันต์) และปัญญาวิมุตติ ได้แก่ ผลญาณ หรือ ผลปัญญา หรืออรหัตผลญาณ หรือ อรหัตผลปัญญา (ญาณหรือปัญญาที่เป็นผลแห่งการสำเร็จพระอรหันต์) ผู้บรรลุอรหัตต์จะต้องได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตตินี้ครบทั้งสองอย่างทุกคน คำสองคำนี้จึงมาคู่กันเสมอในข้อความที่กล่าวถึงการบรรลุอรหัตผล ดังบาลีว่า “เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป จึงทำให้เห็นประจักษ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติที่ไม่มีอาสวะในปัจจุบันทีเดียว” จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่มาด้วยกัน หากจะกล่าวโดยกว้างๆ ก็คือ พระอรหันต์ทุกคนก็จะต้องได้วิมุตติทั้งสองอย่าง คือ ผู้ที่ได้เจโตวิมุตติ จะถือว่าเป็นผู้หลุดพ้น โดยสมบูรณ์ ก็จะต้องได้ปัญญาวิมุตติด้วย ในทำนองเดียวกันกับผู้ที่ได้ปัญญาวิมุตติ แม้จะเป็นผู้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จักต้องได้สมาธิซึ่งเป็นส่วนของเจโตวิมุตติมาก่อน แต่สมาธิที่ว่ามีไม่ได้หมายถึงชั้นฌานสมาบัติแต่อย่างใด เพียงแต่อาศัยสมาธิขั้นพื้นฐาน คือ ขณิกสมาธิหรือมูลสมาธิพอให้จิตสงบเท่านั้น

เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา^๙ คำคู่นี้แสดงให้เห็นว่าสมถะและวิปัสสนาจะต้องมาควบคู่กันแม้ในขั้นผลเช่นเดียวกันกับในขั้นมรรค^{๑๐}

สรุปแล้วทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติมาด้วยกันครบทั้งสองอย่าง จึงจะเป็นวิมุตติที่สมบูรณ์ หรือผู้ที่ได้วิมุตติจะให้สมบูรณ์ต้องได้ครบทั้งสองอย่าง

^๘ อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๒๗๖/๗๘; พ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๕๔๐/๔๔๓.

^๙ อธิ.อ.๓๓๒

^{๑๐} อ.อ.๒๒๑

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น ทำให้พบว่า พระอรหันต์ผู้บรรลุถึงความหลุดพ้น (วิมุตติ) ไม่ว่าจะเป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ หรือพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ ล้วนอาศัยสมาธิ เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญต่อการบรรลุนิพพานอย่างยิ่ง

๓.๑.๓ พระอริยบุคคลกับการได้วิมุตติ

ผู้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงวิมุตติ (ในที่นี้ คือ วิมุตติในระดับสูงคือปัญญาวิมุตติ และได้เจโตวิมุตติที่เป็นอกุปปาเจโตวิมุตติผู้ที่ได้วิมุตตินี้คือ พระอรหันต์) ที่ประสบความสำเร็จแล้วก็คือ ผู้ที่กำลังปฏิบัติเพื่อความสำเร็จนั้น แต่ยังไม่สำเร็จอยู่ในเงื่อนงำที่จะได้รับความสำเร็จอย่างแน่นอนในโอกาสต่อไปก็ดี บุคคลเหล่านี้เรียกว่า “อริยบุคคล” หรือ “ทักขิไณยบุคคล” (คำว่า “อริยะ” และ “ทักขิไณยะ” เป็นคำเลียนศัพท์ในศาสนาพราหมณ์ แต่ในพระพุทธศาสนานำมาเปลี่ยนแปลงความหมายเสียใหม่ อริยะ เป็นภาษาบาลี สันสกฤตเป็นอารยะ ความหมายในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึง “ผู้เจริญ” “ผู้ประเสริฐ” “ผู้ไม่มีข้าศึกคือกิเลส” อันนี้เป็นความหมายที่มุ่งถึงรูปศัพท์ ถ้ามุ่งบุคคล หมายถึงผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุผลในระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่โสดาปัตติมรรค เป็นต้น และทักขิไณยะ เป็นภาษาบาลี มาจาก ทกฺขิณา + เณฺยฺย หมายถึงผู้ควรรับเครื่องทักขิณา (สิ่งของต่างๆ ที่เขานำมาให้) สันสกฤตเป็นทักขิณา ถ้ามุ่งบุคคล ความหมายในศาสนาพุทธ หมายถึงพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ มีโสดาบัน เป็นต้น ความหมายในศาสนาพราหมณ์ หมายถึงพราหมณ์ผู้ประกอบอัญญพิธี ผู้ควรได้ของตอบแทนที่ผู้เคารพศรัทธาจะมอบให้)

พระอริยบุคคลหรือพระทักขิไณยบุคคลนี้ เมื่อถือเอาตามประเภทที่ท่านเจริญไตรสิกขา คือ สิล สมาธิ ปัญญา และละกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัด หรือ สังกโยชน (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมในวิญญะ มี ๑๐ อย่าง คือ ๑. สักกายทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา ๒. วิจิจจณา ความลังเลสงสัย ในคุณพระรัตนตรัย ๓. สิลัพพตปราชส รักษาสิลแบบดูบ ๆ คำว่า ๆ ไม่รักษาสีลอย่างจริงจัง ๔. กามฉันทะ มีจิตมัวสุมหมกมุ่น ใคร้อยู่ในกามารมณ์ ๕. พยาบาท มีอารมณ์ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ ๖. รูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในรูปฌาน ๗. อรูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในอรูปฌาน คิดว่าเป็นคุณพิเศษที่ทำให้พ้นจากวิญญ ๘. มานะ มีอารมณ์ถือตัวถือตน ถือชั้นวรรณะเกินพอดี ๙. อุทธัจจะ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดอยู่ในอกุศล และ ๑๐. อวิชชา มีความคิดเห็นว่ โลกามิสเป็นสมา มีความคิดเห็นว่ โลกามิสเป็นสมบัติที่ทรงสภาพ) สามารถจำแนกได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. พระโสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแสพระนิพพาน หมายถึงพระอริยบุคคล ผู้ถึงกระแสพระนิพพานครั้งแรก และจะต้องได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑.๑ เอกพีธี หมายถึง ผู้จะมีอภิญญาอีกครั้งเดียว หมายความว่า หลังจากชาตินี้แล้ว ก็จะเกิดอีกครั้งเดียวคือ เป็นมนุษย์ หรือ เทวดา พรหม ก็จะเกิดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วบรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

๑.๒ โกลัง โกละ หมายถึง ผู้ว่าจากตระกูลสู่ตระกูล คือ พระโศดามันประเภทนี้ จะต้องเกิดอีก ๒-๓ ชาติ แล้วก็จะได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

๑.๓ สัตตักขัตตปุระ หมายถึง ผู้จะต้องเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ คือ พระโศดามันประเภทนี้จะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วก็จะได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

พระโศดามันทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนของศีลได้บริบูรณ์ ในส่วนของสมาธิและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ประการได้เด็ดขาดคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

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

๓. พระอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีกแล้ว หมายความว่า พระอริยบุคคลในระดับนี้จะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีกต่อไป จะไปบังเกิดเป็นพรหมในรูปภพชั้นสุทธาวาส (สุทธาวาส หมายความว่า ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ พระอนาคามีถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง เพราะท่านละกิเลสเครื่องร้อยรัดเบื้องต้น (โอรัมภาคียสังโยชน์) ทั้ง ๕ อย่างได้เด็ดขาด เมื่อจุติจากโลกนี้แล้ว ก็จะ ไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละท่านมากน้อยไม่เท่ากัน สุทธาวาส ๕ คือ ๑. อวิหา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) แก่กล้า ๒. อดัปปา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีวิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือความเพียร) แก่กล้า ๓. สุทัสสา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสติอินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) แก่กล้า ๔. ทัสสี เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสมาธิอินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) แก่กล้า ๕. อภินิฏฐา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) แก่กล้า) จากนั้นก็นิพพานในภพภูมินั้นๆ โดยในคัมภีร์พระไตรปิฎก จึงจำแนกพระอนาคามีเป็น ๕ ประเภท^๑ ดังนี้

๓.๑ อันตราปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหันต์ ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุยังไม่ถึงครึ่งหนึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

^๑ พระอนาคามีที่จำแนกเป็น ๕ ประเภทในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่น อง. ดิก. (ไทย) ๒๐/๕๒๘/๓๐๒; อง. นวก. (ไทย) ๒๓/๒๐๖/๓๔๔; อง. หสท. (ไทย) ๒๔/๖๔/๑๒๔; อภิ. ปุ. (ไทย) ๓๖/๕๒-๖/๑๔๘.

๓.๒ อุปัจฉปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุเกินกว่าครึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

๓.๓ อสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ โดยไม่ต้องใช้ความเพียรพยายามมากนัก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

๓.๔ สสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัตต์ โดยต้องอาศัยความเพียรพยายามมาก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

๓.๕ อุทฺธังโสโตอกนิฏฐคามิ ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาสชั้นต่ำ (อวิหา) แล้วไม่สามารถจะบำเพ็ญเพียรให้บรรลุพระอรหัตต์ในชั้นนั้นได้ ต้องบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้นเพื่อให้ไปอุบัติในชั้นที่สูงๆ ขึ้นไป จนถึงชั้นสูงสุด (อกนิฏฐา) จึงได้บรรลุพระอรหัตต์ ดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

การดับขันธปรินิพพานของพระอนาคามีทั้ง ๕ ประเภทนี้ ๒ ประเภทแรกกำหนดด้วยอายุ ๓ ประเภทหลังกำหนดด้วยความเพียรเพื่อบรรลุธรรม

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

๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ไม่มีธรรมเป็นข้าศึกคือกิเลส ผู้บรรลุอรหัตผลพ้นจากกองทุกข์ทั้งหมด เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคทั้งในสามสมาธิ ปัญญา ได้อย่างสมบูรณ์ ละสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัด) ทั้งเบื้องต่ำ (โอรัมภคิยะ) และเบื้องสูง (อุทฺธัมภคิยะ) คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ภฺทิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทฺธัจจะ และอวิชชา ได้อย่างเด็ดขาด หมดสิ้นกิเลสค้นหา ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว ไม่ว่าจะในภพหรือในภูมิไหนๆ

โดยหลักทั่วไป พระอรหันต์มี ๒ ประเภท คือ ผู้ที่เจริญสมาธิจนได้มานานมาก่อนแล้ว เจริญวิปัสสนาในภายหลังจนได้บรรลุอรหัตผลเรียกว่า “เจโตวิมุตติ” หรือ “อุกโตภาคเจโตวิมุตติ” กับผู้ที่เจริญสมถะสมาธิเพียงเพื่อให้จิตสงบในระดับหนึ่ง อาจจะเป็นขณิกสมาธิ หรืออย่างมากก็อุปจารสมาธิ แต่ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นตัวมาน แล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตผล เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

เพื่อให้เห็นถึงการที่พระอริยบุคคลแต่ละระดับเจริญไตรสิกขาและละสังโยชน์ แต่ละประเภท ได้ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ พระอริยบุคคลแต่ละระดับเจริญไตรสิกขาและละสังโยชน์

ลำดับพระอริยบุคคล	สิกขาที่เจริญ	สังโยชน์ที่ละได้
๑.พระโสดาบัน	ศีลสมบุรณ์ (สมาธิ, ปัญญา พอประมาณ)	๑.สักกายทิฏฐิ ๒.วิจิกิจฉา ๓.สีลัพพตปรามาส
๒.พระสกิทาคามี		ราคะ โทสะ โมหะ (เบาบาง)
๓.พระอนาคามี	ศีลและสมาธิสมบุรณ์ (ปัญญา พอประมาณ)	๔.กามราคะ ๕.ปฏิฆะ
๔.พระอรหันต์	ศีล สมาธิ ปัญญาสมบุรณ์	๖.รูปราคะ ๗.อรูปราคะ ๘.มานะ ๙.อุทธัจจะ ๑๐.อวิชชา

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิจะให้ผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา จะต้องไม่ติดอยู่แค่สมาธิ ซึ่งเป็นเพียง โลภียผล แต่จะต้องปฏิบัติให้ครบวงจรตามโครงสร้างของไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา จนได้บรรลุผลขั้นสูงสุด คือ อรหัตผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้บรรลุได้หลุดพ้น (โมกษะ) จากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากไม่สามารถบรรลุผลตามความมุ่งหมายดังกล่าวได้ การปฏิบัติสมาธิก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนานั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงภาวะที่บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ เป็นภาวะที่เป็นความสงบ แจ่มใส เป็นอิสระ เพราะไม่ต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสใดๆ อีกต่อไป

สรุปเกี่ยวกับวิมุตติได้ว่า การเจริญสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานมีเป้าหมายหลักเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเรียกขานในทางพระพุทธศาสนาว่า วิมุตติ

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น มีความหมายที่แยกได้เป็น ๓ นัยยะ ได้แก่ (๑) การหลุดพ้น หรือ มรรค (๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น หรือ ผล (๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น หรือ นิพพาน โดยในความหมายทั้งสาม ถือว่าเป็นเรื่องของวิมุตติแท้ๆ นั่นคือ วิมุตติที่เป็นผล หรือที่เรียกว่า อรหัตผล

วิมุตติ เป็นภาวะที่จิตแน่น ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา โดยแบ่งออกเป็นวิมุตติ ๕ บ้าง วิมุตติ ๒ บ้าง ตามศักยภาพของวิมุตตินั้น ซึ่งวิมุตติ ๕ ประกอบด้วย ตังควิมุตติ หรือความหลุดพ้นชั่วคราว วิกขมภณวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นด้วยการสะกดไว้ สมุจเฉทวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นเด็ดขาด ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยความสงบ นิสสรณวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยสลัดออกไป หรือโดยสภาวะแท้ของวิมุตติ ๕ นั่นคือ สมถะ วิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน สำหรับวิมุตติ ๒ นั้น ประกอบด้วย เจโตวิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นแห่งจิต และปัญญาวิมุตติ หรือความหลุดพ้นด้วยปัญญา สรูปสภาวะ วิมุตติ ๒ ได้ว่า เจโตวิมุตติ คือผลของสมถะ ปัญญาวิมุตติ คือ ผลของวิปัสสนา ดังนั้นทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติจะต้องมาพร้อมกันทั้งสองอย่าง จึงจะเป็นวิมุตติที่สมบูรณ์ หรือผู้ที่ได้วิมุตติจะให้สมบูรณ์ต้อง

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงวิมุตติ บุคคลเหล่านี้เรียกว่า อริยบุคคล หรือ ทักขิณบุคคล โดยบุคคลเหล่านี้เรียกว่า อริยบุคคล หรือทักขิณบุคคล โดยที่บุคคลเหล่านี้ เมื่อถือตามประเภทที่ท่านเจริญศึกษา คือ สติ สมาธิ ปัญญา และกิเลส พระอริยบุคคลสามารถจำแนกได้ ๔ ประเภท ดังนี้ ๑) พระโสดาบัน หรือ ผู้ถึงกระแสพระนิพพาน แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ เอกพีธี โกลัง โกละ และ สัตตักขัตตปรมะ ๒) พระสกิทาคามี หรือ ผู้จะกลับมาเกิดใน โลกนี้อีกครั้งเดียว ๓) พระอนาคามี หรือ ผู้ไม่กลับมาสู่ โลกนี้อีกแล้ว สามารถจำแนกพระอนาคามี ได้ ๕ ประเภท คือ อันตรปรินิพพายี อุปทังจปรินิพพายี อสังขารปรินิพพายี สสังขารปรินิพพายี และอุทซังโสโตกนิฏฐาคามี ๔) พระอรหันต์ หรือ ผู้ไม่มีกรรมเป็นข้าศึก คือ กิเลส

ดังนั้นพระอริยบุคคลแต่ละระดับเจริญศึกษาและละสังโยชน์ได้ ดังนี้ ๑) พระโสดาบัน ศึกษาที่เจริญ คือ สติที่สมบูรณ์ มีสมาธิ ปัญญา พอประมาณ ส่วนสังโยชน์ที่ละได้ คือ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปรามาส ๒) พระสกิทาคามี สังโยชน์ที่ละได้ คือ รากะ โทสะ โมหะ (เบาบาง) ๓) พระอนาคามี ศึกษาที่เจริญ คือ สติและสมาธิสมบูรณ์ (ปัญญาพอสมควร) สังโยชน์ที่ละได้ คือ กามราคะ ปฏิฆะ และ ๔) พระอรหันต์ ศึกษาที่เจริญคือ สติ สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ สังโยชน์ที่ละได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทซังจจะ อวิชชา

เป้าหมายของพระพุทธศาสนาต่างจากเป้าหมายของศาสนาอื่นเพราะเป้าหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น อยู่ที่การได้บรรลุถึงภาวะที่บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอย่างสมบูรณ์ หรือ ที่เรียกกันสั้นๆว่า “วิมุตติ” นั่นเอง

๓.๒ เป้าหมายรองของสมาธิ : การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

๓.๒.๑ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ

ประการแรก ทำให้มีความสุข ปิติผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบาน ผู้ปฏิบัติสมาธิโดยส่วนมากมีความสุขมากขึ้น มีความรู้สึกในแง่บวกที่หลากหลายเช่น รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ซาบซึ้ง สบายใจ จิตใจผ่อนคลาย สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และมีความทุกข์ลดลง สามารถนำการฝึกปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้นอีกด้วย

การปฏิบัติสมาธิเป็นการฝึกจิตตนเองให้ปล่อยวางและมีการให้อภัยจะช่วยให้ใจเรามีความสงบมากขึ้นและความเครียดก็จะเบาลง เมื่อเราเริ่มปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิให้มีสติเตือนตนเอง เราก็จะสามารถสังเกต ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ต่างๆของเราได้ ทำให้เราไม่ติดในอารมณ์หรือความคิด ทำให้จิตรู้สึกเป็นอิสระเพราะจิตไม่แกว่งขึ้นลง ไปกับสภาวะจิตไม่ยึดมั่นในความเชื่อ แต่อาศัยความสงบ ทำให้จิตใจเย็นลง รู้สึกเบิกบาน อิ่มเอิบ เบาสบายและไร้กังวล เป็นจิตใจที่กว้างขวาง มีความยินดีและเมตตากับทุกอย่าง ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเรามีได้ขาดอะไรเพราะคุณภาพจิตมีความสมบูรณ์ในเมื่อจิตใจมีความสงบอย่างมหาศาลเช่นนี้จิตจะสามารถสังเกตภายในได้ว่า ต้นเหตุของอารมณ์และความคิดต่างๆเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตได้เห็นสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจ และไม่ไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์คือจิตสามารถดูสิ่งพวกนี้ได้อย่างเป็นกลาง จิตก็จะเห็นความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่หลอกใจเราให้เป็นทุกข์ เมื่อจิตเห็นเช่นนั้นแล้ว ความทุกข์ก็จะ สูญสลายเพราะจิตมีความเข้าใจในต้นเหตุของความเป็นทุกข์และได้แก้ด้วยการปล่อยวางที่ต้นเหตุคือจิตเล็กยึดมั่นถือมั่นในความเข้าใจผิดของตนเอง (เพราะว่าถ้าจิตยังเก็บความหลงเอาไว้ในใจจิตก็ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป)จิตจึงเกิดปัญญา ทำให้มองเห็นประโยชน์ในการไม่ยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้และยินดีปล่อยวาง จึงทำให้จิตมีความโล่งเย็น กระฉ่างแจ่มแจ้ง สามารถแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตจากการที่จิตมีความสงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส จิตที่เป็นกลางจึงทำให้เราสามารถสังเกตรู้ทันในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในใจของตนเองและปล่อยวางความเข้าใจผิดได้อยู่เสมอ ตัวปัญญาที่เกิดจากความเป็นกลางจึงสามารถทำให้เราตัดสินใจได้ดีเพราะความสงบเห็นชัดเจนว่าอะไรมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และก็เลือกทำแต่ในสิ่งที่ดีเกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดมีความสุขสมคัลกับทุกอย่าง

ประการที่สอง ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุม อารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลง สมาธิเป็นการสร้างกุศลโลบายให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และเป็นสุขแล้ว ยังเน้นย้ำพร่ำสอนชี้แนะให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้จักหรือเข้าใจเรื่องของการทำงานของจิต ได้อย่างลึกซึ้งด้วย มากไปกว่านั้นคือเน้นให้นำไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วย

ประสบการณ์ตรงของตนเอง โดยเน้นที่สติตัวเดียว เพราะเมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้น ย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต หรือเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นย่อมสามารถทำให้ระลึกรู้ได้อย่างเท่าทันในอารมณ์ต่างๆ ที่ผุดโผล่ขึ้นมา ส่งผลให้อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเสื่อมไป และส่งเสริมให้อกุศลธรรมทั้งหลายได้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น หลัก “การหายใจอย่างมีสติ” จึงมีความสอดคล้องกับ มหาปรินิพพานสูตร ที่กล่าวถึง “การมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง คือสติปัญญาน ๔”^{๑๒} เพราะการฝึกเจริญสติเท่านั้น จึงส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามได้มากขึ้น

ประการที่สาม มีจิตที่เปิดกว้าง มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อตนเองและคนอื่น เมื่อฝึกสมาธิเป็นประจำในช่วงระยะเวลาที่พอสมควร จะเกิดเข้าใจเรื่องอารมณ์ต่างๆ ใจก็มีความรู้สึกแกว้างไปมา จิตมีความลำเอียง โยกเยก ทำให้จิตรู้สึกเป็นทุกข์เพราะมันขาดความเป็นกลาง เดี่ยวก็มีความอารมณ์ชอบ เดี่ยวก็มีความอารมณ์ไม่ชอบ เดี่ยวก็รัก เดี่ยวก็ชัง ทำให้จิตไม่พบกับความสุขอันแท้จริง จิตก็เลยพึ่งความต้องการถ้าจิตได้ ตั้งใจ จิตก็มีความสุข ถ้าไม่ได้ตั้งใจ จิตก็เป็นทุกข์ดังนั้น ถ้าบุคคลผู้ใดมาศึกษาและสังเกตจิตใจของตนเองได้อย่างเป็นกลาง หลุดออกจากความลำเอียง ไม่ไปติดกับความคิดและอารมณ์ที่แกว้างขึ้นลงบุคคลผู้นั้นก็จะพบเคล็ดลับของความสุขอันแท้จริง ซึ่งเกิดขึ้นจากความสงบของจิต ทำให้จิตมีสติและปัญญา ไม่หลงไปกับความคิดและอารมณ์ที่ตนเองปรุงแต่ง เมื่อจิตปล่อยวางสิ่งพวกนี้ได้ ความกระแ้างก็จะเกิดขึ้น ในใจ ทำให้จิตปรับคลื่นตนเองให้เป็นกลาง มีความสมดุลและความสามัคคีกับทุกสิ่ง มีความรัก ความเมตตากรุณาต่อทุกอย่าง ทำให้จิตใจตนเองมีความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใสมีความยินดีอยู่เสมอเพราะใจไม่แกว้างไปกับอารมณ์เมื่อจิตเราเย็น ใจเราก็จะรู้สึกมีความกว้างขวางมีความอึมเิบและไม่เป็นทุกข์กับสิ่งใด

ดังนั้น สมาธิจึงมีความสอดคล้องในเรื่องการรับรู้ในฝ่ายเถรวาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง”^{๑๓} นั่นคือ การรับรู้อย่างไม่แบ่งแยก เป็นปรากฏการณ์รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น ไม่ผลัดไสความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่ใฝ่หาหรือฝีกคิดในความรู้สึกที่ดีจนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้นในที่สุด

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

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๑

^{๑๓} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

สำคัญในการทำงานของสมองด้วย ในต่างประเทศมีการทำวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อมูลดังกล่าว อาทิเช่น นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดลองกับพระภิกษุที่ปฏิบัติสมาธิอย่างดี รวมถึงได้ทำการทดลองกับปุถุชนธรรมดาที่ฝึกนั่งสมาธิเป็นระยะเวลาานาน ๑ ปี ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกสมาธิเหล่านี้มีความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงยังมีการจัดตารางชีวิตประจำวัน หรือจัดตารางการทำงานได้เรียบง่ายและมีความสับสนน้อยกว่าคนอื่น โดยระดับคลื่นสมองของพระภิกษุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดระหว่างเข้าสมาธิ หรือแม้แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็พบว่าคลื่นสมองของท่านยังอยู่ในระดับที่ต่างจากคนปกติเป็นอันมาก ส่วนในปุถุชนนั้น จำนวนการปฏิบัติสมาธิและระยะเวลาในการฝึก จะมีผลโดยตรงต่อคลื่นสมองแกมมา (คลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี) คือ ยิ่งทำสมาธิมากและทำได้ดี ระดับคลื่นสมองแกมมาก็จะยิ่งสูง^{๑๔}

ประการที่ห้า ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมาธิกับการทำงานมากขึ้น ในชีวิตประจำวัน การให้ความสำคัญในเรื่อง “การทำงานอย่างมีสติ” โดยการเรียนรู้ที่จะทำงานอย่างมี “สมาธิ” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานสุขภาพกายและจิตที่เข้มแข็งหมายถึง การบริหาร “กาย” ให้อยู่ในภาวะสมดุลที่สอดคล้องประสานกันกับ “ใจ” ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง^{๑๕} “ใจ” นั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ตลอดเวลาที่ใจอยู่กับร่างกาย ใจจะรับรู้สิ่งต่างๆ กายนอกผ่านเครื่องรับรู้ที่มีมากับร่างกายนั้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อมีการคิด ใจของเราจะได้รับผลกระทบจากการคิดนั้น โดยตรง โดยใจของเราจะมีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป การที่จะควบคุมการทำงานของใจและกายให้สมดุลได้นั้น เราจึงต้องเรียนรู้การบริหารใจอย่างมี “สติ” นั่นเอง

การหมั่นฝึกจิตด้วยการเจริญ “สมาธิ” จดจ่ออยู่กับงานที่ทำ โดยใช้ “สติ” ลดความฟุ้งซ่านกระวนกระวายใจในการครุ่นคิดถึงเรื่องอื่นซึ่งอาจนำไปสู่อันตรายในการทำงาน ด้วยการฝึกควบคุมอารมณ์ โดยการนับ ๑,๒,๓,... ไปจนกว่าจิตใจจะสงบ หรืออาจใช้วิธีกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็งเกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองในการทำงาน เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนาขึ้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้อย่างหนักแน่น และคงเส้นคงวา จะก่อให้เกิดความกระตือรือร้นและมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จในที่สุด

^{๑๔} เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ, "สมองกับอัจฉริยะแห่งสมาธิ", **Health Today**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ (ตุลาคม ๒๕๕๔) : หน้า ๕๖ - ๕๗

^{๑๕} ซีแพค, "ทำงานให้ปลอดภัย ด้วยพลังสมดุลแห่ง “กาย” และ “ใจ”", **ซิเมนต์ไทยสัมพันธ์**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (๒๕๔๘)

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

๓.๒.๒ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม

ประการแรก ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การทำสมาธิกับการแพทย์ แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงสุขภาพเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะเวลาที่มีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด ลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเห็นขบวนการเคลื่อนไหวที่จำเป็น

ในแง่มุมมองของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของ ดร.เฮอริเบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกาย จนทำให้เกิดระยะเวลาของการผ่อนคลาย โดยระยะเวลาผ่อนคลายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้จากการวิจัยอื่นเช่น จอน กาบตชินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้

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

ประการที่สอง ช่วยให้บรรเทาหรือแก้ไขโรคได้ การฝึกเจริญสมาธิ ช่วยเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ให้บรรเทา และสามารถช่วยรักษาโรคบางอย่างให้หายขาดได้ เนื่องจากเมื่อฝึกเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวังผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาแล้วอย่างดีในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายเพียงแต่กาย แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วย

ไปด้วย ยิ่งกว่านั้นจิตใจกลับมีกำลังเข้มแข็งจนส่งผลให้มีอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนปรน โรคทางกาย ได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไวขึ้น

สอดคล้องกับพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญอานาปานสติ ว่าข่อมมีอานิสงส์ในมิติทางกายและจิตใจหลายประการ เช่น “ข่อมเป็นการดับทุกข์และ โทมนัส (ดับความทุกข์กายและความทุกข์ใจ)”^{๑๖} ... “ข่อมเป็นไปเพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความระงับ (ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ)”^{๑๗} ... “ทำให้มีเวทนาเบาบาง ช่วยชะลอความแก่ มีอายุยืนยาว”^{๑๘} ... “ทำให้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล...อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร...ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย”^{๑๙} และถึงจะมีทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้”^{๒๐}

ประการที่สาม ช่วยให้สำรวจทางกาย โดยส่วนมากพฤติกรรมทางกายของผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิ จะมีบุคลิกภาพที่สงบ สงาม เรียบร้อย มีความอ่อนนุ่มถ่อมตน การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) มีส่วนเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงต่อจิตใจ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติการเจริญสมาธิ จะทำให้มีสติ และมีสมาธิมากขึ้น สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื่องต้นเกิดขึ้นและมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกายที่พึงประสงค์ เช่น ไม่มีการกระทำที่รุนแรง รู้จักการยับยั้งชั่งใจ มีการแสดงออกที่ถูกต้องดีงาม นุ่มนวล สุขุมรอบคอบในการแสดงออก

ประการที่สี่ ช่วยให้สำรวจทางวาจา การฝึกเจริญสมาธิพร้อมกับตระหนักรู้ในเรื่องที่ดีและไม่ดีในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการนำหลักของการเริ่มต้นใหม่มาประยุกต์ใช้ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะขอโทษคนอื่นได้และชื่นชมคนอื่นเป็น พร้อมทั้งกล้าที่จะยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีงามในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ให้อยู่ดี เพราะสังคมนั้นมีปัญหาส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้คนไม่สามารถพูดและรับฟังกันได้ นอกจากนั้น การทำผิดแล้วไม่กล้ายอมรับผิด ไม่กล้าที่จะกล่าวคำขอโทษที่ออกมาจากจิตสำนึกอย่างแท้จริง เท่ากับว่าเป็นการสร้างปมปัญหาให้แก่สังคมมากขึ้น ดังนั้นการฝึกเจริญสติและการรู้จักชื่นชม ขอโทษ และขออภัยหรือขอความร่วมมือด้วยภาษาแห่งรักนั้น จะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีงามในครอบครัวและในสังคมให้น่าอยู่และเป็นไปในบรรยากาศที่มีความรัก ความหวัง และความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^{๑๗} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖/๓๓.

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕

^{๑๙} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๕/๕๐๘/๔๔๐

ประการที่ห้า ช่วยให้ผู้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหารและสื่อ การเจริญสมาธิส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีสติ ช่วยให้เกิดความใส่ใจกับการเลือกดื่มหรือบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น เนื่องจากความเข้าใจว่าสิ่งที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ย่อมส่งผ่านไปถึงใจเสมอ เราบริโภคอย่างไร เราก็เป็นแบบนั้น ชีวิตคือสิ่งที่เรารับรู้มา เมื่อเรามองสิ่งต่างๆ ด้วยทัศนคติที่เปลี่ยนไปจากเดิม (ดีกว่าเดิม) จึงทำให้การกระทำของเราเปลี่ยนไปด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น รับฟังได้มากขึ้น ตัดสินคนอื่นน้อยลง และสามารถมองคนนั้นได้อย่างที่เขาเป็นได้มากขึ้น

ประการที่หก ช่วยให้ผู้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมีนเมาและสารเสพติดได้ การทำให้ร่างกายแข็งแรงจะต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอด้วยการทำงานบ้าง การออกกำลังกายบ้าง ยิ่งเป็นนักกีฬาด้วยแล้วยิ่งจำเป็นต้องพิชิตซ้อมและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดนิ่งไม่เคลื่อนไหวร่างกายก็จะอ่อนแอไม่มีพลัง ส่วนจิตใจถ้าเคลื่อนไหว (ฟุ้งซ่าน) จะไม่มีพลัง แต่จิตที่สงบหยุดนิ่งจึงจะมีพลัง

จิตของคนที่ไม่มีพลัง คือ มีจิตใจอ่อนแอแต่การที่จะเอาชนะ ลด ละ เลิก สิ่งไม่ดีเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำได้ยากเย็นแสนเข็ญ เช่น บางคนคิดบุหรี รู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม คิดอยากจะเลิก ก็เลิกไม่ได้สักทีแค่บุหรีมวนเล็กๆ ยังเอาชนะไม่ได้ เรื่องใหญ่ๆ กว่านี้มีอีกเยอะที่ต้องเอาชนะ ลด ละ เลิก เช่น สุราและยาเสพติดอื่นๆ จะทำอย่างไร มีหลายท่านที่หลงเป็นทาสสิ่งเสพติดเหล่านี้ แต่ได้มองเห็นมหันตภัยที่เกิดแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงได้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเหล่านี้สำเร็จ ทั้งนี้เพราะท่านเหล่านี้มีพลังจิต หรือที่ชาวบ้านพูดกันว่าเป็นคนใจแข็ง หรือเป็นคนมีพลังจิตที่เข้มแข็ง ทำอย่างไรจิตจึงจะมีพลัง คำตอบก็คือ จิตจะมีพลังจะต้องฝึกการทำสมาธิเป็นวิธีฝึกจิตวิธีหนึ่ง จิตที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานจะมีพลังอำนาจ สามารถข่มกิเลสระดับกลาง เพื่อเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญาในระดับสูงต่อไป

ประการที่เจ็ด ส่งเสริมให้เกิดการเจริญสติในอิริยาบถหลักเป็นไปอย่างผ่อนคลาย การนำการฝึกสมาธินี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวัน ก็เพื่อเพิ่มการเจริญสติ ความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอน บ่อยๆ ครั้ง จะรู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับวัตถุประสงค์ ของการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่งนั้นๆ ในชีวิตประจำวัน ธรรมดา ย่อมเป็นไปไม่ได้หรืออาจเป็นการไม่สมควรด้วยซ้ำที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่างๆ ของตน แต่กระนั้น การฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ก็ให้ประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเหตุผลที่ทางปฏิบัติหลายประการด้วยกัน การใส่ใจกำหนดอิริยาบถของตน ทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหม่าในท่าเดิน ช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งก็เป็นการป้องกันมิให้มีความบกพร่อง

พิการในท่าต่างๆ ไม่ว่าจะในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทาง การแพทย์ ความเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายได้โดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ ก็จะเป็น สิ่งที่หลีกเลี่ยงได้และความสามารถในการบังคับควบคุมร่างกายก็จะได้รับการพิทักษ์ไว้ไม่ให้ ค่อยลงไป การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องแสดงอย่างแน่นอน ถึงการควบคุมจิตของตน ได้

ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดการปฏิบัติสมาธิคือ “สติปัฏฐาน” ได้แก่ การมีสติกำหนด อิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกาย และจะนำไปสู่การละความยึดมั่น ในกาย ขณะที่ปฏิบัติ เราจะมองอิริยาบถต่างๆ ของเราอย่าง ไม่รู้สึเกาะเกี่ยว เหมือนกับมองตุ๊กตาขนาดเท่า คนจริงที่เคลื่อนไหวได้โดยอัตโนมัติ การเคลื่อนไหวแขนขาของตุ๊กตา จะทำให้เกิดความรู้สึกลาย ความใคร่โดยสิ้นเชิง หรือถึงกับเกิดความรู้สึกลำบากเหมือนกับคนที่ดูการแสดงหุ่นกระบอก เมื่อเรา มองดูอิริยาบถด้วยความรู้สึที่เห็นตามสภาวะ โดยไม่เกาะเกี่ยวเช่นนี้ นิสัยเดิมที่คิดว่าตัวเราคือ ร่างกาย ก็จะค่อยๆ สลายไป

๓.๒.๓ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา

ประการแรก สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสัง โยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้ จิตได้ สำนึกของทุกชีวิตรักที่จะมีความสุขและรังเกียจสิ่งที่ทำให้ชีวิตเดือดร้อน แต่ความพึงใจและความ เชื่อของแต่ละชีวิตไม่เหมือนกัน ใครมีความเชื่อ มีเงื่อนไขของความสุขอย่างไร พึงใจสิ่งใดไว้ก็จะ แสดงออกไปตามสิ่งที่ตนเชื่อว่าถูกต้อง และดำเนินพฤติกรรมของผู้อื่นที่ไม่เหมือนของตน ปลุกฝัง เป็นความสันทัดที่ติดตัวมาจากอดีตอย่างไม่มีการคาดคิด

การพัฒนาปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิมาเป็น เวลานานและต่อเนื่อง ส่วนมากสามารถที่จะ โอบรับ ดูแล และแปรเปลี่ยนปมเชิงหรือสัง โยชน์ บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้ การฝึกเจริญสมาธิทำให้เราหยุดได้นิ่งและมอง ได้ลึก ซึ่งช่วย ทำให้สามารถหยุดค้อยลงไปได้ลึกและทำให้เข้าใจว่า เหตุที่เราไม่ชอบคน ๆ นี้ หรือที่เรา โกรธ เราเป็น ทุกข์จากการกระทำของคนนี้ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้ทำอะไรให้เราเลย นั่นเป็นเพราะว่า เรามีส่วนคล้ายกับ คนที่เราไม่ชอบหรือคนที่เคยทำให้เราเป็นทุกข์มาก่อนในอดีต ซึ่งมันเกิดเป็นปมฝังใจเรามา เพราะ ถ้าหากเป็นคนอื่นทำ เราอาจจะไม่โกรธแบบนี้ก็ได้ แต่ว่าสติปัญญาเก่าหรือจิตได้สำนึกสั่งให้เรารู้สึก ไม่ชอบเราก็พิจารณาได้ว่า ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือความเกลียดมันอยู่ที่ใจเราเองมากกว่า เมื่อ เรามองตัวเองแบบนี้ ทำให้เราสงบได้ เข้าใจมากขึ้น และเมตตาให้กับคนที่มึลักษณะเหมือนกับคนที่ เราเคยไม่ชอบได้มากขึ้น

ประการที่สอง สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับความทุกข์ทางจิตใจได้มากขึ้น ความทุกข์ทางจิตใจของมนุษย์ที่น่าจะพบได้บ่อยเมื่อเกิด "ความเกินความเหมาะสมพอควร (นอกทางสายกลาง)" ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความแข็ง ความเปื้อนหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความเหมาะสมพอควร เป็นต้น ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมาต่อท่าน ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้มีความเข้มแข็งและอดทนต่อปัญหาและความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และ โรคภัยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

๒. ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ คล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน

๓. รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

๔. ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของ

ประการที่สาม สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น การปฏิบัติสมาธิ จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จัก “อปลาขณมัย” นั่นคือ การประพุดอ่อนน้อม เช่น การเคารพผู้อื่น ไม่คิดว่าตนเองมีดี พิเศษกว่าคนอื่น รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่นเสมอ รู้จักรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ไม่ดูถูกดูแคลนภูมิปัญญาของคนอื่น รู้จักยกย่องให้เกียรติผู้อื่น ด้วยการเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน

ประการที่สี่ สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น การฝึกเจริญสมาธิมีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถขุดคิดและพิจารณา ไตร่ตรองหรือมองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนะที่ถูกต้องหรือเป็นสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้และมีความเมตตากรุณาต่อคนอื่น ได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

ประการที่ห้า ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น พระพุทธศาสนา แปลว่าศาสนาของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และผลที่ได้จากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เหล่านี้ รวมเข้าในคำว่าศาสนาของพระพุทธเจ้า หรือพุทธศาสนาทั้งหมด และพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้นี้ที่เป็นคำสอน เมื่อกล่าวอย่างสรุปคือโดยย่อ ก็เป็นคำสอนที่สอนให้ ละบาปอกุศลคือความชั่วทั้งหมด ให้ประกอบกุศลคือความดีทั้งหมด และให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส นี่เป็นพุทธศาสนาที่เป็นคำสอน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ให้ปฏิบัติโดยย่อ

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

๑. ศีล นั่นคือความประพฤติปฏิบัติเรียบร้อยดีงาม ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ตามพระวินัย ซึ่งเป็นพระบัญญัติของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น ศีลจึงต้องมีวินัย และเมื่อปฏิบัติตามวินัยก็ชื่อว่า ศีล

๒. สมาธิ นั้นได้แก่ความที่จิตใจให้สงบตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของความสงบทั้งหลาย หรือเป็นที่ตั้งของกุศลธรรม คือธรรมะที่ดีที่ชอบทั้งหลาย (เริ่ม ๑๓๔/๑) สมาธินี้เป็นความสำคัญ เพราะว่าจิตใจนี้ถ้าไม่มีสมาธิ ก็ไม่สามารถจะทำอะไรได้ และไม่สามารถจะเกิด

๓. ปัญญา ได้ ต่อเมื่อจิตมีสมาธิจึงจะทำให้เกิดการปฏิบัติทางกายวาจาใจได้ และทำให้เกิดปัญญาได้

เพราะสมาธินี้เมื่อก้าวอย่างย่อที่สุด ก็คือความตั้งใจ จะทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ก็ต้องมีสติ ตั้งใจ คือตั้งใจที่จะทำ ตั้งใจที่จะพูด ตั้งใจที่จะคิด จึงเกิดการทำการพูดการคิดขึ้นได้ และจะรู้อะไรที่เป็นปัญญาก็ต้องมีสติ ตั้งใจ คือตั้งใจที่จะรู้ ดังเช่นการมาฟังธรรมะซึ่งเป็นการอบรมกรรมฐาน ผู้ฟังก็ต้องตั้งใจฟัง คือตั้งใจฟังคำพูดที่พูดออกมา นี้จึงจะสามารถได้ยินคำพูดนี้ทุกคำ และเมื่อได้ยินคำพูดทุกคำ จึงจะมีความเข้าใจในเรื่องที่พูด ความเข้าใจในเรื่องที่พูดนี้แหละเป็นตัวปัญญาอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าขาดสมาธิในการฟัง คือไม่มีความตั้งใจฟัง ไม่มีการรวมใจเพื่อจะฟัง ก็ไม่สามารถจะได้ยินคำพูดนี้ทุกคำได้ และจะไม่เข้าใจ จึงไม่ได้ปัญญาในการฟัง เพราะฉะนั้น สมาธินี้จึงสำคัญมาก คือความตั้งใจ ทุกคนย่อมมีสมาธิคือความตั้งใจที่เป็นพื้นฐานอยู่ด้วยกันทุกคน น้อยหรือมาก

๓.๒.๔ การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม

ประการแรก ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตา กรุณาอย่างแท้จริงสมาธิมีประโยชน์แก่สังคมแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉันทใด ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ฉันทนั้น ผู้ที่มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคมนั้นๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำ พุด คิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ

ดังนั้น สมาธิที่ก่อให้เกิดสติ มีคุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเอง จึงเชื่อมโยงเป็นดังกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ฟังปฏิบัติสติปัฏฐาน [มีสติไว้] ด้วยคิดว่า “จักรักษาตน” ฟังปฏิบัติสติปัฏฐาน [เหมือนกัน] ด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน...คือ เมื่อบุคคลรักษาตน ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเสพ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่น ด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน อย่างนี้แล^{๒๐}

นอกจากนั้น ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้มีสติเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคมนั้นส่วนมากมีสติแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะ

^{๒๐} ต.ม. (บาลี) ๑๕/๓๘๕/๑๔๗, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๓๘๕/๒๔๒.

ลดลง เพราะสติส่งเสริมให้การคิด การพูด และการกระทำที่ติงามต่อกัน ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพ
กัน ไม่วิวาทกัน ด้วยอำนาจพลังแห่งสติ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกัน

และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย การที่ภิกษุเป็นผู้มีสติ...เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ทำ
ให้ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดมานานได้นี้เป็นสหายนิชธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้
เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่ทะเลาะวิวาทกัน เพื่อความ
สามัคคี และเพื่อความเป็นอันเดียวกัน^{๒๒}

ประการที่สอง ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ช่วยแก้ไขปัญหาความ
ขัดแย้ง และสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมความจริงประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกัน ใน
สังคมปัจจุบัน คือมีปัญหาบานปลายการเกิดขึ้นในทุกมุมของสังคม ซึ่งหนีไม่พ้นในเรื่องกิน กาม โกรธ
อันมีรากเหง้ามาจากความโลภ โกรธ หลง ที่นอนเนื่องอยู่ในอนุสัยสันดานของบุคคลผู้ที่ไม่ได้รับ
การฝึกฝนขัดเกลาอย่างจริงจัง แม้สักครั้งเดียว จึงก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท
และปัญหาอื่น ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสังคมโลก

ดังนั้น สมารถจะเป็นการสร้างวัฒนธรรมการเจริญสติให้แก่สังคม คือ หนทางที่จะจัดการ
รับมือกับปัญหาบรรดาที่มีทั้งหลายได้อย่างแท้จริง เพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่องเทคนิควิธี ไม่ใช่
เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน^{๒๓} สติ
จึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ เช่น ผู้ที่มีสติจะไม่โกรธตอบคนที่
กำลังโกรธ นั้นย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาท และยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้
โอกาสของความโกรธที่มีในใจตน เป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้ อีกด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า

ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ เราเห็นว่า การสงบใจไว้ได้
ของผู้นั้นเป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้^{๒๔} ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่น โกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้
ได้ผู้นั้นชื่อว่าได้ประพฤตินเป็นประ โยชน์ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น ชน
ทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่^{๒๕}

^{๒๒} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๕๐/๓๐, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๑๐๘-๑๐๙.

^{๒๓} แมคคอนแนล, เจ, ศาสตราจารย์แห่งการระงับความขัดแย้ง (Mindful meditation: A handbook peacemakers), แปลโดย พระไพศาล วิสาโล, วิไลรัตน์ โสภณจินดา, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, และอวยพร
เชื่อนแก้ว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเด็ก, ๒๕๔๘), หน้า ๘-๑๑.

^{๒๔} ตี.ส. (บาลี) ๑๕/๒๕๐-๒๕๑/๒๖๕-๒๖๘, ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐-๒๕๑/๓๖๖-๓๖๗.

^{๒๕} ตี.ส. (บาลี) ๑๕/๑๘๘/๑๘๖, ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๘/๒๖๗-๒๖๘.

ประการที่สาม ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้น ในข้อนี้ สังเกตได้จาก ผู้ปฏิบัติสมาธิที่ได้เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุด ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเอง เพราะค้นหาหรือความอยากอีกต่อไป ความโลภ โกรธ หลงถูกทำลายจนหมดสิ้น คงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มาก เพื่อความตั้งอยู่ได้ดำรงอยู่ได้นานแห่งพรหมจรรย์ เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปัญญา ๔...โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๖}

นอกจากนั้นยังเห็นได้จากพุทธจริยา ๓ ประการ และพุทธกิจประจำวัน ๕ ประการของพระพุทธองค์ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา หลังจากที่ตรัสรู้แล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลก แม้เหล่าพระอริยสงฆ์สาวก สาวิกา ผู้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ ก็ได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่เที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่มหาชนทั้งหลาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^{๒๗}

แสดงให้เห็นว่า ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือ แต่ความเมตตากรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น และถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้ เพียงได้บรรลุถึงความ เป็นพระอริยบุคคลขั้นตอน ย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นตอนเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พากเพียรทำอยู่เนื่อง ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้ว และเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัว

๓.๓ สรุป

หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีเป้าหมายสำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) เป้าหมายหลักของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ วิมุตติ (๒) เป้าหมายรองของการเจริญสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๔/๑๐๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

เป้าหมายหลัก ที่ให้ความสำคัญในเรื่องของ วิมุตติ นั้น เป็นเป้าหมายระดับสูงสุดของ การเจริญสมาธิตามหลักพระ พุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือ “ความหลุดพ้น” ประกอบด้วย (๑) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นทางจิต หรือความหลุดพ้นทางจิตด้วยกำลังทางสมาธิ (๒) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้านปัญญา ปัญญาบริสุทธิ์ เกิดจากการกำจัดอวิชชาได้ แล้วทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการวิปัสสนา ดังนั้น เจโตวิมุตติ (สมถะ) และ ปัญญาวิมุตติ (วิปัสสนา) จึงเป็นของคู่กัน เป็นวิมุตติที่สมบูรณ์

เป้าหมายรอง ที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พบว่า มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาจิตใจ, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิง พุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีวัตถุประสงค์ ๒ ประการในการศึกษา ได้แก่ ประการแรก เพื่อศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประการที่สอง เพื่อศึกษาเป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยผู้วิจัยสามารถสรุปผลที่ได้จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป คุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ กัมมนิยะ ว่า จิตที่ควรแก่การใช้งาน ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นการปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารม พิจารณาธรรมเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ ๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดจิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ ๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้กล่าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็น ธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการ

ปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข ธรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ ๑. สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ ๒. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้น จะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย

สำหรับวิธีการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถะ ธรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น เป็นการเจริญกรรมฐานเพื่อเพิ่มพูนสมาธิในการพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบ คือ ๑) ตามหลักสมถะ ธรรมฐาน และ ๒) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสมาธิทั้งสองแบบนี้ มีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน คือ สมถะกรรมฐาน มุ่งเน้นการทำจิตให้เป็นสมาธิในระดับกลางขึ้นไปหรือระดับอุปปจารสมาธิสู่สมาธิระดับฌาน เมื่อบรรลุฌานขั้นสูงแล้วจึงพัฒนาต่อในขั้นวิปัสสนาญาณต่อไป และการเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นการเกิดสมาธิในระดับเล็กน้อย หรือระดับขณิกะสมาธิเป็นสำคัญด้วยการพัฒนาสติกำหนดรู้อยู่ที่ฐานทั้ง ๔ หรือสติปัญฐาน ๔ พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นภายในกายเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม พร้อมกับใช้ปัญญาพิจารณาสິงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องปรุงแต่งใดๆ หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์อันเป็นกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่จะต้องมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา น้อมนำจิตให้ปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวคน ผู้เป้ำหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์และกิเลส

๒. เป้ำหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมีเป้ำหมายสำคัญ ๒ ประการ คือ (๑) เป้ำหมายหลักของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ วิมุตติ (๒) เป้ำหมายรองของการเจริญสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

เป้ำหมายหลัก ที่ให้ความสำคัญในเรื่องของ วิมุตติ นั้น เป็นเป้ำหมายระดับสูงสุดของการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือ “ความหลุดพ้น” ประกอบด้วย (๑) เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นทางจิต หรือความหลุดพ้นทางจิตด้วยกำลังทางสมาธิ (๒) ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้านปัญญา ปัญญาบริสุทธิ์ เกิดจากการกำจัดอวิชชาได้แล้วทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ

และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการวิปัสสนา ดังนั้น เจโตวิมุตติ (สมณะ) และ ปัญญาวิมุตติ (วิปัสสนา) จึงเป็นของคู่กัน เป็นวิมุตติที่สมบูรณ์

เป้าหมายรอง ที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พบว่า มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านจิตใจ, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านปัญญา, การประยุกต์ใช้สมาธิในการพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้การศึกษาในครั้งนี้

จากการศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงความหมายประเภทของสมาธิ ระดับของสมาธิ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ หลักการและองค์ประกอบของกรรมฐาน ความหมายของกรรมฐาน ประเภทของกรรมฐาน อารมณ์ของกรรมฐาน วิธีการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา การเจริญสมาธิตามหลักสมณะกรรมฐาน การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน เป้าหมายของการเจริญสมาธิ ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ และจะได้นำไปฝึกปฏิบัติประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาในชีวิตประจำวันต่อไป

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิของสูตรต่างๆ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น คัมภีร์โยคสูตร คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก เป็นต้น

๒. ควรศึกษาสมาธินำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ

๓. ควรศึกษาผลของการฝึกสมาธิกับการเรียน ของนักเรียน และนักศึกษาต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่

๑ สมุจจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำพลพิทยา, ๒๕๐๖.

ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

ปิ่นวัฒน์. ฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ คลายทุกข์มีสติ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด,
๒๕๔๘.

ปิ่น มุกกันต์. แนวสอนธรรมะ. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ .พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,(กรุงเทพมหานคร :

บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร :

อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.

_____ .หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

_____ .คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๕.

_____ คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๒.

พระธรรมธีรราชฆาต (โชคก ญาณสิทธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร
ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๒.

_____ . พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๖.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๓, ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๗.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๒.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม. พิมพ์
ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๐.

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม). กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม,
กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระอาจารย์มหาสีสะยาฮอร์ อัครมหาบัณฑิต ธรรมจาริยะ. ปิดประตูอบาย ทางไปสู่นิพพาน: คู่มือ
สอบอารมณ์กรรมฐาน. แปลโดย พระธรรมธีรราชฆาต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓.

พระโพธิญาณเถระ. สมาธิภาวนา. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๒.

พระภาวนาภิรามเถระ (สุข ปวโร). คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พระ
นคร, ๒๕๕๕.

พร รัตนสุวรรณ,สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใครจักสู้ตัวเอง, กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์วิญญาน, ๒๕๑๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด. ๒๕๔๖.

- วริษา ชินวรรณ โณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, **จิตวิทยาการปรับตัว**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๑.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **นวกวาท ฉบับประชาชน** . กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย , ๒๕๒๘.
- เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. พระนคร : รัชการมฤการพิมพ์, ๒๕๐๕.

(๒) วิทยานิพนธ์

- จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- นางเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T- M)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.
- พระมหานิพนธ์ จิตวีรคุณ, “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.
- พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตยสาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.
- พระครูสมุทรทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕)**. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรรถกถา ทอกระจำเนตร. การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.

(๓) วารสารและนิตยสารอื่นๆ

ซีแพค, "ทำงานให้ปลอดภัย ด้วยพลังสมดุลแห่ง “กาย” และ “ใจ”", ซีเมนต์ไทยสัมพันธ์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๔ (๒๕๔๘)

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑.

เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ, "สมองกับอัจฉริยะแห่งสมาธิ", Health Today, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ (ตุลาคม ๒๕๕๔) : หน้า ๕๖ - ๕๗

๒.ภาษาอังกฤษ

D. Roland D. Weerasuria, **The Path of Freedom–Vimuttimaggā**, Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977

Herbert Benson, et al. **The Relaxation Response**. Med Clin North AM. New York : Harper Collins, 1977.

C. N. Alexander, et al. **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**. Journal of Personality and Social Psychology, 1989.

Venkatesh S, Raju TR, Shivani Y, Tompkins G, Meti BL.(1997). **A study of structure of phenomenology of consciousness in meditative and non-meditative states**. Indian J Physiol Pharmacol. 1997 Apr;41(2): 149-53. PubMed Abstract PMID 9142560.

Lazer, Sara W. ;Bush, George;Gollub, Randy L; Fricchione, Gregory L.;Khalsa, Gurucharan; Benson, Herbert.(2000). **Functional brain mapping of the relaxation response and meditation** [Autonomic Nervous System] Neuroreport. Volume 11 (7) 15 May 2000 p 1581-1585 PubMed abstract PMID 10841380.

Kabat-Zin J, Lipworth L, Burney R.(1985). **The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain**. Jour. Behav.Medicine. Jun;8(2):163-90.PubMed abstract PMID 3897551

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อผู้วิจัย : นายเจริญ ช่างชิต
- วันเดือนปีเกิด : วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖
- ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี : การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ. บ.)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตมหาสารคาม
ปริญญาโท : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ. ม.)
สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้อำนวยการสถานศึกษาเชี่ยวชาญ โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๕/๑๕ หมู่บ้านเบสท์โฮม ถนนมะลิวัลย์ ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น