

ศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

ศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

AN ANALYTICAL STUDY OF MEDITATION IN THERAVADA BUDDHISM

PHRASHINORASA AKKADHAMMO (THEPMUEANG)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS

PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES FOR DEVELOPMENT

RELIGION AND PHILOSOPHY FACULTY

MAHAMAKUT BUDDIST UNIVESITY

2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**ศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)**
ชื่อปริญญา	:	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**พระมหาวิชาญ กนฺตสีโล, ดร.**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปัณณพงศ์ วงศ์ณาศรี**

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา

รักษาการแทนคณบดี
คณะศาสนาและปรัชญา .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผศ. ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผศ. ดร.)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(พระมหาวิชาญ กนฺตสีโล, ดร.)

กรรมการ/อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....
(ผศ. ดร. ปัณณพงศ์ วงศ์ณาศรี)

กรรมการ .....
(พระปลัดวิสุทธิ์ศรี นนฺทชโย, ดร.)

กรรมการ .....
(ดร. โสภณ ขำทัพ)

(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

Thesis Topic	:	An Analytical Study of Meditation in Therevada Budhism
Student's Name	:	Phrashinorasa Akkadhammo (Thepmueang)
Degree Sought	:	Master of Arts
Program	:	Buddhist Studies for Development
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Phramahavichan Kantaseelo, Dr.
Co-Advisor	:	Asst. Prof. Dr. Punnapong Wongnasri

Accepted by Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhist Studies for Development)

Acting Dean of Faculty of Religion and Philosophy

.....
(Phrasutthisanmethi, Asst. Prof. Dr.)

Thesis Committee :

Chairman

.....
(Phrasutthisanmethi, Asst. Prof. Dr.)

Member (Advisor)

.....
(Phramahavichan Kantaseelo, Dr.)

Member/Co-Advisor

.....
(Asst. Prof. Dr. Punnapong Wongnasri)

Member

.....
(Phrapaladwisudsri Nandajayo, Dr.)

Member

.....
(Dr. Sophon Khumtrup)

(Copyright of Mahamakut Buddhist University)

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา : พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)
ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา
ปีพุทธศักราช : 2566
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : พระมหาวิชาญ กนฺตสีโล ดร.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปัณณพงศ์ วงศ์ณาศรี

วิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่นๆ 2) ศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท 3) วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary Research) โดยมีพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 เป็นเอกสารปฐมภูมิ และค้นคว้าเพิ่มเติมในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสอื่นๆ เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค ในการศึกษาสมาธิแบบอื่นๆ พบว่ามีเป้าหมายเพื่อการพัฒนากาย และจิต มุ่งเน้นที่การพัฒนาจิต ด้วยวิธีการสวดภาวนาคำสอน คำสรรเสริญ จดจ่ออยู่กับศรัทธาในพระเจ้า มีการนำสมาธิมาปรับใช้กับศาสตร์อื่นๆ เช่นนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์ โดยสรุปแล้วหลักสมาธิอื่นๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และในอนาคตชาติ

ผลการศึกษาพบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีองค์ธรรมที่สำคัญคือโพธิปักขิยธรรม ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรี 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมีองค์ 8 มีวิธีปฏิบัติมากถึง 40 วิธี (กัมมัฏฐาน 40) โดยใช้กระบวนการพัฒนากายให้บริสุทธิ์ด้วย “ศีล” พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิด้วยสมถะภาวนาจนเกิด “ฌาน” องค์ฌานในขั้นสูงคือปิติ สุข ทำให้เกิดความสุขสงบในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน และมีวิริยะที่จะปฏิบัติต่อให้เกิดความก้าวหน้า เอกัคคตากุศลจิตใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา โดยใช้องค์ธรรมในการพิจาณารูปนามด้วยหลักสติปัฏฐาน 4, ธาตุ 4 ขันธ์ 5 และกฏไตรลักษณ์ เห็นการเกิดดับจนเกิด “ปัญญาญาณ” กำจัดอาสวกิเลสหมดสิ้น เป็นปัญญาวิมุตติ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติสมาธิตามหลักไตรสิกขา ทำให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) สมบูรณ์ และมีแนวปฏิบัติตามอริยอัฏฐังคิกมัคครบถ้วน โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ 2 แบบ คือสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งการปฏิบัติทั้งสองแบบช่วยสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติบรรลุ

ธรรม (วิมุตติ) เป็นพระอรหันต์ เข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเกิดอีก อันเป็นการจบสิ้นปัจยการในปฏิจสมุปบาท ตามหลักอริยสัจ 4 ลักษณะพิเศษของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือ มีเป้าหมายหลักเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง พ้นทุกข์ พบความสุขในระดับโลกุตระ นั่นคือ “นิพพาน”

คำสำคัญ 1. สมาธิ, 2. เถรวาท, 3. บรรลุธรรม

ABSTRACK

Thesis Topic : **An Analytical Study of Meditation in Theravada Buddhism**
Student's Name : **Phra Shinorasa Akkadhammo (Thepmueang)**
Degree Sought : **Master of arts**
Program : **Buddhist Studies for Development**
Anno Domini : **2023**
Advisor : **PhramahaVicharn Kantaseelo Dr.**
Co-Advisor : **Asst. Prof. Dr. Punnapong Wongnasri**

An analytical study of meditation in Theravada Buddhism. The objectives as follows: 1) to study other meditation theory concepts 2) to study meditation principles in Theravada Buddhism 3) analysis of meditation principles in Theravada Buddhism with adocumentary research on Thai Tripitaka Mahachulalongkornraja viddayalaya version, B.E. 2539 as the primary document and further research in other scriptures such as Visuddhimagga. The other meditation it was found to be aimed spiritaul deveopment, Increasing faith by praying used concentrate on considering teachings and feulogy Focus on Fait in God. Meditation has been applied to other sciences, such as applying the Satipatthana in medical.

The findings were as follows : The principles of meditation in Theravada Buddhism were Satipatthana 4, Sammapadhana 4, Iddhipada 4, Indriya 5, Bala 5, Bojjhanga 7, Magga 8 There were as 40 practices (Kammatthana 40). Precepts develop the Body, meditation develop the mind until contemplation, Rapture and peace important for the life in the present, and had the persistence to continue to make progress by using the one-pointedness of mind for Vipassana by considering the noun form with the principle of Satipatthana 4, Khandha 5 and law of trinity, in order to develop wisdom to the ultimate level. Enlightened by wisdom, The practice of meditation completes the Enlightenment and had a complete to the Noble Eightfold Paths. In summary, meditation requires the practice of both Tranquility and Vipassana to help support the achievement of the goal of Dhamma attaining (Vimutti) as an Arhat into Nirvana. It was the extinguishing of suffering that the cause was to end the cycle of death and birth, which was the end of the current

in the Paticca-Samuppada according to the Four Noble Truth. Special characteristics of meditation in Theravada Buddhism was that it aims to develop wisdom to become enlightened and free from suffering, and happiness over the world that called "Nirvana".
Keyword 1. Meditation, 2. Theravada, 3. Nirvana

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่งจากคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จึงขอโอกาสกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระสุทธิสารเมธี ผศ.ดร. รักษาการคณบดี คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผู้แนะนำหัวข้อวิทยานิพนธ์ พระครูสิริธรรมาภิรัต ผศ. ดร. รองอธิการบดี, พระมหาวิชาญ กนฺตสีโล ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขอขอบคุณ ผศ.ดร. ปัณณพงศ์ วงษ์ณาศรี อาจารย์ที่ปรึกษารอง ดร. โสภณ ขำทัพ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยามหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราชทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ นายแพทย์บุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต ผู้ให้ข้อมูลการใช้สมาธิในการบำบัดรักษาทางจิตเวช ขออนุโมทนาครอบครัวสุรอรุณสัมฤทธิ์ และนายแพทย์ธีรศักดิ์ เกียรติปฐมชัย ผู้อุปถัมภ์ค่าใช้จ่ายตลอดการศึกษา, ขอขอบคุณพลโทอำนาจ คุณวัฒน์พร ชยสมานนท์ คุณคมหทัย มกรานนท์, คุณยอดขวัญ ลุลิตานนท์, และเพื่อน ๆ การบินไทยทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนตำราประกอบการค้นคว้าข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

บุญกุศลคุณงามความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และพระธรรมโฆษาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) พุทธทาสภิกขุ พระอาจารย์ผู้สอนสมาธิเป็นท่านแรก และเป็นผู้จุดประกายให้ผู้วิจัยสนใจปฏิบัติสมาธิ ใฝ่ศึกษาหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนา ขออุทิศแด่หลวงพ่อพลับ อุตฺตโม อดีตเจ้าอาวาสวัดโพธินิมิต พระเถระผู้ละสังขารในอิริยาบทนั่งสมาธิ ขออุทิศแด่บุพการีผู้ให้ชีวิต ให้สติปัญญา และสิ่งเสริมให้อุปสมบทประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในพระธรรมวินัย และอุทิศตนเพื่อเผยแผ่พุทธศาสนาให้ยั่งยืนสถาพรสืบไป

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท และเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่ความสงบร่มเย็นชีวิต ตราบจนเข้าสู่พระนิพพาน

พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยสัญชาติญาณเหมือนสัตว์โลกอื่น ๆ ดังนั้นตั้งแต่เกิดจนตาย มนุษย์จึงต้องได้รับการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนา จึงจะดำรงชีวิตรอดได้อย่างมีความสุข ซึ่งการปฏิบัติสมาธิก็เป็นกระบวนการหนึ่งในการฝึกฝน พัฒนามนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การปฏิบัติสมาธิจึงมีอยู่ในทุกเชื้อชาติ ทุกกลุ่มบุคคลในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วโลก หลักสมาธิจึงมีความแตกต่างกันออกไปตามศาสนา ความเชื่อ ประเพณีในแต่ละท้องถิ่น รวมถึงวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ การศึกษาหลักสมาธิในหลายๆ รูปแบบ หลาย ๆ เป้าหมาย ช่วยให้เราเข้าใจภาพรวมของสมาธิ สามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองทำให้การปฏิบัติได้ผลเร็ว ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ และเป็นข้อมูลที่ให้ประโยชน์ต่อการศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ยึดตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถ่ายทอดผ่านมาทางพระเถระ ซึ่งมีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ถึงแม้ว่าจะมีคำอธิบายเพิ่มเติมอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ แต่เนื่องจากเป็นตำราโบราณใช้สำนวนบาลี ภาษาที่ใช้จึงเป็นปัญหาในการทำความเข้าใจ มีคำศัพท์พิเศษที่เข้าใจอยู่เฉพาะในกลุ่มผู้รู้ภาษาบาลี หรือกลุ่มผู้ศึกษาพระอภิธรรมเท่านั้น แม้แต่ในพระไตรปิฎกภาษาไทยเอง หากไม่ศึกษาวิเคราะห์ให้ดีก็อาจทำให้เกิดความสับสนเข้าใจผิดได้ เพราะคำสอนในแต่ละพระสูตรมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคคล จุดประสงค์ สถานการณ์ คำว่าสมาธิในแต่ละพระสูตรหรือในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสนั้น มีการใช้คำที่หลากหลาย จึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ชัดเจน นอกจากนั้นหลักคำสอนยังกระจัดกระจายอยู่ในพระไตรปิฎกหลายเล่ม ไม่ต่อเนื่องกัน ยากแก่การศึกษาทำความเข้าใจ ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะรวบรวม และเรียบเรียงไว้ให้เป็นหมวดหมู่

การจะเข้าใจหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทได้ดีนั้น จำเป็นศึกษาใน 3 ด้าน คือ ด้านปริยัติ คือหลักวิชาการเกี่ยวกับสมาธิ ด้านปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติสมาธิ (กัมมัฏฐาน) ด้านปฏิเวธ คือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ ในส่วนของการปฏิบัตินั้นอารมณ์กัมมัฏฐานมีมากถึง 40 อย่าง และมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันรวมถึงให้ผลที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องศึกษาให้ชัดเจนก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นอกจากนั้นการศึกษาหลักธรรมต่าง ๆ เช่นกฎไตรลักษณ์ ธาตุ 4 ขันธ์ 5 องค์ธรรมในฌาน และลำดับญาณในโสฬสญาณ ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติทราบได้ว่า การปฏิบัติมีความก้าวหน้าในไปในระดับใดแล้ว

ผู้ปฏิบัติสมาธิส่วนหนึ่งเลิกปฏิบัติสมาธิ หรือปฏิบัติสมาธิไม่สม่ำเสมอ เพราะไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง จะไม่ทราบว่าปฏิบัติไปเพื่ออะไร จึงเกิดความสงสัย เบื่อหน่าย การวิเคราะห์หลักวิธีการ

ปฏิบัติ องค์ประกอบของฌาน ญาณในแต่ละระดับ ตลอดจนผลที่ได้จากการปฏิบัติไปจนถึงการบรรลุวิมุตติ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวธรรม สภาวะต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ และรู้วิธีการที่จะรับมือ หรือแก้ไขสภาวะนั้น ๆ รู้วิธีที่จะยกระดับขึ้นสู่ฌาน ญาณ ในขั้นที่สูงขึ้น ช่วยกำจัดความสงสัยลังเลสงสัย ซึ่งเป็นนิวรณ์ เป็นอุปสรรค์ในการบรรลุธรรม ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติสมาธิได้เร็วขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือบรรลุวิมุตติ เข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

1.2 คำถามวิจัย

1) แนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ เป็นอย่างไร

2) หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

3) แนวทาง และเป้าหมายของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคืออะไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

2) เพื่อศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

3) เพื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

1) ด้านเอกสาร ผู้วิจัยจะศึกษา รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารต่าง ๆ ดังนี้

- ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ผู้วิจัยยึดพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 เป็นโดยรวบรวมข้อมูลจากพระสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

- ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค วิมุติมรรค และหนังสือที่นิพนธ์โดยผู้ทรงคุณที่ได้รับการยอมรับเช่น หนังสือพุทธธรรม ในส่วนของหลักสมาธิอื่น ๆ นั้น ใช้คัมภีร์การปฏิบัติสมาธิของศาสนานั้น เช่น คัมภีร์เสียวโจเทียน และในหนังสือ วิทยานิพนธ์ เอกสารงานวิจัย และความรู้จากสื่ออินเตอร์เน็ตขององค์กรอันเป็นที่ยอมรับ

2) ด้านเนื้อหา ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาหลักสมาธิที่มีผู้ปฏิบัติกันอยู่อย่างแพร่หลาย กว้างขวาง โดยแบ่งเป็นหัวข้อออกเป็น 2 ส่วน คือ

- หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งเป็นหลักปริยัติ ข้อมูลที่ควรรู้ หลักธรรม การเตรียมตัว หลักปฏิบัติ หลักกัมมัฏฐาน การปฏิบัติสมถะ, วิปัสสนา หลักปฏิเวธ การบรรลุธรรม

- สมาธิแบบอื่น ๆ นั้นจะศึกษาความเป็นมา ความหมาย แนวคิดทฤษฎี หลักการปฏิบัติ และผลที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิทั้งสมาธิอื่น ๆ ได้แก่ สมาธิในศาสนาคริสต์, อิสลาม, ฮินดู, ซิกข์, ยิว, เต๋า, สมาธิทางการแพทย์ รวมถึงสมาธิแบบเซน และสมาธิแบบทิเบต

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

1) ขั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ

- เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 เป็นหลัก โดยการรวบรวมพระสูตรต่าง ๆ ที่มีการมีการกล่าวถึงหลักการ วิธีการ และการบรรลุธรรมอันเกิดจากการปฏิบัติสมาธิ

- เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้คัมภีร์วิสุทธิ์มรรค, คัมภีร์วิมุติมรรค ฉบับภาษาไทย โดยรวบรวมข้อมูลคำอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนวิธีการ ในการปฏิบัติสมาธิ กัมมัฏฐาน 40

- ตำราและเอกสารอื่นๆ ที่พระเถระผู้ทรงคุณวุฒิในพุทธศาสนา และองค์กรในด้านการปฏิบัติสมาธิของศาสนาต่าง ๆ รวมถึงสมาธิทางการแพทย์ เช่น หนังสือพุทธธรรม, สูตรเว่ยหล่าง, คัมภีร์เสี่ยวโจวเทียน, The Buddhism Meditation, คัมภีร์ในศาสนาต่าง ๆ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้องกับหลักสมาธิอื่น ๆ และหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ตามหัวข้อที่ควรศึกษา

2) ขั้นศึกษาข้อมูล

- ศึกษาประวัติความเป็นมา แนวคิดทฤษฎี วิธีปฏิบัติ เป้าของสมาธิอื่นๆ

- ศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

- สรุป เรียบเรียงข้อมูลเป็นความรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

3) ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- วิเคราะหลักสมาธิตามด้วยหลักไตรสิกขา หลักสัมโพชฌงค์ และอัฏฐังคิกมัค

- วิเคราะห์เป้าหมาย และการบรรลุธรรมจากการปฏิบัติสมาธิ

- สรุปผลการวิเคราะห์

4) ขั้นนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์แล้วนำเสนอเป็นรูปเล่มวิทยานิพนธ์ และบรรยายต่อคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) ได้รับความรู้เรื่องแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่นๆ

2) ได้รับความรู้เรื่องหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

3) ได้ทราบแนวทาง และเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

1.7 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารในการวิจัย ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของ Scott, J. ที่กำหนดไว้ดังนี้

1) ความจริง (Authenticity) เป็นเอกสารต้นฉบับ (Origin) มีความสำคัญ ผู้เขียน หรือองค์กรที่ออกเอกสารเป็นที่น่าถือ

2) ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) เอกสารต้องเป็นข้อเท็จจริง ไม่มีข้อมูลที่ผิดพลาดบิดเบือน หรือคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ไม่ใช่บทวิจารณ์

3) การเป็นตัวแทน (Representativeness) เอกสารเป็นแบบฉบับที่แทนเอกสารประเภทเดียวกัน และข้อมูลในเอกสารที่นำมาวิเคราะห์นั้นเป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร และผลที่เสนอในงานวิจัยนั้นเป็นตัวแทนจะนำมาวิเคราะห์ต่อได้

4) ความหมาย (Meaning) เอกสารที่มีความชัดเจนและสามารถที่จะเข้าใจได้ง่าย มีข้อมูลใดที่เป็นนัยสำคัญหรือจะสร้างความหมายให้กับการวิจัยได้หรือไม่ เป็นการตีความเอกสารในระดับที่เป็นข้อเท็จจริง คือการสรุปสาระสำคัญที่ปรากฏ (Scott, J., A matter of record: Documentary sources in social research)

จากเกณฑ์ข้างต้นผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกเอกสารที่ตรงตามหลักเกณฑ์ดังกล่าว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นศึกษาหลักสมาธิตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก โดยยึดเอาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ พ.ศ. 2539 เป็นข้อมูลปฐมภูมิ สำหรับข้อมูลในชั้นทุติยภูมินั้น จะใช้ข้อมูลจากคัมภีร์อรรถกถา ปกรณ์วิเสส และตำราหลักสำคัญ ๆ ดังนี้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค รจนาโดยพระพุทธโฆสเถระ แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ ภาสภ มหาเถระ) มีคำอธิบายหลักการ ขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิไว้อย่างละเอียด เป็นการขยายความเพิ่มเติมในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงอธิบายคำ ความหมายต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิอย่างละเอียด มีการอ้างอิงจากพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก และถือเป็นคัมภีร์หลักที่ใช้ในการปฏิบัติสมาธิของฝ่ายเถรวาท กล่าวได้ว่าเถรวาทแทบจะใช้คัมภีร์นี้แทนพระไตรปิฎกเลยทีเดียว

คัมภีร์วิมุตติมรรค รจนาโดยพระอุปติสสะเถระ แปลโดยพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ถือเป็นคัมภีร์สำคัญอีกคัมภีร์ของฝ่ายเถรวาทที่เขียนขึ้นก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยเน้นในเรื่องปริยัติ เป็นการอธิบายหลักธรรมตามข้อสงสัยต่าง ๆ เช่น อะไรคืออานาปานสติ อะไรคือความแตกต่างระหว่างวิตกและจาร เป็นต้น ซึ่งต่างกับวิสุทธิที่เน้นอธิบายในด้านปฏิบัติ

คัมภีร์ทั้ง 2 นี้ยึดคำสอนดั้งเดิมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ถึงแม้ว่าภาษาที่ใช้ในการเขียน การนำเสนอเป็นรูปแบบของคำโบราณ แต่คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิมุตติมรรคถือเป็นคัมภีร์เล่มสำคัญที่มีหลักฐานเกี่ยวกับหลักวิธีปฏิบัติสมาธิที่เชื่อถือได้มากที่สุดนอกเหนือจากพระไตรปิฎก ในคัมภีร์นี้จะอธิบายการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 40 กองอย่างละเอียด ตั้งแต่การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ วิธีเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะกับจริต ขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อให้ก้าวไปในระดับที่สูงขึ้น และองค์ประกอบของฌาน เป็นต้น ซึ่งการศึกษาวิเคราะห์ในครั้งนี้ได้ทำการสรุปรวบรวมไว้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์

กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม (2562) หนังสือความรู้ศาสนาเบื้องต้น ซึ่งเผยแพร่ในปี พ.ศ.2562 เป็นหนังสือที่ได้สรุปเรื่องสำคัญๆ ของศาสนาหลักๆ ในโลกเพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาด้านศาสนา เช่น ประวัติความเป็นมา ประวัติพระศาสดา, คัมภีร์สำคัญ หลักธรรม หลักปฏิบัติ, ศาสนพิธี, ศาสนาสถาน, ศาสนวัตถุ รวมถึงวันสำคัญของแต่ละศาสนา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2529) ผู้เขียนหนังสือ พุทธธรรม ซึ่งได้กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานะสติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสมาธิในแบบที่อ่านเข้าใจได้ง่าย ในหนังสือได้กล่าวสรุปถึงการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า หรือเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่เกิดอริยมรรค ทั้งสมถะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันควบคู่กันเป็นการแน่นอนเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมถะและวิปัสสนาคือองค์ประกอบของมรรค วิปัสสนาเป็นสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ, สมถะเป็นองค์มรรคที่เหลืออีก 6 ข้อ ซึ่งในขณะบรรลุอริยมรรคภูมิ องค์มรรคทั้ง 8 ต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ในหนังสือพุทธธรรมยังได้อธิบายหลักธรรมอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติสมาธิไว้อย่างละเอียดเข้าใจง่าย แม้ผู้ไม่รู้ภาษาบาลีก็สามารถทำความเข้าใจได้ (พระราชวรมุนี,2529 หน้า 328)

พระวชิรญาณมหาเถระ (Ven P. Vajiranan) (2508) ได้เขียนหนังสือ Buddhist Meditation ซึ่งแปลโดย ร.ศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร ได้พูดถึงการปฏิบัติสมาธิที่ครอบคลุมเนื้อหาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ เนื้อหาโดยสรุปคือ ศาสนาส่วนมากให้ความสำคัญกับสมาธิในฐานะเป็นหนทางไปสู่ ความบริสุทธิ์แห่งจิต พระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาชี้ให้เราเห็นว่ามีนิกายศาสนาอื่นๆ อยู่มากมายที่เจริญสมาธิ เช่นในพระอริยปริเยสนาสูตร กล่าวถึงนักพรต 2 คน คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส ได้เจริญสมาธิระดับสูง ตามแบบโยคะแต่นั่นไม่ใช่หนทางไปสู่พระนิพพาน ไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น การ

สนทนากับสัจจกนิครนถ์ผู้นับถือศาสนาเชน พระพุทธเจ้าทรงอภิปรายถึงวิธีฝึกกาย และจิต ซึ่งนักพรตยุคก่อนๆ ปฏิบัติกันอยู่ และอธิบายถึงวิธีที่พระองค์ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ การปฏิบัติสมาธิของพุทธศาสนาเป็นทางสายกลาง หลีกเลี่ยงความเกินพอดี ดังนั้นผู้ที่คร่ำเคร่งในการประพฤติพรต ก็ไม่สามารถจะเจริญสมาธิได้

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ นพ. แพทย์ผู้ทำวิจัยเรื่องการทำสมาธิในทางการแพทย์ ได้เขียนหนังสือ “การเจริญสติบำบัด” ซึ่งได้รวบรวมการปฏิบัติสมาธิที่มาใช้ในทางการแพทย์ โดยงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การเจริญสติสามารถรักษาอาการเครียด อาการซึมเศร้าช่วยให้ความจำ ดีขึ้น สมองส่วนหน้าด้านซ้ายหนาขึ้นทา งานดีขึ้น ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยลดอาการปวด และอาการไม่สบายกายและใจในคนไข้โรคมะเร็ง ช่วยลดความดัน ช่วยลดการติดบุหรี่ และยาเสพติด และช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ นี่เป็นงานวิจัยต่างๆในวงการแพทย์แผนปัจจุบันที่ได้ศึกษาไว้ ซึ่งก็ยืนยันว่า ถ้าเราแก้ไขความวิปลาส 3 ประการได้โรคต่างๆก็จะหายไป การเจริญสติก็คือการมีสุขภาพดีนั่นเอง

วริยา ชินวรรโณ ร.ศ. และคณะ (2543) หนังสือสมาธิในพระไตรปิฎก ซึ่งได้พูดถึงวิวัฒนาการากรตีความคำสอนในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับสมาธิของพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยไว้อย่างละเอียด ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดหลักปฏิบัติของเกจิอาจารย์ที่สำคัญของประเทศไทยในปัจจุบัน เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หรือศิษย์ในยุคหลังๆ เช่นพระโพธิญาณเถระ หลงพ่อชา สุภัทโท เป็นต้น ซึ่งได้พบว่าการศึกษาพระไตรปิฎกในประเทศไทยไม่นิยมท่องจำ แต่เน้นความเข้าใจ หรือท่องจำเฉพาะหัวข้อที่สรุปหมวดหมู่จากพระไตรปิฎกแล้ว

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภัทโท) (2548) พระเถระผู้เผยแพร่การปฏิบัติสมาธิแบบเถรวาทให้กว้างขวางไปทั่วโลกได้เขียนหนังสือสมาธิภาวนา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิภาวนา” ว่า สติคือความระมัดระวังอยู่ รู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไร สตินี้ควบคู่กับความรู้สึก มีสติอยู่คือมีความระลึกรู้ และกล่าวว่า “เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ ยืน เดิน นั่งอยู่เราก็รู้จัก...จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่”

เอกสารหลักสมาธิในศาสนาอื่นๆ นั้น ได้ทำการศึกษาจากคัมภีร์หลักๆ ในบางศาสนาเช่น คัมภีร์เต้าเต๋อจิง แปลโดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมคำสอนในลัทธิเต๋าไว้อย่างครบถ้วน ศาสนาอื่นๆ ที่ไม่ได้มีคัมภีร์ทางด้านการปฏิบัติสมาธิโดยเฉพาะ ก็ได้ศึกษาค้นคว้าศึกษาจากหนังสือที่เขียนถึงคำแนะนำในการปฏิบัติสมาธิของศาสนานั้นๆ และข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์ของสถาบัน, องค์กรที่สอนเรื่องสมาธิในศาสนานั้นๆ รวมถึงงานวิจัยที่อ้างถึงการปฏิบัติสมาธิในศาสนาต่างๆ ตลอดจนเอกสารงานวิจัย การฝึกอบรมการทำสมาธิในทางการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย และต่างประเทศ เช่น องค์กรทหารผ่านศึกแห่งอเมริกา สมาคมจิตแพทย์แห่งอเมริกา เป็นต้น

ชุนริว ซูซุกิ (Shunryu Suzuki) (2562) ได้เขียนหนังสือชื่อ Zen Mind Beginner's Mind แปลโดย นรา สภัคโรจน์ เป็นชื่อภาษาไทยว่า "จิตใหม่หัวใจเซน" พูดถึงหลักในการปฏิบัติสมาธิแบบเซนซึ่งจะแบ่งเป็น 3 ส่วนคือการดูพิจารณากาย พิจารณาจิตใจ และพิจารณาลมหายใจ, ได้อธิบายถึงท่วงท่าการหายใจ การควบคุม ที่สำคัญคือโน้มน้าวให้เห็นว่า ทวิภาวะ (Dualistic) ซึ่งเป็นอุปสรรคของการเข้าถึง "จิตดั้งเดิม" ซึ่งจิตดั้งเดิมนั้นมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน และการปฏิบัติสมาธิแบบเซน หรือซาเซนจะทำให้บรรลุจิตดั้งเดิม หรือพุทธภาวะได้ ปฏิบัติสมาธิแบบซาเซนจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงจิตดั้งเดิม โดยมุ่งความเข้าใจในเรื่องสุญญตา

พุทธทาสภิกขุ (2538) ได้แปลหนังสือสูตรของเว่ยหล่าง เป็นคัมภีร์ของศาสนาพุทธนิกายเซน เขียนขึ้นโดยท่านเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นพระสังฆปรินายกองค์ที่ 6 ของนิกายมหายาน มีชีวิตในช่วงศตวรรษที่ 8 ถึง 13 ในประเทศจีน โดยท่านพุทธทาสภิกขุได้พูดถึงคำสอนของท่านเว่ยหล่างไว้ว่า มนุษย์จะเข้าถึงความเป็นพุทธะได้นั้นต้องอาศัยจิตเดิมแท้ ท่านเว่ยหล่างเป็นผู้ไม่รู้หนังสือ แต่กลับสามารถตรัสรู้ธรรมได้ คำสอนของท่านเว่ยหล่างเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากสังสารวัฏในแบบพุ่งตรงและลัดสั้นที่มนุษย์ปกติสามัญทั่วไปก็สามารถเข้าถึงได้ภายใต้แนวคิดที่ว่า จิตเดิมแท้ (Essence of Mind) ของมนุษย์เป็นเมล็ดพืชหรือแก่นของการตรัสรู้ ซึ่งเป็นต้นแบบการปฏิบัติสมาธิแบบเซน

Aryeh Kaplan (1985) ผู้เชี่ยวชาญการปฏิบัติสมาธิแบบยิว ได้เขียนหนังสือชื่อ meditation: a practical guide, ได้สรุปการทำสมาธิในศาสนายิวไว้ว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือการปฏิบัติตามพระบัญญัติและพิธีกรรมตามพระคัมภีร์ การทำสมาธิเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น มุ่งเน้นที่การควบคุมจิตใจ ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความรัก ความศรัทธาในพระเจ้า การทำสมาธิในศาสนายิวเป็นการเอาใจจดจ่อ มีสมาธิอยู่กับพระเจ้า มอบความรักให้กับพระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ การควบคุมอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากในการควบคุมตนเอง การฝึกสมาธิให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นอิสระ ตามใจปรารถนาโดยไม่ถูกอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เช่นความกลัว เข้ามาครอบงำ ซึ่งจะช่วยให้กำดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป

Justin Parrott, (2017) An Exercise in Islamic Meditation, Yaqeen Institute for Islamic Research, Texas, USA ได้สรุปการทำสมาธิแบบอิสลามไว้ว่า การทำสมาธิในศาสนาอิสลามเป็นการนมัสการพระเจ้า และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยการรวมสติ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความตั้งใจ สภาวะภายในทั้งหมด เพื่อระลึกถึงพระเจ้า โดยตระหนักรู้ใน 4 เรื่องคือ 1) ความรู้เกี่ยวกับอัลลอฮ์ผู้ทรงฤทธานุภาพ, 2) ความรู้เกี่ยวกับศัตรูของอัลลอฮ์อิบลิส (ซาตาน), 3) ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณของตัวเอง, 4) ความรู้ว่าจะต้องปฏิบัติเพื่อความศรัทธาในพระอัลลอฮ์

Omar Edaibat (2020) ได้สรุปการปฏิบัติสมาธิแบบอิสลามไว้ ในคู่มือการปฏิบัติสมาธิแบบอิสลามชื่อว่า "The MORSL guide to Faithbased meditation in islam, โดยกล่าวว่าการปฏิบัติ

สมาธิในศาสนาอิสลามไว้ว่า การทำสมาธิในศาสนาอิสลามเรียกว่า 'dhikr' ซึ่งหมายถึง 'การระลึกถึง เป้าหมายของการนั่งสมาธิในศาสนาอิสลามคือการนมัสการพระอัลลอฮ์ เป็นการระลึกถึงพระเจ้าซึ่งเป็นผู้ค้ำจุน ผู้สร้างและผู้ดูแลการดำรงค์อยู่ทั้งหมด การทำสมาธินี้ เป็นการชำระตัวเองให้บริสุทธิ์จากบาป ก้าวข้ามข้อจำกัดของอัตตา เข้าสู่ความรู้จากประสบการณ์ของพระเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ก้าวข้ามข้อจำกัดของมนุษย์และกลายเป็นผู้มีอำนาจเหมือนพระเจ้า เป็นที่รักของพระเจ้า เป็นการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยการยกรับดับจิตใจ ร่างกาย ปัญญา ให้เข้าสู่สภาวะเดียวกับพระเจ้า

Thomas Cleary (2019) ได้แปลคัมภีร์ของศาสนาเต๋าชื่อ “The Secret of The Golden Flower, The Classic Chinese Book of Lift” ได้อธิบายถึงการปฏิบัติสมาธิในลัทธิเต๋าว่ามีเป้าหมายหลักคือการฟื้นฟูวิญญาณดั้งเดิมที่เทพเจ้าประทานให้มา เป็นการช่วยให้เป็นมนุษย์ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองตามความจริงในสภาพธรรมชาติ เต๋าเรียกวิญญาณดังเดิมนี้ว่า จิตที่เป็นธรรมชาติ การปฏิบัติสมาธิแบบเต๋าช่วยให้เกิดปัญญา เกิดการรับรู้ที่ละเอียดมากขึ้น เกิดความเบิกบาน แบ่งบานของจิตใจ การทำสมาธิในศาสนาเต๋าจะใช้ทั้งความคิด จิตนาภาพ และการออกกำลังกาย ผลแห่งการปฏิบัติจึงเปรียบเสมือนการแบ่งบานของดอกไม้ทองคำ เหมือนแสงบนท้องฟ้าที่กว้างใหญ่ ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นการเกิดปัญญา เกิดพลังจิต เกิดความคิดสร้างสรรค์ และแรงบันดาลใจ รวมถึงสามารถช่วยให้อายุยืนยาวด้วย การฝึกสมาธิแบบเต๋าไม่ต้องมีศรัทธา พิธีกรรม แต่อย่างใด แต่เป็นการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

Shilagh A. Mirgain Ph.D. and **Janice Singles Ph.D.,** (2016) Autogenic Training, Veterans Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation. ได้อธิบายถึงการฝึก Autogenic (AT) ว่าเป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่พัฒนาโดยจิตแพทย์ชาวเยอรมัน Johannes Heinrich Schultz การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย Autogenic หมายถึงการสร้างตัวเองหรือผลิตจากภายใน เป็นการสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น ให้กับตนเอง โดยการใช้คำพูด คล้ายๆ การภาวนาในทางศาสนา เป็นเทคนิคที่มักแนะนำเมื่อมีปัญหาสุขภาพและเมื่อมีความเครียดโดยจะเน้นให้เกิดความผ่อนคลาย และความอุ่นสบายของร่างกาย

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนั้นยังได้ศึกษาข้อมูลการวิจัยทางวิทยานิพนธ์, บทความวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ อีกหลายฉบับ หลายบทความ เอกสารสำคัญส่วนหนึ่งมาจากงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิและการใช้สมาธิในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ซึ่งศึกษาวิจัยโดยหน่วยงาน และบุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนเทคนิคการปฏิบัติสมาธิของหน่วยงานเอกชนซึ่งเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในช่วงหนัง ตัวอย่างเช่น

พระพงสิทธิ์ โพเพชรเล็บ และ วิโรจน์ คุ้มครอง (2565) บทความวิจัยเรื่อง กสิณ 10 กับการบรรลุธรรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่าพบว่า การเพ่งปฐวี กสิณ เป็นต้น ใช้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานก่อนพัฒนาเข้าสู่วิปัสสนาเพื่อบรรลุธรรม กสิณสามารถใช้เป็นบาทฐานในการเข้าสู่วิปัสสนาได้ เรียกว่าการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก เป็นการฝึกจิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาต่อเนื่องภายหลัง เป็นวิธีการฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นตามแนวทางแห่งเจโตวิมุตติ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์แบบอุภโตภาควิมุตติได้

พระอมรินทร์ มาลัยลอย และ วิโรจน์ คุ้มครอง (2565) บทความวิจัยเรื่องการวิเคราะห์โพชฌงค์ 7 ในกุณฑลิยสูตร ที่สัมพันธ์ต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตีพิมพ์ในวารสารสหวิชาการสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ซึ่งได้ผลสรุปว่า โพชฌงค์ว่าเป็นสภาวธรรมจิตของผู้ปฏิบัติสมาธิ การเจริญโพชฌงค์เป็นการฝึกให้จิตบริสุทธิ์ ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวธรรมปัจจุบันเป็นหลัก เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติสมาธิตามหลักสัมโพชฌงค์จิตก็จะแข้มแข็งไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุ หลุดพ้นจากอาสวะ ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพื่อตรัสรู้ เข้าสู่นิพพาน

ธีรัตน์ สิงห์แก้ว (2561) อธิบายไว้ในบทความปรัชญาวิถีในการพัฒนาจิตของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารบาฬีศึกษาพุทธโฆษ ได้อธิบายการทำสมาธิแบบวัชรยานไว้ว่า วัชรยานเน้นการปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งสุญญตา เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิของวัชรยานจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ผู้ปฏิบัติสมาธิแบบวัชรยานจำเป็นต้องเข้าใจหลักปฏิบัติสมาธิแบบมหายานเป็นอย่างดี แล้วจึงปฏิบัติแบบวัชรยานเพื่อมุ่งสู่สุญญตา โดยผ่านรูปฌานและอรูปฌาน จนเกิดจิตประภัสสร ด้วยหลักการฝึกตันตระ 4 ด้าน คือ กริยาตันตระ, จริยาตันตระ, โยคะตันตระ และอนุตตระโยคะตันตระ

พระครูสุธีวุฒิคุณ (นวปฏล กุสลญาโณ) (2561) ทำวิจัยเรื่องการปฏิบัติสมาธิก่อนพุทธกาล ผลการศึกษาพบว่า ในอัคคัญญสูตรได้กล่าวถึงนักบวชที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาในสมัยก่อนพุทธกาล โดยการปฏิบัติ จะเน้นกรรมฐาน 3 หมวด คือ กสิณ, พรหมวิหารและรูป-อรูปกรรมฐาน ซึ่งสามารถบรรลุธรรมสูงสุด คือ สมาบัติ 8 และอภิญญา 5 แต่เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น นักพรตเหล่านี้ได้เข้ามาฟังธรรมเข้ามาบวชเป็นภิกษุก็สามารถบรรลุธรรมเข้าสู่พระนิพพานได้

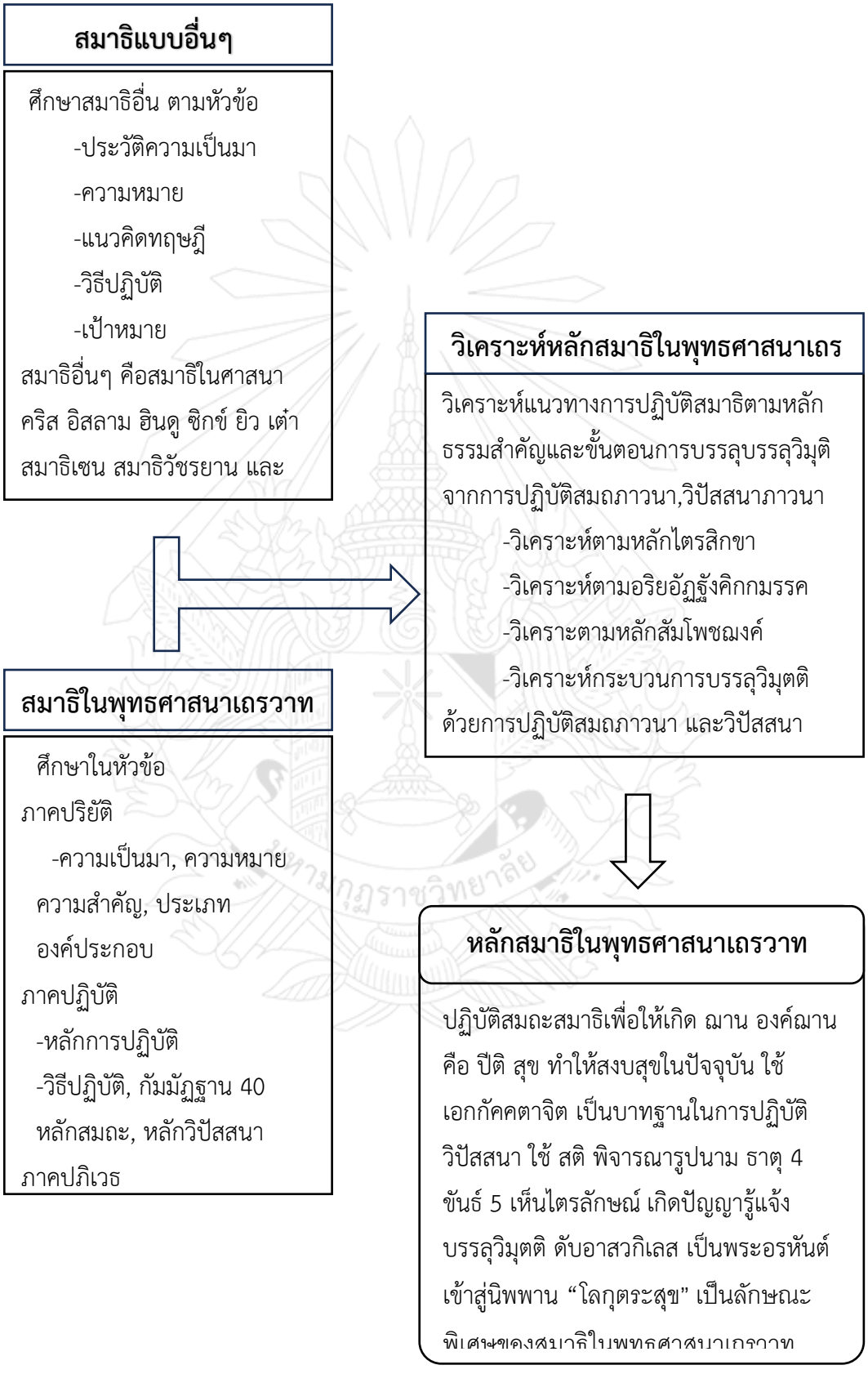
พระมหาคำนวล อคฺคจิตฺโต (นวลคำ) (2560) วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่องศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทกับโยคะ ได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่า สมาธิในศาสนาพุทธเถรวาทเป็นกระบวนการควบคุมจิตให้เป็นกุศล โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดกิเลสอาสวะ ส่วนโยคะเป็นกระบวนการฝึกกายและจิตให้สมดุลกัน เพื่อการฝึกปฏิบัติในขั้นสูงมีเป้าหมายคือความสุขสูงสุดคือโมกษะ

ชำนิ แสงภักดี (2558) สาระนิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตเรื่อง แนวคิดโพธิ์สัตว์จริยาในพุทธศาสนามหายาน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย จากการศึกษาพบว่าหลักโพธิสัตว์จริยาเรียกว่าโพธิสัตวมรรค ซึ่งประกอบด้วย บารมี 6 ได้แก่ ศีลบารมี สันติบารมี วิริยะบารมี ฌานบารมี และปัญญาบารมี, อัปปมัญญา 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา, มหาปณิธาน 4 ได้แก่ ช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ตัดมวลกิเลสทั้งหลายให้ถึงที่สุด ศึกษาพุทธธรรมเพื่อบรรลุพุทธภาวะ โดยมีคุณสมบัติอีก 3 ประการคือ หลักมหาปัญญา มหากรุณาและมหาอุบาย

เจริญ ช่วงชิต (2557) ได้ทำการศึกษาสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งเป็นสาระนิพนธ์ดุษฎีบิณฑิต สาขาพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า หลักการเจริญสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 แบบคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ เป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิมี 2 ประการ คือ เป้าหมายสูงสุดเพื่อการหลุดพ้น และเป้าหมายเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวัน

Evan Thompson Dr. (2022) นักปรัชญาและนักวิชาการด้านจิตวิทยาทางพุทธศาสนา ได้กล่าวไว้ในบทความเรื่อง การดูแลตนเองอย่างยั่งยืนเพื่อป้องกันอ่อนล้าและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเผยแพร่ใน APA PsychoBooks (American Psychological Association) การทำสมาธิช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับจิตวิญญาณ ทำให้จิตใจมั่นคง ค้นพบความสงบสุข และหนทางสว่างในการดำเนินชีวิต การนั่งสมาธิทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเราและโลกรอบตัวเราดีขึ้น การทำสมาธิได้รับความนิยมที่เพิ่มขึ้น เพราะผู้คนเห็นประโยชน์ที่หลากหลายของการทำสมาธิแบบสติปัฏฐาน และอานาปานะสติ การรับรู้ลมหายใจ การทำสมาธิเป็นการฝึกการรับรู้ซึ่งจะช่วยแก้ภาวะกระสับกระส่ายและวิตกกังวล

1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



1.9 นิยามศัพย์เฉพาะ

สมาธิ หมายถึง การปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา หมายรวมทั้งการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติสมาธิที่เกี่ยวกับศรัทธาในทางศาสนา และสมาธิที่ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยศรัทธา เช่น สมาธิในทางการแพทย์ สมาธิของบุคคล องค์กรทั่วไป

สมาธิอื่นๆ หมายถึงสมาธิที่นอกเหนือจากสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

เถรวาท หมายถึงพุทธศาสนานิกายเถรวาทในประเทศไทยซึ่ง ยึดถือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สืบทอดผ่านทางพระเถระตั้งแต่ปฐมสังคายนาครั้งที่ 1 โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก

มหายาน หมายถึงพุทธศาสนานิกายมหายาน

วัชรยาน หมายถึงพุทธศาสนานิกายวัชยาน

พระไตรปิฎก หมายถึงพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ.2539

สมถะ หมายถึงการปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาจิตซึ่งให้ผล เป็น ฌาน

วิปัสสนา หมายถึงการปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญา ซึ่งให้ผล เป็น ญาณ

กัมมัฏฐาน หมายถึงวิธีการปฏิบัติสมาธิที่เรียบเรียงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งมี 7 หมวด 40 ข้อ

องค์คุณ หมายถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อธรรมนั้นๆ

วิมุตติ หมายถึง การบรรลุธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ทั้งเจโตวิมุตติ และ ปัญญาวิมุตติ รวมถึงความหลุดพ้นในระดับโลกุตระสุข คือ นิพพาน

บทที่ 2
แนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

ในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ เป็นหลัก โดยเนื้อหาจะเป็นการศึกษาภาพรวมของหลักสมาธิอื่นๆ ที่ไม่ใช่หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ในด้านความเป็นมา ความหมาย หลักการปฏิบัติสมาธิและจุดประสงค์เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิในศาสนาต่าง ๆ และการปฏิบัติสมาธิที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่นการปฏิบัติสมาธิทางการแพทย์ มีหัวข้อในการศึกษาดังนี้

2.1 ความเป็นมาของสมาธิ

2.2 ความหมายสมาธิ

2.3 แนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

2.4 สรุปหลักสมาธิแบบอื่น ๆ

ทั้งนี้เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิในหลาย ๆ ศาสนา มีหลักการปฏิบัติมากมายหลายวิธี บางศาสนาก็มีหลายนิกาย หลายความเชื่อ บางนิกายก็ต่อต้านการทำสมาธิเพราะมองว่าเป็นการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนา แต่โดยทั่วไปแล้ว ความหมายของสมาธิก็คือสภาวะที่จิตสงบนิ่ง ซึ่งอาจจะเกิดจากการสวดภาวนา การนั่ง การเดิน หรือแม้แต่การนอน การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาเฉพาะหลักสมาธิที่มีผู้นิยมปฏิบัติ และได้รับการยอมรับกันในวงกว้างเท่านั้น

2.1 ความเป็นมาของการปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิมีมาแต่สมัยโบราณ สมาธิแบบดั้งเดิมนั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อประกอบพิธีกรรมในทางศาสนา แต่ในปัจจุบันผู้คนนิยมปฏิบัติสมาธิกันมากขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา แต่ด้วยเหตุผลเพื่อเพิ่มความสุข ความสำเร็จในชีวิต เช่นเพื่อลดความเครียดที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน หลักฐานเก่าแก่เป็นบันทึกในคัมภีร์อุปนิษัท ซึ่งเป็นคัมภีร์ในศาสนาฮินดู ซึ่งกล่าวถึงการทำสมาธิเอาไว้เมื่อ 1500 ปีก่อนคริสตศักราช แต่นักประวัติศาสตร์เชื่อว่าการปฏิบัติสมาธิมีมาก่อนหน้านั้นแล้วกว่า 3000 ปีก่อนคริสตศักราช ซึ่งมีการค้นพบรูปปั้นมนุษย์นั่งหลับตาแต่งกายคล้ายนักบวช โดยมีสัตว์ต่างๆ ล้อมรอบ บันทึกที่ค้นพบหลังจากนั้นในช่วง 600-500 ปีก่อนคริสตศักราช มีการบันทึกถึงการทำสมาธิไว้ในคัมภีร์ของลัทธิเต๋า ในประเทศจีน และสมาธิของศาสนาพุทธในประเทศอินเดีย (George S. Everly, Jeffrey M. Lating, 2002) ซึ่งเป็นการทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม เพื่อความหลุดพ้นเป็นหลัก สำหรับการทำสมาธิแบบโยคะ มีบันทึกในโยคะสูตร Patanjali มีการเขียนถึงปรัชญาโยคะ การทำสมาธิ การฝึกฝนจิตวิญญาณ ไว้ในคัมภีร์ของภควัทคีตา (Bhagavad Gita) ซึ่งมีการวบรวมไว้ในระหว่าง 400-100 ปีก่อนคริสตศักราชด้วยเช่นกัน ต่อมาการฝึกสมาธิได้

กระจายไปสู่ดินแดนอื่น ๆ ตามเส้นทางการค้าระหว่างเอเชียกับยุโรปที่เรียกว่าเส้นทางสายไหม โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิแบบพุทธศาสนานิกายวัชรยานของทิเบท กลายเป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก หลังจากหนังสือคัมภีร์มรณะศาสตร์แห่งทิเบต (The Tibatan book of Death) ออกเผยแพร่ (James W, 2005, p 50) สำหรับสมาธิแบบเซนของญี่ปุ่นนั้น ภิกษุชาวญี่ปุ่นได้เข้ามาศึกษาสมาธิแบบมหายานในประเทศจีนเมื่อปี พ.ศ. 653 แล้วพัฒนาการฝึกสมาธิแบบ“ฌาน”(CHAN) ของจีนผสมผสานกับสมาธิแบบญี่ปุ่นเป็นสมาธิแบบเซน จนเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก

2.2 ความหมายของสมาธิ

พจนานุกรมนิรุกติศาสตร์ ได้ให้ความหมายของคำว่า Meditation ไว้ดังนี้ คำว่า Meditation เริ่มใช้เมื่อปี ค.ศ. 1200 มาจากรากศัพย์ว่า meditacioun แปลว่า "การครุ่นคิดในศาสนา, การอุทิศส่วนตัว, การอธิษฐาน ในภาษาฝรั่งเศสโบราณใช้คำว่า meditacio ซึ่งแปลว่า "ความคิด การไตร่ตรอง การศึกษา" ในภาษาละตินใช้คำว่า meditationem, meditatio แปลว่า "การตรึกตรอง" ส่วนคำว่า meditari แปลว่า การทำสมาธิ คิดทบทวน ไตร่ตรอง พิจารณา ต่อมาในช่วงคริตศตวรรษที่ 14 คำว่า “Meditation” ได้รับการยอมรับกันในความหมายของ การนั่งสมาธิ การคิดอย่างสงบต่อเนื่องในบางเรื่อง (The online etymology dictionary)

พจนานุกรมของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ได้ให้ความหมายของสมาธิ (Meditaion) ไว้ว่า คือการปฏิบัติที่ให้ความสนใจอยู่กับสิ่งเดียวเท่านั้นไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางศาสนาหรือเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย (Cambridge Dictionary)

พจนานุกรมมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ Medtitation แปลว่า การฝึกจิตให้นิ่งด้วยเหตุผลทางศาสนา หรือเพื่อให้เกิดความสงบ (Oxford Dictionary)

Jayaram V ได้ให้ความหมายของสมาธิในศาสนาฮินดูไว้ในหนังสือ Dhyana or Meditation In Hindu Tradition ไว้ว่า สมาธิ คือสภาวะของความปีติที่ได้รับจากการปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่ 4 ระดับ (ฌาน 4) โดยวิธีปฏิบัติสมาธิมี 4 ประเภทคือ 1) Mantric Meditation การสวดมนต์ภาวนาตามคำภีร์พระเวท 2) Visual Meditation การเพ่ง การเอาใจจดจ่ออยู่กับเทพองค์ใดองค์หนึ่ง 3) Insight meditation การพิจารณาสภาวะในจิตใจ 4) Samadhi or the experience of the ecstatic การเสวยความปีติ ความสุขในสมาธิ

Kaplan, Aryeh ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ Jewish meditation โดยสรุปว่าสมาธิคือการฝึกความคิดเพื่อให้สามารถควบคุมจิตใจตนเอง (Kaplan Aryeh, 1985, p. 20)

Justin Parrot ได้ให้คำอธิบายสมาธิไว้ในหนังสือ An Exercise in Islamic Meditation ไว้ว่า สมาธิ คือสภาวะจิตที่เกิดจากการเพ่ง การมีสติรู้ อยู่กับปัจจุบัน (Justin Parrot, 2017, p. 3)

Laurence Freeman OSB ผู้อำนวยการองค์การสมาธิแบบคริสต์ศาสนาโลก The World Community for Christian Meditation WCCM International Center ได้อธิบายถึงการทำสมาธิ

ไว้ว่า การทำสมาธิเป็นรูปแบบของการภาวนาที่ “จริงใจ” (Sincere) “บริสุทธิ์” (Pure prayer) เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากอารมณ์ กิเลส ความอยาก ความปรารถนา และความกลัวต่างๆ การทำสมาธิในรูปแบบของการภาวนา จึงต้องพยายามไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น

ในพระภัมภีร์ คุรุกรันธซาฮิบ “Adi Guru Granth Sahib” ของศาสนาซิกข์ ได้ให้อธิบายการทำสมาธิไว้ว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อแสวงหาการอยู่เหนืออัตตาตัวตน ผ่านกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป โดยการตระหนักรู้และการดำดิ่งสู่ความศักดิ์สิทธิ์ในตนเอง สมาธิเป็นสภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว เป็นเอกภาพอันศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อมต่อระหว่างกันโดยไม่แยกจากกัน (Encyclopedia of Indian Religion, Arvin Pal Singh Mandair Editor, 2017, p 238-241)

พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ระบุว่า อาการที่จิตตั้งมั่น แบ่งออกเป็น ขณิกกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สมาธิเป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งในไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ต่างเป็นปัจจัยของกันและกัน ศีลเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา และปัญญาก็ประคับประคองศีล สมาธิ ให้ดำเนินไปถูกทาง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2553)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจาร (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้ให้ความเห็นว่า คำว่า Meditation ในปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำว่า "ภาวนา" หมายความถึง การเจริญหรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา เช่น เจริญเมตตา เรียกว่า เมตตาภาวนา เจริญสมาธิ เรียกกว่า สมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกกว่า วิปัสสนาภาวนา ดังนั้นคำว่า meditation ในทางพุทธแล้วถือเป็นคำศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แต่จะเน้นไปในความหมายของการภาวนา ซึ่งมีในรูปแบบ 2 ดังนี้

1) Tranquility Meditation หมายถึง การเจริญความสงบ เรียกกว่า “สมถภาวนา”

2) Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกกว่า “วิปัสสนาภาวนา”

โดยสรุป แล้ว Meditation ภาวนา จึงหมายถึงการพัฒนาจิตให้เป็นจิตที่ดี มีคุณธรรมขึ้นมา

Meditation มาจากภาษาละตินโดยมีจุดเริ่มต้นจากการฝึกร่างกายและจิตใจให้มีความแน่วแน่ และมั่นคง มักจะพบในศาสนาคริสต์ ซึ่งจะกล่าวถึงสมาธิในด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) เช่น สมาธิที่มาจากความทนทุกข์ของพระเยซู (Marcus Aurelius, 2006)

อีกคำหนึ่งที่นิยมใช้กันคือ “การไตร่ตรอง” (Contemplation) ซึ่งแปลว่า สงบ เข้าฌาน, คิดไตร่ตรอง, เพ่งพิจารณาดู, มุ่งหมาย (พจนานุกรมแปล อังกฤษ-ไทย อ. สอ เสถบุตร) ซึ่งเป็นการทำสมาธิในแบบศาสนาคริสต์, อิสลาม และ ศาสนายิว เป็นการน้อมใจ รวมความคิด ระลึกถึงพระเจ้า, เป็นการพิจารณาใคร่ครวญคำสอน รวมถึงการอธิษฐานด้วย

การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้มีสติตั้งมั่น พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิต เพราะจิตเป็นรากฐานของชีวิต จิตเป็นสิ่งบงการให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งจะนำความสุข ความทุกข์มาให้ จิตที่พัฒนาแล้วจะสามารถควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกให้เป็นไปในทางที่

เป็นกุศล ซึ่งมีผลเป็นความสุข เหมือนดังพุทธสุภาษิต “จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ” จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ ดังนั้นความสุขความทุกข์ของเราจึงขึ้นอยู่กับว่าจิตใจได้พัฒนาไปมากน้อยเท่าใดนั่นเอง นอกจากการพัฒนาจิตแล้ว การปฏิบัติสมาธิยังเป็นการพัฒนาปัญญา ซึ่งปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ก็ด้วยการปฏิบัติสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิ มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ก็สามารถขบคิดปัญหา มองปัญหาได้อย่างชัดเจน ทั่วถึง สามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้อง การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นการพัฒนาของมนุษย์ด้วย

2.3 ความสำคัญของสมาธิ

สมาธิช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีมีความสุข สงบ ซึ่งความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการมากที่สุด การไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่เป็นวัตถุไม่สามารถตอบโจทย์ความสุขในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ เพราะมนุษย์มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกจิตจิตให้สงบ ระงับความอยากไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามสิ่งยั่วยุ สมาธิจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้มีความสุขอย่างแท้จริง สมาธิมีความสำคัญในด้านต่างๆ ดังนี้

2.3.1 ด้านอุดมคติในทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิคือการได้ปฏิบัติศาสนกิจ

1.1) การปฏิบัติสมาธิ (การสวดภาวนา) เป็นการระลึกถึงพระคุณของพระศาสดา เป็นการทบทวนคำสอนในพระคัมภีร์ ทบทวนวิถีการดำเนินชีวิตตามบัญญัติของแต่ละศาสนา

1.2) การปฏิบัติสมาธิเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ใกล้ชิดพระเจ้า จิตที่บริสุทธิเมื่อเสียชีวิตลงก็จะไปสู่ดินแดนของพระเจ้า

2.3.2 ด้านความสามารถพิเศษ ผลของสมาธิบางชนิด จะทำให้ผู้ปฏิบัติที่บรรลุฌานในขั้นสูงมีฤทธิ์ มีความสามารถเหนือมนุษย์โดยทั่วไป เช่น ความสามารถด้านพยากรณ์

2.3.3 ด้านการพัฒนาจิต และบุคลิกภาพ การปฏิบัติสมาธิช่วยให้เกิดความมั่นใจ มีความสุขจากปีติ มีความสงบเย็น มีเมตตา เข้าใจธรรมชาติที่เป็นจริง

2.3.4 ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การภาวนาทบทวนคำสอนในคัมภีร์ของแต่ละศาสนา ซึ่งเป็นการย้ำเตือนให้ศาสนิกชนเคร่งครัดในข้อปฏิบัติของศาสนา ซึ่งสอนให้มนุษย์เป็นคนดีของสังคมและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีความเมตตาต่อกัน ช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียนกัน

2.3.5 ด้านสุขภาพ ปัจจุบันสมาธิกลายเป็นศาสตร์ทางการแพทย์แขนงหนึ่ง มีผลการวิจัยที่พิสูจน์ว่าสมาธิมีผลต่อร่างกาย โดยเฉพาะสมอง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ สมาธิช่วยลดกรดแลคติคและคอติซอลในเลือด ช่วยลดความเจ็บในผู้ป่วย และยังช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดีขึ้น

2.3.6 ด้านการงาน การเรียน สมาธิช่วยให้ความจำดีขึ้น สติช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น (วริยา ชินวรรโณ, 2562, หน้า 59) ในปัจจุบันหลายองค์กรได้นำการปฏิบัติสมาธิไปใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้แก่บุคคลากร เช่น บริษัทไมโครซอฟ

สรุปความสำคัญของสมาธิ สมาธิมีความสำคัญต่อความสุขในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การปฏิบัติสมาธิเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีความสงบ สามารถยับยั้งชั่งใจไม่ให้ทำชั่ว อดทนต่อสิ่งยั่วยุ สมาธิยังช่วยเพิ่มศรัทธาในทางศาสนา เข้าใจคำสอนในพระคัมภีร์ได้อย่างลึกซึ้ง สมาธิใสขั้นสูงทำให้เกิดความสุข ความสงบ จิตบริสุทธิ์ เมื่อเสียชีวิตแล้วก็จะได้ไปอยู่ในดินแดนของพระเจ้า สมาธิช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิต ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน นอกจากนั้นสมาธิยังช่วยบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย รวมทั้งช่วยลดความเครียดจากการดำเนินชีวิตในประจำวันได้ด้วย

2.4 แนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ ในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยขอแยกหัวข้อที่จะทำการศึกษาวิจัย โดยแบ่งเป็นหลักสมาธิในศาสนาต่าง ๆ ที่เป็นศาสนาหลักของโลก มีผู้นับถือและปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาเป็นจำนวนมาก อีกส่วนหนึ่งเป็นหลักสมาธิที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับศรัทธาหรือศาสนา แต่มีการพัฒนาหลักสมาธิมาใช้เพื่อประโยชน์ร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ เช่นใช้สมาธิแบบสติปัฏฐาน (Mindfulness) ซึ่งมีการวิจัยและนำมาใช้ในทางการแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาผู้ป่วยในทางจิตเวช เช่นผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยจึงแบ่งหลักสมาธิออกเป็น 9 หัวข้อ โดยปรับตามรายงานการศึกษาเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งตรงตามที่ marcus aurelius นักวิชาการด้านสมาธิได้จำแนกชนิดของสมาธิ โดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติไว้ดังนี้ (รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก, สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2562)

1) สมาธิในนิกายมหายานและวัชรยาน (Mahayana and Vajarayana Meditation)
2) สมาธิในคริสต์ศาสนา (Christianity Meditation)
3) สมาธิในศาสนายิว (Judaism Meditation)
4) สมาธิในศาสนาฮินดู (Hinduism Meditation)
5) สมาธิในศาสนาอิสลาม (Islamic Meditation)
6) สมาธิในศาสนาซิก (Sikhism Meditation)
7) สมาธิในศาสนาเต๋า (Taoism Meditation)
8) สมาธิแบบฆราวาส (Secular Meditation)
9) สมาธิในทางการแพทย์ (Medical Meditation)

2.4.1 หลักสมาธิในนิกายมหายานและวัชรยาน (Mahayana and Vajarayana Meditation) ในบทที่ 2 ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนานิกายมหายานและวัชรยาน แม้ทั้ง 2 นิกายจะมีหลักธรรมคำสอนพื้นฐานในพุทธศาสนาเหมือนกับนิกายเถรวาท โดยเฉพาะความเชื่อในเรื่องกฎแห่ง

กรรม และการเวียนว่ายตายเกิด แต่หลักและวิธีการปฏิบัติสมาธิก็มีความแตกต่างกันอยู่บ้างตามความเชื่อในเรื่องกำเนิดพระพุทธเจ้า ดินแดนพุทธเกษตร โดยเฉพาะเป้าหมายในชีวิตในทางศาสนา รวมถึงต้นแบบในการเผยแผ่ธรรม และผู้สอนการปฏิบัติสมาธิ การปฏิบัติสมาธิมีการผสมผสานเข้ากับความเชื่อประเภณีในท้องถิ่นดั้งเดิม ก่อนที่พุทธศาสนาจะเผยแผ่ไปถึง แต่การปฏิบัติสมาธิในทั้งมหายานแบบเซน และวัชรยาแบบทิเบทนั้น แบบนับว่าได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีบุคคลสำคัญคือท่านดาไลลามะเป็นต้นแบบในการปฏิบัติสมาธิแบบทิเบต (วัชรยาน) กระแสนิยมการปฏิบัติสมาธิที่เรียบง่ายแบบเซนญี่ปุ่น ก็ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน

หลักสมาธินิกายมหายานและวัชรยานเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อในเรื่องกำเนิดพระพุทธเจ้าและดินแดนพุทธเกษตร ซึ่งนิกายมหายานและวัชรยานจะนับถือพระพุทธเจ้าหลายพระองค์ (แตกต่างกับนิกายเถรวาทที่นับถือพระโคตมะพุทธเจ้าพระองค์เดียว) โดยได้แบ่งพระพุทธเจ้าเป็น 5 ประเภท คือ พระอาทิพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้าองค์แรกที่กำเนิดพร้อมกับโลก และจะทรงอยู่ชั่วนิรันดร์ เป็นผู้ให้กำเนิดพระพุทธเจ้าประเภทอื่น ๆ พระธยานิพุทธเจ้า เป็นองค์อวตารของพระอาทิพุทธเจ้าซึ่งอยู่ในดินแดนพุทธเกษตร พระธยานิพุทธมี 5 องค์ (เสถียร พันธรังสี, 2543 หน้า 394) เรียกว่าพระปัญจชินพุทธเจ้า (พระพุทธเจ้า 5 สี) ในคติของมหายานและวัชรยานยังมีพระพุทธเจ้าอยู่ในทิศต่างๆ และในพุทธเกษตรอื่นๆ ได้แก่ พระอักโษภยพุทธะ พระรัตนสัมภวพุทธะ พระอมิตาพุทธะ พระอโมฆสิทธิพุทธะ และพระไวโรจนพุทธะ แนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดที่ไม่ปรากฏในคติของฝ่ายเถรวาท นิกายวัชรยานจะยกพระธยานีพุทธะขึ้นเป็นปฐมเทพ แต่ก็ได้พยายามที่จะเสนอแนวคิดใรูปแบบแห่ง “เอกเทวนิยม”ขึ้นมา โดยมีแนวคิดทฤษฎี “วัชรธร” คืออาทิพุทธะขึ้นมา วัชรยานถือว่าอาทิพุทธเป็นองค์ปฐมพุทธะต้นกำเนิดของพระธยานีพุทธะทั้งหลาย พระอาทิพุทธะเมื่อแสดงตัวในร่างมนุษย์มีชื่อว่า “วัชรธร” สำหรับพระพุทธเจ้า 5 พระองค์มีความเชื่อมโยงกับพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ในภัทรกัปของพุทธศาสนาเถรวาทด้วย

ก) หลักสมาธิในนิพุทธศาสนามหายาน (Mahayana Buddhism Meditation)

มหายานนับถือกันในประเทศแถบตอนเหนือของอินเดีย เนปาล จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เวียดนาม มองโกเลีย และในรัสเซีย มหายานเน้นในเรื่องการบำเพ็ญตน สร้างเมตตาบารมี ช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ให้ได้มากที่สุด มีการนำหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนา มาปรับใช้กับธรรมเนียมประเพณีความเชื่อดั้งเดิมของแต่ละท้องถิ่น แล้วพัฒนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อก้าวสู่จุดหมาย คือเป็นพระโพธิสัตว์ พุทธศาสนามหายานจึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าโพธิสัตว์ยาน คือเป็นหนทางสู่ความเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นผู้ปรารถนาพุทธภูมิ

ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาสมาธิในศาสนาพุทธมหายานที่มีการปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย เป็นที่นิยมมากที่สุดคือหลักสมาธิแบบเซน “เซน” มาจากคำบาลีว่า ฌาน ภาษาสันสกฤตว่า “ธยาน” (ญี่ปุ่น: 禅, ぜん; อังกฤษ: Zen) สมาธิแบบเซนถือเป็นการฝึกปฏิบัติด้านวิปัสสนาโดยเฉพาะ โดยยึด

เอาพระมหากัสสปะเป็นองค์ปฐมาจารย์ มีลักษณะเด่นคือไม่ยึดติดกับตัวอักษรทางปริยัติ พิธีกรรม แต่จะมุ่งไปที่การเจริญวิปัสนาเพื่อให้บรรลุธรรม สมาธิแบบมหายานรุ่งเรืองที่สุดในสมัยของท่านฮุ่ยเน้ง หรือที่รู้จักกันดีในนาม “เว่ยหลาง” ซึ่งคัมภีร์เว่ยหลางได้แปลออกไปในหลายๆ ภาษารวมถึงภาษาไทย ส่วนศิษย์ของท่านเว่ยหลาง คือท่านฮวงโป หรือที่ญี่ปุ่นเรียกว่า ท่านโอบากุ ซึ่งศิษย์ของท่านโอบากุ คือท่านรินไซผู้ก่อตั้งสำนักรินไซเซนซึ่งเป็นหนึ่งใน 3 นิกายหลักของเซนในญี่ปุ่น (รินไซ,โอบากุ,โซโต)

การทำสมาธิแบบเซนเป็นการถ่ายทอดพิเศษนอกคัมภีร์ (A special transmission outside the Scriptures) ไม่พึ่งพาถ้อยคำและอักษร (No dependence on words and letters) หากแต่เป็นการชี้ตรงไปที่จิตของคน (Direct pointing to the soul of man) และสอนคนให้มองย้อนเข้าไปในธรรมชาติของเขาเองเพื่อเข้าถึงพุทธภาวะ (Seeing into one’s nature and the attainment of Buddhahood) (สมภาร พรมทา, 2540, หน้า 75)

ท่านฮวงโปได้กล่าวไว้ว่า “เซนเชื่อว่า ธรรมตัวจริงนั้น แสดงไม่ได้ด้วยคำพูด เข้าถึงไม่ได้ด้วยคำพูด แต่เป็นการเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้คือ ความว่าง หรือ สุญญตา” นิกายเซนทุกสำนักมีหลักสำคัญ 3 ประการซึ่งประกอบด้วย (คำสอนของฮวงโป, พุทธทาสภิกขุ, หน้า 5)

1) มหาปัญญา หมายถึงปัญญารู้แจ้ง เห็นแจ้งในธรรม เข้าใจธรรมชาติของกิเลส เข้าใจเรื่องความว่างได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง รู้แจ้งในสุญญตา คือความว่างจากตัวตน รู้แจ้งในขันธ์ 5 ธาตุ 4 และหลักปฏิจจสมุปบาท

2) มหากรุณา หมายถึงมีความปรารถนาในการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเป็นธรรมของพระโพธิสัตว์ มีเมตตาโดยไม่มีประมาณ และพร้อมช่วยเหลือสัตว์อื่นให้พ้นทุกข์

3) มหาอุปายะ คือมีอุบายในการฝึกปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย ใช้ปัญญาหาเหตุผล มีความฉลาดหลักแหลม รอบคอบและรอบรู้ รู้จักไตร่ตรองหาเหตุผล

สมาธิแบบเซนมีคำสั่งสอนเกี่ยวกับจิตเป็นส่วนใหญ่ ในพุทธปรัชญามหายานนั้นถือว่า “จิต” มีความสำคัญและพุทธปรัชญามหายานก็เห็นว่า “การตรัสรู้ก็คือ การใช้จิตปัญญามองสรรพสิ่งอย่างปล่อยวาง มองสรรพสิ่งตามที่เป็น” สำหรับพุทธปรัชญาเซนนั้นได้ให้ความสำคัญในเรื่องจิตเดิมแท้ (Essence mind or original mind) ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าถึงความเป็นพุทธะ ส่วนในพุทธปรัชญาเถรวาท พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ขุ. 25/1/23) ซึ่งก็สอดคล้องกัน และแสดงให้เห็นว่าจิตนั้นมีความสำคัญ จิตที่เป็นอกุศล ทำให้มนุษย์ประกอบกรรมชั่ว ซึ่งต้องได้รับความทุกข์ ในทางตรงข้ามถ้าจิตเป็นกุศล ส่งผลให้ทำความดี ก็จะเกิดความสุข และความสุขย่อมติดตามเขาเหมือนเงาติดตามตัว ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า “จิตเดิมแท้ประภัสสร คือมีความผ่องใส แต่ภายหลังจิตเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะมีอุปกิเลสจรเข้ามา” (เอก.อ. 20/50/7-9) แสดงให้เห็นว่า “จิตเดิมนั้นผ่องใส แต่ภายหลังเกิดความเศร้าหมอง เพราะกิเลส ที่จรเข้ามา” มุมมองด้านจิตของนิกายเซนนั้นได้แบ่งลักษณะของจิตออกเป็น 6 ลักษณะ คือ

1) จิตเป็นธรรมชาติเดิมแท้ ไม่มีผู้ใดสร้าง ไม่มีผู้ใดทำลายได้ จิตมีอยู่ในทุกสถานที่และทุกกาลเวลา ท่านเว่ยหล่างกล่าวไว้ว่า “การที่ใครจะบรรลุอนุตตรสัมโพธิได้นั้น จะต้องรู้แจ้งในธรรมชาติแท้ของตนเอง หรือที่เรียกว่า “จิตเดิมแท้” ต่อจากนั้น ก็จะเป็นอิสระจากการถูกกักขัง กล่าวคือ จะเป็นวิมุตติหลุดพ้นไป (พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า 3)

2) จิตกลับไปสู่สภาพความบริสุทธิ์ดั้งเดิม ในโพธิสัตว์ศีลสูตรกล่าวว่า “จิตเดิมแท้ของเราเป็นของบริสุทธิ์โดยเด็ดขาด และถ้าเราได้รู้จักใจของเราเองและรู้แจ้งชัดว่าธรรมชาติแท้ของเราคืออะไรแล้ว เราจะบรรลุถึงพุทธภาวะได้ทุกๆ คน ข้อความในวิมลกีรตินิเทศสูตรก็ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อรู้แจ่มแจ้งสว่างไสว ก็จะได้รับใจของเขาเองกลับคืนมา” (พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า 18)

3) จิตเป็นธรรมชาติที่เป็นกลางเสมอ ท่านเว่ยหล่างกล่าวไว้ว่า “ที่ว่าทางฝ่ายดีก็มีทางฝ่ายชั่วก็มีนั้นจริงอยู่ แต่เพราะเหตุที่ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะนั้นเป็นของไม่ดีไม่ชั่ว ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะนั้นไม่ใช่ของคู่” (พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า 19)

4) จิตบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสตัณหาอุปาทาน ท่านเว่ยหล่างกล่าวว่า “จิตเดิมแท้นั้นเป็นของบริสุทธิ์อย่างแท้จริง เป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งใด จิตเดิมแท้นั้น เป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์ในตัวมันเองอย่างสมบูรณ์แท้จริง เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ”(พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า 23)

5) จิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่น เป็นหนึ่งเดียวกับสุญญตา ท่านฮวงโปกล่าวว่า“พวกเธอจงอย่าผูกพันตัวเองกับสิ่งใด นอกจากกับธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของสิ่งทั้งปวง ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะนั้นเป็นเหมือนกับความว่าง แม้เธอจะประดับมันด้วยบุญกุศลและปัญญาอันมากมายจนประมาณมิได้ สิ่งเหล่านั้นก็รังแต่จะปิดคลุมธรรมชาติดั้งเดิมของพุทธภาวะเสียและทำให้มันกลายเป็นสิ่งที่เห็นไม่ได้ไปเสียเท่านั้น” (พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า 28)

6) จิตไม่มีความคิดปรุงแต่ง เป็นจิตที่ไม่แล่นไปตามอายัตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ท่านเว่ยหล่างกล่าวว่า “การบรรลุวิมุติก็คือการลุสมาธิฝ่ายปรัชญา ซึ่งไม่ต้องคิด ความไม่ต้องคิดคือการเห็นและการรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงด้วยใจที่ไม่มีอะไรห่อหุ้มพัวพัน สิ่งที่จะต้องทำนั้นมีเพียงการชำระจิตให้ใสกระจ่าง ไม่ถูกทำให้เศร้าหมองโดยอารมณ์ต่างๆ เมื่อใดใจของเราทำหน้าที่อย่างอิสระ เมื่อนั้นเราก็จะบรรลุ นั่นคือ “การทำหน้าที่ของความไม่ต้องคิด”

เซนมีคำสอนว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงอาการแสดงออกของจิต กรรมดีกรรมชั่ว คือผลของความคิดดีและคิดชั่ว” จิตเดิมแท้ (Essence of Mind) มีความบริสุทธิ์จริงแท้ พุทธภาวะหรือธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะนั้นไม่ใช่เป็นของคู่ (Duality)”เช่น ผิด ถูก จึงสอนให้ “สลัดของที่เป็นคู่พร้อมทั้งอกุศลเจตสิกทุกชนิดทิ้งเสีย ซึ่งจิตเดิมถึงแม้จะปรากฏเพียงแค่ครั้งเดียว หรือชั่วขณะจิตเดียว ผู้นั้นก็จะเป็นอิสระทางจิต คือสามารถกำจัดอวิชาได้ ซึ่งวิธีที่จะทำให้จิตเดิมแท้ปรากฏก็คือการปฏิบัติ “ซาเซน” (Zazen) คือการปฏิบัติให้เกิดปัญญาญาณ ซาเซน หรือการทำสมาธิแบบเซน ในปัจจุบันมี

สำนักใหญ่ๆ อยู่ 2 สำนักคือ รินไซเซน และ โซโตะเซน ซึ่งทั้ง 2 สำนักล้วนสืบทอดมาจากท่านโอบากุ (ฮวงโป) โดยผ่านมาทางศิษย์คือท่านรินไซ (หลินฉี)

การปฏิบัติสมาธิแบบเซนมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) ซาโตริ (Satori) การตรัสรู้ การรู้แจ้ง

2) ซาเซน (Zazen) การนั่งสมาธิ การฝึกจิต

3) ปริศนาธรรม (Koan) การแก้ปริศนาธรรม

4) มอนโด (Mondo) การถามตอบระหว่างศิษย์กับอาจารย์

5) ซันเซน (San-Zen) การทดสอบจากอาจารย์

สมาธิแบบเซนนิยมใช้ปริศนาธรรมซึ่งอาจารย์เซนจะเป็นผู้คิดตั้งขึ้นเพื่อให้ศิษย์เซนได้ใช้สมาธิ และปัญญาในการไตร่ตรองธรรมะที่แฝงอยู่ในปริศนาธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจนั่นเอง เซนมีรูปแบบการสอนหลายวิธี เพื่อให้ผู้ฝึกฝนค่อยๆ เข้าใจจนกระจ่างชัดในที่สุด การสอนธรรมอาจเป็นการชี้แจงให้เห็นสัจจะธรรมได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงใช้วิธีนี้ด้วยเช่นกัน พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงคุณสมบัติของคนที่จะทำหน้าที่สอนธรรมว่าควรประกอบด้วยธรรมห้าประการไว้ดังนี้

“อานนท์ การแสดงธรรมให้คนอื่นฟังไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่าย ผู้แสดงธรรมแก่คนอื่นพึงตั้งธรรมห้าประการต่อไปนี้ไว้ในใจคือ (องฺ.ปญฺจก. 22/159/205)

1) เราจักชี้แจงไปตามลำดับ

2) เราจักยกเหตุมาแสดงให้ผู้ฟังเข้าใจ

3) เราจักแสดงด้วยความเมตตา

4) เราจักไม่แสดงด้วยเห็นแก่สิ่งตอบแทน

5) เราจักแสดงโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น

วิธีการสอนสมาธิของอาจารย์เซน บางครั้งมีการตีที่หัวไหล่เพื่อให้รู้สึกตัว หรือขจัดความง่วง ดร. ซูสุกิได้อธิบายถึงการสอนแบบนี้ไว้ว่า เซนถือว่ากายกับจิตเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ขันธ์ห้าแต่ละอย่างก็ต่าง เป็นอิสระแก่กัน การที่อาจารย์เซนตีลูกศิษย์ด้วยไม้ หรือตบหน้า จึงเป็นเพียงการกระทำทางกาย เพื่อกระตุ้นทางกาย และทางจิตเท่านั้น (สมภาร พรมทา, 2512, หน้า 204)

ข) หลักสมาธิในพุทธศาสนาวัชรยาน (Vajrayana Buddhism Meditation)

พุทธศาสนานิกายวัชรยานมีความเชื่อว่าพระพุทธเจ้าหมุนกงล้อธรรมจักร 3 ครั้ง หมายถึงได้ทรงเทศนากล่าวถึงหลักพุทธรรม ไว้ใน 3 วาระด้วยกันคือ ครั้งแรกที่เมืองสารนาถ เป็นคำเทศนาเกี่ยวกับนิกายเถรวาท ครั้งที่ 2 กรุงราชคฤห์ และครั้งที่ 3 ณ เมืองไวสาลี แคว้นวัชชี ซึ่งในการเทศนาครั้งที่ 2,3 เป็นการเทศนาเกี่ยวกับมหายาน เป็นเรื่องของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นโดยการพัฒนาจิตจนประสบความสำเร็จเป็นโพธิจิต (พระศรีสุทธิพงศ์, 2527, หน้า 103) ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติตามแนวนี้

เรียกว่าพระโพธิสัตว์ เป็นผู้ที่ไม่ต้องการให้สรรพสัตว์เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีก นิกายวัชยานมีการปฏิบัติสมาธิที่เรียกว่า “ชกเชน” พื้นภูมิของชกเชนคือ สภาวะดั้งเดิม ความเป็นธรรมชาติขั้นปรมัตถ์ซึ่งอยู่ในตัวของเรา โดยไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก ซึ่งจะพบได้จากการปฏิบัติชกเชน การปฏิบัติแบบชกเชนชั้นสูง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำชีวิตบรรลุถึงจุดหมายอันยิ่งใหญ่ เมื่อสิ้นชีวิตร่างกายของเขาถูกดูดซับกลับคืนสู่แสงอันเป็นสารัตตะของธาตุที่สร้างมันขึ้นมา ต่อจากนั้นร่างกายจะเลือนหายกลายเป็นแสง และหายไปในที่สุด การเลือนหายนี้มักเกิดคู่กับการปรากฏของแสงและสายรุ้ง (พระศรีสุทธิพงศ์, 2527)

วัชระยานให้ความสำคัญกับการอภิเษกจากวัชราจารย์มาก แม้การปฏิบัติจะดีเพียงใด แต่ถ้าไม่ได้รับการอภิเษกก็ถือว่าการปฏิบัตินั้นไม่สมบูรณ์ ผู้สนใจปฏิบัติวัชรยานจะต้องมีความรู้พื้นฐานในมหายานเป็นอย่างดี จึงจะสามารถเรียนรู้คำสอนในวัชรยานได้ลึกซึ้ง (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, หน้า 48) วัชรยานแบ่งความรู้ออกเป็นสามกลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นแนวปฏิบัติแบบมหายานส่วนกลุ่มที่ 2-3 เป็นคำสอนและวิธีการปฏิบัติแบบวัชระยานโดยตรง

กลุ่ม 1 ยานภายนอกได้แก่ สาวกยาน (เถรวาท) ปัจเจกพุทธยาน (เถรวาท) และโพธิสัตว์ยาน (มหายาน)

กลุ่ม 2 มนตราณานภายใน ได้แก่ กริยาตันตระ จริยาตันตระ โยคะตันตระ (วัชระยาน)

กลุ่ม 3 อนุตระตันตระได้แก่ ได้แก่ มหาโยคะตันตระ อนุตระตันตระ และ อธิโยคะตันตระ โดยในกลุ่มที่ 1 เป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามคำสอนของมหายานอย่างแคร่งครัด แต่ในวัชรยานนั้นนอกจะนับถือไตรสรณาคมแล้ว ผู้ปฏิบัติวัชรยานยังนับถือ คุรุ หรือวัชราจารย์เป็น สรณะที่ 4 เพิ่มขึ้นมา เชื่อว่าผู้ที่ที่ปฏิบัติตามสามารถบรรลุพุทธะได้เร็วกว่าปกติ

มหาโยคะ เป็นวิธีการสร้างจินตภาพแบบค่อยเป็นค่อยไปทีละส่วนๆ จนครบทั้งองค์พระและแมนดาลา แล้วแปรเปลี่ยนพลังเข้าสู่ร่างกาย

อนุโยคะ เป็นการปฏิบัติแบบจินตภาพแบบเฉียบพลัน โดยการเปลี่ยนกิเลสต่างๆ ให้เป็นเทพที่เป็นตัวแทนของกิเลสนั้นๆ เช่น เปลี่ยนความโกรธเป็นพระสิหะมุขะ เปลี่ยนราคะ เป็นพระเหวัชระ แล้วหลอมรวมพลังในกายกับจิตกลับสู่ธรรมชาติของจิตเดิมแท้ การบรรลุมหาโยคะและอนุโยคะ คือแปลงรูปพลังงานการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งของพระพุทธะเหล่านั้น กลับคืนสู่ธรรมชาติของความใสกระจ่างของจิตที่สะท้อนออกมาจากจิตเดิมแท้เองเรียกว่ามหามุทรา

อติโยคะ หรือวิธีปฏิบัติชกเซนเป็นภาษาทิเบต แปลว่า ความสมบูรณ์ที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นคำเดียวกับโพธิจิต (changchubsem) อติโยคะเป็นยานที่ 9 หรือเป็นยานสูงสุดในการปฏิบัติสามาธิแบบวัชรยาน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้มีปัญญาสูง เป็นการปฏิบัติลัดเข้าสู่การตรัสรู้ได้โดยตรง เน้นที่การฝึกทางจิต ใช้จิตเป็นเครื่องมือเพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งในธรรมชาติของตนเอง

การปฏิบัติสมาธิอติโยคะ ชกเช็น (Dzogchen Meditation)

ซกเช็น เป็นการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาวัชรยาน มาจากคุรุองค์แรก คือท่านการัป ดอร์เจ ในคัมภีร์โบราณมีการบันทึกว่าคำสอนซกเชนนั้น นอกจากโลกมนุษย์แล้วยังมีดินแดนอื่นๆ ที่ปรากฏอยู่ใน 13 ระบบสุริยะจักรวาล โดยธรรมกายของพระวัชรธารา ได้ก่อเกิดนิรมาณกายของคุรุถ่ายทอดสืบต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนถึงพระศากยะมุนี (พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) ส่วนท่านการัป ดอร์เจ เป็นชื่อในภาษาโอทิยานะ (สันสกฤต : ประเหวัชระ) ถือกำเนิดหลังจากพุทธปรินิพพาน 360 ปี (ซึ่งเวลายังไม่เป็นที่แน่ชัด) ในวัยเด็กของท่านการัป ดอร์เจ สามารถสวดคัมภีร์พระวัชรสัตว์ได้ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะได้รับถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์จากพระวัชรสัตว์โดยตรง จนสืบทอดมาถึงท่านคุรุปัทมสัมภาวะ ผู้นำซึ่งนำการปฏิบัติชกเซนมาสู่ทิเบต หลักการสำคัญของชกเชน 3 ประการ ที่ท่านการัป ดอร์เจให้ไว้กับท่านมัญชุศรีมิตรา คือ (samye institute Thailand)

1) การชี้ตรงจิตเดิมแท้ เพราะเราทุกคนล้วนมีพุทธภาวะอยู่ในตนเองแล้วตั้งแต่แรก แต่ถูกปิดบังไว้ด้วยอวิชา คุรุมีหน้าที่ในการชี้นำศิษย์ให้รับรู้และเข้าถึงจิตเดิมแท้ด้วยตนเอง โดยการใช้ภาษาสัญลักษณ์ อธิบายให้ผู้ศึกษาเข้าใจ และเข้าถึงด้วยตนเอง

2) ไม่สงสัยอีก เมื่อมีประสบการณ์ตรงแล้ว ก็จะสิ้นสงสัย มีความเชื่อมั่นในความจริงที่พบ

3) บูรณาการความเข้าใจในชีวิตประจำวัน มีความเข้าใจสถานการณ์ สภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความเชื่อมั่น มีสติ มีเมตา มีปัญญา และสันติสุข

หลักการปฏิบัติสมาธิมหามุทธราธรรมกาย และ มหาอติโยคะ (นอรา ริมโปเช, 2548)

มหามุทราธรรมกายภายนอกแบ่งออกเป็น 6 อย่างคือ

1) ทุม.โม (ཐུམ་མོ་) เตโชโยคะ พลังความร้อนในกาย

2) จูลู (སྒྱུ་ལུས་) กายมายา ปรากฏการณ์ทั้งปวงของกายเป็นมายาดังผีหลอก

3) มิลัม (རྨི་ལམ་) ระลึกรู้ทุกขณะจิตแม้ยามนอน

4) โอะเซ (འོད་ཟེར་) แสงประภัสสร แสงสว่าไม่สิ้นสุด

5) บาร์โด (བར་དོ་) อันตรภพ ภพระหว่างหลังตายและเกิดใหม่

6) โพวา (འཕོ་བ་) การเคลื่อนย้ายวิญญาณสู่จิตวิญญาณที่สูงขึ้น

มหาอาติโยคะภายในแบ่งเป็น 5 อย่างคือ

1) เซมเด ཟེམས་སྡེ་ ประสบการณ์ของจิตอันว่างเปล่า

2) ลองเด ཀློང་སྡེ་ ปริมณฑลของการขยายออกจนไพศาล

3) เมนงะเด མན་ངག་སྡེ་ปรากฏการณ์ของธรรมชาติอันแท้จริง

4) เทรคเชอ ཁྲེགས་ཆོད་ เจาะทะลวงสิ่งกีดขวาง เข้าสู่พุทธภาวะในทันที

5) โถเกล ཐོད་རྒལ་ เดินตรงเข้าสู่พุทธภาวะโดยไม่มีการขัดขวาง

โดยสรุปการปฏิบัติสมาธิตามแบบวัชระยานเป็นการชำระจิต ชำระล้างกิเลส โดยการเปลี่ยนจิตที่มืดให้กลายเป็นจิตที่สว่าง โดยการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นดังนี้

- กาย กลายเป็นกายบริสุทธิ์
- วาจา กลายเป็น มนตรา ถ้อยคำบริสุทธิ์
- จิต กลายเป็น ปัญญาญาณ เป็นจิตบริสุทธิ

การปฏิบัติสมาธิแบบวัชรยานเป็นการแปรเปลี่ยนจิตให้กลายเป็นจิตที่บริสุทธิ์ สมาธิตามแบบวัชรยานจึงนิยมเพ่งนิมิต รูปลักษณ์ ลมหายใจ น้อมจิตไปที่สุญญตา เหนี่ยวนำรูปพระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้า พระคุรุ เทพต่างๆ มาใช้เป็นนิมิต เพื่อเข้าถึงรูป เพื่อไร้รูป โดยมีพื้นฐานคือความรู้ความเข้าใจในธรรมะรวมถึงการปฏิบัติธรรมโดยทั่ว ๆ ไป และการภาวนามนตราเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปีติ เกิดปัญญา นำไปสู่การบรรลุโพธิ หรือสภาวะพระโพธิสัตว์ และไปสู่แดนพุทธเกษตร

โดยสรุปแล้วการปฏิบัติสมาธิในนิกายมหายานและวัชรยาน มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน วัชรยานได้นำหลักสมาธิในมหายานมาผสมกับพิธีกรรม และความเชื่อดั้งเดิม ส่วนสมาธิแบบมหายานเดิมนั้นจะมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่เกิดการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ ในประเทศญี่ปุ่น ได้ปรับการฝึกสมาธิแบบดั้งเดิมกับสมาธิแบบเซนของจีน มาเป็นสมาธิเซนแบบญี่ปุ่น (Japanese Zen) จุดเด่นคือ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตอยู่ในสภาวะ ซาโตริ ซึ่งมีลักษณะคล้าย นิพพาน ในเถรวาท

ส่วนหลักสมาธิในศาสนาพุทธวัชรยานแบบทิเบตนั้น เป็นการผสมผสานกันระหว่างการภาวนามนตราในแบบฮินดู มีพิธีกรรมในแบบทิเบตดั้งเดิม และสมาธิมหายานแบบจีนเข้าด้วยกัน จึงมีการปฏิบัติที่มีพิธีกรรมมากกว่า ลึกลับกว่า การฝึกสมาธิของนักบวชจะมีทั้งที่ฝึกตามลำพัง และใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ แต่สมาธิที่นิยมกันปฏิบัติกันตามแนวทางทางท่านดาไลลามะ ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายกันทั่วโลกนั้น ก็คล้ายๆ กับสมาธิในมหายานคือเน้นเรื่องสุญญตา เรื่องไตรลักษณ์เป็นสำคัญ

2.4.2 หลักสมาธิในคริสต์ศาสนา (Cristianly Meditation)

ศาสดาของศาสนาคริสต์คือ พระเยซู (Jesus Christ) ต้นกำเนิดอยู่ในประเทศอิสราเอล และแผ่ขยายออกไปยังส่วนต่างๆ ของโลก โดยมีผู้สอนศาสนา (Missionary) ติดตามพ่อค้าออกไปเผยแผ่ศาสนาด้วยการล่าอาณานิคม คำสอนเป็นเรื่องเล่าที่เข้าใจได้ง่าย นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ความรู้ศาสนาเบื้องต้น กรมการศาสนา, หน้า 77) หลักปฏิบัติเป็นบทบัญญัติให้นำไปปฏิบัติ คือต้องรักพระผู้เป็นเจ้าสุดจิตใจ สุดวิญญาณ สุดปัญญา และสุดกำลัง คำว่า “รักพระเจ้า” หมายถึง จงเชื่อฟังพระเจ้าด้วยความเคารพ ตั้งใจศึกษาพระคัมภีร์ให้ถ่องแท้ แล้วทำตามคำสอนของพระเจ้าอย่างเคร่งครัด อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความรัก ความเข้าใจ สมาธิแบบคริสต์เตียนมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มพูนความสัมพันธ์กับพระเจ้าโดยการภาวนาคำสอนในพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นการระลึกถึงพระคุณ เป็นการชำระจิตและทบทวนคำสอนของพระคริสต์อีกด้วย

การทำสมาธิแบบคริสต์เตียนจะเป็นการสวดภาวนา การเข้าเงียบ เพื่อตระหนักถึงชีวิตของพระเยซู รวมถึงการขอบพระคุณ และบูชาในพระกรุณาธิคุณในการไถ่บาปของพระเยซู ในคัมภีร์ The

Interior Castle บทที่ 7 ของนักบุญเทเรซ่า แห่งอาลีบา ได้บอกวิธีการทำสมาธิแบบคริสต์เตียนไว้ว่า การทำสมาธิเริ่มต้นด้วยการระลึกถึงความรักของพระเจ้า รวมถึงการพิจารณาชีวิตที่รุ่งเรืองของพระเจ้า ด้วยคำภาวนาในบท ของมัทธิวว่า “ไม่มีใครรู้จักพระบิดานอกจากพระบุตรและใครก็ตามที่พระบุตรต้องการสำแดงพระองค์เท่านั้น แต่เราได้รับพระวิญญาณที่มาจากพระเจ้าเพื่อจะได้ตระหนักถึงสิ่งที่พระเจ้าประทานให้เราโดยเสรี” การทำสมาธิแบบคริสต์ มีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

การภาวนา (Prayer) การภาวนาในศาสนาคริสต์เป็นการระลึกถึง ขอบคุณพระเจ้า เป็นการอธิษฐานขอพร และชำระจิตใจ บทภาวน่าจะมาจากคัมภีร์ไบเบิล เช่น บทเพลงสดุดี บทข้าแต่พระบิดา หรือบทภาวนาที่พระศาสนจักรได้ประพันธ์ขึ้นในภายหลัง โดยสามารถภาวนาแบบมีเสียงสวดมนต์ หรือจะภาวนาในใจ การอธิษฐานแบบเงียบๆ ภายในใจหรือด้วยวาจา ก็เป็นการภาวนาเช่นกัน คริสต์ศาสนิกชน สามารถภาวนาได้แม้ขณะที่กำลังทำงาน หรือทำกิจการต่างๆ ในชีวิต หากคิดถึงพระเจ้าในกิจการทุกอย่างที่ทำก็ล้วนแต่เป็นการภาวนาทั้งสิ้น หลักสำคัญของการภาวนาคือความจริงใจพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับความจริง ดังนั้นการทำสมาธิแบบคริสต์จะไม่มีคำวิงวอนหรือบอกความต้องการของเราเพื่อขอกับพระเจ้า เพราะเชื่อว่าพระเจ้าทราบความต้องการของเราอยู่แล้ว แต่เราต้องให้ความสนใจ เอาใจจดจ่อ” (Attention) อยู่กับปัจจุบัน” (At the present moment) ไม่ใช่แสดงจุดประสงค์ ความบริสุทธิ์ของการทำสมาธิ คือการอยู่กับพระเจ้า (With God) ในพระเจ้า (In God) ณ ที่นี่ (Here) และในขณะนี้ (Now) (Laurence Freeman, ปราศรัยที่ The World Community for Christian Meditation WCCM International Centre London)

การเพ่งพิศภาวนา (contemplation) หรือที่เรียกว่าการเข้าเงียบ คือแทนที่จะคิด หรือภาวนาโดยใช้คำพูด ก็ใช้ความเงียบ การเงียบเป็นการตัดการกระทำออกไปให้เหลือเพียงการมองดูโดยมองไปที่พระเจ้า คำบรรยายที่ใกล้ความจริงที่สุดอาจเป็น “การจ้อง” การเพ่งพิศภาวนาหมายถึงการให้ความสนใจกับพระเจ้า เพราะในชีวิตประจำวันเราสนใจแต่ตนเอง หมกมุ่นกับตนเอง ทำให้ห่างเหินกับพระเจ้า การเพ่งพิศภาวนาคือการออกจากความคิดเรื่องตัวเอง ไปสนใจพระเจ้า สัมผัสกับความบริสุทธิ์ของพระเจ้า

การสวดสายประคำ (pray rosary) พระสันตะปาปา ลีโอที่ 13 กล่าวไว้ว่า “สายประคำ เป็นรูปแบบการภาวนาที่ดีที่สุด เป็นการชำระบาป และเป็นวิธีที่จะบรรลุชีวิตนิรันดร์ ไม่มีวิธีการภาวนาใดที่ดีกว่านี้อีกแล้ว” การสวดสายประคำเป็นการระลึกพระคุณของพระเยซูเจ้าและพระ แม่มารีย์และนักบุญต่างๆ ผู้ริเริ่มคือนักบุญดอมินิกได้แพร่การสวดสายประคำให้แก่บุคคลทั่วไป แต่ก็ไม่ได้กำหนดรูปแบบที่แน่นอน ต่อมาได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการจากสมเด็จพระสันตะปาปา ปีอุส ที่ 5 และได้กำหนดรูปแบบให้เป็นอย่างเดียวกันในข้อความของบทวันทามารีอา” ในระหว่างสหัสวรรษที่ 2 สมเด็จพระสันตะปาปาได้สนับสนุนให้มีการวอนขอพระนางมารีย์ สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 13 ได้รับพระนามว่า “พระสันตะปาปาแห่งสายประคำ” ทรงแนะนำให้ทุกคนสวดสายประคำ มีนักบุญ

หลุยส์ มารีย์ กรีญอง เดอ มงฟอร์ต (ค.ศ. 1673-1716) ได้แต่งหนังสือเรื่อง the Secret of the Rosary (ความลับของสายประคำ) ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้ (แผนกพระคัมภีร์ อัครสังฆมรฑลกรุงเทพฯ) การสวดภาวนาประกอบการนับลูกประคำ เป็นการระลึกถึงและขอบคุณพระเจ้าอยู่เงียบๆ แม้ว่าการทำสมาธิแบบนี้อาจเกิดความรู้สึกปีติ แต่ก็ถือเป็นปรากฏการณ์เล็กน้อยเท่านั้น แต่จุดประสงค์หลักคือเพื่อแสวงหาการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์เท่านั้น

สรุปหลักสมาธิในคริสต์ศาสนา (Christianity Meditation) ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสตร์มีหลากหลาย ซึ่งมีหลายอย่างที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ได้แก่ สวดมนต์ในโบสต์ การสวดมนต์และการนับลูกประคำในคริสต์นิกายคาทอลิก การเข้าเงียบ การเดินสวดมนต์อย่างเงียบ ๆ ในคริสต์นิกายออโทดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นความคล้ายในบางประเด็นก็คือการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ

2.4.3 หลักสมาธิในศาสนายิว (Judaism Meditation)

ศาสนายิว หรือศาสนายูดาย เป็นศาสนาที่เก่าแก่ประมาณ 957-657 ก่อนพุทธศักราช โดยมีท่านโมเสสเป็นศาสดา ชาวยิวเชื่อว่าศาสนายิวเกิดตั้งแต่สมัยอับราฮัม ประมาณ 1,500 ปีก่อนพุทธศักราช ศาสนายิวมีบัญญัติ 10 ประการ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อความสันติสุขในสังคมคล้ายๆ กับศีลในพุทธศาสนา เป็นการรักษาเอกภาพของศาสนาและความมั่นคงในสังคม เช่น ให้มีเมตตา ซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น ข้อปฏิบัติอื่นๆ เช่นไม่รับประทานเนื้อสัตว์บางชนิด เช่น อูฐ กระต่าย กระจง รวมถึงสัตว์เคี้ยวเอื้อง ถือว่าเป็นสัตว์มีมลทิน ห้ามทำอาชีพหมอดู หมอผีคนทรง และเกี่ยวข้องกับคาถาอาคม เป็นต้น (ศาสนาเบื้องต้น, กรมศาสนา)

การฝึกสมาธิในศาสนายิวมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งการปฏิบัติแบบดั้งเดิมรวมถึงการละหมาดสามครั้งต่อวันเพื่อเป็นการเคารพและระลึกถึงพระเจ้า (Aryeh Kaplan, 2004) ชาวยิวจะอ่านพระคัมภีร์โตราห์ในตอนเช้า คัมภีร์อิสอัคในตอนบ่าย และคัมภีร์ยาโคบในตอนเย็น มีการนั่งสมาธิโดยกำหนดนิมิต และการอธิษฐานซึ่งเรียกว่า Merkavah, ซึ่งเป็นคำกลอนที่มีการบันทึกไว้จนถึงปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการปฏิบัติสมาธิในศาสนายิว (Aryeh Kaplan, 2004)

การปฏิบัติในศาสนายิวมีรูปแบบต่างๆ ดังนี้

สมาธิ Kabbalah คับบาลาห์ เป็นการฝึกสมาธิโดยการจินตนาการถึงตัวอักษรศักสิทธิ์ เช่นชื่อของพระเจ้า โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า

สมาธิ Hasidim rishonim ชาวยิวที่เคร่งศาสนาจะนั่งสมาธิเป็นเวลา 1 ชั่วโมงก่อนสวดมนต์ โดยใช้สมาธิเพื่อการอ่านพระคัมภีร์ต่างๆ และจะทำสมาธิอีก 1 ชั่วโมง เพื่อซึมซาบคำสอนเข้าสู่จิตวิญญาณ

สมาธิ hitbodedut หมายถึง "ความสันโดษ" เช่น การเดินในป่าคนเดียวโดยระลึกถึงพระเจ้าขณะเดิน หรือพูดกับพระเจ้าตลอดทางที่เดิน ซึ่งเป็นการปฏิบัติของปรมาจารย์ Hasidic ที่รู้จักกันในชื่อ Reb Nachman แห่ง Bratzlav โดยเรียกการปฏิบัตินี้ว่า "เดินสมาธิ" เป้าหมายของปฏิบัติแบบนี้คือการสร้างความพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า

สมาธิ Mussar (การพัฒนาตนเองอย่างมีจริยธรรม) เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้นในจิต เช่น ความอดทน ความเมตตากรุณา ความเป็นระเบียบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นต้น โดยใช้เวลานั่งเงียบๆ และสังเกตว่าจิตใจของเราล่องลอยไปอย่างไร

สมาธิ shviti เป็นการกำหนดจิตให้อยู่กับพระเจ้าตลอดเวลา โดยการหาสัญลักษณ์แทนพระเจ้าไว้ใกล้ๆ ตัว เช่น แปะตัวอักษรไว้ที่ประตู ฝาบ้าน พกคัมภีร์เล่มเล็กๆ ติดตัวตลอดเวลา การเพ่งมองที่อักษรและระลึกถึงพระเจ้า ให้พระเจ้าอยู่ในจิตสำนึกอยู่เสมอ

การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวถือว่าความเงียบคือการสรรเสริญ โดยจะนั่งเงียบหนึ่งชั่วโมงก่อนการสวดมนต์ทั้งสามครั้งแล้วอธิษฐานเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงหลังจากนั้นให้นิ่งอีกหนึ่งชั่วโมง” (Aryeh Kaplan, 2004) การทำสมาธิแบบเจริญสติในพระคัมภีร์ของชาวยิวหมายถึงการให้ความสนใจต่อพระเจ้า พระวจนะของพระองค์ และคุณลักษณะของพระองค์ พิจารณาความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า เป็นการขจัดความคิดวุ่นวายในชีวิตออกจากจิตใจ ทำให้มีสมาธิมุ่งมั่น พุ่งความสนใจไปอยู่ที่พระเจ้า ผู้เป็นแหล่งกำเนิดชีวิตและพระพร

สรุปหลักสมาธิในศาสนายิว (Judaism Meditation) สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการปฏิบัติเพื่อติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือนิพพานแบบศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกรู้ต่อความสุข เฝ้าระวังความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิกายคาบาล่าห์ และฮาสิดิก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิว่า “อาหารเรากินเข้าไปเพื่อรุงร่างกาย แต่การทำสมาธิ เป็นการให้อาหารที่บำรุงจิตวิญญาณ” การทำสมาธิของชาวยิวจึงเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ (Rabbi Goldie Milgram,2006)

2.4.4 หลักสมาธิในศาสนาอิสลาม (Islamic Meditation)

“อิสลาม” เป็นคำ ภาษาอาหรับแปลว่า การยอมจำนน ปฏิบัติตาม การนอบน้อม ศาสนาอิสลามจึงเป็นศาสนาแห่งการยอมจำนน นอบน้อม หมายถึงยอมจำนนต่อพระเจ้า คือ พระอัลลอฮ์ การปฏิบัติศาสนกิจตามหลักการอิสลามมี 5 ประการ และหลักศรัทธาอีก 6 ประการ เพื่อให้เกิดการเกื้อกูลกันในสังคมมุสลิม (คณะกรรมการการศึกษาศิลปวัฒนธรรม, 2562)

การปฏิบัติสมาธิแบบอิสลามมีกระบวนการอยู่ 5 ขั้นตอน คือ

1) Hajis ขจัดความคิดที่ฟุ้งซ่าน,

2) Khatir การใช้ความคิดในเรื่องสนใจ,

3) Hadith al-Nafs พูดคุยกับตัวเองเกี่ยวกับความคิดนั้น,

4) Ham ตัดสินใจทำตามความคิด

5) Amz มุ่งมั่นที่จะทำตามความคิด

การนั่งสมาธิในระยะเริ่มต้น เป็นการกล่าวพระนามของพระอัลลอฮ์ หรือคำวิงวอนอื่นๆ จากซุนนะฮ์ เพื่อดึงสติให้กลับมาอยู่กับตัว อยู่กับอัลลอฮ์ เพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ซึ่งเราห้ามความคิดฟุ้งซ่านไม่ได้ การกล่าวพระนามพระอัลลอฮ์ หรือคำวิงวอนจากซุนนะฮ์จะช่วยให้ให้เรามีสมาธิโดยหันมาสนใจพระอัลลอฮ์และคำสอน การปฏิบัติสมาธิในศาสนาอิสลามจึงเน้นที่การเพิ่มพูนศรัทธาต่อพระเจ้า ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้ (yaqeeninstitute islamic-meditation)

สมาธิ Tafakkur และ Tadabbur เป็นการพิจารณาดูความเป็นไปของจักรวาลอันกว้างใหญ่จะทำให้ตระหนักได้ว่า ชีวิตของมนุษย์ก็มีจุดจบเป็นเช่นเดียวกันกับจักรวาล เมื่อเกิดปัญญารู้เช่นนี้ ก็จะอยู่สภาวะที่อัลกุรอานเรียกว่า 'วิญญาณรับบานี' ซึ่งเป็นวิญญาณที่ในภพหน้าจะอยู่ในสรวงสวรรค์ การพัฒนาจิตวิญญาณโดยการทำสมาธิแบบนี้ก็คือการพิจารณาและไตร่ตรอง

สมาธิ Sufi หรือการปฏิบัติมุรคาบาร์ (Muraqabah) คือการระลึกรู้ว่าอัลลอฮ์ทรงเฝ้าดูเราตลอดเวลา การตระหนักรู้อย่างถ่องแท้และคำนึงถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา ประโยชน์ของการปฏิบัติเจริญสติแบบมุรคาบาห์ นอกจากได้รับชีวิตนิรันดร์บนสวรรค์แล้ว ยังได้ความสงบ ความสุขในชีวิต ในอัลกุรอานกล่าวไว้ว่า “วิธีการที่นำไปสู่ความเงียบสงบ (al-sakinah) เกิดจากการได้มาซึ่งมุรคาบาห์ของคนรับใช้สำหรับพระเจ้าของพระองค์รุ่งโรจน์และสูงส่งคือพระองค์จนถึงจุดนั้นราวกับว่าเขาสามารถมองเห็นพระองค์ได้ " ชีคอับดุลอัลกอดร์อัลจิลานี ได้กล่าวถึงการเจริญสติแบบมุรคาบาร์ว่า ทำเกิดปัญญาความรู้ใน 4 ด้าน คือ

1) มีปัญญารู้ว่าพระอัลลอฮ์ทรงฤทธานุภาพ

2) มีความรู้เกี่ยวกับศัตรูของอัลลอฮ์อิบลิส (ซาตาน)

3) มีความรู้ว่าจิตวิญญาณในตัวเราอาจชักนำเราให้ทำความชั่ว

4) ความรู้ในภาระหน้าที่ ที่ต้องทำเพื่อประโยชน์ของอัลลอฮ์

ในข้อที่ 3 การรับรู้ถึงจิตและความคิดของตัวเอง ซึ่งจะต้องรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความคิดไปในทางที่ชั่ว ซึ่งการเจริญสติมุราคาบาร์ ช่วยพัฒนาสติให้มีความคิดที่ดี จิตที่ดีจะชักนำให้มนุษย์ทำความดี หากขาดสติก็อาจจะไปทำร้ายผู้อื่นได้ หลักปฏิบัติมุรคาบาห์ คือความสันโดษ และ ความเงียบ (al-samt) ความเงียบเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นมีพระดำรัสของท่านศาสดานาบีว่า “ผู้ใดเชื่อในอัลลอฮ์และวันสุดท้าย จงให้เขาพูดแต่ความดีหรือ นิ่งเงียบ” ดังนั้นคำพูดที่ออกจากปากควรเป็นความจริงและเป็นประโยชน์ มิฉะนั้นก็ควรอยู่เงียบ ๆ จิตใจและวาจาเชื่อมโยงกันดังนั้นการระวังคำพูดจึงเป็น

การระวังจิตด้วย การฝึกสมาธิอย่างเงียบๆ ช่วยให้มีสมาธิในการสวดมนต์ อ้อนวอนและการนมัสการและระลึกถึงอัลลอฮ์ เสมือนหนึ่งอยู่เบื้องหน้าพระอัลลอฮ์

การเริ่มต้นปฏิบัติมุระคาบาห์ ให้เลือกเวลาที่สามารถอยู่ในความสงบได้เป็นเวลานาน เช่น เวลารุ่งอรุณก่อนการละหมาด อยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ที่รู้สึกสบาย อาจจะนั่งหรือนอน เริ่มต้นด้วยการรับรู้ถึงการหายใจตามธรรมชาติ รู้สึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย แขน ขา ลำตัว ใบหน้าผ่อนคลาย ปิดตาลงเบาๆ หรือหรี่ตาลง เมื่อรู้สึกผ่อนคลายให้รู้สึกถึงสภาพจิตและความคิดของเราในเวลานี้คืออะไร คิดอะไรอยู่ พยายามรักษาสติให้อยู่ที่ลมหายใจ สัมผัสความรู้สึกลึกๆ ในความกตัญญูต่ออัลลอฮ์ รู้สึกว่าพระองค์กำลังเฝ้าดูอยู่ (yaqeeninstitute.org)

สรุปหลักสมาธิในศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลา สมาธิเกิดจากแนวคิด 2 แนวคิด คือ (Maulona Wahududdin Khan, 2006)

แนวคิดที่ 1 จากอัลกุรอานและสุนัต (Quran and Sunnah) โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur เป็นการพัฒนาจิต ฝึกควบคุมความคิด และการพัฒนาปัญญาให้เป็นสมาธิในระดับสูงเพื่อเข้าถึงพระเจ้า แต่การพัฒนาปัญญาจะเกิดได้ ส่วนหนึ่งเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ให้เป็นอิสสระ นอกจากนี้การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพ พัฒนาจิต และการได้เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า

แนวคิดที่ 2 จากผู้นับถือมุสลิม (Sufism) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba ในมุมมองของการปฏิบัติแบบ Sufism มุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนโดยการสวดอ้อนวอน ให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า (Alan Godlas,2006) การทำสมาธิในศาสนาอิสลาม จะปฏิบัติโดยการระลึกถึงพระเจ้าในทุกขณะ คือทั้ง ยืน นั่ง และ นอน ซึ่งจะทำให้มนุษย์สามารถใกล้ชิดพระเจ้า และเข้าใจโลกได้อย่างลึกซึ้ง

2.4.5 หลักสมาธิในศาสนาฮินดู (Hinduism Meditation)

ศาสนาฮินดูมีจุดเริ่มต้นในอินเดียบริเวณลุ่มแม่น้ำสินธุ เมื่อราว 3,500 ปีมาแล้ว มีคัมภีร์ ทางศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดในโลกเรียกว่า เวทะ หรือคัมภีร์พระเวท เดิมมีเพียง 3 คัมภีร์เท่านั้น คือ ฤคเวท สามเวท และยชุรเวท ชาวฮินดูเชื่อว่า คัมภีร์พระเวทไม่ใช่คัมภีร์ที่มนุษย์แต่งขึ้น แต่เป็นคัมภีร์ที่พวกฤษีได้ยินมาโดยตรงจากพระเป็นเจ้า จึงเรียกคัมภีร์ทั้ง 3 นี้ว่า “ศรุติ” แปลว่าการได้ยิน ศาสนาฮินดูไม่มีศาสดาเหมือนศาสนาอื่นๆ ชาวฮินดูเชื่อว่าเป็นคำสอนในคัมภีร์ได้มาจากพระเจ้า ซึ่งมีมาตั้งแต่นิรันดร์กาล (คณะกรรมการการศึกษา ศิลปะวัฒนธรรม, 2562)

สมาธิในศาสนาฮินดูเรียกว่า ธยานะ (Dhyana) จุดประสงค์ของการทำสมาธิหรือธยานะคือการมีสติรู้ตัว หรือสำรวจจิตใจและร่างกายของตัวเองเพื่อรู้จักตนเอง เป็นกระบวนการที่จะพัฒนาจิตเพื่อให้มนุษย์ถอนความคิด ความรู้สึกออกจากสิ่งรบกวนทางโลก โดยวิธีพิจารณาวัตถุหรือความคิดอย่างมุ่งมั่น เพื่อเอาชนะความคิดชั่ว ความฟุ้งซ่าน ปิดกั้นความคิดเชิงลบ ความกลัว ความเครียด และ

ความวิตกกังวล ด้วยการค้นหาสาเหตุแล้วจัดการกับสาเหตุนั้น สมาธิทำให้เกิดมีปัญญารู้จักควบคุมจิต ไม่ให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้า เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ความไม่เที่ยงของร่างกาย ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของจิตใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์นั่นเอง ซึ่งการปฏิบัติสมาธิแบบฮินดูเป็นการเพ่งพิจารณา โดยแยกพิจารณาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ แนวความคิดในการทรมานตนและการทำสมาธิค่อยๆ พัฒนามาพร้อมกับการเกิดคัมภีร์อื่นๆ เช่น คัมภีร์อุปนิษัท จึงเกิดแนวความคิดที่ว่า มนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาที่ซ่อนลึกอยู่ในตัวเอง ด้วยการปฏิบัติพัฒนาตนเอง นักพรตในศาสนาฮินดูจะฝึกสมาธิซึ่งแยกออกได้เป็น 3 แบบดังนี้ (นงเยาว์ ชาญณรงค์, 2561)

1) สมาธิในคัมภีร์พระเวท (Mantric) หรือการทำสมาธิเวทมนต์ เป็นการปฏิบัติสมาธิด้วยนิมิต ระลึกถึงเทพเจ้าด้วยศรัทธา หรือนิมิตที่เป็นแสงสว่างให้เกิดขึ้นในจิต ซึ่งเป็นสภาวะของฌานที่ 4 ของพราหมณ์ (ตุริยะ) บทสวดพระเวทในยุคแรกๆ ไม่ได้พูดถึงการทำสมาธิอย่างชัดเจน แต่มีข้อบ่งชี้ว่านักพรตคุ้นเคยกับการทำสมาธิอยู่แล้ว นอกจากนักพรตและฤษีแล้ว คัมภีร์พระเวทยังกล่าวถึงสมณพราหมณ์หลายประเภท เช่น โยคีผู้มีผมยาวซึ่งฝึกลมปราณตามวิธีชามาน, มนตรา, ตันตระและวิชาโยคะ ทำให้มีอิทธิฤทธิเช่นการลอยตัวได้

2) สมาธิในคัมภีร์พระอุปนิษัท (Uppanishad)

อุปนิษัท หมายถึงการบูชาหรือปฏิบัติตามพิธีกรรม โดยมีคำ “โอม” หรือบทสวดอื่นๆ มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาด้วยการสวดภาวนา การทำสมาธิ มีสติอยู่กับบางสิ่ง เช่น ลมหายใจ คำพูด จิตใจ ร่างกาย ซึ่งสิ่งทั้งหมดล้วนสร้างขึ้นโดยเทพเจ้า ซึ่งเป็นถือเป็นการบูชาที่ดีที่สุด และเป็นจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิในขั้นที่สูงขึ้น จนถึงสภาวะหลุดพ้น การปฏิบัติสมาธิจึงต้องมีจิตที่จดจ่ออยู่กับส่วนลึกที่สุดในตัวเอง แล้วพิจารณาให้เห็นแจ้งว่าสิ่งทั้งหมดนั้นคือเทพเจ้าที่อยู่ในตัวเรานั่นเอง (นงเยาว์ ชาญณรงค์, 2561)

ก) จันโดกยะ อุปนิษัท จันโดกยะ Chandogya เป็นการปฏิบัติโดยนำพระเวทมาประกอบในการปฏิบัติ โดยการภาวนาโอม และพระเวทอื่นๆ เป็นการพัฒนาจิตด้วยสิ่งภายนอกสู่ภายในคือจิตด้วยการทำสมาธิ เพื่อเอาชนะความทุกข์และ ในคัมภีร์อุปนิษัทมีการเขียนถึงสภาวะของการทำสมาธิไว้ว่า “การใคร่ครวญ พิจารณาโลกอย่างที่เป็นอยู่ พิจารณาสภาพแวดล้อมอย่างที่เป็นอยู่ พิจารณาสวรรค์อย่างที่เป็นอยู่ พิจารณาน้ำอย่างที่มันเป็น พิจารณาภูเขาอย่างที่มันเป็น พิจารณาพระเจ้าและมนุษย์ตามที่เป็นจริง โดยพิจารณาจากการนั่งสมาธิ” คาถาบทนี้กล่าวถึงความมีสมาธิแน่วแน่อันเป็นผลมาจากการพิจารณา (ธยานะ) ซึ่งเป็นแนวคิดให้เกิดการปฏิบัติในคัมภีร์อื่นๆ ตามมา เช่น โยคสูตรและภควัทคีตา ตามคัมภีร์อุปนิษัท การใคร่ครวญพิจารณาย่อมดีกว่าการเพ่ง เพราะการพิจารณาให้ความรู้ความมั่นคง ในขณะที่การเพ่งทำให้เกิดความวุ่นวาย

ข) คาถาอุปนิษัท (Katha) เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตให้มั่นคงด้วยการฝึกกรรมฐานแบบโยคะอธยัตมะ เพื่อเอาชนะทั้งสุขทุกข์และระลึกถึงเทพเจ้าผู้ยากจะมองเห็น ซ่อนเร้นอยู่ในที่ลึก

ภายในถ้ำ อาศัยอยู่ในที่ลึกลับ โดยตระหนักและพิจารณาตนเองว่า เทพเจ้าองค์แรกนั้น ซ่อนอยู่ในส่วนลึกสุดของจิตใจ

ค) เศวตาศวาธารา อุปนิษัท (Svetasvatara Upanishad) มีแนวความคิดของนิกายไวษณพ Saivism โดยนับถือพระวิษณุเป็นเทพเจ้าหลัก เป็นคัมภีร์ที่แต่งขึ้นภายหลังโดยสรุปอภิปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตไว้ว่า ตัวตนสากลมีอยู่ในทุกบุคคลและสิ่งมีชีวิตทุกอย่างในโลก และมีความเป็นหนึ่งเดียว โดยเปรียบเทียบการทำสมาธิว่าเปรียบเหมือนการทำความสะอาดกระจกเงาเอาฝุ่นสกปรกออกก็จะเกิดเงาสะท้อนให้เห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเรา การดำรงชีวิต แยกแยะต้นกำเนิดของชีวิต เข้าใจธรรมชาติและมีสภาวะที่อยู่เหนือความตาย

ง) ไมตรียีอุปนิษัท (Meitreyi Uppanishad) ไมตรียีเป็นพรหมวาทินี หรือ สตรีผู้เชี่ยวชาญพระเวท หลักสมาธิในไมตรียีอุปนิษัทคือโยคะ 6 (sadanga yoga) เป็นการปฏิบัติเพื่อปลดปล่อยวิญญาณธาตุให้หลุดพ้นจากความดีและความชั่ว ซึ่งมี 6 อย่างคือ

1) การควบคุมลมหายใจ (ปราณยามะ)

2) การถอนความรู้สึก (Pratyahara)

3) การทำสมาธิ (Dhyana)

4) การรวมใจให้เป็นหนึ่ง (Dharana)

5) การพิจารณาเชิงตรรกะ (Tarka)

6) การบรรลุญาณ (Samadhi)

สมาธิแบบนี้จะตรงกันข้ามกับวิธีปฏิบัติของปตัญชลีซึ่งการรวมใจเป็นหนึ่ง (Dharana) จะปฏิบัติก่อนการทำสมาธิ (Dhyana) และ Tarka จะหมายถึงการพิจาราเห็นความเป็นพรหมมัน และการปฏิบัติ ลุมบิกาโยคะ คือการใช้ปลายลิ้นไว้ที่เพดานส่วนใกล้ปาก ระงับวาจา ควบคุมจิตและลมหายใจ จนเห็นตัวเองเป็นแสงสว่าง บริสุทธิ์ไม่มีธาตุหรือสิ่งใดเจือปน

จ) ปิงคละ อุปนิษัท Paingala Upanishad แยกการปฏิบัติทางจิตวิญญาณเพื่อการบรรลุพรหมมันออกเป็น 4 ส่วน คือ การได้ยิน (ศรวานัม), การไตร่ตรอง (มนะนัม), การทำสมาธิ (นิธิธัยสนัม) และการตระหนักรู้ในตนเอง (อัตตมะ ทรรสนะ) การพิจารณาหาความหมายและจุดประสงค์ของบทสวดพระเวท ถือเป็นการได้ยิน, การให้ความสนใจกับสิ่งที่กำลังได้ยินเป็นการไตร่ตรอง, การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เข้าใจผ่านการฟังและไตรตรองคือการทำสมาธิ, และเมื่อก้าวสู่สมาธิขั้นสูงรู้สึกเหมือนวัตถุที่หายไป คือสภาวะรู้แจ้งในตนเอง ซึ่งในสภาวะนี้กรรมทั้งอดีตและปัจจุบันจะถูกชำระล้างจนหมด ผู้รู้พรหมมันจึงกลายเป็นผู้หลุดพ้น

ฉ) ไกวัลยา อุปนิษัท Kaivalya Upanishad เน้นถึงความสำคัญของการอุทิศตนในการฝึกโยคะและการทำสมาธิ เน้นในเรื่องเข้าถึง ศรัทธา (sraddha) ความจงรักภักดี (ภักติ) การทำสมาธิ

(dhyana) และถือถือการปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีการรู้จักพรหมันที่เทียบเท่ากับพระศิวะ ผู้มีดวงจิตอันบริสุทธิ์ ปราศจากิเลส

3) สมาธิในคัมภีร์ภควัทคีตา องค์ประกอบที่สำคัญในอัษฎางค์โยคะของปตัญชลี (Patanajali) คือการปฏิบัติสมาธิแบบฌาน (Dhyana) เป็นวิธีฝึกสมาธิที่มีระบบที่สุดของฮินดู มีจุดประสงค์เพื่อฝึกจิตให้มั่นคง เป็นสมาธิ และมีความบริสุทธิ์ มีหลักการปฏิบัติ 8 ข้อ ได้แก่

1) ยามะ (Yama) ละเว้นการเบียดเบียน (ละเว้นทำชั่ว),

2) นิยมะ (Niyama) มีเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น (ทำความดี),

3) อาสนะ (Asana) ฝึกฝนร่างกาย,

4) ปราณยาหาระ (Pranayama) ฝึกควบคุมลมหายใจ,

5) ปรัตยาหาระ (Pratyahara) ถอนความรู้สึกออกจากจิตใจ,

6) ธารณะ (Dharana) ควบคุมจิตใจให้มั่นคง,

7) ธยานะ (Dhyana) พิจารณาทุกสิ่งตามที่เป็นจริง,

8) สมาธิ (Samadhi) ความสงบ การรวมใจเป็นหนึ่งเดียว (นงเยาว์ ชาญณรงค์, 2561)

ตามหลักปตัญชลี ความมั่นคงของจิตใจ สามารถทำได้โดยการฝึกเพ่งวัตถุที่เราพอใจ อย่างต่อเนื่องจนจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว โยคะสูตรนิยามธยานะว่าคือความตั้งมั่น

สรุปหลักสมาธิในศาสนาฮินดู (Hinduism) หลักสมาธิในศาสนาฮินดูเป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เพื่อลดความทุกข์ เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิต (Alan Spence, 2006) เป็นการควบคุมจิตใจไม่ให้หวั่นไหวไปตามสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง (มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) การฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูจะมี 7 แบบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามคัมภีร์ต่าง ๆ

2.4.6 หลักสมาธิในศาสนาซิกข์ (Sikhism Meditation)

ซิกข์ (Sikh) เป็นภาษาปันจาบ ตรงกับภาษาบาลีคือ สิกขา แปลว่า ผู้ยังต้องศึกษา หรือ ศิษย์นั่นเอง ผู้นับถือศาสนาซิกข์ทุกคนจะเป็นศิษย์ของคุรุ ศาสนาซิกข์ไม่สนับสนุนการสละเรือนออกบวช เพราะเชื่อว่าการครองเรือนก็สามารถหลุดพ้นจากกรรมได้ ท่านวาเฮ่คุรุพระศาสดาของศาสนาซิกข์จึงครองเรือนมีครอบครัวเหมือนปกติทั่วไป ศาสนาซิกข์เกิดขึ้นมาเพื่อทำให้ชาวอินเดียที่นับถือศาสนาฮินดูและอิสลามปรองดองกัน เมื่อผู้นับถือศาสนาซิกข์ผ่านพิธี “ปาหุล” แล้ว ผู้ชายจะมีคำว่า “สิงห์” และผู้หญิงมีคำว่า “กอร์” ต่อท้ายเหมือนกันทุกคน เมื่อทำพิธีเสร็จแล้วก็จะได้รับ “กกะ” คือของ 5 สิ่งที่ขึ้นต้นด้วย อักษร ก คือ

เกศ ได้แก่การไว้ผมยาวโดยไม่ต้องตัดเลย

กังฆา หวีขนาดเล็ก

กฉา กางเกงขาสั้น

กรา กำไลมือทำด้วยเหล็ก และ

กฤปาน ดาบ

ศาสนาสิกข์ แยกออกเป็นนิกายใหญ่ๆ 2 นิกายด้วยกัน คือนิกาย นานักปันถี ซึ่งปฏิบัติตามคำสอนของคุรุนานัก คุรุองค์แรก และ นิกายนิลิมเล นับถือคุรุโควินทสิงห์ ซึ่งเป็นคุรุองค์สุดท้าย หลักคำสอนที่สำคัญ ๆ ของศาสนาสิกข์ก็คือ สอนให้นับถือเทพเจ้าเพียงองค์เดียว ในเรื่องการสร้างโลกก็เชื่อว่า เดิมมีแต่พระเป็นเจ้าเท่านั้น ต่อมาก็มีหมอก ก๊าซ หมุนเวียนเป็นเวลาหลายล้านปีจึงได้เกิดมีแผ่นดิน ดวงดาว น้ำ อากาศ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ก็มีอยู่มากมายเช่นกัน อากาศและอวกาศก็กว้างใหญ่ไพศาลสุดที่จะรู้ทั่วถึงได้ ชาวซิกข์ต้องสวดมนต์จากพระมหาคัมภีร์ทุกๆ วันวันละห้าบท คือ ยัปยี ซาฮิบ (Japji Sahib) ยาป ซาฮิบ (Jap Sahib) สวัยยะ (Saviya) เจาวปี ซาฮิบ (Chaupi Sahib) และ อนันท ซาฮิบ (Anand Sahib) ซึ่งจะใช้เวลาทั้งหมดประมาณครึ่งชั่วโมง และจะสวดขอพรหรืออัรดาส (Ardas) อีกครั้งหนึ่ง บทสวดขอพรของศาสนาซิกข์ไม่ใช้เป็นการขอพรเพื่อชาวซิกข์เท่านั้น หากแต่เป็นการร้องขอให้พระศาสดาทรงประทานพรและเมตตาแด่ชนทุกชั้น ทุกวรรณะ ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาโดยเท่าเทียมกัน (ความรู้ศาสนาเบื้องต้น, กรมศาสนา, 2562) สำหรับการปฏิบัติสมาธิในศาสนาซิกข์นั้นเป็นการปฏิบัติที่เน้นการภาวนาในวาระต่างๆ ซึ่งมีการปฏิบัติดังนี้

การปฏิบัติสมาธิในศาสนาซิกข์เรียกว่า Naam-Jaap เป็นระลึกถึงพระเจ้า ด้วยการภาวนาชื่อของพระเจ้า รวมถึงการร้องเพลง ฟังดนตรี โดยจิตระลึกถึงพระเจ้า ในการปฏิบัติสมาธินั้น ควรตั้งใจมุ่งมั่น แต่ก็ไม่เป็นการทรมานตนเอง หลักพื้นฐานสำหรับการฝึกสมาธิแบบซิกข์ “Naam” ในเบื้องต้นคือการดำรงตนอยู่ในข้อปฏิบัติ และคำสอนของศาสดา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ปฏิบัติสมาธิสำฤทธิผลได้ง่ายขึ้น ต้องมีคุณธรรมพื้นฐานเช่น ความมีเมตตา การอ่อนน้อมถ่อมตน ซื่อสัตย์ ไม่เห็นแก่ตัว มีความอดทน และรู้จักให้อภัย ฯลฯ ช่วยให้ชีวิตเกิดความสงบ และช่วยในการปฏิบัติสมาธิให้ง่ายขึ้น

การปฏิบัติสมาธิ Jaap หมายถึงหมายถึงการท่องพระนามของพระเจ้า อาจจะเป็นการท่องโดยการแปล่งเสียงออกมา หรือเป็นการท่องในใจก็ได้ ซึ่งในการปฏิบัติตอนแรกอาจจะเป็นการท่องแบบออกเสียง แล้วค่อยๆ ซึมซับเสียงนั้นเข้าสู่จิตใจ ซึ่งขั้นตอนนี้เรียกว่า Naam ดังนั้นการปฏิบัติ Naam Jaap คือ การมีสติระลึกรู้ว่าเรากำลังภาวนาถึงพระเจ้า Ajapa jaap Ajapa-Jaap คือการท่องพระนามของพระเจ้าอย่างสม่ำเสมอ ในทุกขณะ จนเป็นนิสัย สำหรับชาวซิกข์พระนามเวฮ่ากูคุรุ 'Waheguru' แปลว่า คนที่ยอดเยี่ยมที่ขจัดความไม่รู้ เป็นผู้ให้แสงสว่างของพระเจ้า เป็นผู้ให้ความรู้ของพระเจ้า เรียกอีกอย่างว่า 'Shabad' คำ 'Waheguru' จึงเป็นเพียงคำเดียวเท่านั้น ที่ชาวซิกข์ใช้ในการภาวนา

การปฏิบัติสมาธิ Simran ซิมรานคือความทรงจำ จิตใจที่เต็มไปด้วยความทรงจำในชื่อของพระเจ้าที่เกิดจากการภาวนาอยู่เสมอ จนเสียง หรือ พระนามของพรเจ้าเข้าไปอยู่ในจิตใจ คือเป็นการท่องในใจโดยไม่รู้ตัว แม้ในขณะที่กำลังยุ่งอยู่กับการงาน ซึ่งถือเป็นเป็นผลสำเร็จขั้นสูงของการทำสมาธิแบบ Simran (practicing the sikh way naam jaap, kulwant singh khokhar)

การปฏิบัติสมาธิ Dhean เธียนคือการทำสมาธิที่เป็นการใคร่ครวญถึงพระเจ้า ใช้ความคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับพระเจ้า ระลึกถึงพระเจ้าโดยไม่มีการเอ่ยชื่อ หรือภาวนาเป็นคำพูด

การปฏิบัติสมาธิ Gurbani Kirtan คือการร้องเพลงสักการะบูชา เสียงดนตรีที่บันทึกไว้ล่วงหน้าอาจจะเป็นเพลงบรรเลงโดยไม่มีคาถาใด หรือเป็นคำเทศนาก็ได้ แต่จะต้องไม่รบกวนความคิดในขณะทำสมาธิ อาจเป็นการร้องเพลงของ 'Waheguru' หรือ 'Satte-Naamu - Waheguru' หรือ Shabad - Hymn หรือ Gurbani Parmaans ชั่วขณะหนึ่งก่อนจะเริ่มกำหนดอารมณ์เริ่มปฏิบัติสมาธิ Naam Jaap หากง่วงก็ให้ลุกขึ้นมาล้างหน้าได้ (Meditation sikh way, Kulwant Singh Khokhar)

สรุปหลักสมาธิในศาสนาซิก (Sikhism Meditation) สมาธิตามแนวศาสนาซิก เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้ (Society U.K. (Regd.), 2004)

1) Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกาย ทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส และสวดภาวนาในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตใจผ่องใส

2) Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานเพื่อประทังชีวิตอย่างซื่อสัตย์ ผู้นับถือศาสนาซิกต้องมีความซื่อสัตย์ ความถูกต้องเป็นตัวนำพาชีวิต ดำรงชีวิตอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

3) Van Ke Chakna หมายถึง การรู้จักแบ่งปัน อาหาร แรงงาน ให้กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งของต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

2.4.7 หลักสมาธิในศาสนาเต๋า (Taoism Meditation)

ศาสนาเต๋าเกิดขึ้นในช่วงที่จีนเกิดสงครามภายในประเทศในช่วงศตวรรษที่ 5 มีความวุ่นวายมากมายเกิดขึ้น แต่ก็เป็นแรงผลักดันให้นักปราชญ์หันมาพัฒนาปรัชญาของศาสนาเต๋า ซึ่งกลายเป็นที่ยอมรับนับถือและนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต จนสถานการณ์ในประเทศจีนค่อยๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ เล่าจื้อถือเป็นศาสดาของศาสนาเต๋า “เล่าจื้อ” แปลว่าผู้เฒ่า เกิดประมาณปี 604 ก่อนคริสตศักราช ในสมัยราชวงเจา เป็นคนในตระกูลลี้ มณฑลโฮนาน เดิมทีเดียวท่านเล่าจื้อเป็นเจ้าหน้าที่อยู่ในราชสำนักต่อมาได้ลาออกแล้วเดินทางมุ่งหน้าไปทางทิศตะวันตกและไม่มีผู้ใดพบเห็นท่านอีกเลย แต่คำสอนของท่านเล่าจื้อก็ได้รับการบันทึกไว้ในคัมภีร์ ชื่อว่า คัมภีร์ “เต๋าเต็กเก็ง”

คัมภีร์เต๋าเต็กเก็งได้บันทึกคำสอนของท่านเล่าจื้อ เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องอภิปรัชญาสากลเกี่ยวกับโลก ธรรมชาติ หลักการดำเนินชีวิต โดยแบ่งเป็น 2 ภาค คือภาคคุณธรรม และนักบวช ซึ่งในศาสนาเต๋าเรียกว่า เต๋าซือ ส่วนคฤหัสถ์ที่ปฏิบัติตนเคร่งครัดในศาสนาออกบำเพ็ญตามป่าเขาอย่างฤษีเรียกว่า เต๋าเหยิน ศาสนาเต๋าเป็นศาสนาที่นับถือพระเจ้าหลายองค์ มีพิธีเซ่นสรวงบูชามากมาย แม้แต่พิธีไหว้เจ้าที่สืบทอดมาจนถึงสมัยนี้ก็สืบทอดมาจากศาสนาเต๋า ศาสนาเต๋า มีตำนานที่เกี่ยวข้องกับปาฏิหาริย์และคาถาอาคามากมาย (กรมการศาสนา, 2562)

การปฏิบัติสมาธิแบบศาสนาเต๋าเชื่อว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในร่างกายมนุษย์คือ “หยวนชี่” หรือ “พลังเดิม” ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ พลังชีวิตก่อนกำเนิด และพลังชีวิตที่เกิดขึ้นในภายหลัง ซึ่งมาจาก อากาศ อาหาร และน้ำ ส่วนพลังนอกร่างกาย คือพลังจักรวาล และในทุกๆ 32 เดือน พลังหยวนชี่จะเพิ่มขึ้น 1 เส้นพลังหยาง เมื่ออายุครบ 16 ปี พลังหยางก็จะครบ 16 เส้นหยาง แล้วจะค่อยๆ สลายไป โดยในทุกๆ 8 ปี ก็จะสลายไป 1 เส้นหยาง ในขณะเดียวกันก็มีพลัง หยินเข้ามาแทนที่ เป็นที่มาของการฝึกสมาธิแบบลัทธิเต๋า หรือฝึกเสี่ยวโจวเทียน เพื่อเพิ่มหลังหยาง

การปฏิบัติสมาธิเสี่ยวโจวเทียน 小周天 (Xiao Zhou Tian) เป็นการปฏิบัติสมาธิของสำนักเต๋าหลงเหมิน ซึ่งในสมัยก่อนถือเป็นความลับไม่ถ่ายทอดให้คนภายนอก โดยหลักใหญ่ของการปฏิบัติสมาธิแบบนี้คือการเดินลมปราณให้เส้นเยิ่นม่าย กับเส้นตู๋ม่าย เชื่อมโยงกัน หรือที่เรียกว่า การทะลุผ่านเสี่ยวโจวเทียน ซึ่งเป็นผลที่ได้จากฝึกขั้นที่ 3 เมื่อเราฝึกจนทะลุทะลวงเส้นลมปราณทั้งสองเส้นได้ ในขั้นต่อไปจะฝึกขั้นกำเนิดโอสถทิพย์ ซึ่งจะสามารถย้อนวัยได้ถึง 8 ปี หากฝึกครบ 100 ครั้ง ในการฝึกเสี่ยวโจวเทียนขั้น 1 และ 2 เป็นการค้นหาวิธีเปิดประตูกลของพลังชีวิตในร่างกาย (หยาง เผย เซิน, 2553)

การฝึกขั้น 1 น้อมพลังสายปัจฉิม เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยการนั่งสมาธิเป็นเวลา 15 วัน เป็นการฝึกน้อมพลัง 8 กระบวนท่า จุดประสงค์เพื่อสะสมพลังงานธรรมชาติมาเป็นพลังชีวิต โดยวิธีการฝึกจะมีท่าทางต่างๆ ประกอบกับการกำหนดลมหายใจและฝึกจิต วิธีการหายใจในการฝึกสมาธิแบบนี้จะใช้วิธีการหายใจโดยกำหนดจิตไว้ที่ท้อง เมื่อฝึกพลังถึงขั้นแล้ว การหายใจจะค่อยช้าลง และค่อย ๆ ยาวขึ้นอีกครั้ง

การฝึกขั้นที่ 2 นั่งสมาธิส่งจิตเฝ้าจุดตันเถียนล่าง ให้นั่งสมาธิ หายใจเข้า ออก โดยเพ่งจิตไปที่จุดตันเถียนล่าง

การฝึกขั้นที่ 3 เคลื่อนพลัง โดยเคลื่อนพลังที่สะสมอยู่ในจุดตันเถียนล่าง ไปที่จุดฮุ้ยอิน ต่อไปที่ก้นกบ ขึ้นไปที่เอว ขึ้นต่อไปที่กลางหลัง ต้นคอ กลางกระหม่อม หลังจากผ่านจุดไป่ฮุ่ย ก็ลงมาที่ระหว่างคิ้ว ต่อมาที่คอ ลงมที่จุดตันเถียนกลาง มาที่จุดตันเถียนล่าง ก็จะครบ 1 รอบ พลังจะหมุนวนจากด้านหลังมาด้านหน้าตามเส้นตู๋ม่ายและเยิ่นม่ายหมุนวนกันเช่นนี้เรียกว่าการทะลุเสี่ยวโจวเทียนวิธียกระดับพลังให้สูงขึ้น โดยใช้พลังที่สะสมมาผสมผสานกับการกำหนดจิตและการเคลื่อนพลังจนจิตและลมหายใจเป็นหนึ่งเดียวกันจิตและพลังรวมกันเป็นหนึ่งเดียวหมุนวนไปตามเส้นโคจรของจักรวาลในร่างกาย

การฝึกขั้นที่ 4 จิตผ่อนคลาย เป็นการผ่อนคลาย ขจัดความตึงเครียดจากส่วนต่างๆ จนรู้สึกสบายๆ อวัยวะภายในและกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ ของร่างกายจะนิ่ง สงบ แม้จิตและอารมณ์ก็ต้องนิ่งสงบด้วย การฝึกในขั้นนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของผ่อนคลายและนิ่ง สงบ จึงจะได้ผล

สรุปหลักสมาธิในศาสนาเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ จิตใจ แล้วรวบรวมเป็นพลังงานขับเคลื่อนไปทั่วร่างกาย เช่นการฝึกชี่กง เสี่ยวโจวเทียนเป็นต้น การทำสมาธิแบบเต๋านิยมปฏิบัติแบบการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะออกกำ ลังกายหรือในขณะพักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

2.4.8 สมาธิแบบบุคคลทั่วไป (Secular Meditation)

1) สมาธิแบบล่วงพ้น TM (Transcendental Meditation)

การทำสมาธิล่วงพ้น (Transcendental Medetation) ในภาษาไทยบางครั้งก็ใช้ว่า การทำสมาธิแบบพ้นโลก เป็นการนำสมาธิแบบฮินดูมาผสมผสานกับเทคนิคสมัยใหม่ โดยท่านมหาฤษี Maharishi Mahesh Yogi เป็นผู้คิดค้น เดิมทีปฏิบัติกันอยู่ในหมู่คนที่รู้จักเท่านั้น ต่อมาในปี ค.ศ. 1955 เริ่มมีการเผยแพร่ออกสู่สาธารณะ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมาก และได้นำไปใช้ในทุกวงการ ทั้งทางด้านธุรกิจ กีฬา และการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีสาขาอยู่ทั่วโลก (Kenneth G Walton, 2003, p 23)

หลักการทำสมาธิล่วงพ้น (TM) เป็นเทคนิคในการย้ายความสนใจจากระดับความคิดธรรมดาทั่ว ๆ ไป ให้ยกระดับที่ลึกซึ้ง และมีก้าวหน้าสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนก้าวข้ามไปในระดับที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นแหล่งต้นกำเนิดความคิด เป็นจิตสำนึกที่บริสุทธิ์ มหาฤษีเปรียบการเกิดขึ้นของความคิดว่า เหมือนกับการเพิ่มขึ้นของฟองอากาศในจุดเริ่มต้นจะมีมีขนาดเล็กมาก และค่อยๆ ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดมันก็ระเบิดที่พื้นผิวน้ำ ดังนั้นวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบ TM จะค่อยๆ พิจารณา ติดตามความคิดด้วยกระบวนการ ขั้นตอนที่ละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ ไปยังแหล่งที่มาของความคิดนั้น

ขั้นตอนในการปฏิบัตินั้นเริ่มตั้งแต่การสังเกตวิธีที่ผู้คนเดินและพูดคุย เราเริ่มมองลึกลงไปภายในแรงจูงใจและประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ไปจนถึงโครงสร้างทางชีวภาพของชีวิตของเขา ไปจนถึงส่วนประกอบทางเคมีหรือพันธุกรรมของเขา นักฟิสิกส์เริ่มต้นที่ระดับพื้นผิวของวัตถุแล้วมองลึกลงไปถึงระดับโมเลกุลอะตอมอะตอม เล็กกว่าอะตอม การทำสมาธิแบบ TM จึงเหมือนไม่ใช่การทำสมาธิ เพราะ "การทำสมาธิ" ส่วนใหญ่เป็นความพยายามที่จะมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่การปฏิบัติแบบ TM นั้นเป็นการเคลื่อนจิตจากจิตสำนึกระดับผิวไปยังระดับที่มีความลึก

สรุปการทำสมาธิแบบล่วงพ้น (Transcendental Meditation) ของท่านมหาฤษี นั้นไม่ได้เกี่ยวกับศาสนา แต่ก็มีการปรับสมาธิแบบภาวนาแบบในศาสนามาใช้ด้วยเช่นกัน ท่าพื้นฐานสำหรับการทำสมาธิแบบล่วงพ้นคือการนั่งเป็นเวลา 15-20 นาที ด้วยการหลับตา ท่องบทสวดมนต์ซ้ำๆ หรือพูดคำง่ายๆ ซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกดี เป็นการฟื้นฟูจิตด้วยคำภาวนา ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการอธิษฐาน การภาวนา ในศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลามหรือฮินดู ก็ถือว่ามีความคล้ายกันอยู่ แต่

วัตถุประสงค์ของทำสมาธิแบบล่วงพ้นมุ่งเน้นไปที่การสร้างพลังจิตในทางบวก สร้างความรู้สึกนึกคิดดี มีความสุข ความสงบในการใช้ชีวิต แต่ไม่ได้ให้ความสนใจต่อศรัทธาในทางศาสนา

2.4.9 สมาธิในทางการแพทย์ (Medical Meditation)

การใช้สมาธิเพื่อการบำบัดรักษาในทางการการแพทย์มีมานานกว่า 30 ปี โดยเฉพาะการบำบัดรักษาแบบ MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therappy) ซึ่งได้มีการปรับปรุงมาใช้กับการรักษาแบบ MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) จากการวิจัยพบว่าการฝึกสติมีผลต่อภาวะความคิดหมกมุ่นในเชิงลบซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดอาการซึมเศร้า การปฏิบัติสมาธิช่วยให้สภาวะครุ่นคิด (rumination) ลดลง สมาธิทำให้เกิด cognitive Flexibility ซึ่งส่งผลต่อการมีความสุข และสติยังมีผลโดยตรงต่อสมอง โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าเช่น Cortical Midline structure insula และ Prefrontal cortex หลังจาการบำบัดด้วยการฝึกสติพบว่าสามารถป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำในโรคซึมเศร้า และลดอการเครียดได้ (พลพัฒน์ โล่ห์เสถียรกิจ นพ, 2508)

จากการวัดคลื่นไฟฟ้าในสมองหลังการปฏิบัติสมาธิแบบสติปัฏฐานพบว่า มีคลื่นแอลฟาบริเวณสมองส่วนหน้าเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลต่อความสงบ ความรู้ตัว การคิดที่ดี การศึกษา สมาธิยังช่วยเพิ่ม left-sided anterior activation ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ในเชิงบวก และเป็นผลดีต่อภาวะซึมเศร้าที่มีภาวะอารมณ์ในเชิงลบ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าในสมองยังช่วยลดความเจ็บปวดได้ด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิแบบสติปัฏฐาน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิดังนี้

ขั้นที่ 1 การรู้เท่าทันสภาวะทางอารมณ์และความคิด (Awareness) เป็นฝึกการรับรู้หรือฝึกการมีสติ รู้ว่า ณ ปัจจุบันสภาวะอารมณ์เป็นเช่นไร เกิดความคิดอะไรขึ้นในใจ

ขั้นที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ (Distraction) การเปลี่ยนทัศนคติมุมมอง การเปลี่ยนแปลงความคิด การฝึกการแก้ปัญหา จัดการกับปัญหา โดยการเบี่ยงเบนอารมณ์ ซึ่งทำให้ความคิดและอารมณ์ของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลง และหลุดพ้นจากอารมณ์ที่เป็นลบ และภาวะซึมเศร้าได้

ขั้นที่ 3 การฝึกให้รู้จักวางเฉย คือรับรู้อารมณ์ด้วยการ “รู้” เพียงอย่างเดียว โดยไม่แทรกแซง (Bare attention) การเบี่ยงเบนอารมณ์บ่อยๆ จนชำนาญ จะพบว่าความคิดที่เกิดขึ้นทั้งแง่ลบและแง่บวก เป็นเพียงความคิดที่เกิดขึ้นชั่วคราวและจะดับไป และจิตเป็นตัวรับรู้อารมณ์นั้น (เต็มหทัย นาคเทวัญ พญ., 2562)

1) Mindfulnes Base Stress Release (MBSR) ศาสตราจารย์ Jon Kabat-Zinn ได้พัฒนารูปแบบการรักษาผู้ป่วยที่มีความเจ็บปวดเรื้อรัง (chronic pain) และผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า (stress-related disorders) มาพัฒนาร่วมกับการทำสมาธิแบบสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้มีสติ คอยรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยไม่เข้าไปพิจารณาในรายละเอียดของเนื้อหา

ความคิด แล้วกลับมามีสติอยู่กับปัจจุบันต่อ ซึ่งผลที่ได้จากการฝึกสติแบบนี้ คือการรับรู้ความคิด แยกได้ว่าความรู้สึกเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป

2) Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) พัฒนาโดย Zindel Segal, Mark WilliamS และ John Teasdale ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ทางจิตเวชและนักจิตวิทยา โดยผสมผสานระหว่างจิตบำบัดแบบ MBSR กับ CBT โดยมีจุดประสงค์เพื่อบำบัดโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดในแง่ลบและความคิดหมกมุ่น (rumination) โดยเน้นที่การมีสติรู้ตัวว่ากำลังคิด ฝึกสังเกตรูปแบบการคิดที่เป็นของตนเอง โดยวิธีแยกตัวตนออกจากความคิด บอกกับตัวเองว่า “ความคิดไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ความจริง” โดยหลักการคือ การตระหนักรู้ว่าความคิดในแง่ลบอันเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้ากลับมาเป็นซ้ำอีก

3) Dealectical Behvior Therapy (DBT) จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบนี้มุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมที่มีแนวโน้มจะมีเกิดความรุนแรง เกิดอันตราย หรือถึงขั้นฆ่าตัวตาย รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อการรักษา โดยเฉพาะผู้ป่วยประเภทบุคลิกภาพผิดปกติ (Borderline) ในการปฏิบัติผู้ป่วยจะได้รับการฝึกให้ยอมรับตนเอง ยอมรับในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นการฝึกการควบคุมสติ ควบคุมตนเอง (Skill training) การส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม (reinforcement) และการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด (cognitive restructuring) ร่วมกับวิธีที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเฉพาะ เช่น การปรับพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง (เต็มหทัย นาคเทวัญ พญ., 2562)

4) Autogenic Trianing (AT) เป็นการทำสมาธิที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายโดยใช้พลังจิตที่เกิดจากการภาวนาคำเดิมๆ ซ้ำเพื่อผ่อนคลายร่างกายคำว่า “ autogenic” หมายถึง"มาจากภายในการฝึก Autogenic เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่จิตแพทย์ชาวเยอรมัน Johannes Heinrich Schultz โดยนำออกเผยแพร่ในปี 1932 Schultz ซึ่งที่มาของการปฏิบัติแบบ AT คือ Schultz สังเกตเห็นว่าบุคคลที่ถูกสะกดจิต เมื่อเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายจะมีความรู้สึกหนักเบาและอบอุ่น จึงพยายามสร้างสภาวะนั้นให้เกิดขึ้นเพื่อช่วยบำบัดความเครียดและความวิตกกังวล การปฏิบัติสมาธิแบบ AT ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันโดยมีผลการวิจัยรองรับว่าสามารถใช้ในการบำบัดในทางการแพทย์ได้จริง ในการปฏิบัติ Autogenic Training นั้น เป็นการสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นจากภายใน จากพลังของจิตในการสร้างความความอบอุ่นและความหนักเบาให้เกิดขึ้นไปทั่วร่างกายโดยการพูดวลีต่างๆ ที่ส่งเสริมการผ่อนคลาย ความสงบ โดยการพูดซ้ำๆ เหมือนการภาวนา หรือ การสวดมนต์ที่มีการกล่าวนามพระเจ้าซ้ำ ๆ จนเกิดนิมิตขึ้นในจิต จึงได้นำมาพัฒนาใช้ในการสะกดจิตด้วยคำพูดซ้ำๆ โดยใช้คำพูดที่ให้ความรู้สึกในเชิงบวกแก่ร่างกายและจิตใจ ในปัจจุบันมีการบันทึกเสียงคำพูดเหล่านี้เพื่อช่วยให้เกิดความสะดวกในการปฏิบัติและสามารถเปิดฟังได้ทุกที่ แม้ในขณะทำงานหรืออยู่ในยานพาหนะเป็นต้น (องค์กรทหารผ่านศึกอเมริกา VA Office of Patient Centered Care)

หลักการปฏิบัติสมาธิแบบ AT นั้น คือการพูดคำเดิมซ้ำๆ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องสร้างบรรยากาศให้เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติเหมือนเช่นการปฏิบัติสมาธิโดยทั่ว ๆ ไป เช่น การหาสถานที่เงียบ ๆ ไม่มีเสียงหรือผู้อื่นรบกวน สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย นั่งในท่าที่สบายๆ เป็นต้น หัวใจหลักของการปฏิบัติสมาธิแบบ AT มีอยู่ 6 ข้อดังนี้

1) ความหนักเบาในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

2) ความอบอุ่นในระบบไหลเวียนโลหิต

3) การตระหนักถึงการเต้นของหัวใจ

4) ชะลอลมหายใจ

5) ผ่อนคลายหน้าท้อง

6) ทำให้หน้าผากเย็นลง

มีผลการวิจัยเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์จำนวนมากที่ยืนยันว่าการปฏิบัติสมาธิแบบ AT ให้ผลในเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่นการวิจัยโดย Stetter และ Kupper ซึ่งพบผลในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญของการรักษาด้วยวิธีปฏิบัติสมาธิแบบ AT เมื่อนำไปใช้ในทางคลินิก พบว่าผลลัพธ์จากการวิจัยว่า อาการปวดหัวตึงเครียด ไมเกรน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ รอบหอบหืด รวมถึงอาการปวดจากโรคต่างๆ จะลดลง นอกจากนี้ในการทำวิจัยพบว่า การทำสมาธิแบบ AT มีผลดีต่อผู้มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลเล็กน้อยถึงปานกลาง ผู้มีความผิดปกติเรื่องการนอนหลับ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติสมาธิแบบ AT ก็มีข้อควรหลีกเลี่ยงในการปฏิบัติสำหรับบุคคลบางประเภท เช่นผู้ทางจิต (Stetter F, Kupper S., 2002)

5) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อการยอมรับในตัวตนของตัวเอง โดยเน้นในผู้ป่วยที่มีปัญหาในเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งการปฏิบัติจะใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อฝึกให้มีการยอมรับความคิด อารมณ์ ความจำที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าไปวุ่นวาย หรือปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกนั้นๆ การยอมรับ และรู้ว่าความคิดเป็นเพียงความคิดที่ผ่านเข้ามาไม่ใช่ตัวเราเอง การรู้สึกในคุณค่าของตัวเองอย่างแท้จริง

สมาธิถูกนำไปใช้ในการอธิบายระดับของจิตสำนึก (Consciousness) มีการนำไปใช้ประโยชน์และมีจุดมุ่งหมายที่หลากหลาย ตั้งแต่ทำจิตใจให้สงบ การปรับเปลี่ยนความคิด ทัศนคติและการมีสุขภาพกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี การพิจารณาสภาวะจิตอย่างช้าๆ ในอดีต และในอนาคต จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ลักษณะของการทำสมาธิบำบัดไว้ดังนี้ (งานถ่ายทอดเทคโนโลยี กองการแพทย์ทางเลือก)

1. มหัศจรรย์ภายในร่างกาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ใจรักษากาย

2. สาเหตุของโรคมัก จะพบว่าเป็นสาเหตุด้วยใจมีอานาจเหนือกว่ากาย

3. ความสุขอย่างอื่นที่ยิ่งกว่าความสงบ ร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนไปด้วยการฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธิช่วยแก้ปัญหาชีวิตที่ตรงจุด และเป็นความสุขที่แท้จริงหาได้จากใจที่อยู่ภายในตัว ซึ่งก็มีผลต่อร่างกาย ทาให้สุขภาพกาย ใจดีด้วย

4. การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนคลื่นความถี่ของใจให้เกิดความถี่ที่สูงขึ้นและสมองจะสร้างสนามพลังออกมาหุ้มห่อร่างกายที่เรียกว่า ออร่า

5. การฝึกสมาธิทาให้ใจอยู่ในอารมณ์สงบ ร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนไปด้วย การฝึกสมาธิเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง

6. การฝึกสมาธิควรยึดหลักสายกลางคือ ไม่เคร่งครัดและไม่หย่อนยานกับตนเองจนมากเกินไป การฝึกจะทาให้การนึกคิดเปลี่ยนไปทาให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ

7. ยึดหลักสายกลาง ใจนั้นมีอานาจทุกครั้งที่มีความสมดุลทางอารมณ์ การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และการรับรู้ต่อสิ่งภายนอก เมื่อฝึกแล้วจะรู้สึกว่าตนเองใจเย็นลง ไม่เร้าร้อน มีความมั่นคงทางใจ และตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มีความเชื่อมั่นเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมแบบค่อยเป็นค่อยไป สามารถนามาใช้กับชีวิตประจาวันได้

8. การอยู่คนเดียวเป็นการพัฒนายกระดับใจให้สูงขึ้น ด้วยการฝึกความสงบรับประทานอาหารน้อย นอนน้อย พูดน้อยหรือพูดเท่าที่จาเป็น ไม่ติดกับความสะดวกสบายเป็นการเปิดโอกาสให้ใจมีอิสระ สามารถพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว และเป็นการสร้างสนามพลังให้กับตนเอง

9. สิ่งสำคัญของการฝึกสมาธิขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ความศรัทธา ความอดทน และความสม่ำเสมอ

สรุปหลักสมาธิในทางการแพทย์ (Mindfulness base theraphy) การปฏิบัติสมาธิที่พัฒนามาใช้ในทางการแพทย์ เป็นการพัฒนาเอาการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณา กาย จิต เวทนา ธรรม มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิต เข้าใจธรรมชาติของชีวิต โดยมีขั้นตอนปรับเปลี่ยนความคิดให้ยอมรับธรรมชาติของชีวิต 4 ขั้น คือ 1) การ ฝึกสติ (mindfulness skill) 2) การเพิ่มความอดทนต่อความตึงเครียด (distress tolerance) 3) การควบคุมอารมณ์ (emotional regulation) 4) การสร้างสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ (interpersonal effectiveness) สมาธิทำจิตใจให้สงบ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการมีสุขภาพของร่างกาย หัวใจ ระบบหลอดเลือดที่ดี ถ้านำมาใช้สำรวจสภาวะจิตอย่างช้าๆ ในอดีต และในอนาคต จะช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และส่งผลต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้น สมาธิ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ในเชิงจิตวิทยา

2.5 สรุปแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุปหลักสมาธิแบบอื่น ๆ เป็นกระบวนพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขด้วยการพัฒนาด้านกาย และจิต โดยวิธีการที่คล้ายคลึงกัน คือเอาใจจดจ่ออยู่กับบางสิ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ โดยส่วน

ใหญ่แล้วเป็นการสวดภาวนาคำสอน การระลึกถึงพระเจ้า หรือกำหนดนิมิตด้วยสัญลักษณ์ของเทพเจ้า พระเจ้า หรือธรรมชาติ เช่น ไฟ โดยใช้สภาวะของสมาธิเพื่อซึมซับคำสอน และทำให้จิตบริสุทธิ์เหมือนสภาวะจิตดั้งเดิม เมื่อเสียชีวิตแล้วจะได้ไปอยู่ในดินแดนพิเศษที่มีแต่ความสุข ผู้ปฏิบัติในบางศาสนาถือเอาองค์ฌาน คือ ปีติ สุข เป็นจุดสูงสุดของการปฏิบัติ ดังนั้นจุดประสงค์ของสมาธิอื่น ๆ คือเพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ทั้งในชาติปัจจุบันและในอนาคตชาติ

หลักสมาธิแบบเซนแม้จะพุ่งเป้าหมายไปที่การพัฒนา แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้นก็เริ่มจากการทำสมาธิเพื่อให้จิตนิ่งก่อน เหมือนกับสมาธิแบบอื่นๆ รวมถึงสมาธิแบบวัชรยาน จะแตกต่างกันก็ในกระบวนการขั้นสุดท้ายที่วัชรยานจะมีพิธีกรรมที่ลึกลับมากกว่า ส่วนสมาธิแบบเซนนั้นเป็นการเน้นให้ใช้ปัญญาขบคิด การบรรลุธรรมเรียกว่า “ซาโตริ” ซึ่งมีสภาวะคล้ายนิพพานในเถรวาท เป้าหมายการปฏิบัติสมาธิทั้งแบบเซนและวัชยาน คือเห็นสรรพสิ่งด้วยความเป็น “สุญญตา” กลับสู่จิตเดิมแท้

หลักสมาธิในศาสนาคริสต์ อิสลาม ฮินดู ยิว ซิกข์ เน้นการสวดภาวนาคำสอน การระลึกถึงพระเจ้า มีสติอยู่กับพระเจ้าตลอดเวลา แม้แต่สภาวะที่เป็นสมาธิก็จะใช้เพื่อซึมซับคำสอนของพระเจ้า หรือการปฏิบัติเพื่อให้จิตบริสุทธิใกล้เคียงพระเจ้า และเมื่อเสียชีวิตแล้วจะได้ไปอยู่ในดินแดนของพระเจ้า

หลักสมาธิในศาสนาฮินดูซึ่งถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิที่เก่าแก่ที่สุด มีคัมภีร์ที่กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิไว้หลายรูปแบบ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วก็เป็นในลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติสมถภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท เช่นการสวดภาวนา การเพ่งวัตถุ เป็นต้น เป้าหมายของสมาธิคือ “ฌาน” และใช้องค์ฌาน คือปีติ สุข เสวยความสุขจากการปฏิบัติสมาธิ

หลักสมาธิทางการแพทย์เป็นการนำหลักสติปัฐาน (Mindfulness) มาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการแพทย์ หลักปฏิบัติคือการมีสติระลึกรู้อยู่กับปฏิบัติ ยอมรับความจริงกับสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการวิจัยพบว่า สมาธิช่วยเพิ่มสารเคมีในสมองที่ทำให้เกิดความสงบ คิดบวก

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิอื่น ๆ มีเป้าหมายเพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต ทั้งในปัจจุบันชาติและในอนาคตชาติ แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ถือว่าการติดอยู่สุข ที่ได้เกิดในกามาวจรภูมินั้น เป็นความสุขแค่ชั่วคราว เพราะท้ายที่สุดแล้วก็ยังคงต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่สิ้นสุดอยู่ดี จึงถือเป็นความสุขที่เป็นที่เป็น “โลกียสุข”

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะสงสารนั้น ถือเป็นความทุกข์ แม้จะปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฌานขั้นสูงสุด ได้อรูปฌาน ไปเกิดในชั้นพรหม แต่ก็ยังมีวันจบสิ้น ยังคงต้องเกิดดับวนเวียนอยู่เช่นนี้ ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงค้นหาวิธีการปฏิบัติที่จะสามารถยุติการเกิดอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ได้ทรงทดลองปฏิบัติบำเพ็ญพรต ตามรูปแบบของสมาธิแบบดั้งเดิมในหลากหลายวิธี แต่ก็ไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ ได้ จนกระทั้งวันเพ็ญเดือนหก เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว ก็ทรงค้นพบ วิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้ง หมดสิ้นอาสวกิเลส บรรลุเป็นพระอรหันต์ และถ่ายทอด

หลักวิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมนั้น ผ่านทางพระเถระ ซึ่งต่อมาได้มีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งผู้วิจัยจะได้ ศึกษา “หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท” ดังรายละเอียดในบทที่ 3 ต่อไป

บทที่ 3
ศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ 3 ผู้วิจัยจะศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยยึดพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 เป็นหลัก ศึกษาเพิ่มเติมจากคัมภีร์ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรค ตลอดจนตำราที่เขียนขึ้นในยุคปัจจุบัน โดยจะศึกษาในหัวข้อความเป็นมา ความหมาย ความสำคัญ ธรรมที่เกี่ยวข้อง หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หลักการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนา การปฏิบัติสมถและวิปัสสนาพร้อมกัน และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิและการบรรลุธรรมจากการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

เถรวาท (Theravada) แปลตามศัพท์ว่า “วาทะของพระเถระ” ซึ่งหมายถึงคำสอนต่างๆ มีพระเถระเป็นผู้รักษาธรรม วินัยนับตั้งแต่ปฐมสังคายนาสืบทอดต่อกันมา เป็นนิกายที่เก่าแก่ที่สุดในศาสนาพุทธ (พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ หน้า 123) เถรวาทมีการนับถือกันมากในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้แก่ ไทย กัมพูชา ลาว พม่า ศรีลังกา เวียดนาม เนปาล บังกลาเทศ อินโดนีเซีย มาเลเซียทางตอนเหนือ และบางส่วนในมณฑลยูนนานของประเทศจีน ตัวเลขผู้นับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาททั่วโลกประมาณ 177,400,000 ล้านคน สำหรับในประเทศไทยมีผู้นับถือพุทธศาสนานิกายเถรวาทประมาณ 63,299,192 ล้านคน คิดเป็น 93.46% ของประชากรทั้งหมด (สถิติ ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ.2561, กรมการปกครอง)

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีเป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาปัญญาให้บรรลุธรรมหลุดพ้นจากทุกข์ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต โดยการพัฒนากาย จิต ปัญญา คำสอนของเถรวาทจึงเน้นให้เข้าใจชีวิต โดยเฉพาะองค์ประกอบของชีวิต อันมี รูปนาม รูปประกอบด้วยธาตุ 4 นามคือขันธ์ อีก 4 ขัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ การปฏิบัติสมาธิเถรวาทจึงเป็นการพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการไตรสิกขา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสให้ภิกษุทั้งหลายต้องศึกษาใน 3 ประการ คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา” (สุต.อัง. 20/91/319) หลักไตรสิกขาทั้ง 3 ประการล้วนเกี่ยวเนื่องด้วยหลักการปฏิบัติสมาธิทั้งสิ้น ในขั้นตอนเตรียมการปฏิบัติสมาธินั้น เริ่มแรกผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อน การมีศีลบริบูรณ์เป็นการควบคุมกายให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นกุศล ช่วยขจัดความกังวลอันอาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติสมาธิ ดังนั้นการมีศีลบริบูรณ์จึงส่งเสริมต่อการฝึกจิต หรือการปฏิบัติสมาธิ ขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งหมด ก็ล้วนเป็นไปเพื่อการฝึกจิตให้มีการพัฒนาจนเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่าจิตที่ตั้งมั่น (เอกัคคตาจิต) หรือฌาน ซึ่งองค์

ฌานคือความตั้งมั่นของจิตใช้เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา ด้วยวิธีการของวิปัสสนาภาวนา โดยใช้ปัญญาพิจารณาองค์ธรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จนปัญญาได้รับการพัฒนาถึงขีดสุด ที่เรียกว่า“ปัญญาวิมุตติ” บรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์ หรือมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ ตั้งแต่พระโสดาบัน เป็นต้นไป

3.1 ความเป็นมาของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

การเริ่มปฏิบัติสมาธิมีปรากฏอยู่ในอัคคัญญสูตร ซึ่งถือว่าเป็นพระสูตรที่พูดถึงการกำเนิดโลก กำเนิดมนุษย์ และวิวัฒนาการของมนุษย์ ได้กล่าวถึงมนุษย์กลุ่มแรกๆ ที่สละบ้านเรือนออกมาบำเพ็ญสมาธิเป็นนักบวช โดยกล่าวถึงมนุษย์ในวรรณะ 4 โดยมีวรรณะกษัตริย์เกิดขึ้นก่อน จากนั้นพราหมณ์ แพศย์ และศูทรจึงเกิดขึ้นตามลำดับ โดยพราหมณ์เป็นกลุ่มแรกที่ปลีกตัวออกไปใช้ชีวิตในป่า เมื่อมนุษย์ในวรรณะอื่นๆ รู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต เห็นว่ากิจกรรมในวรรณะของตนไม่สามารถทำให้ชีวิตมีความสุข มีความบริสุทธิ์ได้ จึงปลีกตัวออกจากเรือนถือเพศเป็นบรรพชิต จึงเกิดมีกลุ่มบรรพชิต หรือสมณมณฑลเกิดขึ้นในโลก (ที.ปา. 11/135/99

จากข้อความที่ปรากฏในอัคคัญญสูตร เมื่อมนุษย์ปลีกตัวหนีห่างออกจากสังคมไปสร้างที่พักอยู่ตามป่าเขา แล้วปฏิบัติสมาธิ เพื่อทำใจให้สงบ กลายเป็นนักบวชเต็มตัว คล้ายกับพวกดาบสหรือฤษีที่ปรากฏในในคัมภีร์พุทธศาสนาในสมัยก่อนพุทธกาล ผู้ที่ต้องการความสงบ ก็ออกบวชเป็นสมณะตั้งใจปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจริง ใช้ชีวิตอยู่ตามป่า บำเพ็ญวัตรปฏิบัติที่เรียกว่า “ตบะ” หรือ “โยคะ” ในชาดก กล่าวถึงอดีตชาติของพระพุทธเจ้าในขณะบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ ก็มักจะออกบวชเป็นดาบส เป็นฤษี เช่น สุเมธดาบส ผู้ได้รับการพยากรณ์ว่าจะเป็นพระโคตมะพุทธเจ้า หรือแม้แต่พระชาติสุดท้ายคือพระเวสสันดร ก็เป็นฤษี สำหรับพระโพธิสัตว์จะเป็นบุคคลที่ผ่านการบำเพ็ญสมาธิภาวนามากกว่าคนอื่น ส่วนมากจะได้สมาบัติ 8 อภิญญา 5 โดยถือว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาในภพชาติต่างๆ นั้นมีส่วนสำคัญต่อการได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยสาวกในศาสนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาของฤษี หรือดาบส ในสมัยก่อนพุทธกาลจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเจริญสมถภาวนาในพระพุทธศาสนา ก่อนตรัสรู้พระพุทธเจ้าก็เคยได้ศึกษาปฏิบัติสมาธิลักษณนี้ในสำนักของอาฬารดาบสกาลามโคตร และอุทกดาบสรามบุตร ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถาชาดก อปทาน พุทธวงศ์และจริยปิฎกจะปรากฏเรื่องเหล่านี้อยู่มาก ส่วนวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือกรรมฐานตามวิธีปฏิบัติในสมัยก่อนพุทธกาลที่พบมากมี 3 วิธี (พระครูสุธีวุฒิคุณ, 2561) คือ กสิณภาวนา, พรหมวิหารภาวนา และรูปกรรมฐานอรูปกรรมฐาน

3.2 ความหมายของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธศาสนาเถรวาทยึดคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่จารึกไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ซึ่งในพระไตรปิฎกมีคำว่า “สมาธิ” ปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร หลายความหมาย ตั้งแต่พระสูตรแรกที่

พระพุทธเจ้าทรงประกาศสัจธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งแสดงถึงทางสายกลาง อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสมาธิเป็นหนึ่งในองค์มรรค (วิ.มหา. 4/16/15-19) สมาธิเป็นกระบวนการตามอริยสัจ 4 ด้วยเช่นกัน เพราะวิปัสสนาเป็นการพิจารณาเห็นความในทุกข์ เพื่อหาหนทางดับทุกข์ เป็นแนวทางในการดับทุกข์ และบรรลุธรรมเป็นผลสำเร็จในการดับทุกข์ ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิหมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิต ไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรี สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่าสมาธิ (อภิ. สं. 34/223/86) ในพระไตรปิฎก มีหลายพระสูตรที่กล่าวถึงพุทธดำรัสที่ทรงตรัสสอนในเรื่องการปฏิบัติสมาธิเอาไว้ บางพระสูตรเป็นการพูดถึงสมาธิโดยตรง และในบางพระสูตรก็เป็นการตรัสถึงลักษณะของสมาธิที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาต่อไป

3.2.1 สมาธิที่กล่าวถึงในพระสูตรต่าง ๆ

สมาธิสูตรภาวนาสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักสมาธิภาวนาไว้ด้วยพระองค์เอง เนื้อหาในพระสูตร ว่าด้วยจุดประสงค์ในการทำสมาธิภาวนา ซึ่งมี 4 ประการ ที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนาคือ เมื่อกระทำให้มากแล้วย่อมเกิดอานิสงส์ 4 ประการคือ เป็นสุขในปัจจุบัน เกิดญาณทัศนะ สติสัมปชัญญะแจ่มชัด และสิ่งสำคัญที่สุดคือ เกิดปัญญารู้แจ้ง ซึ่งจะสรุปได้ว่าองค์ธรรมของสมาธิมีอยู่ 7 ประการด้วยกัน คือ สมาธิภาวนา ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัศนะ สติสัมปชัญญะ ขันธ์ 5 และไตรลักษณ์ (ที.ปา. 11/307/198)

สามัญญผลสูตร ได้กล่าวถึงชีวิตของสมณะว่าดีกว่าชีวิตทางโลกอย่างไร ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึง อานิสงส์ของการเป็นสมณะและการฝึกฝนในไตรสิกขา ในพระสูตรกล่าวว่าเมื่อศึกษาอธิศีลสมบูรณ์แล้ว ก็ให้แสวงหาที่อยู่สำหรับการเจริญสมาธิ คือที่สงบๆ ในป่า โคนต้นไม้ ในถ้ำ ในป่าช้าเป็นต้น (ที. สี.9/125/45-79) โดยเริ่มปฏิบัติสมาธิตามลำดับต่อไปนี้ หลังจากฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว ควรนั่งขัดสมาธิตัวตรง แล้วควบคุมสติ ให้อยู่กับตนเอง ขจัดนิวรณ์ทั้งห้า คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เมื่อนิวรณ์ถูกขจัดออกไป ปีติก็จะเกิดขึ้น เกิดความสงบ เกิดความสุข และสุขจะทำให้จิตขึ้นสู่สมาธิ ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การบรรลุปฐมฌาน

มหาลิสูตร กล่าวถึงสมาธิภาวนา (คือการฝึกสมาธิ) กล่าวว่าเมื่อฝึกสมาธิจนสำเร็จในระดับหนึ่ง ก็จะก่อให้เกิดตาทิพย์และหูทิพย์ขึ้น ซึ่งจะพบได้จากการฝึกสมาธิในลัทธิอื่น แต่จุดหมายในการฝึกสมาธิของภิกษุในพุทธศาสนา ก็เพื่อปฏิบัติตามหนทางแห่งมรรมีองค์ 8 เพื่อละสังโยชน์ 10 (ที. สี. 9/244/188-207)

กัสสปสีหนาทสูตร พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า แม้จะประพฤติวัตร (ตบะ) ที่แรงกล้าแบบต่างๆ บุคคลก็จะไม่ได้รับผลแห่งการปฏิบัติถ้า ศีล สมาธิ และปัญญาไม่สมบูรณ์ ในพระสูตรนี้กล่าวถึงผู้ที่

เจริญเมตตาภาวนา โดยแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่า ก็สามารถพบความหลุดพ้นในที่สุด (ที. สี. 9/270/222)

ศุภสูตร พระอานนท์ได้อธิบายถึงการฝึกสมาธิซึ่งมีองค์ 4 แก่ศุภะ บุตรของโตไทยพราหมณ์ โดยจัดเป็นหัวข้อคือ ศีลสมาธิและปัญญา พระสูตรนี้อธิบายว่า พระพุทธเจ้าทรงฝึกสาวกของพระองค์ได้อย่างไร เพื่อให้บรรลุถึงความพ้นทุกข์ (ที. สี. 9/329/283)

เกวัฏฏสูตร หรือเกวัฏฏสูตรทีฆนิกาย กล่าวไว้ว่าวิธีการฝึกสมาธิ 3 อย่าง เป็นเพ็ชรเม็ดใสที่สุดในกระเช้าดอกไม้ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้มนุษยชาติ ซึ่งช่อดอกไม้นี้ พระองค์ทรงได้มาจากการตรัสรู้ (ที. สี. 9/493/213)

เตวิชชสูตร กล่าวถึงทางหลายสายที่พวกพราหมณ์ผู้นับถือพระเวทยอมรับว่าเป็นทางนำไปสู่การอยู่ร่วมกับพระพรหม ท่านได้อธิบายไว้ว่า วิธีการฝึกอบรมของพระพุทธเจ้าเป็นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้ ถ้าผู้ปฏิบัติปรารถนาจะไปถึงพรหมโลก (ที. สี. 9/384/358)

กูฏทัณฑสูตร กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิที่ลงทุนน้อย แต่ได้ผลอันยิ่งใหญ่ และมีคุณประโยชน์มากกว่าการบูชายัญด้วยสัตว์ที่พราหมณ์ปฏิบัติกัน (ที. สี. 9/233/145)

ชาลิยสูตร กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิสามารถขจัดความเห็นนอกพุทธศาสนาทุกประเภทที่เกี่ยวกับวิญญาณ ชีวิต และ ร่างกายได้ (ที. สี. 9/258/208-211)

โสณทัณฑสูตร กล่าวไว้ว่าศีลทำให้ปัญญาบริสุทธิ์ และปัญญาทำให้ศีลบริสุทธิ์ จึงจำเป็นต้องมีศีล ก่อนเริ่มปฏิบัติสมาธิ (ที. สี. 9/178/118-144)

โดยสรุปแล้วสมาธิที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ๆ 8 ส่วน คือ ฌาน, วิโมกข์, สมาธิ สมาบัติ, วิปัสสนา, มรรค, ผล และนิพพาน การบรรลุนิพพานเป็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาเถรวาท ส่วนในคัมภีร์ปกรณ์วิเสส ก็มีคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสมาธิไว้ ดังนี้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิได้แก่ความตั้งอยู่ หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอและโดยถูกทาง ไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติใดธรรมชาตินี้ พึงทราบว่า คือ ความตั้งมั่น (วิสุทธิ 1/134)

คัมภีร์วิมุติมรรค สมาธิหมายความว่า โยคีมีจิตบริสุทธิ์ บากบั่นมั่นคง ประกอบด้วยธรรมที่มีความสงบเป็นอานิสงส์และเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่านนี้ เรียกว่าสมาธิ (วิมุตติ 4/62)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า สมาธิความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจ แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิหมายถึง มีความตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว

พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วม รวมตัวกันอยู่ได้เหมือนน้ำผนึกผงแป้งไว้ไม่ฟุ้งกระจาย

ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีศัพท์เฉพาะที่เป็นภาษาบาลีใช้อยู่หลายคำ ในสมัยปัจจุบันสมาธิได้ถูกดัดแปลงเพื่อใช้ประโยชน์ในหลายวงการ หลายวัตถุประสงค์ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วก็หมายถึงการพัฒนาจิตให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สำหรับในภาษาอังกฤษคำว่าสมาธิมีการใช้แตกต่างกันตามวิธีการปฏิบัติหรือวัตถุประสงค์ เช่นคำว่า Meditation, Mindfulness, Concentration อย่างไรก็ตามสำหรับสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีการใช้ศัพท์คำว่าสมาธิที่ตรงกัน มีความหมายแน่นอน ชัดเจน

ในพระคัมภีร์ต่างๆ มีกล่าวถึงสมาธิ การปฏิบัติสมาธิไว้ในหลายพระสูตร หลายพระคัมภีร์โดยมีคำศัพย์เรียกที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยความหมายแล้วก็คือสภาวะสมาธิ หรือการปฏิบัติสมาธินั่นเอง ต่อไปนี้จะเป็นคำศัพท์เฉพาะของสมาธิที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท

3.2.2 ศัพย์เฉพาะของสมาธิ

1) สมาธิ ในพุทธศาสนาเถรวาท คำว่าสมาธิเป็นคำหลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตั้งแต่ครั้งแรกในปฐมเทศนา ซึ่งหมายถึง สัมมาสมาธิ “สมาธิ” มาจาก สं (อุปสัคร) อา (อุปสัคร) ธา (ธาตุ) ในความหมายว่า “ใส่หรือวางไว้ด้วยกัน”, “รวม”, “จดจ่อ” เป็นสภาวะแห่งจิตระดับหนึ่ง ในทางวิชาการ ศัพท์นี้หมายถึงการยกระดับของจิต และวิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตยกระดับนั้นขึ้นมา ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย ซึ่งนางธรรมทินนาภิกษุณีได้อธิบายให้วิสาขะอุบาสก (ขุ ม. 12/508/387) ไว้ว่า สมาธิเป็นระดับของจิต และเป็นวิธีการฝึกจิต ซึ่งนางธรรมทินนาเถรีได้ตอบคำถามเรื่องสมาธิว่า สมาธิ คือ จิตฺตสฺส เอกคฺคตา สติปัฏฐาน 4 ก่อให้เกิดสมาธิ สิ่งที่จำเป็นสำหรับสมาธิคือสมัปปธาน 4 ซึ่งนางธรรมทินนาเถรีได้ให้คำจำกัดความว่า “จิตฺตสฺส เอกคฺคตา” ซึ่งเป็นการให้คำจำกัดความครั้งแรกของคำว่า “สมาธิ” ในพระสูตร

ส่วนในพระอภิธรรม คัมภีร์ธรรมสังคณีได้อธิบาย “จิตฺตสฺสเอกคฺคตา” ดังต่อไปนี้ ยา จิตฺตสฺส ฐิติ, สณฺฐิติ อวฏฺฐิติ อวิสาหาโร,อวิกฺเขโป, อวิสาหฏมนสตา, สมโถ, สมาธินฺทฺริยํ สมาธิพลํ, สมฺมาสมาธิ (อภิ.สงฺ. (บาลี) 34/39/28) ซึ่งหมายความว่า ความมั่นคง การตั้งมั่นและความแน่นอน ของจิต, ความไม่ฟุ้งซ่านของจิต, ความไม่วอกแวกและสภาวะที่ไม่กระจายไปของจิต, ความสงบของจิต อำนาจและพลังแห่งการรวมจิต, สัมมาสมาธิ คำเฉพาะเหล่านี้แม้จะมีรูปต่างกัน และมีความหมายในลักษณะต่างกัน แต่ก็รวมอยู่ในความหมายอันเดียวคือ สมาธิ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายเพิ่มเติมอีกคำหนึ่ง ซึ่งเป็นการให้ความหมายของคำว่าสมาธิได้กว้างและลึกซึ้งยิ่งขึ้น คือคำว่า “กุสลจิตฺเอกคฺคตา” นั่นก็คือ ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตที่เป็นกุศล เป็นสภาวะที่รวมของกุศลจิตเอาไว้เป็นหนึ่งเดียว คัมภีร์อัตถสาลินีได้อธิบายเพิ่มเติมตามบทบาลีไว้

ดังนี้ “สมฺมาสมาธีติ ยถาสมาธิ กุสลสมาธิ” แปลว่า สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิอันเหมาะสม หรือกุศลสมาธิ ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาเถรวาทสมาธิจึงหมายถึงสภาพของจิตอันบริสุทธิ์ (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร, 2551) สมาธิจึงเป็นการปฏิบัติก้าวแรกในการที่จะก้าวสูงขึ้นไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด ลักษณะเด่นของสภาวะสมาธิคือการไม่มีนิวรณ์มารบกวนในจิต ละวิตก วิจารย์ เกิดความสงบ เกิดปีติ สุข เกิดความนิ่งสงบ เป็นสภาวะ “ฌาน” ซึ่งจะกดข่มให้กิเลสเอาไว้ได้ นอกจากนี้ยังเป็นสภาวะที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอีกด้วย โดยสรุปแล้ว คำว่า “สมาธิ” ทั้งในความหมายตามตัวอักษรและความหมายทางวิชาการ จึงหมายถึงสภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งเดียว และความหมายของขั้นตอนในการฝึกจิตให้มีการพัฒนา ก้าวหน้า จนบรรลุวิมุตติ

2) เจโตสมาธิ การปฏิบัติสมาธิเมื่อมีความก้าวหน้าไปในระดับหนึ่งก็จะเกิด “เจโตสมาธิ” (ฌาน) ซึ่งเป็นจุดหมายของโยคีในบางลัทธิ แต่ในพุทธศาสนาถือว่าเจโตสมาธิยังเป็นสมาธิในขั้นโลกียะ คำว่า เจโตสมาธิจึงหมายถึงจิตที่มีการพัฒนาสูงขึ้นในระดับฌาน ซึ่งจะมีความสามารถิเศษ “อภิญญา” ในด้านต่างๆ เช่นการระลึกอดีตชาติ (ปุพเพนิวาสานุสติญาน ซึ่งเป็นหนึ่งในบรรดาอภิญญา 5 อย่าง)

3) เจโตวิมุติ วิมุติ แปลว่า ความหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติสมาธิก้าวหน้าไปจนถึงจุดที่เกิดปัญญาญาณ เกิดความรู้แจ้ง และบรรลุอรหัตผล เป็นจิตของพระอรหันต์ เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือการหลุดพ้นแห่งจิต เจโตวิมุตติยังใช้เพื่อหมายถึงขั้นต่างๆ ของสมาธิโดยทั่วไปด้วย ในมหาลิสูตร คำว่า “เจโตวิมุตติ” หมายถึงจิตของพระอรหันต์ที่สิ้นสังโยชน์แล้ว แต่ในสัมปสาทนิยสูตร (ที.ปา. 11/74/89) หมายถึงขั้นของสมาธิในปฐมฌาน อันเกิดจากการเพ่ง พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย เจโตวิมุตติเป็นคำที่ใช้เรียกสมาธิซึ่งพัฒนาเพียงบางส่วนและไม่แก่กล้า ดังนั้นเราจะพบว่าคำว่า เจโตวิมุตติ ใช้ได้หลายความหมาย แต่ในทุกกรณีจะหมายถึงสภาวะจิตที่พัฒนาแล้ว

4) จิตภาวนา การปฏิบัติจิตภาวนาตามหลักของพุทธศาสนาเถรวาทนั้นหมายรวมทั้งการฝึกจิต และการฝึกวิปัสสนา เมื่อจิตได้รับการพัฒนาจนบรรลุขั้นสูงสุด ก็จะมีความแข้มแข็งสามารถต้านทานธรรมารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้ทั้งสุขและทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งยั่วเย้าทางอายัตนะทั้งหลาย ดังนั้นการฝึกสมาธิท่านจึงเรียกว่า “จิตฺตภาวนา” ซึ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิในหนังสือวิสุทธิมรรคจึงใช้คำว่า “จิตฺตภาวนา”

5) จิตตวิสุทธิ การปฏิบัติสมาธิเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ ปราศกิเลสจนเกิดสภาวะที่เรียกว่าจิตฺตวิสุทฺธิ พระสารีบุตรเถระและพระปุณณเถระได้อธิบายคำนี้ไว้ในรถวินีตสูตร (ม. มู. 11/278/201-207) วิสุทธิ 7 หรือความบริสุทธิ์ 7 ระดับ คือสีลวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่จิตตวิสุทธิ จิตวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่ทิฏฐิวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่กังขาวิตรณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่มัคคามัคญาณทัสสนวิสุทธิ มัคคามัครรญาณทัสสนวิสุทธิเป็นประโญชน์ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิเป็นประโญชน์แก่อนุปาทาปรินิพาน

6) อธิจิต สภาวะที่เป็นสมาธิ หรือ บรรลุสมาธิ จิตจะยกระดับสูงขึ้น ไม่ตกอยู่ในอำนาจกิเลส สิ่งยั่วยุและอารมณ์ภายนอกไม่สามารถมากระทบได้ สภาวะจิตในลักษณะนี้เรียกว่า อธิจิต ซึ่งการที่จะเกิดอธิจิตได้นั้นต้องผ่านการฝึกจิตที่เรียกว่า “อธิจิตฺตสิกขา ซึ่งขั้นตอนในการปฏิบัติอธิจิตสิกขาก็คือการปฏิบัติสมาธิ และวิธีบรรลุสมาธิแต่แต่ละระดับเป็นคำที่ปรากฏอยู่พระไตรปิฎกเพื่อชี้ให้เห็นหลักของการปฏิบัติสมาธิ

7) วิปัสสนา วิปัสสนาเป็นคำที่ปรากฏในพุทธศาสนาเถรวาทโดยเฉพาะ มาจากคำกริยาภาษาบาลี “วิปปฺสฺสติ” แปลว่า เห็นอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึงการเห็นแจ้ง หรือรู้แจ้งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างทะลุปรุโปร่ง วิปัสสนาจึงแปลว่าการมองเห็นทะลุปรุโปร่งจากภายใน “วิปัสสนา” ยังหมายถึงปัญญา และ ญาณทัศนะ คือ ความรู้และการมองเห็นชัด ซึ่งคำอธิบายเหล่านี้มีอยู่ในไตรปิฎก ในพระสูตร และได้อธิบายไว้อย่างละเอียดในพระอภิธรรม ซึ่งหมายถึงความรู้ที่สมบูรณ์ซึ่งได้รับจากการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์มักใช้คำว่าวิปัสสนาควบคู่ไปกับคำว่าสมถะ สมาธิจึงแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถะสมาธิ และวิปัสสนาสมาธิ

8) ฌาน คำว่า “ฌาน” ซึ่งตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ธฺยาน” หมายถึงการเพ่งนิมิตหรือการคิด ในพระพุทธศาสนายังหมายถึงกระบวนการพัฒนาจิตจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงขึ้น ตามคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย คำว่าฌาน มีความหมาย 2 อย่าง อย่างแรกหมายถึงการเพ่งพินิจวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการตรวจดูอย่างใกล้ชิดในลักษณะต่างๆ ของสิ่งที่ปรากฏ อย่างที่สองหมายถึงสภาะที่สามารถกำจัดนิวรณ์ทั้งหลายได้ ในความหมายประการที่สอง พระอรรถกถาจารย์นำมาโยงเข้ากับคำกริยา “ฌาเปติ” แปลว่า “เผาไหม้” ซึ่งในปัจจุบันคำว่า “ฌาน” ใช้กันในความหมายแรก คือ สมาธิ และใช้แสดงถึงระบบแห่งสมาธิ หรือองค์ฌาน ในสามัญญผลสูตรกล่าวถึงองค์ฌานไว้ 5 อย่าง คือ วิตก, วิจารณ์, ปิติ, สุข, เอกกัคคตา ซึ่งเกิดขึ้นเพราะการกำจัดนิวรณ์ทั้ง 5 ออกไป องค์ฌานเหล่านี้จะเป็นจะช่วยยกระดับจิตจากสภาวะปกติไปสู่จิตที่มีความบริสุทธิ์

ในพระคัมภีร์อภิธรรม ได้กล่าวถึงฌาน 5 ระดับ แต่โดยทั่วไปแล้วยอมรับกันในระบบฌาน 4 โดยจำแนกระดับตามองค์ฌาน ในระบบฌาน 4 นั้น ผู้บำเพ็ญจะบรรลุบรรลุฌานที่ 2 ได้โดยการขจัดวิตก และวิจาร แต่ในระบบฌาน 5 นั้น เมื่อขจัดวิตกได้ถือว่าบรลุฌานที่ 1 และเมื่อขจัดวิจารได้ ก็จะบรรลุฌานที่ 2 สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่านในขณะที่ทบทวนฌานที่ 3 อยู่นั้น วิตกซึ่งเป็นองค์ฌานที่ 1 อย่างหยาบจะปรากฏขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงกำหนดฌานที่ 2 ด้วยองค์ฌาน 4 คือ วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา แต่ไม่มีวิตกในบรรดาสมาธิเหล่านี้ สมาธิประเภทที่ 1 และที่ 3 พระองค์ตรัสไว้ในระบบฌาน 4 และสมาธิประเภทที่ 2 ไม่ได้ตรัสไว้ในระบบฌาน 4 จึงเข้าใจได้ว่าระบบฌาน 5 คือสมาธิที่มีวิจาร แต่ไม่มีวิตก สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะยึดเอา ระบบฌาน 4 เป็นหลัก

9) ภาวนา คำว่า “ภาวนา” หมายถึงการฝึกฝน เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกจิต ซึ่งครอบคลุมถึงการปฏิบัติสมาธิทั้งหมด ในคัมภีร์ต่างๆ คำว่าภาวนาหมายถึงการปฏิบัติหรือการฝึกสมาธิ กริยาศัพท์คำว่า “ภาเวติ” ใช้เพื่อบอกถึงการปฏิบัติ หรือการปลูกฝัง เช่นที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวสอนพระราหุลว่า “เมตฺตํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ” (ม.ม. 13/145/115) แปลว่า ดูก่อนราหุล เธอจงปฏิบัติเมตตาภาวนา หรือคำว่า “อสุภาย จิตฺตํ ภาเวติ" จงปลูกฝังจิต ในสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ (หรือจงเจริญอสุภภาวนา) ภาเวติ จึงหมายถึงการพัฒนาทางจิตทุกรูปแบบ เช่น กุสลํ จิตฺตํ ภาเวติ เขาปลูกฝังหรือเพิ่มพูนกุศลจิต ฌานํ ภาเวติ สมาธิ ภาเวติ วิปสฺสนำ ภาเวติ มคฺคำ ภาเวติ เขาเจริญฌาน เจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา เจริญมรรค เป็นต้น นอกจากนั้นคำว่า ภาวนายังใช้ซ้อนทับกับอารมณ์กรรมฐาน เช่น ฌานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เพื่อบ่งบอกถึงการปฏิบัติสมาธิแต่ละอย่างอีกด้วย

แม้จะมีการกล่าวคำหรือวลีบางอย่างในขณะที่เจริญภาวนาแบบต่างๆ เช่นคำว่า “ปฐวี” (แผ่นดิน) ในการเพ่งกสิณ หรือวลีที่ว่า “ขอให้มีความสุข” ในการเจริญเมตตา แต่ภาวนามีความหมายยิ่งกว่านั้น ภาวนา คือการคิดเพื่อพัฒนาจิต เมื่อบุคคลเจริญเมตตาภาวนา จะไม่คิดถึงแต่เฉพาะเมตตาผู้อื่นเท่านั้น แต่จะต้องทำให้เมตตาเกิดขึ้นและเจริญมากยิ่งขึ้นในจิตตนเองด้วย เพื่อจะได้ขจัดความคิดผูกพยาบาท ความคิดเกลียดชัง จนเกิดเป็นความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ในความหมายนี้ ภาวนาจึงเป็นการปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาคุณธรรมนั่นเอง โดยสรุปแล้ว คำว่า “ภาวนา” จึงหมายถึงการสะสมคุณธรรมทั้งหลายไว้ในตนเพื่อที่จะบรรลุพระนิพพาน (Ven. Dr.P.Vajiranana, 1961) คำว่าภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้แทนคำว่าสมาธิอยู่เสมอในพุทธศาสนาเถรวาท

10) โยคะ นิยมใช้สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 15 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีข้อความว่า “ปติสลฺลานโยค” ซึ่งหมายถึง “เชื่อมกับ” “ตรงเข้าไปข้างใน” หรือ “การก้าวไปสู่ความสงบภายใน” แต่ในขณะเดียวกันวลีที่ว่า “โยโค กรณีโย” ก็ใช้ในความหมายที่ว่า “ควรประพฤติโยคะหรือการฝึกสมาธิด้วยความพยายาม” และจะพบคำนี้ใช้ในความหมายว่า “สมาธิ” เช่นใน ข้อความว่า “โยคา เว ชายเต ภูริ อโยคา ภูริสงฺขโย” แปลว่า ปัญญาย่อมเกิดจากโยคะ ถ้าปราศจากโยคะ ปัญญาย่อมสิ้นไป (ขุ.ธ. 25/282/52) เกี่ยวกับข้อความนี้พระอรรถกถาจารย์หมายถึงการคิดคำนึงอย่างเอาใจใส่ถึงอารมณ์ 38 ประการ ซึ่งเรียกว่า “กรรมฐาน” คำว่า “โยคะ” ไม่ค่อยมีความสำคัญนักในพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะเมื่อหมายถึง “สมาธิ” แต่คำว่าโยคี และคำว่า”โยคาวจร” (ซึ่งหมายถึงผู้ปฏิบัติโยคะ) ก็ถูกนำมาใช้ในความหมายว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิ

11) ปธานะ ปธานะซึ่งมาจากอุปสรรค ป + ธา ธาตุ หมายถึงการดำรงอย่างมั่นคงหรืออย่างแข็งขัน หมายถึงความชำนาญ หรือความพยายามอย่างมาก ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาหมายถึงความพยายามที่บุคคลทำเพื่อให้บรรลุความเจริญทางด้านจิตใจ เช่นในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงความพยายามอันยิ่งใหญ่ที่ตำบลอุรุเวลา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติให้บรรลุธรรม เพื่อตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในหนังสือพุทธวงศ์ท่านใช้คำนี้เพื่อหมายถึงสมาธิ “ณ ที่นั้น ข้าพเจ้า

พยายามอย่างแรงกล้าในขณะนั่ง ยืน และเดินไปๆ มาๆ” ความพยายามปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ชื่อว่า“สัมมัปปธาน” ซึ่งมีสำคัญต่อการฝึกสมาธิ คำว่า “ปธาน” เป็นคำที่ใช้สำหรับการฝึกสมาธิเท่านั้น และมักจะพบในความหมายนี้ในอรรถกถาทั้งหลาย บางครั้งจะปรากฏในรูปแบบของตำแหน่งหรือฐานะเช่น ปธานิกติสฺสเถร พระเถระชื่อติสสะ ผู้ฝึกสมาธิ (Ven. Dr.P.Vajiranana, 1961)

12) กัมมัฏฐาน (กรรมฐาน) โดยปรกติ “กัมมัฏฐาน” แปลว่า การเจริญสมาธิ, ที่ตั้งแห่งการปฏิบัติทางศาสนา หรือ “ฐาน (ที่ตั้ง) แห่งการกระทำ” ซึ่งเป็นคำที่กำหนดขึ้นในภายหลังโดยพระอรรถกถาจารย์ กัมมัฏฐานหมายรวมทั้งอารมณ์กรรมฐานและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน พระพุทธโฆษาเถระใช้คำนี้หมายถึง อารมณ์กรรมฐาน 40 ซึ่งได้อธิบายไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรค พระอนุรุทธเถระใช้คำนี้เพืออธิบายถึงอารมณ์และวิธีปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะและวิปัสสนา ในพระไตรปิฎกปรากฏคำว่า กัมมัฏฐาน ในความหมายทั่วๆ ไป ว่า งานหรือธุรกิจของผู้ครองเรือน “กมฺม” แปลว่า การงาน หรือ การ กระทำ คำว่า “ฐาน” แปลว่าที่ตั้ง, สถานที่, ฐานะ ดังนั้นกัมมัฏฐานจึงแปลว่าฐานแห่งการงาน ในอรรถกถาทั้งหลายท่านใช้คำนี้ในความหมายของกัมมัฏฐานของผู้บรรพชาอุปสมบท เพื่อที่จะกำหนดอารมณ์ของกรรมฐาน และวิธีปฏิบัติกรรมฐาน

คำว่า “กัมมัฏฐาน” จึงหมายถึงการปฏิบัติและการฝึกอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกสมาธิในทุกรูปแบบ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะสามารถบรรลุถึงความเป็นอรหันต์ได้ในที่สุด

กล่าวโดยสรุปแล้ว คำว่า “สมาธิ” ทั้งในความหมายตามตัวอักษรและความหมายทางวิชาการจึงหมายถึง 1) สภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งเดียว 2) ขั้นตอนในการฝึกจิตและปัญญาให้พัฒนา ด้วยวิธีการทั้งสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในพุทธาสนาคือ “วิมุติ”

3.3 ความสำคัญของสมาธิ

“สมาธิ” คือการฝึกจิตให้พัฒนาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประสิทธิภาพในขั้นสูงสุดของจิตที่พัฒนาแล้วคือการบรรลุธรรม ด้วยการกำจัดกิเลส อาสวะทั้งหลายให้หมดไปจากจิต ความต้องการที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในระดับโลกียะก็คือความสุข ซึ่งความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยอาศัยความสงบแห่งจิต จิตจึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดในชีวิต การพัฒนาจิตจึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขได้อย่างแท้จริง ตามพุทธสุภาษิต “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้” (ขุ.ธ. 25/35/36) สุข ในที่นี้หมายถึงสุขที่เกิดจากอริยมรรค อริยผล และสุขที่เกิดจากการบรรลุนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในการฝึกปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั่นเอง

ผลสำเร็จจากการพัฒนาจิตที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริงโดยการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ด้วยความพยายาม เมื่อฝึกสมาธิจนจิตพัฒนาไปสู่สภาวะที่จิต สงบ ตั้งมั่น ก็จะเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

3.3.1 ความสำคัญของสมาธิ มีดังนี้คือ (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2562)

1) ความสำคัญด้านอุดมคติในทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือนิพพาน สมาธิมีความสำคัญต่อการบรรลุนิพพานดังนี้

1.1) สมาธิเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

1.2) การปฏิบัติสมาธิจะเกิดสภาวะการหลุดพ้นแบบชั่วคราวที่เรียกว่า “เจโตวิมุตติ” เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสเพราะการถูกกดด้วยอำนาจของฌานที่ได้จากการทำสมาธิ

2) ความสำคัญด้านความสามารถพิเศษ (อภิญญา) ผลของสมาธิในระดับฌานสมาบัติคืออภิญญา เป็นฤทธิ์และอภิญญาในขั้นโลกีย์ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

3) ความสำคัญต่อการพัฒนาจิต และบุคลิกภาพ สมาธิช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่เข้ามากระทบ มีจิตใจมั่นคง ดังนั้นจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเป็นคนสุภาพ ใจเย็น มีเมตตา เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามธรรมชาติที่เป็นจริง

4) ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติสมาธิเป็นประจำช่วยให้มีสติในการใช้ชีวิต มีสมาธิในการเรียน การทำงาน ช่วยให้ความจำดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น มีผลการศึกษายืนยันว่าสมาธิมีผลในทางบวกต่อการเรียนและการทำงาน

5) ความสำคัญต่อสุขภาพ มีการใช้สมาธิในการบำบัดโรคทางจิตเวช ช่วยลดความเจ็บปวดที่เกิดมาจากการเจ็บป่วย รวมถึงช่วยลดความเครียด ภาวะซึมเศร้าจากปัญญาต่างๆ ได้ด้วย โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิแบบสติปัฏฐาน

นอกจากนี้แล้ว การปฏิบัติสมาธิยังช่วยให้มีสติในยามที่เกิดปัญหาเดือดร้อน ไม่สบายใจ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ต้องพบเจอ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิช่วยให้มีจิตใจเข้มแข็ง และใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ถูกทาง มีประสิทธิภาพ (พระราชวิสุทธิกวี, 2533, หน้า 4)

3.3.2 จุดประสงค์ของสมาธิ ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิปราศจากนิวรณ์ จิตรวมเป็นหนึ่ง “เอกกัตคตา” อยู่สภาวะของฌาน ก็จะเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาญาณ ดังนั้น จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิจึงแยกได้เป็น 2 ประการคือ (พุทธทาสภิกขุ, 2540, หน้า 2)

ประการแรก สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

ประการที่สอง สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน

ในการพิจารณาไตรลักษณ์ ต้องอาศัยความนิ่งสงบ ความตั้งมั่นของจิตเป็นพื้นฐานในการพิจารณาสภาวะธรรมให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริง คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ได้เป็นแก่นสาร

ยั่งยืน แล้วไม่ไปยึดติดกับมัน ก็จะเป็นการเริ่มต้นของทางดับทุกข์นั่นเอง ดังนั้นจุดประสงค์หลักในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงมุ่งเน้นไปที่ความหลุดพ้น หรือ วิมุตติ

1) จุดประสงค์หลัก ในการการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือ วิมุตติ หรือความหลุดพ้น ความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเจริญปัญญา เมื่อเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงรู้การทำงานของขันธ์ 5 รู้ไตรลักษณ์ จิตก็จะพ้นจากการครอบงำของกิเลส (ความโลภ ความโกรธ ความหลง) การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่มากระทบ ไม่หวั่นไหวกับสิ่งยั่วยุ “วิมุตติ” แบ่งตามศักยภาพของวิมุตตินั้นๆ ได้ดังนี้

วิมุตติ 5 ประเภท ได้แก่ (ขุ.ปฏิ. 31/39/609)

1.1) ตทังควิมุตติคือ ความหลุดพ้นชั่วคราว ความหลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะหมายถึงความหลุดพ้นจากกิเลสได้ชั่วคราว เช่น เกิดความเจ็บปวด หายจากความโลภ เกิดเมตตาหายโกรธเป็นต้น แต่ความโลภ ความโกรธนั้นไม่หายทีเดียวอาจจะกลับมาอีกเป็นต้น

1.2) วิกขัมภนวิมุตติคือ ความหลุดพ้นด้วยการสะกดไว้ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ด้วยกำลังฌาน คือการระงับนิวรณ์เป็นต้น ได้ด้วยอำนาจสมาธิ ได้แก่ สมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 สะกดไว้ได้ด้วยกำลังฌาน เมื่อฌานเสื่อมแล้ว กิเลสเกิดขึ้นได้อีก เช่น เมื่อนั่งสมาธิสามารถสะกดข่มกิเลสไว้เมื่อออกจากสมาธิกิเลสก็กลับมาอีกครั้ง เป็นต้น

วิมุตติ 2 ข้อแรก จัดเป็นโลกียวิมุตติ คือเพียงหลุดพ้นได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ในขณะที่ยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วก็อาจจะเกิดนิวรณ์ขึ้นได้อีก

1.3) สมุจเฉทวิมุตติคือ ความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค (มรรคมีองค์ 8) ด้วยปัญญาญาณ สามารถละกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีก

1.4) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยความสงบ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสเนื่องมาจากอริยมรรคอริยผลไม่ต้องหาทางระงับกิเลสอีก

1.5) นิสสรณวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยการสลัดออกไปหลุดพ้นอย่างยั่นยืน ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ซึ่งได้แก่ นิพพาน

วิมุตติในข้อ 3-5 เป็นโลกุตระวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ กำจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ไม่สามารถกลับมามีอิทธิพลหรือครอบงำจิตใจอีกต่อไป ซึ่งวิมุตติในที่เป็นโลกุตระนี้ จะมีในพระอรหันต์

วิมุตติ 2 ประเภท คือ ความหลุดพ้นด้วยสมาธิและปัญญา ได้แก่ (องฺ.ทุก. 20/276/78)

1) เจโตวิมุตติหมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิตความหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งสมาธิ

2) ปัญญาวิมุตติหมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการเจริญปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง

กล่าวโดยสรุป ไม่ว่าจะปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ หรือวิปัสสนา ก็ล้วนมีเป้าหมายหลักเดียวกัน คือ “ความหลุดพ้นจากกิเลส” ความหลุดพ้นที่ว่านี้ เรียกในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า “วิมุตติ”

2) จุดประสงค์รอง องค์คุณในสมาธิระดับสูงสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจดังนี้

2.1. ปีติ สุข ซึ่งเป็นองค์ฌานในสมาธิ ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จิตใจแจ่มใส ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีความรู้สึกในแง่บวก ส่งผลให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในปัจจุบัน

2.2. ผลจากการปฏิบัติสมาธิขั้นสูงทำให้จิตมีความสงบ เยือกเย็น มีสติ ระงับอารมณ์โกรธ ลดความเกลียด กลัว ให้น้อยลง สมาธิยังช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้เข้าใจการทำงานของจิตได้อย่างลึกซึ้ง

2.3. สมาธิช่วยให้มีคุณธรรม มีความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น

2.4. สมาธิช่วยให้จิตเป็นกุศล (เอกกัคคตากุศลจิต) ทำให้มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking)

2.5. สมาธิช่วยให้มีสติ มีความสุขุม รอบคอบ สมาธิช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติทั้งด้านความคิดและการกระทำ

นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิ ยังสามารถบำบัด และรักษาผู้ป่วยทางจิตเวชเช่นโรคซึมเศร้าให้หายขาดได้ และยังช่วยลดความเจ็บปวดจากอาการป่วย อาการบาดเจ็บทางกายได้ การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีจิตใจที่แข้มแข็ง มีกำลังใจดี ช่วยให้อาการป่วยหายได้เร็วขึ้น ในพระไตรปิฎกล่าวไว้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 และการเจริญอานาปานสติย่อมมีอานิสงค์ ในการดับทุกข์และโทมนัสได้ด้วย (ที.ม.10/373/301)

3.4 ประเภทของสมาธิ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายสมาธิไว้ว่า หมายถึงการรวมจิตไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เอกัคคตาจิต) ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของสมาธิก็คือความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว แต่ก็มีคำอธิบายที่กว้างมาก ครอบคลุมถึง ระบบการพัฒนาจิตทั้งหมด ซึ่งได้มาจากการฝึกสมาธิอย่างเข้มข้น

สมาธิ 3 ประเภท ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมได้จัดสมาธิออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ)
2. อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่)
3. อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่)

อัปปณาสมาธิ เป็นสมาธิที่องค์ฌานก้าวสู่ฌานที่ 4 ใช้กับอรูปฌานและสภาวะที่เป็นโลกุตระด้วย ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “ecstasy” หรือ “ecstatic” แต่ตามศัพท์หมายถึง “การรวมไว้ด้วยกัน” หรือ “การขึ้นไปสู่ภาวะแห่งฌาน” ในสมาธิขั้นนี้ จิตและอารมณ์ของสมาธิเป็นอันเดียวกัน

(Ven. Dr.P.Vajiranana, 1961) จิตจะเลื่อนเข้าสู่สภาวะแห่งฌานโดยอาศัยสมาธิ ผู้บำเพ็ญฌานจะได้รับความสงบที่เกิดจากการบรรลุปฐมฌาน

ความแตกต่างระหว่างสมาธิ 2 ประเภทนี้ คือความเข้มของฌาน ซึ่งคำว่า “อุปจาร” และ “อัปปณา” จะพบได้ ในอรรถกถาซึ่งท่านใช้เพื่อกำหนดขั้นของสมาธิ

สมาธิ 2 ประเภทตามผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และฐานะของสมาธิ คือ

โลกิยสมาธิ ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า “mundane”

โลกุตระสมาธิ ภาษาอังกฤษใช้ คำว่า “Supra-mundane”

โลกียสมาธิเป็นสภาวะจิตที่ยังเกี่ยวเนื่องอยู่ในภพภูมิทั้ง 3 คือ กามภูมิ รูปภูมิ และอรูปภูมิ ส่วนโลกุตระสมาธิเป็นสภาวะจิตของพระอริยมรรค ซึ่งจะนำไปสู่นิพพาน

สมาธิ 2 ประเภทตามขั้นของฌาน คือ ใน 3 ฌานแรก (ตามระบบฌาน 4) และใน 4 ฌานแรก (ตามระบบฌาน 5) เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยความสุข (สุขสหคต) และในฌานที่เหลือทั้ง 2 ระบบเป็นสมาธิที่ประกอบด้วยอุเปกขา (อุเปกขาสหคต)

สมาธิ 4 ประเภท คือสมาธิในฌานทั้ง 4 เป็นสมาธิที่กำหนดตามองค์ฌาน ได้แก่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยแบ่งตามองค์ฌานที่ละได้ตามลำดับดังนี้

สมาธิในปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา ซึ่งทั้งหมดไม่มีนิวรณ์ และสมาธิเรียกว่าปฐมฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ 1

สมาธิในทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ขจัดวิตก วิจารแล้ว เหลือแต่ปิติ สุข และเอกัคคตา เรียกว่าทุติยัชฌานังคะ คือเป็นองค์ แห่งฌานที่ 2

สมาธิในตติยฌานมีองค์ 2 คือ ขจัดปิติเสียได้ เหลือแต่สุข กับเอกัคคตา เรียกสมาธินี้ว่าตติยัชฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ 3

สมาธิในจตุตถฌาน ซึ่งขจัดสุขได้แล้ว มีองค์ 2 คือ เอกัคคตาสัมปยุตด้วยอุเบกขา เรียกว่าจตุตกัชฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ 4 (Ven. Dr.P.Vajiranana, 2504)

3.5 องค์คุณและคำศัพท์ที่ควรรู้ในการปฏิบัติสมาธิ

การที่จะปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อให้มีความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติของปฏิบัติสมาธิ หรือที่เรียกว่าองค์คุณของผู้ปฏิบัติสมาธิ รวมถึงต้องทราบคำศัพท์สำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อจะได้เข้าใจคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ และสามารถอธิบายสภาวะธรรม หรือแม้แต่การเผยแพร่การปฏิบัติสมาธิต่อผู้อื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อไป

3.5.1 องค์คุณสำคัญ องค์คุณสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิมี 4 ประการ ซึ่งพระมหากัจจายนะ พระอสีติมหาสาวก ผู้มีเอตทัคคะในด้านการขยายความ ได้อธิบายองค์คุณของผู้ปฏิบัติสมาธิที่จะทำให้ประสบความสำเร็จไว้ ดังนี้ (พระมหาสีสยาดอร์, 2533)

1) “จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโต” ผู้ปฏิบัติสมาธิ ถึงแม้จะมีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ก็ต้องทำตนให้เหมือนคนตาบอด ในขณะปฏิบัติแม้พบเห็นสิ่งต่างๆ สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ก็ต้องปฏิบัติให้เสมือนหนึ่งเป็นคนตาบอด ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกแต่อย่างใด ในที่นี้หมายถึง ให้กำหนดรู้ ปัจจุบันอารมณ์ ที่เป็นสภาวธรรมคือการเห็นเท่านั้น หากผู้ปฏิบัติสมาธิเอาสติไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์ภายนอก สมาธิก็จะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากขาดสตินั่นเอง เมื่อขาดสมาธิที่แน่วแน่อยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐาน หรือไม่มีสมาธิ ก็จะไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาญาณให้หยั่งรู้สภาวธรรม ทางกาย กับสภาวธรรมทางจิต ตามความเป็นจริงได้ด้วยเหตุดังกล่าวพระมหากัจจายนะเถระจึงแนะนำให้นักปฏิบัติ พยายามทำตัวให้คล้ายกับเป็นคนตาบอดโดยไม่รับรู้อารมณ์ ภายนอกแต่อย่างใด

2) “โสตวา พธิโร ยถา” แม้จะมีหูก็พึงทำตัวคล้ายกับคนหูหนวก แม้โสตประสาทจะได้ยินเสียงอก็ให้ทำตัวคล้ายกับเป็นคนที่หูหนวก โดยไม่รับรู้ถึงเสียงที่ได้ยินนั้น เมื่อเราได้ยินเสียง จิตของเราจะจดจ่ออยู่กับเสียงที่ได้ยินว่าเสียงนั้นเป็นเสียงอะไร ทำให้สมาธิไม่ต่อเนื่อง เพราะขาดสติที่จะรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณอารมณ์ เมื่อจิตไปรับรู้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้ยินก็จะขาดสติชั่วคราว เกิดความฟุ้งซ่าน ซึ่งพระมหากัจจายนะได้สอนให้ผู้ปฏิบัติสมาธิไม่พึงรับรู้อารมณ์ภายนอก ขณะได้ยินเสียงให้ทำตัวคล้ายเป็นคนหูหนวก การทำตนให้เหมือนกับเป็นคนหูหนวกนั้น คือ ไม่พิจารณาว่าเป็นเสียงรถ เสียงนก เสียงคนพูด ให้กำหนดรู้ถึงสภาวธรรมการได้ยินที่กำลังเกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องนำอะไรมาอุดหู แต่ทำตนให้ตนเหมือนคนหูหนวกนั้น เป็นการกำหนดสภาวธรรมการได้ยินโดยมีสติอยู่เพียงแค่สภาวธรรมการได้ยินเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง จนเกิดฌาน ที่จะนำไปเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

3) “ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค” นักปฏิบัติแม้จะมีปัญญา มีความรู้ ความเข้าใจก็ตาม ก็พึงทำตัวเหมือนกับคนใบ้ หมายความว่า ถึงแม้จะมีความรู้ ความเข้าใจในการอธิบายธรรมให้กับผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจได้ก็ตาม แต่ในระหว่างที่ปฏิบัติสมาธิอยู่ก็ไม่ควรจะพูด เพราะในขณะที่พูดจะทำให้ขาดสติที่กำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ ดังนั้นในระหว่างปฏิบัติสมาธิจึงต้องทำตัวเหมือนเป็นใบ้ หรือพูดแต่น้อย เพราะการสนทนา หรือการพูดเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติสมาธิ ทั้งตัวผู้พูด ผู้ฟัง และบุคคลอื่น ๆ รอบข้าง เพราะจำทำให้ขาดสติ ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ผู้ฟังอาจนำคำพูดที่ได้ยินมาคิดฟุ้งซ่านได้ ดังนั้นพระมหากัจจายนะจึงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิทำตนให้เหมือนกับคนใบ้ โดยพูดเมื่อจำ เป็นเท่านั้น ต้องพยายามรักษาความเงียบ ให้เกิดความสงบในระหว่างการปฏิบัติจะได้มีสติต่อเนื่อง ง่ายต่อการเกิดสมาธิ และปัญญา

4) “พลวา ทุพฺพโลริว” แม้จะมีกำลังก็พึงทำตนคล้ายกับคนที่ ไม่มีกำลัง หมายความว่า ถึงแม้ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีสุขภาพดีก็ตาม ก็พึงประพฤติตนให้คล้ายกับคนที่ไม่มีกำลัง คือเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณ เพื่อจะได้ตามกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวดังกล่าวได้โดยละเอียด พระมหากัจจายนะเถระจึงสอนให้ทำตนให้เหมือนกับตนไร้กำลัง เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถ

คุมสติตามรู้อาการเคลื่อนไหวได้โดยละเอียด รู้สภาวธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย และก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ที่รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง และประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ

ผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน ก็จะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว และใช้สมาธิเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนเกิดวิปัสสนาญาณ เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ก็จะบรรลุธรรมในที่สุด โดยเฉพาะในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นการสักแต่ว่ารู้อารมณ์ที่กำลังประสบอยู่ เท่านั้น พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสไว้พาหิยสูตร สอนให้สักแต่เห็นในอารมณ์ที่กำลังประสบอยู่ โดยตรัสว่า ทิฏฺเฐ ทิฏ ฐมตฺตํ ภวิสฺสติ (ขุ.ขุ. 25/47/69) เมื่อเห็นอยู่จะสักแต่เห็นเท่านั้นโดยไม่รับรู้รูปพรรณ สัณฐานของสิ่งที่เห็นแต่อย่างใด

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติยังจำเป็นต้องรู้จักความหมายของคำศัพท์ต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นภาษาบาลีที่มีความหมายไม่เหมือนกับภาษาไทยที่นำมาใช้กันอยู่โดยทั่วไป หากไม่ศึกษาทำความเข้าใจอาจเข้าใจผิด และปฏิบัติไม่ถูกทางได้

3.5.2 คำศัพท์สำคัญในการปฏิบัติสมาธิ

1) นิมิต ถ้าแปลโดยพยัญชนะ “นิมิต” หมายถึงเครื่องหมายหรือเครื่องแสดงทั้งหลาย (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์) นอกจากนั้นยังใช้กับลักษณะที่ปรากฏ ของสิ่งหรือวัตถุต่างๆ ด้วย เช่น ในข้อความที่ว่า จกฺขุนา รูปึ ทิสฺวา นิมิตฺตคฺฆาหิ แปลว่า เมื่อเห็นรูปด้วยตา เขาจึงกำหนดรู้เครื่องหมาย หรือสิ่งที่ปรากฏโดยทั่วไป (อภิ.วิ. 34/607/333) คำว่านิมิตในทางสมาธินั้น มีความหมายแตกต่างกันไป ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนิมิตมี 2 อย่าง คือ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต แต่ในคัมภีร์อภิธรรมมัตตสังคหะ นิมิตมีความหมาย 3 อย่าง คือ (อภิธมฺม, หน้า 24)

1.1) ปริกรรมนิมิต หมายถึงวัตถุที่เลือกสำหรับฝึกสมาธิ เช่น กสิณนิมิตหมายถึงเครื่องหมายที่ใช้ในการฝึกสมาธิเบื้องต้น

1.2) อุคคหนิมิต หลังจากเพ่งกสิณโดยตาจดจ่ออยู่ที่กสิณเป็นระยะเวลาหนึ่ง ก็จะเกิดนิมิตคือสามารถกำหนดภาพในจิตไว้ได้ และเมื่อมีความเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะเห็นเครื่องหมาย “นิมิต” นั้นอย่างชัดเจนเหมือนเห็นด้วยตา นิมิตชนิดนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต หมายถึงเครื่องหมายที่ยึดได้ หรือภาพในจิต เมื่อนิมิตเกิดขึ้นในจิตและยังคงอยู่ ผู้ปฏิบัติก็สามารถใช้นิมิตนั้นในการปฏิบัติต่อไปโดยไม่ต้องเพ่งดูนิมิตนั้นอีก แต่นิมิตในระดับนี้จะปรากฏในลักษณะที่ไม่หมดมลทิน เช่น มีรอยขูดขีด มีตำหนิ นิมิตเหล่านี้จะปรากฏเป็นภาพเหมือนควันหรือเมฆในท้องฟ้า ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามธรรมชาติของวัตถุ อุคคหนิมิตสามารถเกิดขึ้นได้กับอารมณ์กรรมฐานทุกประเภท (Ven. Dr.P.Vajiranana, 2504)

1.3) ปฏิภาคนิมิต เมื่อมีการฝึกสมาธิบ่อยๆ จนชำนาญ (วสี) ผู้ปฏิบัติจะพบว่า จิตมีพลังในการรวมความคิด ภาพในจิตก่อให้เกิดความคิดหรือความเข้าใจที่เป็นนามธรรม และจะเห็นความจริงตามที่ปรากฏ นิมิตในขั้นนี้จะเป็นภาพใหม่ที่ปราศจากสิ่งบกพร่อง มีความบริสุทธิ์แตกต่างไปจาก

วัตถุเดิม แต่ยังคงไว้ซึ่งคุณสมบัติของวัตถุนั้นๆ อยู่ จิตรู้แจ้งเข้าใจในวัตถุที่ปรากฏอยู่ว่าไม่มีตัวตน ปฏิภาคนิมิตดังกล่าวจะปรากฏขึ้นเมื่อสมาธิพัฒนาไปในระดับอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่พอจะเข้าถึงได้ ซึ่งลุ่มลึกว่าสมาธิขั้นพื้นฐาน และใกล้เข้าไปยังขั้นของฌาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่าภาพติดตาเกิดขึ้นจากภาพในจิตซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิที่บรรลุโดยการเพ่งกสิณ 10 อสุภะ 10 อานาปานสติ และกายคตาสติเท่านั้น ภาพติดตานั้นจะมีความปราณีตบริสุทธิ์ เหมือนกระจกเงาที่บุคคลดึงออกจากกรอบของมัน หรือเหมือนกับพระจันทร์ที่โผล่ขึ้นจากเบื้องหลังเมฆ คำว่า “ปฏิภาค” ตามศัพท์แปลว่า “เท่ากัน” “เหมือนกัน” หรือ “คล้ายคลึงกัน” สมาธิที่เกิดขึ้นเมื่อจิตจดจ่ออยู่กับนิมิตนี้ เรียกว่า อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิในระดับสูงขึ้น หรือสมาธิ ที่นำไปสู่ขั้นของฌาน ซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์แห่งจิตดังนั้น นิมิตทั้ง 3 นี้ (บริกรรม, อุคคหะ,ปฏิภาค) จึงเป็นอารมณ์ของปริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งบรรลุด้วยการเจริญสมาธิ (Ven. Dr.P.Vajiranana, 2504)

2) อารมณ์นิมิต ในขณะที่สมาธิพัฒนาไปสู่สภาวะของฌาน มีสมาธิ 3 ขั้น สอดคล้องกับนิมิตเหล่านี้ นั่นก็คือปริกัมมสมาธิ (สมาธิเบื้องต้น) อุปจารสมาธิ (สมาธิที่ใกล้จะถึงฌาน) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิในฌาน คือสมาธิที่เปลี่ยนสภาวะของจิตเป็นสภาพของฌาน)

อารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละประเภทใน 40 ประเภทนั้นถือว่าเป็นปริกัมมนิมิต เพราะสร้างอารมณ์ที่แน่นอนให้แก่สมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนรู้นิมิตนี้อย่างชัดแจ้ง นิมิตจะปรากฏอยู่ในจิตเป็นมโนภาพ นิมิตนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต นิมิตทั้งสองนี้เป็นอารมณ์ของปริกัมมสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นต้น

อุคคหนิมิตแห่งอารมณ์กัมมัฏฐาน 22 อย่างคือ กสิณ 10 อสุภะ 10 กายคตาสติ 1 อานาปานัสสติ 1 สามารถทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตได้ ส่วนอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหลืออีก 18 อย่างนั้นมีลักษณะที่ลึกซึ้งจนไม่สามารถก่อให้เกิดนิมิตจนเป็นปฏิภาคนิมิตได้

อารมณ์กัมมัฏฐาน 12 อย่าง คืออนุสสติ 8 อย่าง อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัฏฐานะ อากาสานัญจายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ มีธรรมชาติที่แท้จริงของตนเองเป็นธรรมารมณ์

อารมณ์กัมมัฏฐาน 6 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 วิญญาณัญจายตนะ 1 ละอากิญจัญญายตนะ 1 ไม่ชัดแจ้งพอให้เกิดนิมิต เพราะเป็นสภาวธรรมซึ่งเป็นธรรมารมณ์ (Ven. Dr.P.Vajiranana, 2504)

3) อารมณ์กัมมัฏฐาน การฝึกสมาธิเป็นการฝึกควบคุมจิตให้มีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นกุศล จิตที่ได้รับการฝึกจนเป็นสมาธิแล้วจะเป็นจิตที่ผ่องใส ซึ่งเอื้อต่อการเกิดปัญญารู้แจ้ง เหมือนน้ำที่ใสย่อมมองเห็นถึงก้นบึ้ง

ในขั้นแรกของการปฏิบัติสมาธิผู้ปฏิบัติต้องรวบรวมความสนใจไปอยู่ที่วัตถุ หรืออารมณ์ ที่กำหนด โดยปราศจากกิเลสเพื่อให้เกิดนิมิตที่บริสุทธิ์ แล้วรักษานิมิตนั้นไว้ จนเกิดสภาวะเป็นสมาธิ เป็นสภาวะจิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งจิตจะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ไม่ใช่เพราะธรรมชาติของจิต แต่เป็นเพราะการ

ฝึกฝน ดังนั้นอารมณ์กัมมัฏฐานในขั้นต้นจะต้องมีความบริสุทธิ์ เป็นกุศลและเป็นความจริง ให้ผลทางด้านจิตใจและเป็นอารมณ์เฉพาะ ที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติ

ในพระไตรปิฎกบันทึกไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบอย่างชัดแจ้งถึงอารมณ์ที่มีอยู่หลายหลาก จึ่งได้ทรงแนะนำวิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งต่อมาได้ปรับปรุงและจัดเป็นกลุ่มเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาปฏิบัติ จึงเกิดเป็นสมาธิแบบต่างๆ ตามความเหมาะสมกับจริต อุปนิสัยของแต่ละบุคคล

ก) อารมณ์กัมมัฏฐานในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง อารมณ์ของสมาธิไว้ 40 อย่างเรียกว่า กัมมัฏฐาน 40 แบ่งเป็น 7 หมวด ดังนี้ (วิสุทธิ. 47/182)

1) กสิณ 10

2) อสุภะ 10

3) อนุสสติ 10

4) พรหมวิหาร 4

5) อรูปฌาน 4 ได้แก่

6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา

7) จตุธาตุววัฏฐานะ

อารมณ์กัมมัฏฐาน 40 ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป และยึดถือเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

ข) การเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานให้เหมาะกับจริต

การเลือกอารมณ์กรรมฐานสำหรับการปฏิบัติสมาธิให้เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคลมีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิให้ประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น

อารมณ์กัมมัฏฐาน มี 40 อย่าง ซึ่งจัดไว้เป็น 7 กลุ่ม คือ (วิสุทธิ. 47/182)

1) กสิณ 10 คือ ปฐวี (แผ่นดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) นีละ (สีเขียว) ปีตะ (สีเหลือง) โลหิตะ (สีแดง) โอทาตะ (สีขาว) อาโลกะ (แสงสว่าง) อากาส (ที่ว่าง)

2) อสุภะ 10 คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด, ซากศพที่มีสีเขียว, ซากศพที่มี น้ำเหลืองไหลเยิ้มตามรอยที่แตก, ซากศพที่ขาดจากกันเป็น 2 ท่อน, ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว, ซากศพที่กระจุยกระจายไป ซากศพที่ถูกฟันปั่นทอนเป็นท่อนๆ, ซากศพที่มีโลหิตไหล ซากศพที่มีหนอน ซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูก

3) อนุสสติ 10 การระลึกถึงพระพุทธเจ้า, การระลึกถึงพระธรรม, การระลึกถึงพระสงฆ์, การระลึกถึงศีล, การระลึกถึงการบริจาค, การระลึกถึงเทวดา, การระลึกถึงความตาย, การระลึกถึงร่างกาย, การระลึกถึงการหายใจ, การระลึกถึงความสงบ

4) พรหมวิหาร 4 : เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา

5) อรูปฌาน 4 : อากาสานัญจายตนะ (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด) วิญญาณัญจายตนะ (วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด) อากิญจัญญายตนะ (ความไม่มีอะไร) เนวสัญญานาสัญญายตนะ (จะว่ามีวิญญาณก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีวิญญาณก็ไม่เชิง)

6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา การพิจารณากำหนดรู้ในเรื่องความปฏิกูลน่าเกลียดแห่งอาหาร

7) จตุธาตุววัฏฐานะ การกำหนดรู้ในธาตุ 4

อารมณ์กัมมัฏฐานมี 2 ประเภทคือ ประเภทที่ช่วยให้เกิดเพียงอุปจารสมาธิ (สมาธิที่ยังไม่ตั้งมั่น) และประเภทที่ช่วยให้เกิดทั้งอุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ (สมาธิที่ตั้งมั่น) ในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน 40 อย่างนั้น 10 อย่างได้แก่ อนุสสติ 8 อย่างแรก อาหาเรปฏิกูลสัญญา และธาตุววัฏฐานะ ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุได้เพียงแค่ในระดับอุปจารสมาธิเท่านั้น ส่วนอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหลือ 30 อย่าง ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุได้จนถึงระดับอัปปนาสมาธิ คือสมาธิในฌาน อารมณ์กัมมัฏฐาน 11 อย่างได้แก่ อานาปานะสติ และกสิณ 10 ช่วยให้เกิดรูปฌานได้ทั้งในระบบฌาน 4 และในระบบฌาน 5 อารมณ์กัมมัฏฐานที่เหลืออื่นๆ คือ กายคตาสติ และอสุภะ เป็นอารมณ์ที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติบรรลุได้เพียงแค่ในระดับปฐมฌาน ส่วนพรหมวิหาร 3 อย่างแรก คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุได้ถึงฌาน 3 คือปฐมฌาน ทุติยฌาน และ ตติยฌาน ส่วนผู้ปฏิบัติ อุเบกขา สามารถบรรลุได้จนถึงฌาน 4 คือ จตุตถฌาน สภาวธรรมที่ปราศจากรูป 4 อย่าง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุอรูปฌาน 4

สรุปการเลือกอารมณ์กรรมฐาน

1) อารมณ์กัมมัฏฐาน 11 อย่าง คือ อสุภะ 10 กายคตาสติ 1 เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้มีราคะจริต

2) อารมณ์กัมมัฏฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 และกสิณสีต่างๆ 4 อย่าง เหมาะสำหรับบุคคลผู้มีโทสจริต

3) อานาปานสติ เหมาะสำหรับผู้มีโมหะจริต

4) อนุสสติ 6 อย่างแรก เหมาะสมสำหรับผู้มีศรัทธาจริต

5) อารมณ์กัมมัฏฐาน 4 อย่างคือ มรณานุสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัฏฐานะ เหมาะสมสำหรับผู้มีพุทธจริต กสิณที่เหลือและ อรูปฌาน 4 เหมาะสมสำหรับทุกจริต

4) ฌานและญาณ

ก) ฌาน ซึ่งตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ธฺยาน” หมายถึงการเพ่งนิมิตหรือการคิด ในพระพุทธศาสนายังหมายถึงกระบวนการพัฒนาจิตไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ตามคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย คำว่าฌาน มีความหมาย 2 อย่าง

อย่างที่หนึ่ง หมายถึงการเพ่งพินิจวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการตรวจดูอย่างใกล้ชิดในลักษณะต่างๆ ของสิ่งที่ปรากฏ

อย่างที่สองหมายถึงการกำจัดนิวรณ์ทั้งหลาย หรือมโนธาตุระดับต่ำซึ่งเป็นอันตรายต่อการก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ในความหมายประการที่สอง พระอรรถกถาจารย์นำมาโยงเข้ากับคำกริยา “ฌาเปติ” แปลว่า “เผาไหม้”

ในปัจจุบันคำว่า “ฌาน” ใช้ในความหมายอันแรก คือ สมาธิ และใช้แสดงถึงระบบแห่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตรกล่าวถึงองค์ฌานซึ่งมี 5 อย่าง คือ วิตก,วิจารณ์,ปิติ,สุข และเอกัคคตา (ที. สี. 9/91/45) องค์ฌานจะยกระดับจิตจากสภาวะปกติไปสู่ความบริสุทธิ์แหงจิตได้ดังนี้

วิตก ในคัมภีร์วิภังค์หมายถึงสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ เป็นความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งจะกำจัดความหดหู่และความเซื่องซึมไปได้ และหมายถึงการใช้จิตและเจตสิกกับอารมณ์ของสมาธิ

วิจาร หมายถึงการกำหนดจิตที่แน่วแน่ในวัตถุสิ่งเดียว เป็นการตรวจสอบช่วยให้จิตได้รับการฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา จึงขจัดความลังเลสงสัยได้

ปิติ เป็นสภาวะความสุขทางกายที่เกิดขึ้นจากผลของสมาธิในระดับสูง ซึ่งจะขจัดพยาบาทได้ และช่วยให้เกิดฉันทะ เกิดความสนใจในวัตถุ (อารมณ์) นั้นมากขึ้น ในอรรถกถาแยกปิติออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) ขุททกาปิติ คือความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย มีอาการทางกายเช่นขนชูชัน น้ำตาไหล

2) ขณิกาปิติ คือความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบเป็นขณะๆ ดุจฟ้าแลบ

3) โอกันติกาปิติ คือความยินดีเป็นพักๆ รู้สึกซู่ซ่าในกายดุจคลื่นซัดฝั่ง

4) อุเพงคาปิติคือความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอย อาจแสดงอาการบางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น

5) ผรณาปิติ เป็นความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย เป็นปิติที่หมายถึงในองค์ฌาน ซึ่งจะเกิดกับสมาธิที่แก่กล้า

สุข เป็นผลมาจากปิติซึ่งเป็นความสุขทางกาย ยังผลให้เกิด “สุข” ซึ่งเป็นความสุข ความสงบทางใจ ผลของสุขคือช่วยขจัดความวิตกกังวลใจ ความตกใจ นำจิตไปสู่สภาวะของสมาธิ ดังคำบาลีว่า “จิตฺตํ สมาธิยติ” แปลว่า “จิตของผู้มีความสุขย่อมมีสมาธิ” ปีติ สุข เป็นผลให้เกิดฉันทะ เกิดวิริยะที่จะปฏิบัติสมาธิให้เกิดความก้าวหน้า เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ และยังเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกด้วย

ระบบฌาน 5 ในพระคัมภีร์อภิธรรม ได้กล่าวถึงฌาน 5 ประเภท ซึ่งเพิ่มขึ้นมาจากฌาน 4 การขจัดวิตก และวิจารเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน แทนที่จะขจัดไปทันทีทั้งสองอย่าง ในระบบ ที่มีฌาน 4 นั้น ผู้บำเพ็ญฌานบรรลุฌานที่ 2 โดยการขจัดวิตก และวิจารเสียได้ ดังนั้นจึงยังคง มีองค์ฌานอีก 3 อย่าง แต่ในระบบฌาน 5 นั้น การขจัดวิตกเสียได้อย่างเดียวก็ได้บรรลุฌานที่ 2 จึงยังคงมีองค์ฌานอีก 4 อย่าง และเมื่อขจัดวิจารเสียได้ก็ได้บรรลุฌานที่ 3 นี่คือความแตกต่างระหว่างระบบฌาน 4 และระบบฌาน 5 (Ven. Dr.P.Vajiranana, 2504)

ฌานตามที่ปรากฏในพระสูตร

สามัญญผลสูตร เป็นบทสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้า กับพระเจ้าอชาตศัตรู ในเบื้องต้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึง อานิสงทั่ว ๆ ของการเป็นสมณะ และกล่าวถึงการฝึกฝนในไตรสิกขาเพื่อกำจัดกิเลสอาสวะ จนบรรลุพระนิพพาน เมื่อปฏิบัติก้าวหน้าจนสามารถขจัดนิวรณ์ได้แล้ว ก็จะเกิดปีติ เกิดความสงบ เกิดความสุข จิตเข้าสู่สมาธิ และบรรลุฌาณ (ที. สี. 25/127/45-79)

ปฐมฌาน องค์ประกอบของญาณ มี วิตก (ความตรึก) วิจาร (การสอบสวน) ปีติ (ความยินดี) สุข (ความมีจิตเบิกบาน) และ เอกกัคคตา (จิตรวมเป็นหนึ่ง)

ทุติยฌานนั้นเกิดขึ้นเมื่อสามารถละ วิตก วิจาร ได้ ในขั้นนี้เรียกว่า สมาธิ

ตติยฌานเกิดขึ้นเมื่อสามารถวางเฉยในปีติ

จตุตถฌานเกิดขึ้นเมื่อบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้นจนหลุดพ้นออกจากสุข

ในระบบฌาน 4 จตุตถฌานเป็นฌานขั้นสูงสุด เมื่อบรรลุถึงฌาน 4 แล้ว หากมีความเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะสามารถพัฒนาให้เกิดความรู้พิเศษในขั้นต่างๆ ต่อไป อันได้แก่วิชา 3 และ อภิญญา 6 (อง. เอก. 20/198/184)

วิชา 3 เป็นความรู้วิเศษที่อาจได้รับจากการปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฌานในระดับสูง ซึ่งได้แก่

1) ปุพพเพนิวาสานุสติญาณ การมีสมาธิบริสุทธิ์จนถึงขั้นสามารถรู้ชีวิตในอดีต ระลึกชาติได้

2) จุตูปปาตญาณ สมาธิที่สามารถรู้การตายและการเกิดของแต่ละคนในภพภูมิต่างๆ ได้

3) อาสวขยักญาณ สมาธิที่สามารถควบคุมจิตจนถึงขั้นทำลายกิเลสได้หมด ซึ่งเป็นสมาธิขั้นสุดท้ายที่จะนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ หลักการฝึกสมาธิในพระสูตรนี้ได้อธิบายตั้งแต่ฌาน 4 วิธีเจริญวิปัสสนา (ญาณทัศนะ), อำนาจจิต, (อิทธิ), วิชชา 3 และวิมุตติ

อภิญญา 6 คือความรู้อันยิ่งยวด ซึ่งอาจเกิดได้เมื่อบรรลุฌานในระดับสูง ได้แก่

1) อิทธิวาธี ทำให้แสดงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ได้
2) ทิพยโสต ทำให้มีหูทิพย์
3) เจโตปริยญาณ ทำให้กำหนดรู้ใจผู้อื่น
4) ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้
5) ทิพยจักขุ ทำให้มีตาทิพย์
6) อาสวักขยญาน ทำให้สิ้นอาสวะ สิ้นกิเลส

อภิญญา ข้อ 1-5 จัดเป็น โลกียอภิญญา และ ข้อ 6 เป็นโลกุตรอภิญญา (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ หน้า 505)

มหาลิสูตร กล่าวถึงสมาธิภาวนาไว้ว่าเมื่อฝึกอาจจะก่อให้เกิดตาทิพย์และหูทิพย์ขึ้นเหมือนที่พบได้ในลัทธิอื่น แต่จุดหมายของภิกษุในพุทธศาสนาการปฏิบัติสมาธิ ด้วยหนทางแห่งมรรคมีองค์ 8 ก็เพื่อละสังโยชน์ 10 มุ่งหวังพระนิพพาน

โปฏฐปาทสูตร กล่าวถึงผลแห่งการฝึกจิต ทำให้เกิดแนวความคิดอันหนึ่ง แต่แนวความคิดอีกอันหนึ่งก็หมดไป ซึ่งได้อธิบายไว้ในสามัญญผลสูตรในเรื่องฌาน 4 ฌานแต่ละอย่างได้รับความรู้ในรูปแบบหนึ่ง การละทิ้งแนวความคิดอันหนึ่ง จิตจะบรรลุถึงแนวความคิดอีกระดับหนึ่ง ในขณะก้าวไปตามขั้นต่างๆ ของฌาน ในพระสูตรนี้ยังได้กล่าวถึงอรูปฌาน ซึ่งเป็นการพัฒนาสมาธิให้ขั้นสูงขึ้นไปอีก

เตวิชชสูตร กล่าวถึงทางหลายสายที่พราหมณ์ยอมรับว่าเป็นหนทางนำไปสู่การอยู่ร่วมกับพระพรหม และวิธีการฝึกอบรมของพระพุทธเจ้า (สมาธิ) ก็เป็นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้ถ้าผู้ปฏิบัติปรารถนาจะไปถึงพรหมโลก

โดยสรุปแล้วหลักแห่งสมาธิที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ๆ 8 ส่วน คือ ฌาน, วิโมกข์, สมาธิ สมาบัติ, วิปัสสนา, มรรค, ผล และนิพพาน ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา

ข) ญาณ แปลว่า ความรู้ หรือปัญญา ซึ่งเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา โสฬสญาณ หรือญาณ 16 นั้น มีเนื้อความปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ตอนว่าด้วยญาณ ซึ่งพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้อย่างครบถ้วน เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณเหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ความหมายตรงกันทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งได้กล่าวถึงญาณ 16 หรือ โสฬสญาณไว้ดังนี้ (วิสุทธิ 735/1064)

1) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่สามารถแยกรูปนามได้ ชื่อของญาณนี้ปรากฏเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้แสดงถึงวัตถุนานัตตญาญ, โคจรนานัตตญาณ, จริยานานัตตญาณ, ภูมินานานัตตญาณ, และธัมมานัตตญาณ ก็จะพบว่า ได้แก่นามรูปปริเฉทญาณนั่นเอง ซึ่งเนื้อหาสาระเหมือนกับที่อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คืออัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่มีเลย มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่าอัตตาตัวตนเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ยึดมั่นว่า มีอัตตาตัวตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา) ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้ถือว่า เป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือ มีความเห็นที่บริสุทธิ์ เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถแยกรูปนามได้ ก็จะก้าวสู่การพิจารณารูปนามในขั้นต่อไป

2) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่สามารถรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ซึ่งญาณนี้ปรากฏเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยเช่นกัน แต่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ก็จะพบลักษณะของญาณนี้ตรงกับธัมมัฏฐิตญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) (ญาณที่ 4) ซึ่งพระสารีบุตรได้นำปฏิจจสมุปบาทมาจำแนกไว้ให้เห็นว่า ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิถึงญาณนี้จะทราบว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อบรรลุญาณนี้ ก็จะปฏิเสธความเชื่อเรื่องมีผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง

3) สัมมสนญาณ ญาณที่เห็นแจ้งไตรลักษณ์ สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไป แต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ

4) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณที่หยั่งรู้ความเกิดดับของรูปนาม ซึ่งชื่อญาณนี้ปรากฏอยู่ทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 6) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง

ญาณช่วงที่ 1 เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ)

ช่วงที่ 2 เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ)

ญาณในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอภาส) หากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน อาจจะให้ความสนใจ หรือเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว สภาวะเช่นนี้ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา

เมื่อปฏิบัติมาถึงอุทยัพพยญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง

5) ภังคานุปัสสนาญาณ ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 7) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป ทำให้ผู้ปฏิบัติ เห็นอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ชัดเจนขึ้น

6) ภยตูปัฏฐานญาณ ญาณที่หยั่งรู้นามว่า เป็นของน่ากลัว ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 8) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีก

7) อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นของมีแต่โทษ มีชื่อปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 8) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ

8) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่า เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ปรากฏอยู่ทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 8) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือเป็นอารมณ์ของญาณ ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

8) มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 9) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้ง ผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม

10) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณที่หยั่งรู้คอยทบทวนรูปนามว่าตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา การหยั่งรู้ไตรลักษณ์ มีประโยชน์มาก เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

11) สังขารุเปกขญาณ ญาณที่หยั่งรู้ความวางเฉยในรูปนาม สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉย ไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนด สภาวะต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก

12) สัจจานุโลมิกญาณ ญาณที่พิจารณารูปนามว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือการพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ 4) ถึงสังขารุเปกขญาณ สัจจานุโลมิกญาณตรงกับขันติญาณในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งพระสารีบุตรได้นำธรรม 201 ประการ มาจำแนกเป็นขันติญาณเช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดนี้ จึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

13) โคตรภูญาณ ญาณที่ข้ามเขตปุถุชนเข้าสู่เขตอริยชน สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติมีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน แม้ญาณมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด

14) มัคคญาณ ญาณที่ทำลายกิเลส สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล 5 มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้ หากมีโลภะ โทสะ โมหะเหลืออยู่ ก็จะหมดสิ้นไปโดยเร็ว ปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

15) ผลญาณ ญาณที่เกิดถัดจากมัคคญาณ สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไฟ แม้เปลวเพลิงดับแล้ว แต่ก็ยังคงมีไอร้อนอยู่

16) ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่ย้อนกลับไปทบทวนมรรคผลนิพพานที่ตนได้บรรลุมา เมื่อว่าโดยชื่อ สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

สรุปโสฬสญาณ หรือญาณ 16 แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนลำดับญาณดังที่ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ แต่ท่านพระสารีบุตรก็เป็นผู้รู้พระพุทธประสงค์จึงได้ตั้งชื่อญาณต่างๆ ดังที่กล่าวแล้ว ในพระสูตรก็แสดงให้เห็นสภาวะของญาณในระดับต่าง ๆ เช่น

ในอนัตตลักขณสูตรว่า เอวํ ปสฺสํ ภิกฺขเว อริยสาวโก รูปสมีปิ นิพฺพินฺทติ (วิ.ม. 4/23/19) ภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวกเมื่อเห็นอยู่อย่างนั้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป. คำว่า นิพฺพินฺทติ (ย่อมเบื่อหน่าย) ในคัมภีร์อรรถกถาท่านหมายเอา ภยตูปัฏฐานญาณ (ญาณที่ 6) อาทีนวญาณ (ญาณที่ 7) นิพพิทาญาณ (ญาณที่ 8) มุญจิตุกัมยตาญาณ (ญาณที่ 9) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ 10) สังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ 11) และอนุโลมญาณ (ญาณที่ 12)

อย่างไรก็ตาม การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถที่จะสำรวจผลของการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ 16) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ ดังนั้นการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นจึงเป็นพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้จริง

5) วิปัสสนูปกิเลส 10 คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แปลไว้ว่า วิปัสสนูปกิเลสคือสิ่งที่ทำให้การเจริญวิปัสสนาหม่นหมอง (วิสุทธิ 732/1061) มี 10 อย่างคือ

1) โอภาส (แสงสว่าง)
2) ญาณ (ความรู้)
3) ปีติ (ความเอิบอิ่ม)
4) ปัสสัทธิ (ความสงบ)
5) สุข (ความสุข)
6) อธิโมกข์ (ศรัทธา)
7) ปัคคาหะ (ความเพียร)
8) อุปัฏฐาน (สติ)
9) อุเบกขา (ความวางเฉย)
10) นิกันติ (ความใคร่)

6) โพธิปักขิยธรรม สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติสมาธิคือหลักธรรมต่างๆ เพราะต้องใช้พิจารณาสภาวะธรรมในระหว่างปฏิบัติ และยังเป็นแนวทางในการการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้บริสุทธิ เพื่อพัฒนาปัญญาให้ถึงขั้นเป็นปัญญาวิมุตติ ดังนั้นการเจริญธรรมจึงเป็นหลักในการปฏิบัติสมาธิด้วยเช่นกัน ในปัจฉิมเทศนา ในมหาปรินิพานสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสกับพระสาวกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วและได้สอนแล้วนั้น เธอทั้งหลายควรถือปฏิบัติและอบรมให้เกิดมีขึ้นในตน.... ธรรมที่ควรเรียนรู้เหล่านั้น ได้แก่ธรรมเหล่านี้คือ สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมีองค์ 8 หัวข้อธรรม 7 หมวดนี้เป็น

หลักธรรมที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ 37 ประการ เรียกว่าโพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมที่ช่วยให้ถึงนิพพาน” (ที. มหา. 10/148/78-180)

ดังนั้นหลักธรรมจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิทั้งในส่วนที่เป็นสภาวธรรมต่างๆ ที่ต้องพิจารณา องค์ธรรมต่างๆ ที่ต้องศึกษา และใช้ในการพิจารณาให้เห็นแจ้ง รู้จริง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้บรรลุธรรม

สติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายว่าเป็นวิธีที่จะทำให้บรรลุพระนิพพานที่สำคัญที่สุดซึ่งมีคำอธิบายไว้ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ เพื่อรู้แจ้งในร่างกายตามความเป็นจริง ให้พิจารณาทำนองเดียวกันนี้ในเวทนา ในจิตและในธรรม” (ที. มหา. 10/273/257)

สติ เป็นธรรมสำคัญที่สุดของการฝึกจิต ผู้ปฏิบัติสมาธิต้องใช้สติในการเพ่งพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของแต่ละหมวดธรรม สติหมายถึงความสำนึกในความจริงตามธรรมชาติของกายและจิต สมาธิช่วยกำจัดอวิชาซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิด การตาย ความเศร้าโศกซ้ำแล้วซ้ำเล่า การพิจารณาเห็นสภาพธรรมทั้ง 4 นี้ ทำให้รู้ความจริงที่ว่าสภาพธรรมเหล่านี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่จีรังยั่งยืน และเกิดปัญญาในธรรมอื่นๆ ส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม (Ven. Dr.P.Vajiranana), 2504)

สัมมัปปธาน 4 ความเพียรชอบ

1) สังวรปธาน ภิกษุมีความตั้งใจ ประกอบความเพียรเริ่มปฏิบัติเคร่งครัดขึ้น กระตุ้นจิตของตนให้ป้องกันไม่ให้เกิดความคิดที่ชั่วและเลวทรามขึ้น

2) ปหานปธาน ภิกษุมีความตั้งใจ กระตุ้นจิตของตนให้ขับไล่ความคิดที่ชั่วและเลวทราม ซึ่งได้เกิดขึ้นแล้ว

3) ภาวนาปธาน ภิกษุมีความตั้งใจ ฝึกฝนพัฒนาจิตของตนให้ความคิดที่ดีซึ่งยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4) อนุรักขนาปธาน ภิกษุมีความตั้งใจ กระตุ้นจิตที่พัฒนาแล้วของตนให้พัฒนาเพิ่มขึ้นอีก ให้สมบูรณ์ขึ้นอีก

สัมมัปปธาน 4 เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สมาธิปริกขาร” หมา

ยถึงเป็นปัจจัยจำเป็นสำหรับการปฏิบัติสมาธิ ในกระบวนการพัฒนาจิตนั้น จะต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อขจัดอาสวกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องพยายามสร้าง ความคิดที่ดีให้เกิดขึ้นในจิต เพื่อกำจัดความคิดชั่วให้หมดสิ้นไป และด้วยการหมดสิ้นไปเช่นนั้น จิตจะตั้งมั่น รวมเป็นหนึ่ง ถ้าหยุดความคิดชั่วไม่ได้ ทรงแนะนำให้กัดฟัน และกดลิ้นติดเพดาน เธอจะต้องพยายามอย่างที่สุด เพื่อข่มจิตและ

บังคับจิตเพื่อว่าความคิดชั่วจะได้ถูกขจัดออกไป และ จิตจะได้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504)

อิทธิบาท 4 (ธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ)

1) ฉันทะ ความพอใจ

2) วิริยะ ความเพียร

3) จิตตะ ความตั้งใจมั่น

4) วิมังสา การไตร่ตรองด้วยปัญญา

การปฏิบัติสมาธิจสำเร็จได้จะต้องมีฉันทะ, วิริรยะ, จิตตะ และวิมังสา ทำให้จิตมีพลัง หรือ “อิทธิ” แปลว่าความสำเร็จ จึงเรียกหลักนี้ว่าว่า “อิทธิบาท” ทางแห่งความสำเร็จ มีคำอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกดังต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาททั้ง 4 อย่างเหล่านี้ เมื่อเธอปฏิบัติและสร้างขึ้นย่อมนำไปสู่ผลอันยิ่งใหญ่คือพรอันยิ่งใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 อย่างนี้จะปฏิบัติกันอย่างไร จะสร้างขึ้นมาอย่างไร และธรรมเหล่านี้นำไปสู่ผลและความดีอันยิ่งใหญ่อย่างไร” (สำ.มหา. 19/1179/287)

ดังนั้น การบำเพ็ญอิทธิบาท 4 เหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดพลังจิตเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่โลกุตรปัญญาอีกด้วย และด้วยความหมายนี้เอง อิทธิบาทจึงจัดเป็นโพธิปักขิยธรรมหมวดหนึ่ง

6.4) อินทรีย์ 5 ธรรมทั้งหลายคือ ความเชื่อ, ความเพียร, สติ, สมาธิ และปัญญา เรียกว่าอินทรีย์ ในความหมายที่ว่าเป็นหลักนำและควบคุม มีคำอธิบายไว้ดังต่อไปนี้ (สำ.มหา. 19/843/211)

1) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือความศรัทธา พระอริยสาวกเป็นผู้มีศรัทธาเชื่อในการตรัสรู้ของตถาคตว่าดังนี้ “พระผู้มีพระภาค ผู้เป็นพระอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้า ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ผู้รู้แจ้งโลก ผู้เป็นสารถีฝึกคนที่ควรฝึก ผู้เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ตื่นแล้ว ผู้มีโชคดี ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า อินทรีย์ คือศรัทธา

2) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือความเพียร พระอริยสาวกประกอบความเพียรในขณะที่ขจัดความคิดชั่วออกไป และนำความคิดดีมาสู่ตนนั้น เขามีความมั่นคงและก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง ไม่เลิกละความพยายามที่จะสร้างความคิดที่ดี นี้เรียกว่าอินทรีย์คือความเพียร

3) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือสติ พระอริยสาวกเป็นผู้มีสติ พระอริยสาวกย่อมระลึกถึงสิ่งที่ตนทำแล้ว และพูดแล้วในอดีตอันยาวนานได้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอินทรีย์คือสติ

4) ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือสมาธิ พระอริยสาวกหลังจากทำการปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แห่งความคิดของตนแล้ว ย่อมได้สมาธิ คือความเป็นหนึ่งแห่งจิต นี้เรียกว่า อินทรีย์คือสมาธิ

5) ภิกษุทั้งหลาย, ก็อินทรีย์คือปัญญา พระอริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยปัญญาอันเต็มเปี่ยม มีปัญญารู้แจ้งเรื่องการเกิดขึ้น หรือการสลายไปของสิ่งต่างๆ รู้แจ้งเรื่องการไม่ติดข้องอยู่ในกิเลส

ทั้งหลาย และรู้แจ้งสภาวะซึ่งนำไปสู่การทำลายความทุกข์โดยประการทั้งปวง ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอินทรีย์คือปัญญา

เมื่ออินทรีย์ 5 พัฒนาไปอย่างเต็มที่แล้วก็สามารถควบคุมจิตให้ตั้งมั่น และพัฒนาคุณธรรมให้สูงขึ้น ดังนั้นอินทรีย์ 5 จึงมีชื่อว่า “โพธิปักกขิยะ” (สำ.มหา. 19/1024/211)

6.5) พละ 5 พละเป็นธรรมประเภทเดียวกับ “อินทรีย์ 5” เมื่อพละ 5 ได้รับการพัฒนาเต็มที่ขนาดที่ธรรมฝ่ายปรปักษ์ไม่สามารถทำลายได้ก็จะนำไปสู่พระนิพพานซึ่งมีข้อความต่อไปนี้เป็นคำกล่าวอ้างอิง

6.6) โพชฌงค์ 7 ในขยสูตรได้กล่าวถึงโพชฌงค์ 7 ไว้ว่าปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความสิ้นตัณหาคือโพชฌงค์ ว่า “ภิกษุดูกรทั้งหลาย มรรคาใด ปฏิปทาใด ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นตัณหา เธอทั้งหลายจงเจริญมรรคานั้น ปฏิปทานั้น มรรคาและปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความสิ้นตัณหาคือ โพชฌงค์ 7 (สำ.มหา. 19/449/48-469) ซึ่ง โพชฌงค์ 7 มีดังนี้

1) สติ (ความระลึกได้)
2) ธรรมวิจัย (การสอดส่องธรรม)
3) วิริยะ (ความเพียร)
4) ปิติ (ความอิ่มใจ)
5) ปัสสัทธิ (ความสงบ)
6) สมาธิ (ความมีจิตแน่วแน่)
7) อุเบกขา (ความวางเฉย)

หลักธรรม 7 ประการนี้นำไปสู่การตรัสรู้ โพชฌงค์คือองค์คุณที่นำไปสู่การตรัสรู้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความบริสุทธิในศีลแล้ว ก็ควรหาที่สงบเพื่อปฏิบัติสมาธิ ซึ่งต้องเป็นไปตามแนวทางของหลักธรรมเหล่านี้ด้วย เพื่อช่วยให้สำเร็จสมตามความมุ่งหมายที่จะบรรลุธรรม

6.7) มรรคมีองค์ 8 มรรคมีองค์ 8 คือความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ (สำ.มหา. 19/8/10)

1) เห็นชอบ ประกอบด้วยความรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และทางไปสู่ความดับทุกข์ ความรู้ 4 อย่างนี้ ซึ่งสัมพันธ์กับอริยสัจ 4 เรียกว่าเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ความรู้ดังกล่าวนี้หมายรวมถึงความรู้เรื่องกรรม ความรู้ เรื่องวิปัสสนา และความรู้เรื่องอริยมรรค ในบรรดาความรู้ดังกล่าวนี้ความรู้เรื่องธรรม และวิปัสสนาเป็นความรู้ระดับโลกิยะคืออยู่ในระดับโลก และความรู้เรื่องอริยมรรคเป็นความรู้ ระดับโลกุตระ คืออยู่เหนือโลก

2) ดำริชอบ มี 3 อย่าง คือ ดำริเพื่อปลีกตัวออกจากความเพลิดเพลินทางโลก ดำริเพื่ออดกลั้นความโกรธ และดำริเพื่อเว้นจากการทำร้ายผู้อื่น ทั้ง 3 อย่างนี้เป็นประมวลความคิดชอบทั้งหลาย

ทั้งปวง และเมื่อปฏิบัติธรรมเหล่านี้เป็นเอกเทศในขั้นต้น ธรรมเหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นโลกิยะ แต่เมื่อเจริญธรรมเหล่านี้ถึงขั้นฌาน ธรรมเหล่านี้ได้ซึ่งเป็นโลกุตระ

3) วาจาชอบมี 4 อย่าง คือ การเว้นจากการพูดเท็จ การเว้นจากพูดส่อเสียด การเว้นจากการพูดคำหยาบ การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ในแง่บวก วาจาชอบบ่งถึงการพูด ความจริง การพูดคำที่รื่นหู คำที่ส่งเสริมให้เกิดสันติ และคำที่มีประโยชน์ ในขั้นต้น วาจาชอบ ก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งศีล ซึ่งเกี่ยวกับวินัยทางวาจา และในขั้นพัฒนาสูงขึ้น วาจาชอบย่อมบ่งบอกถึงความคิดที่จะเว้นจากวาจาชั่ว และการเลิกใช้วาจาชั่วนั้นอย่างเด็ดขาด

4) การงานชอบ มี 3 อย่าง คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้ และการเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ในแง่บวกกระทำชอบบ่งบอกถึงการกระทำที่มีความปรารถนาดี มีความเอื้อเฟื้อ และมีพรหมจรรย์ ในเบื้องต้น เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดระเบียบด้านศีลธรรมเกี่ยวกับร่างกาย และในขั้นพัฒนาสูงขึ้น

5) กระทำชอบหมายถึงการงดเว้นจากการกระทำชั่วทุกประเภท

6) เลี้ยงชีวิตชอบ คือการดำเนินชีวิต ตามทำนองคลองธรรม ยึดมั่นในกฎแห่งการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง และไม่ละเมิดกฎเพราะเห็นแก่ความเป็นอยู่ของตน ในขั้นที่พัฒนาสูงขึ้น เลี้ยงชีวิตชอบบ่งบอกถึงการเว้นจากการเลี้ยงชีวิตที่ไม่เหมาะสมในทุกรูปแบบ

7) พยายามชอบและระลึกชอบเป็น “มัคคังคะ” คือเป็นองค์ประกอบแห่งมรรค แม้ว่าธรรมเหล่านี้จะมีหลายอย่างในขั้นต้น เนื่องจากมีพฤติกรรมต่างๆ แต่ก็เป็นธรรมที่เกิดในจิตที่พัฒนาแล้วในฐานะเป็นพลัง และเป็นสติที่สมบูรณ์ ซึ่งก่อให้เกิดมรรค

8) ตั้งจิตมั่นชอบ หมายถึงจิตที่ตั้งอยู่ในฌาน 4 ซึ่งเกิดจากการเจริญสมาธิภาวนา เป็นสมาธิที่บุคคลเจริญด้วยความปรารถนาที่จะบรรลุนิพพาน ดังนั้นโพธิปักขิยธรรมทั้ง 7 จึงประกอบด้วยคุณธรรม 37 ประการ ซึ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้

การปฏิบัติสมาธิมีความเกี่ยวเนื่องด้วยอริยอัฏฐังคิกกมรรค หรือมรรคมีองค์ 8 การปฏิบัติสมาธิต้องมีมรรคเป็นแนวทางปฏิบัติ จึงจะมีความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จจนถึงขั้นบรรลุธรรม หากขาดองค์มรรคข้อใด ข้อหนึ่ง ไป การปฏิบัติก็จะไม่ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะการบรรลุญานในระดับสูงยิ่งต้องอาศัยองค์มัค ในขณะที่มรรคทั้ง 8 จะสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิด้วยเช่นกัน

3.6 หลักการปฏิบัติสมาธิ

3.6.1 หลักการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ทั้งที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง และคำสอนของพระเถระอื่น ๆ มีทั้งพระสูตรที่ตรัสเรื่องสมาธิโดยตรง เช่น สมาธิ

สูตร หรือเป็นวิธีปฏิบัติเช่น อานาปานสติสูตร สติปัฏฐานสูตร รวมถึงหลักธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสมทาธีอีกหลายข้อ เช่นในไตรสิกขา ก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา ในอริยอัฏฐังคิกกมรรค ก็มี สัมมาสมาธิ ในสัมโพฒงค์ก็มี สมาธิสัมโพชฒงค์ แทบจะกว่าวได้ว่าธรรมต่าง ๆ ล้วนมุ่งตรงไปที่การบรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติสมาธินั่นเอง ตลอด 45 พรรษาที่ทรงเผยแผ่พุทธศาสนา ก็ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีบันทึกไว้ในพระสูตรต่าง ๆ ในปัจจุบันการปฏิบัติสมาธิกลายเป็นที่นิยมกันทั่วโลก เพราะสมาธิเป็นประโยชน์ต่อการกระทำทุกอย่าง ทั้งด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป ด้านการงาน สมาธิจึงไม่ใช่เพียงแต่การปฏิบัติธรรมของพระภิกษุอีกต่อไป

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการฝึกหัด หรือ “ภาวนา” หรือ “เจริญ” คือทำให้พัฒนาขึ้น จึงเรียนว่า สมาธิภาวนา หรือ เจริญสมาธิ เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มสมาธิให้จิตมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ 6 การปฏิบัติสมาธิโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์สองประการ คือ การปฏิบัติสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน วัตถุประสงค์อีกอย่างคือเพื่อฝึกให้มีพลังจิต หรือสภาวะของสมาธิเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจนมีความก้าวหน้าในระดับหนึ่งก็จะสามารถควบคุมจิต ควบคุมอารมณ์ บังใจได้ดี จนสามารถเกิดสงบ เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2560)

หลักทั่วไปในการปฏิบัติสมาธินั้น พอจะสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสมาธิก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ มีคำศัพท์หลายคำที่ใช้วงการของผู้ปฏิบัติสมาธิซึ่งแตกต่างจากความหมายทั่วไป หรือเป็นภาษาบาลี ซึ่งต้องเข้าใจให้ดีก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรม สภาะธรรมที่ต้องใช้ในการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งส่งผลให้การปฏิบัติสมาธิมีความก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว ประหยัดเวลาในการปฏิบัติ และเดินไปตามแนวทางที่ถูกต้อง ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ หรือเข้าใจผิด นอกจากนี้ยังป้องกันความฟุ้งซ่านที่อาจจะเกิดขึ้นจากความลังเลสงสัย ซึ่งเป็นนิวรณ์ได้อีกด้วย

2) เลือกอารมณ์กกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตจของตนเอง อาจจะให้พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้เลือกให้ หรือลองเลือกด้วยตนเองแล้วลงมือปฏิบัติในระยะหนึ่งก่อน หากไม่ชอบ หรือไม่เห็นความก้าวหน้า เกิดสมาธิได้ยากก็อาจจะต้องเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติด้วยวิธีอื่นๆ เพราะแต่ละคนมีพื้นฐานทางจิตใจและลักษณะนิสัย จริต ที่แตกต่างกัน อารมณ์กัมมัฏฐานของแต่ละคนจึงต่างกันไป บางคนจะเป็นสมาธิได้เร็วเมื่อปฏิบัติอานาปานะสติ บางคนจะคุ้นเคยกับการบริกรรม พุท-โธ หรือบางคนมีความถนัดในการเพ่งกสิณ เพ่งไฟ เป็นต้น อารมณ์กัมมัฏฐานมีมากถึง 7 หมวด 40 ชนิด ซึ่งจะได้อธิบายเพิ่มเติมในหัวข้อต่อ ๆ ไป สำหรับอารมณ์กัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ และทรง

ปฏิบัติ คืออานาปสติ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติในทุกจริต สามารถใช้ได้ทั้งสมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมถึงใช้ปฏิบัติตั้งแต่ฌานในระดับต่ำ จนถึงสูงสุด

3) คบหากัลญาณมิตร ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาจารย์ หรือครูสมาธิ ซึ่งจะเป็นที่ผู้ที่คอยแนะนำในสิ่งดีงาม ให้ความรู้ในเรื่องสมาธิ การอยู่ใกล้ผู้รู้ พระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ที่สามารถให้คำปรึกษา คอยแก้ปัญญาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ สามารถแนะนำในเรื่องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์ การปรับอินทรี หาผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัย นั่นคือเกิดนิวรณ์ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม ดังนั้น กัลญาณมิตรจึงสามารถช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรือข้อสงสัย การคบหา เข้าหากัลญาณมิตรเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการปฏิบัติสมาธิ เพราะความก้าวหน้าในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับคำแนะนำ คำชี้แนะจากกัลญาณมิตรนั่นเอง

4) สลัดเรื่องรบกวนจิตใจทั้งปวง สะสางการงานต่าง ๆ ให้เสร็จสิ้นก่อนลงมือปฏิบัติ ตัดความกังวลทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด ในขณะทำสมาธิจึงควรสงบกายวาจา ไม่ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ถ้าสลัดความกังวลไม่ออกจริงๆ ก็ให้หยุดการปฏิบัติสมาธิ แล้วเปลี่ยนเป็นการปฏิบัติแบบอื่น เช่น เปลี่ยนเป็นเดินจงกรม หรือไปปรึกษากับพระวิปัสสนาจารย์

5) ชำระร่างกายให้สะอาด ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ก็ควรอาบน้ำก่อน หรืออย่างน้อยก็ควรล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้าก่อน ฝุ่นละอองต่าง ๆ อาจจะทำให้เกิดอาการคัน หรือมีแมลงมาตอม การชำระร่างกาย ทำให้อุณภูมิลดลง กายสบาย เมื่อกายสงบระงับ จิตก็จะสงบระงับได้ง่าย

6) หาบรรยากาศที่มีความสงบ ควรเลือกสถานที่ ที่สามารถทำสมาธิได้นาน และมีความเงียบสงบ ปราศจากเสียง กลิ่น รบกวน ไม่มีผู้คนเดินไปมาพลุกพล่าน เพราะอาจรบกวนการปฏิบัติ ทำให้อารมณ์กัมมัฏฐานไม่ต่อเนื่อง

7) ปรับอินทรีก่อนนั่งสมาธิด้วยการิเดินจงกรม ก่อนนั่งสมาธิควรเดินจงกรม การก้าวเดินช้าๆ มีสติอยู่กับการก้าว การเคลื่อนไหว การสัมผัส ความรู้สึก เย็นร้อน อ่อนแข็ง เอาสติไปอยู่ที่เท้าข้างที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น ปลายเท้า หรือส้นเท้า อาจมีคำบริกรรมประกอบ ซ้าย ย่าง หนอ ขวา ย่าง หนอ ... สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการเดิน ให้สวดมนต์สักระยะหนึ่งก่อน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิจะช่วยลดความฟุ้งซ่าน และจิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น

8) เลือกท่าที่เหมาะสำหรับการปฏิบัติสมาธิ โดยทั่ว ๆ ไปแล้วควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง หลังไม่สัมผัสสิ่งใด เพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย อาจมีเบาะรองนั่งก็ได้ ทอดตาลงต่ำ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ไม่เกร็ง อย่าเกร็ง เพราะอาจทำให้เกิดอาการปวด ซึ่งจะรบกวนการปฏิบัติสมาธิ และเกิดความเครียด จัดร่างกายให้สมดุล ตัวตรง มั่นคง ไม่โยก (หรืออาจโยกตัวซ้ายขวาเพื่อหาจุดที่เหมาะสม) มือทั้ง 2 ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือไม่แตะกัน หรืออาจแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตักเบาๆ ไม่กด หลับตาลงช้าๆ หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ เพื่อให้สามารถจับลม

หายใจได้ง่ายขึ้น โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อย ๆ หลังจากนั้นจึงเริ่มทำสมาธิตามวิธีที่เลือกเอาไว้

9.) อย่าตั้งเป้าหมายตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ การตั้งเป้าหมายทำให้เกิดความเครียดหากยังไม่บรรลุผล การกำหนดเวลา กฎเกณฑ์ เป้าหมาย จะทำให้เคร่งเครียด จิตจะหยาบกระด้าง และจิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะไปจดจ่ออยู่กับผลการปฏิบัติ จึงเกิดสมาธิได้ยาก ดังนั้นในการปฏิบัติสมาธิจึงต้องวางกฎเกณฑ์ไว้ก่อน ให้รู้สึกผ่อนคลาย ปฏิบัติด้วยความสบายใจ จนจิตอยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานอยู่กับปัจจุบันขณะ จนจิตแนบแน่น ตั้งมั่น รวมเป็นหนึ่งเดียว

10.) ค่อย ๆ เพิ่มการปฏิบัติ ในระยะแรก ควรนั่งสมาธิในระยะสั้น ๆ ก่อน อาจจะแค่ 5 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 10, 20, 30, ... นาที ตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายและจิตค่อยๆ ยอมรับปรับตัว หากรู้สึกปวดเมื่อย หรือเหน็บชา ให้เอาจิตดูทีสภาวะเวทนานั้น ๆ แต่หากทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะขยับตัว เปลี่ยนท่านั่ง หรือลุกไปเดิน การขยับตัวจะทำให้สภาวะสมาธิไม่ต่อเนื่อง โดยปกติอาหารปวดเมื่อน เหน็บชา จะหายไปเองเมื่อการปฏิบัติมีความก้าวในระดับฌาน เพราะองค์ฌานคือปีติ สุข จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่

11.) จดจ่ออยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐาน สติต้องคอยจับจ้องอยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐาน เช่น ถ้าปฏิบัติอานาปานะสติ ก็ให้สติอยู่กับลมหายใจ อยู่ที่จุดสัมผัส เช่นปลายรูจมูก หรือริมฝีปากบน เป็นต้น โดยเพ่งความรู้สึกไปที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ต้องติดตามลมหายใจ เหมือนเวลาเลื่อยไม้ ตาก็มองเฉพาะที่จุดที่เลื่อยสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบเลื่อย ก็จะรู้ได้ว่าตอนนี้กำลังเลื่อยเข้าหรือเลื่อยออก เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียว ก็จะรู้ทิศทาง และลักษณะของลมได้เช่นกัน

12.) ศึกษาสภาวะ อาการของฌาน ญาณ ต่าง ๆ เพื่อจะได้ไม่ตกใจกลัวหากเกิดอาการนั้น ๆ เช่น อาการเหมือนหยุดหายใจเมื่อถึงฌานในระดับสูง อาการตัวสั่น น้ำตาไหล ของปีติ คอยสังเกตสภาวะนั้น ๆ ไว้ ซึ่งจะสงบลงในที่สุด หรืออาการอื่นๆ ในระดับญาณ เช่น อาการคันตามตัว รู้สึกเหมือนมดไต่ เกิดอาหารกลัว เห็นแสงสว่าง เป็นต้น

13.) ขจัดความฟุ้งซ่าน ทำจิตให้สงบ หาเกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือหมกมุ่นอยู่กับบางเรื่องเข้ามารบกวนจิตใจ และไม่สามารถหยุดคิดได้ พระพุทธองค์ทรงแนะให้ใช้ปลายลิ้นกดเพดานเหนือปุ่มเหงือก ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันมาแต่โบราณ

14) สงบวาจา ควรงดเว้นจากการพูดคุยในระหว่างการปฏิบัติสมาธิ ข้อความที่พูดคุยทำให้จิตฟุ้งซ่าน เสียงอาจรบกวนผู้ปฏิบัติอื่น หรือคือในขณะคุยกันก็มีโอกาสทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้ ทำให้จิต

ไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ นอกจากนี้ ควรเว้นจากการฟังเพลง ร้องเพลง รวมถึงรายการบันเทิงอื่น ๆ อันจะทำให้กามตัณหาเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นนิวรณ์ที่ขัดขวางการปฏิบัติสมาธิ

15) แผ่เมตตาเมื่อออกจากสมาธิ การปฏิบัติสมาธิถือเป็นการปฏิบัติที่เป็นกุศลสูงสุด ดังนั้น เมื่อจะออกจากสมาธิควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ปรารถนาให้ผู้อื่นและสัตว์อื่น ได้รับบุญกุศบลจากการปฏิบัติสมาธิของเรา ขออุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้น ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ก่อนลืมตาให้หายใจยาวๆ ลึกๆ พร้อมกับค่อยๆ ถอนความรู้สึกจากสมาธิช้า ๆ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น กำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหว แล้วจึงค่อยๆ ลุกขึ้นยืนช้าๆ

โดยสรุปแล้วหลักสมาธิในเบื้องต้น เป็นการปูพื้นฐานให้ผู้ที่จะปฏิบัติสมาธิเข้าใจหลักการ วิธีการปฏิบัติในมุมกว้าง เพื่อจะได้เตรียมตัว เตรียมใจ ศึกษาหัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้อง ทราบธรรมเนียมตลอดจนการปฏิบัติตนในระหว่างปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นข้อมูลด้านปริยัติที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติสมาธิ ในเบื้องต้นนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาในเรื่องการเตรียมการ เช่น การเลือกสถานที่ เลือกเวลา การเตรียมตัว เช่นการถือศีล ถือธุดงค์

3.6.2 การเตรียมการก่อนปฏิบัติสมาธิ

ก) การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติสมาธิ ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงพระสาวกในยุคแรกๆ ได้เลือกสถานที่ในการปฏิบัติสมาธิอยู่ 9 ประเภท โดยพิจารณาตามความเหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ มีกล่าวไว้ในข้อความต่อไปนี้ “พึงเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง กระท่อมฟางเถิด” (ม.ม. 13/166/129)

1) การอยู่ป่า รวมถึงทุกที่อยู่นอกบริเวณหมู่บ้าน ในพระอภิธรรมกล่าวไว้ว่าป่าเริ่มขึ้นเมื่อเราผ่านพ้นเขตบ้านไปแล้ว ในพระสูตรว่า ป่าได้แก่ที่ซึ่งอยู่ห่างจากเขตบ้านชั่วลูกธนู 400 ลูก ประโยชน์จากการอยู่ในป่าคือผู้ปฏิบัติสามารถฝึกสมาธิให้มีความก้าวหน้าได้ง่าย พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการอยู่ป่าไว้ใน นาคิตสูตร ตรัสชื่นชมพระภิกษุนาคิตะ ซึ่งนิยมยินดีในการอยู่ป่าไว้ว่า

“ผู้อยู่ป่าไม่ถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนามารบกวน โดยเหตุที่เขาดำรงชีพอยู่ด้วยคุณธรรม คือความบริสุทธิ์แห่งศีล เมื่ออยู่ในป่าเขาย่อมจะไม่ถูกความกลัวมาครอบงำ” อง.ปัญจก. 22/20/28

ในภยเภรวสูตรได้ตรัสถึงประโยชน์ของการอยู่ป่าไว้ดังนี้ “สลัดเสียซึ่งความทะยานอยากในชีวิต พระโยคีบุคคลย่อมได้รับความสุข อันเกิดจากความสงบและความสงัด” (ม.มู. 12/29/23)

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า “พระภิกษุผู้สันโดษไม่ยึดมั่นยินดีในที่สงัดย่อมเป็นที่โปรดปรานของพระพุทธเจ้าด้วยการอยู่ในป่า เมื่ออยู่ผู้เดียวในป่าย่อมได้รับความสุข ซึ่งแม้แต่เทวดาและพระอินทร์ก็ยังไม่สามารถได้รับ เขาใช้ผ้าบังสุกุลปิดคลุมร่างกายเหมือนเสื้อเกราะ เข้ามาอยู่ในป่าอันเป็นสนามรบมีอาวุธ คือปฏิญญาของนักพรต ในไม่ช้าเขาย่อมรบชนะหมู่มารและเสนามาร ดังนั้นผู้ฉลาดควรยินดีในการอยู่ในป่า”

2) การอยู่ที่โคนต้นไม้ ควรเลี่ยงต้นไม้บางประเภท เช่นต้นไม้ที่อยู่ในเขตแดนของสองประเทศ ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เช่นต้นพระศรีมหาโพธิ์ ต้นไม้ที่มียาง ต้นไม้ที่มีผล ต้นไม้ที่มีค้างคาวอาศัยอยู่ ต้นไม้ที่กลวง ต้นไม้ที่งอกขึ้นท่ามกลางวิหาร

ในพระวินัยกล่าวว่า “รุกขมูล เสนาสนำ ปพฺพชฺชา” แปลว่า การบวช (ของท่าน) อาศัยที่อยู่คือโคนต้นไม้ (วิ.มหา. 4/143/158) เพราะว่าการอยู่ใต้ต้นไม้เป็นปัจจัยจำเป็นสำหรับภิกษุ โคนไม้เป็นที่อยู่ที่ดีที่สุด หาได้ง่าย ไม่ต้องดูแลรักษา เอาใจใส่ การอยู่ที่โคนไม้ช่วยให้เกิดอนิจสัญญาได้ง่าย เห็นตัวอย่างในการเปลี่ยนแปลงของใบไม้ ลดความอยากมีที่อยู่ เป็นเพื่อนให้รุกขเทวดา และบำเพ็ญคุณธรรมของนักบวชคือการเป็นอยู่อย่างง่าย พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นปัจจัยที่ดีที่สุดในบรรดาปัจจัยทั้งหลาย

3) การอยู่ในที่กลางแจ้ง สำหรับผู้ที่ไม่อยากอยู่ภายใต้หลังคาและใต้ต้นไม้ เลือกอยู่ในที่กลางแจ้ง ในที่กำบังด้วยใบไม้ หรือในหุบเขาโล่งแจ้ง ในสังยุตตนิกายมีคำกล่าวว่า “เปรียบประดุจกวางซึ่งเดินไปโดยปราศจากความกังวล” เป็นการอยู่อย่างปราศจากเครื่องผูกพัน ทำให้ไม่มีการยึดมั่นใดก็ได้ มีชีวิตที่เรียบง่ายแบบนักบวช มีคำอธิบายในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พระภิกษุย่อมดำรงชีพแบบเรียบง่ายไม่มีบ้านเรือน อยู่ภายใต้หลังคาคือท้องฟ้าเต็มไปด้วยดวงดาว อยู่ในสนามกลางแจ้งมีแสงจันทร์ส่องสว่าง เขาขจัดความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจเสียได้ เขามีความยินดีเจริญสมาธิด้วยจิตที่ว่าง ในไม่ช้าเขาย่อมได้รับความสุขอันเกิดจากความสงบสงัด ดังนั้น ผู้ฉลาดทั้งหลายควรดำรงชีพอยู่แบบนี้” (วิสุทธิ. 33/117)

4) การอยู่ในป่าช้า ป่าช้าเหมาะสำหรับผู้เจริญอสุภกัมมัฏฐาน หรือมรณานุสสติแต่ในบรรดาที่อยู่ประเภทต่างๆ ป่าช้าเป็นที่อยู่ที่ยากและเสี่ยงอันตรายที่สุด ผู้เลือกอยู่ป่าช้าควรแจ้งประธานคณะสงฆ์ หรือหัวหน้าหมู่บ้าน เพื่อให้ช่วยป้องกันอันตรายซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ ในช่วงกลางวันควรสังเกตอารมณ์กัมมัฏฐาน เช่น ซากศพที่พองขึ้นเป็นต้น เพื่อจะได้ไม่เกิดความกลัวในเวลากลางคืน ในขณะที่เดินจงกรม ควรมองดูศพที่กำลังไหม้อยู่ด้วยตาที่ลืมขึ้นครึ่งหนึ่ง (หรี่ตา) ควรงดฉันอาหารประเภทของทอด เช่น เนื้อทอด ปลาทอด การอยู่ในป่าช้ามีประโยชน์คือทำให้ระลึกถึงความตายเสมอ เห็นความเน่าเปื่อย มีความไม่ประมาท ขจัดกามราคะ ลดความทนงตน เอาชนะความกลัวและความตกใจ เห็นความจริงแท้ของร่างกาย

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเขียนไว้ว่า “ด้วยอำนาจแห่ง มรณานุสสติ (การระลึกถึงความตายเป็นประจำ) พระสมณะผู้อยู่ในป่าช้าย่อมไม่ได้รับความกระทบกระเทือน จากโทษแห่งความประมาท เพราะเหตุที่เขาเพ่งพิจารณาศพจำนวนมาก ใจของเขาจึงไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหา ความรู้สึกเกลียด (ในสังขาร) ของเขาเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เขาไม่หยิ่ง เขาพยายามอย่างยิ่งยวดเพื่อปลดเปลื้องตนเอง พระนิพพานเป็นเป้าหมายซึ่ง เขาควรบรรลุ แม้กระนั้นนักปราชญ์ทั้งหลายผู้ปรารถนาจะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ควรดำเนินชีวิตแบบนี้” (วิสุทธิ. 34/120)

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถจะอยู่ในป่าช้าได้ ก็อนุญาตให้อยู่ในวัดเพื่อปฏิบัติตามพระวินัยได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พูดถึงวัดที่ไม่เหมาะสมกในการเจริญสมาธิ อยู่ 18 ประเภทคือ (วิสุทธิ 52/204)

1) วัดที่กว้างใหญ่ มีบุคคลจำนวนมาก จึงมีเรื่องกวนใจอยู่ตลอดเวลา

2) วัดที่สร้างขึ้นใหม่ ซึ่งมีงานที่ต้องช่วยกันทำมาก

3) วัดรกร้าง ต้องซ่อมแซมมาก ไม่มีเวลาเจริญสมาธิ

4) วัดที่มีบ่อน้ำและน้ำพุ จะมีผู้คนใช้บ่อน้ำและน้ำพุ จะรบกวรการทำสมาธิ

5) วัดอยู่ใกล้ทางหลวง มีผู้คนเดินทางไปมามากมาย อาจไม่มีเวลาปฏิบัติสมาธิ

6) วัดที่มีสมุนไพรนานาชนิด ผู้ปฏิบัติจะถูกรบกวนจากประชาชนผู้มาหาสมุนไพร

7) วัดที่มีสวนดอกไม้ มีการรบกวนจากผู้มาเก็บดอกไม้

8) วัดที่มีผลไม้ต่างๆ เช่น มะม่วง ชมพู่ ขนุน ผู้ปฏิบัติจะถูกรบกวนจากผู้มาขอผลไม้

9) วัดที่น่าสนใจทางประวัติศาสตร์ มีผู้มาเยี่ยมชม เคารพสถานที่ศักดิ์มาก

10) วัดที่ตั้งอยู่ในเมือง ไม่เหมาะสำหรับการเจริญสมาธิ เพราะมีสิ่งยั่วยุให้เกิดกิเลสมาก

11) วัดที่อยู่ในป่าทึบ อาจได้รับการรบกวนจากผู้ที่มาเก็บฟืน หรือตัดโคนต้นไม้

12) วัดที่มีทุ่งหญ้าล้อมรอบ หรือมีที่เพาะปลูกได้ อาจรบกวนโดยผู้ที่มาเพาะปลูก ทำไร่

13) วัดที่ชาวบ้านมีความเห็นขัดแย้งกัน

14) วัดที่อยู่ใกล้ท่าเรือหรือศูนย์การค้า

15) วัดที่ห่างไกล หรือชาวบ้านไม่มีศรัทธาในพุทธศาสนา

16) วัดที่ตั้งอยู่ที่เขตแดน 2 อาณาจักร อาจเกิดความขัดแย้งทางการเมืองขึ้น

17) วัดที่แวดล้อมไปด้วยสิ่งไม่เป็นมงคล และภูติผีปีศาจ

18) วัดที่ไม่มีครูหรือกัลยาณมิตร เพราะผู้ปฏิบัติจะไม่ได้รับคำแนะนำที่จำเป็น

อาวาสสัปปายะ สถานที่ที่ควรแสวงหาซึ่งมีคุณสมบัติ 5 อย่างดังต่อไปนี้

1) สถานที่ที่ไม่ไกลหรือไม่ใกล้หมู่บ้านเกินไป

2) สถานที่ที่ไปมาง่าย

3) สถานที่ที่ไม่มีคนพลุกพล่านในเวลากลางวัน

4) สถานที่ที่เงียบสงบในเวลากลางคืน และหาสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตได้ง่าย

5) สถานที่ที่มีเพื่อนเป็นคนดี

ข) การเลือกเวลาที่เหมาะกับการเจริญสมาธิ เวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการเจริญสมาธิมี 3 ช่วง คือเวลารุ่งอรุณ เที่ยงวัน และเวลาพระอาทิตย์ตกดิน เมื่อพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของโบราณาจารย์ทั้งหลายแล้ว เวลาทั้ง 3 นี้เป็นที่ยอมรับกันว่าเหมาะสมที่สุด (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504, หน้า 112)

เวเลารุ่งอรุณเป็นเวลาที่ดีที่สุดในบรรดาเวลาทั้ง 3 นี้ เป็นเวลาแห่งการตื่นขึ้นของสติปัญญา การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็เกิดขึ้นในเวลารุ่งอรุณเช่นกัน โดยปกติตอนเช้ามืดเป็นเวลาที่ร่างกายสดชื่น บรรยากาศสงบเงียบ ไม่ร้อน จิตแจ่มใสหลังจากได้พักมาตลอดคืน และพร้อมที่จะพัฒนาด้วยการเจริญสมาธิมากที่สุด

เวลาเที่ยงวัน เป็นธรรมเนียมสำหรับพระภิกษุที่จะเริ่มการเจริญสมาธิหลังจากฉันภัตตาหาร เพื่อว่าจะได้มีเวลาเจริญสมาธิสืบต่อไปอีกเป็นเวลานานโดยไม่มีสิ่งรบกวน หลังจากฉันภัตตาหารเสร็จแล้วและทำธุระต่างๆ แล้ว ควรนั่งเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่าควรพัก 1 ชั่วโมง หลังจากฉันภัตตาหารแล้วจึงเจริญสมาธิ เพื่อจะได้ไม่ถูกความง่วงเหงาหาวนอน หรือความอิ่มครอบงำ นักปฏิบัติบางคนเชื่อว่าเวลาเที่ยงวันเป็นช่วงเวลาที่มีพลังที่สุด เพราะเป็นยอดของวัน ซึ่งพลังแห่งจักรวาลไปถึงจุดสูงสุดของมัน ด้วยเหตุผลนี้ เวลาเที่ยงวันจึงได้รับเลือกว่าเป็นช่วงเวลาที่จะประสานความคิดกับพลังแห่งจักรวาล

ช่วงเย็นเป็นช่วงเวลาที่มีพลังสำหรับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา พลังธรรมชาติซึ่งมีมากขึ้นจากเช้าถึงเที่ยงวันและลดถอยลงเที่ยงวันถึงเที่ยงคืนนั้น เป็นเวลาที่ต้องพักผ่อน บรรยากาศตอนค่ำจะสงบนานกว่าในตอนเช้า และการเจริญสมาธิที่เริ่มในเวลาเย็นจะต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ดี

ภิกษุผู้กระตือรือร้นที่จะบรรลุธรรม ควรฝึกสมาธิทั้งวัน โดยไม่คำนึงถึงช่วงเวลาพิเศษ มีพระพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายต้องฝึกฝนตนเองให้ตื่นอยู่เสมอในเวลากลางวัน โดยการนั่งหรือเดินจงกรม ในปฐมยาม ในมัชฌิมยาม จงนอนแบบสีหไสยาสน์ คือตะแคงด้านขวา เท้าซ้อนกัน มีสติและสำรวมตนเอง กำหนดชั่วโมงที่จะตื่นไว้ในจิต ในปัจฉิมยาม และเมื่อตื่นขึ้นแล้ว จงทำจิตของตนให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ โดยการนั่งหรือเดินจงกรม ดังนั้นเธอจงฝึกฝนตนเองให้ตื่นอยู่เสมอ” (ขุ.ม. 29/971/484)

ในการปฏิบัติสมาธินั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาอรมณ์สมาธิไว้อย่างเนื่อง นั่นคือ ต้องพยายามรักษาสภาวะสมาธิไว้ตลอดเวลา โดยเฉพาะในขณะที่ปฏิบัติอย่างแข้มข้น จะต้องมีสติอยู่กับทุกอิริยาบท ทุกการเคลื่อนไหว คอยระวังรักษาไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน หรือกิเลสอื่นแซกซึมเข้ามาได้ ในระหว่างการปฏิบัติ จึงควรปิดวาจา และปิดการรับรู้เรื่องราวภายนอก

3.6.3 การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสาเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ดังนี้ (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504, หน้า 112)

1) ชำระศีลให้บริสุทธิ์ ควรสมาทานศีลและรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หากศีลข้อใดไม่บริสุทธิ์ก็ชำระให้บริสุทธิ์ (ปลงอาบัติ) ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย ศีลชำระกายให้บริสุทธิ์

2) สมาทานธุดงควัตร เมื่อศีลบริสุทธิแล้ว ควรถือธุดงควัตรข้อใดข้อหนึ่ง ธงดงค์เป็นการขัดเกลากิเลสให้เบาบาง เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ธุดงค์วัตรมีทั้งหมด 13 ข้อ ได้แก่

- ปังสุกูลิกังคะ ถือนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
- เตจีวริกังคะ ถือนุ่งห่มผ้าไตรจีวรเพียง 3 ผืนเป็นวัตร
- ปิณฑิปาติกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
- สปทาจาริกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับ
- เอกาสนิกังคะ ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร
- ปัตตปิณฑิกังคะ ถือฉันอาหารเฉพาะในบาตรเป็นวัตร
- ขลุปัจฉาภัตติกังคะ ถือห้ามภัตที่เขาถวายภายหลังเป็นวัตร
- อารัญญิกังคะ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
- รุกขมูลิกังคะ ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร
- อัพโภกาสิกังคะ ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร
- โสสานิกังคะ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
- ยถาสันถติกังคะ ถืออยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร
- เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร คือไม่นอน

ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานธุดงควัตรข้อใดข้อหนึ่งเพื่อขัดเกลากิเลส ช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงควัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อก็ได้ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว เป็นต้น (วิสุทธิ 2/130)

3) ตัดเรื่องวิตกกังวล (ปลิโพธ) เมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้ว (หรือจะสมาทานธุดงควัตรด้วยก็ได้) ขั้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่า ปลิโพธ ซึ่งมี 10 ประการ ได้แก่ (วิสุทธิ 3/147)

- อาวาส หมายถึง ที่อยู่ วัดวาอาราม สิ่งของเครื่องใช้ และการงานที่เกี่ยวเนื่อง
- กุละ หมายถึง ตระกูล หรือบุคคลที่สนิทสนมคุ้นเคย
- ลาภ หมายถึง สิ่งของที่โยมถวายด้วยใจที่เลื่อมใส หรือสิ่งของที่ได้มา
- คณะ หมายถึง สังคม หมู่ เพื่อนฝูง
- กรรม หมายถึง การงาน โดยเฉพาะการก่อสร้าง
- อัทธานะ หมายถึง การเดินทางไกล เพราะมีกิจธุระ
- ญาติ หมายถึง ญาติทางบ้าน หรืออาจารย์ ลูกศิษย์
- อาพาธ หมายถึง ความเจ็บป่วยของตนเอง
- คันถะ หมายถึง ปริยัติ หรือสิ่งที่ได้เล่าเรียน
- อิทธิ หมายถึง ฤทธิ์ของปุถุชน

ปลิโพธ 10 ประการนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมยังข้องติดอยู่แล้วไม่อาจตัดกังวลจากใจได้ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ และยากที่จะเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ

4) เข้าไปหากัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตัดปลิโพธได้แล้ว ควรเข้าพบกัลยาณมิตร หมายถึงผู้ที่มีคุณสมบัติ 7 ประการซึ่งในพระไตรปิฎกเขียนไว้ว่า ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม มฺภีรญฺจ กถ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชเย (อง.สตฺตก. 22/34/57) โดยมีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังต่อไปนี้ (วิสุทธิ 3/161)

- มีคุณสมบัติเป็นที่รัก
- มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ
- มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ
- เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน
- เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำ
- เป็นผู้สามารถอธิบายธรรมได้
- เป็นผู้ไม่แนะนำในทางไม่สมควร

5) มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน มอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือน และเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ

6) เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตน ซึ่งโดยปกติอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ อารมณ์กัมมัฏฐานเป็นเรื่องสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิให้เกิดความก้าวหน้าและได้ผล การเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้วในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต)

7) เลือกสถานที่ให้เหมาะสม ควรเลือกสถานที่สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของตน มีอาจารย์คอยดูแล แนะนำ และสอบอารมณ์ และช่วยเหลือแก้ไข ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ

สรุปผู้ปฏิบัติสมาธิจะต้องเตรียมความพร้อมเลือกสถานที่ เวลาที่เหมาะสม สมาทานศีลชำระศีลให้บริสุทธิ์ สมาทานธุดงควัตรเพื่อขัดเกลากิเลส ตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเข้าพบอาจารย์ มอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนกัมมัฏฐานช่วยดูแลเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ สอบและแก้ไขอารมณ์ ตลอดจนดูอินทรีย์ให้สมบูรณ์

3.7 วิธีการปฏิบัติสมาธิ (กัมมัฏฐาน 40)

เมื่อผู้ปฏิบัติสมาธิเตรียมความพร้อมต่างๆ ทั้งสถานที่และตัวผู้ปฏิบัติเองแล้ว ก็เริ่มฝึกปฏิบัติสำหรับอิริยาบทในการเจริญสมาธินั้น โดยปกติจะเป็นการนั่งขัดสมาธิ ซึ่งเป็นอิริยาบทที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เพื่อบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังนั้นการนั่งขัดสมาธิ จึงถือว่าเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการปฏิบัติสมาธิ การนั่งขัดสมาธิเพชร หรือ “วชิรอาสน” แปลว่า “บัลลังก์เพชร” มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ปลฺลงกํ อาภุชิตฺวา อุชุ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สติ อุปฏฺฐเปตฺวา” แปลว่า

เขาทั้งหลายขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้ เฉพาะหน้า (สำ.มหา. 19/983/459) ข้อความในพระอรรถกถาว่า คำว่า “ปลฺลงฺก” หมายถึง “อุรุพุทฺธาสน” ได้แก่อิริยาบถนั่งขัดสมาธิ ซึ่งพบเห็นได้ในพระพุทธรูปปางสมาธิ โดยเท้าขวาจะอยู่บนเท้าซ้าย เท้าทั้งสองจะอยู่บนเข่าทั้งสอง นิ้วเท้าจะหงายขึ้น มือทั้งสองจะอยู่ใต้ระดับของสะดือ ข้อมือทั้งสองที่งอจะกดเข่าทั้งสอง และยืดส่วนบนของร่างกายแนวกระดูกสันหลังจะตั้งตรง กะบังลมในท้องจะแผ่ขยายอย่างเต็มที่ คางจะเชิดขึ้น สายตามองต่ำจ่ออยู่ที่ปลายจมูก หรือทอดตรงไปข้างหน้าตามที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ปริผฺ สติ อุปฏฺฐปตฺวา ซึ่งแปลว่า “ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า” (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504, หน้า 112)

ในพระสูตร ทีฆนิกาย กล่าวถึงเรื่องนี้ว่าในการเจริญอานาปานัสสติจำเป็นจะต้องถืออิริยาบถนี้เพื่อให้สามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ดี

ในมัชฌิมนิกายได้แนะนำให้เลือกอิริยาบถโดยการเดินจงกรม (อง.ปัญจก. 22/29/28) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า พระสาวกผู้เจริญกรรมฐานโดยกำหนดกสิณ ควรนั่งในที่สดวกสบายในขณะเพ่งกสิณ เมื่อกำหนดอารมณ์ทางจิตได้แล้ว จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถใดๆ ก็ได้ ที่ช่วยให้อยู่นิ่งๆ เป็นเวลานานได้ โดยไม่มีความลำบากทางกาย ในการเจริญอสุภกรรมฐาน พระสาวกจะต้องนั่งหรือยืนเพ่งอารมณ์อสุภนั้น และหลังจากเกิดนิมิตแล้วอาจเจริญกัมมัฏฐานต่อไปด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ อย่างไรก็ตาม ไม่มีกฎตายตัวในเรื่องเวลา และอิริยาบถในการเจริญสมาธิ ผู้ปฏิบัติย่อมมีอิสระที่จะเลือกเวลาและอิริยาบถใดๆ ก็ได้ที่สะดวกต่อการปฏิบัติ ต่อไปจะกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในแต่ละประเภทโดยย่อๆ ซึ่งมีทั้งหมด 7 หมวด ได้แก่

3.7.1 กสิณสมาธิ

การปฏิบัติกสิณภาวนา ประกอบด้วยเครื่องหมายแห่งนิมิตต่างๆ 10 อย่าง จัดเป็นกลุ่มเรียกว่ากสิณ หรือกสิณายตนะ (ที.ปา. 11/358/282) ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุฌาน ในอังคุตรนิกายกล่าวไว้ว่าการปฏิบัติเพื่อได้ฌาน โดยอาศัยกสิณอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในบรรดากสิณ 10 จัดเป็นคุณสมบัติของพระสาวกของพระพุทธเจ้า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งกสินออกเป็น 3 กลุ่ม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายของกสิณ 10 ไว้ดังนี้

ภูตกสิณ 4 (กสิณคือมหาภูตรูป Element Kasina)

1. ปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน, กสิณที่ใช้ดินเป็นอารมณ์ the Earth Kasina)
2. อาโปกสิณ (กสิณคือน้ำ the Water Kasina)
3. เตโชกสิณ (กสิณคือไฟ the Fire Kasina)
4. วาโยกสิณ (กสิณคือลม the Air Kasina: Wind Kasina)

วรรณกสิณ 4 (กสิณคือสี Color Kasina)

5. นีลกสิณ (กสิณคือสีเขียว the Blue Kasina)
6. ปีตกสิณ (กสิณคือสีเหลือง the Yellow Kasina)

7. โลหิตกสิณ (กสิณคือสีแดง the Red Kasina)

8. โอทาตกสิณ (กสิณคือสีขาว the White Kasina)

กสิณอื่นๆ

9. อาโลกกสิณ (กสิณคือแสงสว่าง the Light Kasina)

10. อากาสกสิณ (กสิณคือที่ว่างเปล่า, ช่องว่าง the Space Kasina)

การปฏิบัติกสิณเป็นที่นิยมของนักบวชในยุคแรกๆ เพื่อหวังการบรรลุอิทธิฤทธิ์อภิญญาและได้ไปเกิดในพรหมโลก การปฏิบัติสมาธิแบบกสิณในพุทธศาสนาเถรวาท ต้องการอาศัยฌานที่ได้จากการเพ่งกสิณ เพื่อประโยชน์ในการเจริญสมาธิแบบอื่นต่อไป (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504)

ในการปฏิบัติกสิณสมาธินั้น มีสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติดังนี้

มณฑลกสิณ “มณฑล” ตามศัพท์หมายถึง “วงกลม” หมายถึงเครื่องหมายแห่งกสิณ หรือสิ่งที่ทำขึ้น อาจเป็นกรอบซึ่งทำมาจากไม้ 4 ชิ้น ผูกติดกัน เป็นแผ่นกระดาน, แผ่นหิน หรือที่ดินสักก้อนหนึ่งทำเหมือนนาที่ได้ไถไว้แล้วก็ได้

อารมณ์และนิมิตของกสิณ “อารมณ์” โดยทั่ว ๆ ไปหมายถึงสิ่งที่จิตกำหนด เป็นคำที่พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายใช้เรียกสิ่งใดก็ตามซึ่งอยู่ในขอบข่ายของสมาธิ คำนี้ตรงกับคำว่า “นิมิต” อารมณ์ที่ได้จากเพ่งกรรมฐาน เรียกว่าปริกรรมนิมิต ซึ่งหมายถึงเครื่องหมายสำหรับการฝึกสมาธิในเบื้องต้น และเป็นสิ่งเดียวกับอารมณ์กรรมฐาน 40 ในการเจริญสมาธิ โดยอาศัยกสิณ นิมิตก็คือเครื่องหมาย หรือแผ่นกสิณซึ่งเป็นอารมณ์ โดยอาศัยอายตนะภายนอก คือ รูปและสัมผัส

หลังจากพิจารณากสิณจนเกิดเป็นปริกรรมนิมิตเป็นภาพในจิต อยู่ในความคิด และเป็นภาพจำลองของสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นเหมือนเห็นชัดด้วยตา ภาพที่เห็นนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต คำว่า “อุคคหะ” หมายถึงสิ่งที่เราศึกษาหรือเรียนรู้ ในที่นี้หมายถึงการยึดภาพมาไว้ในจิต หลังจากได้อุคคหนิมิตแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ไม่จำเป็นจะต้องเพ่งที่ปริกรรมนิมิตซึ่งยึดปฏิบัติในเบื้องต้นแล้วอีก

สมาธิขั้นต้นนี้จะทำให้จิตเข้าใจในภาพของรูป สี และสัดส่วนที่มีขอบเขตจำกัดหรือที่สร้างขึ้นมา ซึ่งเรียกว่ากสิณโทษ และเปลี่ยนภาพนั้นเป็นความรู้ซึ่งเป็นนามธรรม ภาพซึ่งเป็นความรู้นี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่าอารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง 40 มีอารมณ์กัมมัฏฐานเพียง 22 ประเภทเท่านั้นที่เป็นปฏิภาคนิมิต ซึ่งได้แก่กสิณ 10 อสุภะ 10 อานาปานัสสติ และกายคตาสติอารมณ์กัมมัฏฐาน 18 ประเภทที่เหลือไม่เป็นปฏิภาคนิมิต

วิธีเจริญกสิณ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีคำอธิบายเรื่องการปฏิบัติกสินสมาธิอย่างละเอียด ซึ่งในอรรถกถาอื่นๆ ก็จะอ้างถึงคัมภีร์วิสุทธิมรรคเมื่อต้องการรายละเอียด เช่นมีคำอธิบายปฐวีกสิณไว้ในพระไตรปิฎกไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้ปฏิบัติเพ่งปฐวีกสิณ แม้ชั่วครู่หนึ่งหรือชั่วลัดนิ้วมือหนึ่ง เป็นภิกษุผู้มีชีวิตอยู่ด้วยฌาน ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมครู ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า และผู้ฉันอาหารบิณฑบาตของชาวบ้าน หรือของผู้มีศรัทธาอย่างถูกต้อง” (อง.เอก. 20/50/51)

ปฐวีกสิณ การเพ่งแผ่นดิน หลังจากเลือกที่อาศัยที่เหมาะสมแล้ว ปลดเปลื้องภาระต่างๆ แล้ว ให้นั่งสบายๆ ในที่สงบ จากนั้นให้ตั้งใจเพ่งไปที่ดิน จะเป็นดินที่เป็นธรรมชาติ หรือดินที่ทำขึ้นมาก็ได้ จนเกิดนิมิตในจิต ด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ว่า “ด้วยการฝึกนี้ ขอให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจาก ความตายและความแก่” ด้วยวิธีนี้สามารถบรรลุฌานที่ 4 และที่ 5 แล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องยึดนิมิตปฐพีอีกต่อไป สำหรับคำที่ใช้ภาวนานั้นสามารถใช้คำที่มีความหมายว่าแผ่นดิน เช่น ปฐวี มหิ เมธีนี ภูมิ เป็นต้น โดยกล่าวคำนั้นซ้ำๆ คำที่ใช้บ่อยที่สุดคือคำว่า ปฐวี เมื่อเกิดนิมิต เห็นภาพในจิตอย่างชัดเจนแม้เมื่อหลับหรือเกิด อุคคหนิมิต (รูปที่เห็นในจิต) แล้วก็ถือว่ากสิณดินนี้สมบูรณ์

เมื่อได้บรรลุถึงอุคคหนิมิตแล้ว ไม่ควรนั่งอยู่ในที่เดิม ควรลุกขึ้นหาที่เจริญสมาธิในที่สงบๆ ถ้านิมิตเสื่อมก็กลับไปเพ่งกสินใหม่ ขณะที่เกิดอุคคหนิมิตแล้วเจริญสมาธิต่อไป ก็จะละนิวรณ์ได้ และจิตตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิก็จะพัฒนาต่อไปก็จะเกิดปฏิภาคนิมิต ซึ่งละเอียดกว่าอุคคหนิมิต ซึ่งปฏิภาคนิมิตมีลักษณะเหมือนกระจกเงาที่ใสสะอาด จิตจะ มีสมาธิอย่างเต็มที่ในขั้นอุปจารสมาธิ สมาธิขั้นนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ เพราะใกล้กับอัปปนาสมาธิ หรือสมาธิในฌาน และยังอยู่ในระหว่างกามาวจรกับรูปาวจร ดังนั้นจึงมีชื่อเรียกว่า “กามาวจรสมาธิ”

สำหรับการปฏิบัติกสิณสมาธิแบบอื่น ๆ ก็จะมีลักษณะการปฏิบัติคล้าย ๆ กัน คือเริ่มจาการการเตรียมมณฑลกสิณ เช่น เตรียมดอกไม้สีแดง ใบไม้สีเขียว เตรียมไฟ เพื่อให้ได้สี หรือกสิณที่ต้องการให้ได้ตามกำหนด ในการเพ่งกสิณนั้นเป็นการเพ่งจนให้เกิดนิมิตติดตา ในระดับอุคคหนิมิต คือเห็นภาพแม้ในขณะหลับตาได้แล้ว ก็ให้ลุกขึ้นจากที่นั้น แล้วนำภาพนิมิตไปปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดนิมิตเกิดฌานในขั้นต่อไป เมื่อนิมิตเสื่อมแล้ว ก็ให้กลับมาเริ่มต้นปฏิบัติด้วยการเพ่ง พร้อมคำภาวนา จนเกิดอคคหนิมิต เป็นอุปจารสมาธิ เพียรปฏิบัติอยู่เช่นนี้จนสมาธิก้าวหน้า เกิดปฏิภาคนิมิต เกิดสมาธิในฌาน เป็นอัปปนาสมาธิเป็นลำดับไป

อานิสงส์พิเศษของการเจริญกสิณ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงอานิสงส์พิเศษ ซึ่งผู้ปฏิบัติสมาธิกสิณจะได้รับหากบรรลุการเจริญกสิณแบบต่างดังนี้ (วิสุทธิ. 100/310-312)

การเจริญปฐวีกสิณจะสามารถนิรมิตตนเอง ให้ปรากฏเป็นหลายคนได้ นิรมิตแผ่นดินให้ปรากฏเป็นก้อนอยู่ในอากาศ หรือบนพื้นน้ำ แล้วเดิน ยืน นั่ง หรือนอนบนแผ่นดินนั้น และมีอำนาจเหนือวัตถุทั้งที่มีขอบเขตจำกัด และไม่มีขอบเขตจำกัด (ที. สี. 9/238/79-80)

การเจริญอาโปกสิณ จะสามารถแทรกแผ่นดินเหมือนดำน้ำ สามารถนิรมิตฝน และทะเลขึ้นมาได้ สามารถทำแผ่นดินและภูเขาให้ไหวได้ และสามารถนิรมิตให้น้ำไหลออกจากส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตามความปรารถนา

การเจริญเตโชกสิณ จะมีอำนาจบังคับควันให้พุ่งออกมาจากส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ และให้ไฟลงมาจากฟ้าดุจฝนโปรยลงมา สามารถบันดาลให้ไฟลุกไหม้สิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถสร้างแสงสว่างเพื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ สามารถเผาสรีศพตนเองได้ด้วยเตโชธาตุเวลาปรินิพพาน

การเจริญวาโยกสิณ จะมีอำนาจเคลื่อนไหวได้เร็วเหมือนลม สามารถบันดาลให้เกิดมีลมขึ้นมาและบันดาลให้ฝนตกเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ และสามารถทำให้ วัตถุใดๆ เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้

การเจริญนิลกสิณ จะสามารถแผ่รังสีให้โลกมีสีเขียวได้ สามารถนิรมิตรูปสีเขียว และนิมิตความมืดให้เกิดขึ้น มีอำนาจเหนือวัตถุสีเขียว และสามารถบรรลุสุภวิโมกข์ คือไม่มีความรู้สึกว่าเป็นของดี

การเจริญปีตกสิณ จะสามารถแผ่สีเหลืองออกจากร่างกาย และแผ่กระจายไปทั่วโลก สามารถนิรมิตรูปสีเหลืองขึ้นมาได้ สามารถเปลี่ยนวัตถุใดๆ ให้เป็นทองและมีอำนาจเหนือวัตถุสีเหลืองและได้บรรลุสุภวิโมกข์

การเจริญโลหิตกสิณ จะสามารถสร้างสีแดงให้ปรากฏขึ้นมา และได้บรรลุสุภวิโมกข์

การเจริญโอทาตกสิณ จะจรสามารถนิรมิตรูปสีขาวขึ้นมาได้ ขจัดความง่วงนอน ความหดหู่และเซื่องซึมได้ ขจัดความมืดได้ มีอำนาจเหนือวัตถุสีขาวทุกอย่าง และได้บรรลุสุภวิโมกข์

การเจริญอาโลกกสิณ จะสามารถนิรมิตแสงสว่างขึ้นมาได้ ทำรูปที่มีแสงสว่างให้เป็นรูปจริงขึ้นมา ขจัดความหดหู่และเซื่องซึมเสียได้ สามารถนิมิตแสงสว่างเพื่อเห็นรูปต่างๆ

การเจริญอากาสกสิณ จะสามารถมองเห็นวัตถุต่างๆ ซึ่งถูกปิดบังไว้ ทำให้สิ่งต่างๆ ที่หายไปหรือซ่อนไว้ปรากฏขึ้นมา สามารถมองทะลุเข้าไปในหิน และแผ่นดิน และนิรมิตอวกาศภายในนั้นและสามารถผ่านผนังได้

แม้ในปัจจุบันอานิสงส์พิเศษเหล่านี้ไม่มีปรากฏให้เห็นแล้ว แต่ในพระไตรปิฎกก็มีหลายเหตุการณ์ที่กล่าวถึงคุณวิเศษเหล่านี้ เช่นในตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จโปรดองคุลีมาร ก็ใช้อิทธิฤทธิ์ในการย่อแผ่นดินทำให้องคุลีมารยอมรับคำสั่งสอนและเข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา แม้พระพุทธองค์ไม่ทรงโปรดให้ใช้อิทธิวิธีในการเผยแพร่ศาสนา แต่จะเห็นได้ว่า คุณวิเศษเหล่านี้ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้คนหันมาสนใจพุทธศาสนา การใช้อิทธิฤทธิ์ หรืออภินิหารเพื่อสร้างความสนใจเช่นนี้ เป็นที่นิยมสำหรับการเผยแผ่ศาสนาในสมัยโบราณ และยังคงได้ผลอยู่จนถึงในปัจจุบัน

3.7.2 อสุภะกรรมฐาน

"อสุภะ" หมายถึง "ความเน่าเหม็น" หรือ "ความไม่บริสุทธิ์" ในความหมายของการปฏิบัติอสุภะกรรมฐานหมายถึงการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายโดยดูจากการเน่าเปื่อยๆ ของศพเป็นระยะ 10 ระยะ จนเกิดนิมิต หรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในขั้นต่างๆ ซึ่งฌานที่เกิดจากนิมิตนั้นพัฒนาความคิด ความรู้ในธรรมชาติที่ไม่สะอาดของร่างกาย เรียกว่า "อสุภาภวนา"

อสุภะมีทั้งหมด 10 ประเภทตามลักษณะของซากศพ ซึ่งกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณีตอนว่าด้วยองค์แห่งปฐมฌาน และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้จำแนกการปฏิบัติอสุภภาวนาไว้ 10 ข้อดังนี้ (วิสุทธิ 102/315)

1) อุทธุมาตกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด

2) วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคลาคละด้วยสีต่างๆ

3) วิปุพพกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ตามที่ปริแตกออก

4) วิจฉิททกะ ซากศพที่ฉีกขาดจากกันเป็น 2 ท่อน

5) วิกขายิตกะ ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่นแร้ง กา สุนัขกัดกิน

6) วิกขิตตกะ ซากศพที่กระจัดกระจายทั่วไป

7) หตวิกขิตตกะ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ กระจัดกระจายทั่วไป

8) โลหิตกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเปรอะเปื้อนอยู่

9) ปุลวกะ ซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด

10) อัฏฐิกะ ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก

อสุภกรรมฐาน 10 ประเภท ตามสภาพความเปื่อยเน่าของซากศพ โดยกำหนดขึ้นสำหรับผู้ที่มีจริตต่างๆ กัน 10 ประเภท ดังนี้ (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504)

ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืดนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีราคจริต ปรารถนารูปที่สวยงาม

ซากศพซึ่งมีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ซึ่งแสดงถึงความงามของผิว ที่ผิดเพี้ยนไปนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีราคจริตปรารถนาผิวที่สวยงาม

ซากศพที่มีน้ำเหลืองออกจากร่างกายนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีความปรารถนา ร่างกายที่มีกลิ่นหอม น้ำหอม

ซากศพที่ฉีกขาด ซึ่งแสดงถึงความมีช่องต่างๆ ในร่างกายนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่ปรารถนาที่จะให้ร่างกายมั่นคงและแข็งแรง

ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่สมบูรณ์ เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะให้เนื้อเต็มอยู่เสมอ สมบูรณ์อยู่เสมอ

ซากศพที่กระจัดกระจายไป ซึ่งมีแขนขากระจัดกระจายไปนั้น เหมาะสำหรับผู้ ปรารถนาจะเห็นการเคลื่อนไหวที่สวยงามของร่างกาย

ซากศพที่ถูกสับฟันตัดเป็นท่อนกระจัดกระจายไป ซึ่งมีข้อต่อทั้งหลายหลุดออกจากที่นั้น เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะเห็นความสมบูรณ์ของข้อต่อทั้งหลายในร่างกาย

ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเปรอะเปื้อน น่าสะอิดสะเอียนของ เปื้อนเปรอะไปด้วยเลือดนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่ปรารถนาความงามซึ่งเกิดจากการ ประดับตกแต่ง

ซากศพที่มีหนอน เหมาะสำหรับผู้คิดว่าร่างกายนี้หรือคือ “ข้าพเจ้า” และ “ของข้าพเจ้า”

ซากศพที่ยังเหลือแต่โครงกระดูก เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบความสวยงามของฟันและเล็บ

อสุภกัมมัฏฐานจะพบในสติปัฏฐานสูตรด้วย ซึ่งได้อธิบายสภาพของร่างกายที่ตายแล้วไว้ 9 ระยะ คือ “สีวถิกาย ฉฑฺฑิตํ” ซึ่งแปลว่า สถานที่ที่เขาโยนร่างกายที่ตายแล้วให้เน่าเปื่อยไปเองแทนที่จะฝังหรือเผา สมาธิข้อนี้ท่านกล่าวไว้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วย สมถะและวิปัสสนา เป็นสมาธิที่สร้างหนทางแห่งความหลุดพ้นสำหรับผู้มีราคจริต

อสุภะ 10 ในคัมภีรธรรมสังคณีอยู่ในประเภทเดียวกับกัมมัฏฐานในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งถือว่าอสุภะทั้ง 10 เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถเจริญจนเกิดอัปปนาสมาธิได้ แต่สามารถบรรลุในฌานขั้นต้นเท่านั้นยังมีวิตกอยู่ จึงไม่ถึงฌานขั้นสูงขึ้น

อานิสงส์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

1) มีสติ

2) มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา)

3) มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา)

4) มีความรังเกียจในร่างกาย

5) ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ

6) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป

7) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าเพลิดเพลิน (อิฏฐารมณ์)

8) อยู่เป็นสุข

9) เข้าถึงอมตธรรม (นิพพาน)

3.7.3 อนุสสติสมาธิ

“อนุสสติ” ตามศัพท์แปลว่าความระลึกถึง หรืออารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนือง ๆ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งอนุสสติออกเป็น 10 ข้อเหมาะสำหรับภิกษุ และอนุสสติ 6 ข้อ สำหรับฆราวาส อนุสสติเป็นการปฏิบัติสมาธิโดยการระลึกถึง มี 10 อย่างคือ “การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศีล การบริจาค และเทวดา เป็นต้นในพระไตรปิฎกกล่าวว่า “อนุสสติปัฏฐาน” เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ทำให้เกิดความปีติยินดี คลายความทุกข์ ซึ่งทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป อนุสสติยังช่วยคุ้มกันภยันตรายต่างๆ ขณะปฏิบัติธรรมอยู่ในที่เปลี่ยว เช่นในป่า หรือในป่าช้า เป็นต้น อนุสสติ 3 อย่างแรกช่วยขจัดความกลัว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อนุสสติ 10 เป็นกรรมฐานที่เหมาะสำหรับผู้ที่มี

ศรัทธาแรงกล้า และส่งเสริมศรัทธาในผู้ที่ไม่มีศรัทธามาก่อน พระพุทธเจ้าบอกถึงคุณของการเจริญอนุสสติไว้ในอนุสสติฏฐานสูตรไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด อริยสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคตสมัยนั้น จิตของพระอริยสาวกนั้น เป็นจิตไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงทีเดียว เป็นจิตออกไป พ้นไปหลุดไปจากความอยาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำว่าความอยากนี้ เป็นชื่อของเบญจกามคุณ สัตว์บางพวกในโลกนี้ ทำพุทธานุสสติแม้นี้ให้เป็นอารมณ์ ย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยประการฉะนี้” (อง.ปญฺจก. 22/296/324)

ในคัมภีร์เอกทสนิบาต ได้บรรยายให้เห็นวิธีดำเนินชีวิตของ พระอริยสาวกผู้ควรเจริญอนุสสติ 6 อย่าง หลังจากได้เจริญศรัทธา พละ สติ สมาธิ และปัญญาแล้ว อนุสสติช่วยพัฒนาคุณสมบัติพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานในเบื้องต้น และนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต แต่การเจริญอนุสสติช่วยให้บรรลุได้ในระดับอุปจารเท่านั้น จึงต้องเจริญวิปัสสนาเพื่อพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนได้บรรลุพระอรหันต์ อนุสสติ 10 ประการ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีคำอธิบายไว้ดังนี้ (วิสุทธิ 123/343)

1) พุทธานุสสติ การเจริญสติ ด้วยการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าบ่อยๆ โดยหสถานที่อันเงียบสงบ พิจารณาถึงพระคุณในบทสรรเสริญพระพุทธคุณนี้ “อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมาสมฺ พุทโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานำ พุทโธ ภควาติ ซึ่งแปลว่าด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคผู้เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ ประกอบด้วย ความรู้และความประพฤติดี ผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลกทั้งปวง ทรงเป็นสารถีผู้ยิ่งยอดฝึก ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้มีโชค” ความคิดถึงพระพุทธคุณจะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเกิดความเบิกบานใจ เกิดปีติ เกิดศรัทธา รู้สึกเสมือนพระพุทธเจ้าประทับอยู่ตรงหน้า เมื่อเข้าจิตพัฒนาสู่ระดับฌานก็จะเกิดปิติ เกิดความสงบ สุข โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ แต่จะไม่บรรลุอัปปนาสมาธิ คงบรรลุเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ฌานที่เกิดขึ้นจากการระลึกถึงพระพุทธคุณดังนี้ เรียกว่าพุทธานุสสติฌาน

ผู้เจริญพุทธานุสสติ จะมีศรัทธาสูง ปิติจะขจัดความกลัว อดทนต่อทุกขเวทนา รู้สึกว่าตนได้อยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า ผู้เจริญพุทธานุสสตินี้จึงสมควรแก่การบูชา จิตน้อมไปเพื่อได้พุทธภูมิ สมาธิที่ได้รับจากการเจริญพุทธานุสสติ มีอานิสงส์ 2 ประการ คือจะได้ความบริสุทธิ์แห่งจิต และการน้อมนำไปสู่วิปัสสนา พุทธานุสสติภาวนา พุทธานุสสติจะเป็นการอารักขาอย่างหนึ่งในบรรดาเครื่องอารักขา 4 อย่าง

2) ธัมมานุสสติ การเจริญสมาธิโดยการระลึกถึงพระธรรม การนำพระธรรมมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานโดยระลึกถึงตามบทนมัสการพระธรรม “สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตำ เวทิตพฺโพ วิญญูหีติ” พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว อันบุคคลจะเห็นได้ด้วยตนเองไม่มีกาลเวลาจำกัด ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้าไปหา พึงรู้ได้เฉพาะตนเอง ซึ่งผู้ปฏิบัติควรศึกษาถึงความหมายพระธรรม เพื่อเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน และการฝึกจิตให้

ระลึกถึงพระธรรม การระลึกถึงพระธรรมคุณย่อมบรรลุสมาธิขั้นอุปจาร และจิตจะปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย แต่จะไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ การระลึกถึงพระธรรมย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติละนิวรณ์ทั้งหลาย เกิดสมาธิที่สมบูรณ์ เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด

3) สังฆานุสสติ “สังฆะ”ในอารมณ์กรรมฐาน หมายถึงพระอริยสาวกผู้ได้บรรลุพระอรหันต์เท่านั้น โดยระลึกถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์เป็นอารมณ์ ตามบทสรรเสริญพระสงฆ์ที่ว่า

“สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ฯลฯ อนุตฺตรํ ปุณฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ แปลว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ได้แก่ บุรุษ 4 คู่, แยกเป็นพระอริยบุคคล 8 ผู้สมควรแก่เครื่องสักการะ แก่การต้อนรับ แก่การถวายทาน แก่การเคารพ เป็นเนื้อนาบุญอันยิ่งยอดของชาวโลก”

เมื่อระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ เกิดความปิติ ปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย องค์ฌานต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่เป็นเพียงสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมโดยการระลึกถึงพระสังฆคุณเสมอๆ ย่อมมีความเคารพและ ศรัทธาในพระสงฆ์ ช่วยขจัดความกลัว อนทนต่อความทุกข์ มีความรู้สึกว่าพระสงฆ์คอยคุ้มครองให้เกิดความปลอดภัยตลอดเวลา และมีจิตมุ่งหมายที่จะบรรลุธรรม แม้ไม่บรรลุในปัจจุบันชาติก็จะมีไปสู่สุคติอย่างแน่นอน

4) สีลานุสสติ การเจริญสมาธิโดยระลึกถึงพระคุณของศีล โดยระลึกถึงความบริสุทธิ์ในศีลของตนดังต่อไปนี้

“อโห วต เม ศีลานิ อขณฺฑานิ, อจฺฉิทฺทานิ, อสพลานิ, อกมฺมาสานิ, ภุชิสฺสานิ, วิญญูปสตฺถานิ, อปรามฏฺฐานิ, สมาธิสมฺวตฺตนิกานีติ” ศีลของข้าพเจ้าไม่เดาะ ไม่ขาด ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นอิสระ ผู้รู้สรรเสริญ ปราศจากสิ่งมัวหมอง เป็นไปเพื่อสมาธิ

สำหรับผู้ครองเรือนควรระลึกถึงศีลตามแบบที่เหมาะกับตน แต่พระภิกษุควรพิจารณาศีลของตนเองโดยเฉพาะ การระลึกถึงพระคุณของศีล และความบริสุทธิในศีลของตนช่วยให้จิตจะไม่ถูกกิเลสครอบงำ เกิดปิติ องค์ฌานก็จะเกิดขึ้น แต่เป็นเพียงขั้นอุปจารฌาน ถ้าไม่บรรลุมรรคผลในชาตินี้ได้ก็จะไปสู่สุขคติในอนาคต

5) จาคานุสสติ การเจริญสมาธิโดยพิจารณาการบริจาค โดยการยึดการบริจาคเป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ให้นึกถึงคุณธรรมในการบริจาคดังต่อไปนี้

“เป็นลาภของข้าพเจ้าหนอ เป็นลาภใหญ่ที่ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ด้วยจิตปราศความตระหนี่ มีมือที่เอื้ออารีและสะอาด พร้อมที่จะให้การช่วยเหลือ ยินดีในการให้ทาน”

เมื่อพิจารณาถึงการบริจาค จิตก็จะฟูขึ้นและมั่นคง เมื่อจิตปราศจากนิวรณ์เกิดองค์ฌานในขั้นอุปจารสมาธิ เรียกว่า “จาคานุสสติ” เพราะเกิดขึ้นจากการนึกถึงการบริจาค ผู้เจริญจาคานุสสติจะเป็นผู้มีปิติ เบิกบานและจะไม่มีความโลภ ดำเนินชีวิตด้วยเมตตา มีความสุขในการใช้ชีวิต

6) เทวตานุสสติ การเจริญภาวนาด้วยการระลึกถึงเทวดา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธา มีพลัง มีสติที่ประกอบด้วยอริยมรรค นึกถึงคุณธรรม ความดีของตนเอง โดยยึดเทวดาเป็นตัวอย่าง ในพระอรรถกถาได้อธิบายไว้ว่า พระสาวกควรพิจารณาคุณธรรมของเทวดาทั้งหลาย ได้แก่คุณธรรม ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา หลังจากนั้นควรพิจารณา คุณธรรมทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในตนเอง เมื่อพิจารณาดังนี้ จิตของตนจะปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย และจะเกิดฌานในขั้นอุปจารสมาธิ เช่นเดียวกับในอนุสสติประเภทอื่นๆ ฌานนี้เรียกว่าเทวดานุสสติ เพราะเกิดขึ้นจากการพิจารณาถึงคุณธรรมของตนเองและของเทพยดา ทั้งหลาย ผู้เจริญเทวดานุสสติ ย่อมเป็นที่รักของเทพยดาทั้งหลาย

7) มรณัสสติ การเจริญมรณัสสติ คือการระลึกถึงความตาย เป็นวิปัสสนาภาวนา เข้าใจเรื่องอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสำหรับผู้มีปัญญา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้ว่า “มรณานุสสติ” หรือ “มรณานุสมฤติภาวนา” แต่ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า “มรณัสสติ”

การตาย 3 อย่าง คือ

-การตายอย่างสิ้นเชิง คือการตายครั้งสุดท้ายของพระอรหันต์ทั้งหลาย

-การตายแบบ “สมมุติมรณะ” เป็นการตายของสิ่งที่ไม่มีชีวิตทั่วๆ ไป

-การตายชั่วขณะ คือการทำลายซึ่งขบวนการแห่งจิตและร่างกายในขณะหนึ่งๆ

กาลมรณะการตายตามกำหนดเวลา มี 3 ประเภทคือ คือ ตายเพราะหมดบุญหรือ สิ้นพลังแห่งกรรมเก่า, ตายเพราะสิ้นอายุ และการตายเพราะสิ้นทั้งบุญและอายุ การตายในเวลาที่ไม่สมควรคือการตายในขณะที่อำนาจแห่งกรรมและอายุยังไม่หมดสิ้น เช่น การตายที่เกิดจากอุบัติเหตุ หรือการทำอัตตวินิบาตกรรม

การระลึกถึงการตายเช่นนี้ทำให้เกิดมรณสติคือสติกำหนด การตาย อุปจารฌานที่ได้บรรลุด้วยการปฏิบัติข้อนี้ก็เรียกว่า “มรณสติ”

ในการเจริญมรณสติ วางอารมณ์อยู่กับความสลดใจและความเข้าใจในความตาย แต่ไม่ควรระลึกถึงความตายของใครคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะเช่น คนที่เป็นที่รัก หรือคนที่เป็นศัตรู เพราะการระลึกถึงความตายของคนซึ่งเป็นที่รักจะทำให้เกิดความทุกข์ การระลึกถึงความตายของคนที่เป็นศัตรูย่อมเกิดจิตพยาบาท ยินดีในความตายของศัตรู ความสังเวชใจจะไม่เกิดขึ้น แต่ให้นึกถึงความตายของสัตว์ผู้ที่ยังไม่สามควรตาย หรือตายตามธรรมชาติ หรือการตายของบุคคลมีชื่อเสียง โดยยึดความตายเป็นอารมณ์ สื่อถึงตัวเอง ทำให้เกิดสังเวชและปัญญา เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องนิวรณ์ทั้งหลายก็จะหมดไป สติตั้งมั่นอยู่กับความตายซึ่งเป็นอารมณ์ และ สมาธิจะเข้าขั้นอุปจารสมาธิ

8) กายคตาสติ การเจริญกรรมฐานโดยการระลึกถึงกาย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า การเจริญกรรมฐานโดยมีสติเป็นไปในกาย ไม่มีใครปฏิบัติกันก่อนการอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้า ทั้งไม่อยู่ในขอบข่ายแห่งระบบคำสอนของศาสนาใดเลย

ในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่ากายคตาสติเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ เพื่อบรรลุพระนิพพาน โดยเรียกกายคตาสติว่า กายานานุปัสสนา คือการพิจารณากาย และ มีทั้งหมด 14 ขั้น เหมือนกันกับในกายคตาสติสูตรก็มี 14 ขั้น เช่นกัน อารมณ์กรรมฐานของกายคตาสติ ได้อธิบายไว้ดังนี้ (ที. มหา. 10/293/277)

กายคตาสติกรรมฐานมี 14 หมวด คือ อิริยาบท 4 สังวร 4 และธาตุทั้ง 4 อีก 2 หมวด คือ อานาปานสติ และ อสุภภาวนา พื้นฐานเป็นกายคตาสติได้แก่การเจริญสมาธิโดยพิจารณาอาการ 32 ของร่างกายซึ่งมีหลักตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังนี้ (วิสุทธิ 174/411)

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้ ซึ่งมีขอบเขตจำกัดด้วย หนังจากส้นเท้าขึ้นไป จากศีรษะลงมาว่าเป็นสิ่งปฏิกูลชนิดต่างๆ ในร่างกายนี้มีผมบนศีรษะมีขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ,เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก,หัวใจ, ตับ,พังพืด,พุง,ปอด,ไส้ใหญ่,ไส้เล็ก, อาหารใหม่, อาหารเก่า, ดี, เสลด, หนอง, เลือด, เหงื่อ, มันข้น, น้ำตา, มันเหลว, น้ำลาย, น้ำมูก, ไขข้อ, มูตร, สมองศีรษะ”

ร่างกายแม้จะเป็นเครื่องมือที่จะคอยช่วยเหลือ หรือเป็นอุปกรณ์ที่คอยสนับสนุนจิตในกิจกรรมต่างๆ ของจิต แต่ร่างกายก็เป็นเป็นภาระที่เราจะต้องรับผิดชอบ ดูแลเอาใจใส่ เหมือนเครื่องมือที่มนุษย์ทำขึ้นเพื่อใช้งาน แต่ก็กลายเป็นอาวุธร้ายเมื่อใช้ในทางผิดเพราะขาดสติ หรือเมื่อเกิดตัณหาและมิจฉาทิฐิ ร่างกายยังทำให้มนาย์เกิดความลุ่มหลง เกิดความรักใคร่ หวงแหน อันจะนำมาซึ่งความทุกข์ ดังนั้นหลักธรรมคำสอน หรือแม้แต่การปฏิบัติสมาธิเองก็หวังที่จะให้ผู้ปฏิบัติ ลดอัตตา หรือสักกายทิฏฐิลง วางความเป็นตัวตนเอง เพราะหากลดความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้ ก็จะถอนสังโยชน์คือความรู้สึกผูกพัน ยึดมั่น ถือมั่นในตัวตนลงได้”

9) อานาปานัสสติ การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก

ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า “อานาปานัสสติ” ซึ่งมีพระสูตรเฉพาะชื่อว่า อานาปานัสสติสูตร (ม. อุ. 14/144/182) ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ใช้ว่า “อานาปานะสติ” (วิสุทธิ. 123/344) เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่เป็นที่นิยมและรู้จักกันมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าปฏิบัติจนบรรลุนิพพาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอลงรายละเอียดในการศึกษาให้ละเอียดมากกว่าการปฏิบัติแบบอื่น

เมื่อพูดถึงการทำสมาธิหลายคนมักเข้าใจว่าคือการนั่งหลับตาดูลมหายใจ แต่ในความเป็นจริงแล้ว อานาปานสติมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ต้องศึกษาอยู่พอสมควร อานาปานสติเป็นการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่าเป็นวิธีสมบูรณ์แบบในการปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน ทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นวิหารธรรมที่ประเสริฐ คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่าอานาปานสติเป็นมูลกรรมฐาน คือกัมมัฏฐานพื้นฐาน และพระพุทธเจ้าในอดีตทุกพระองค์ได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยอานาปานสติทั้งสิ้น อานาปานสติเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีความพิเศษคือเป็นได้ทั้ง สมถะและวิปัสสนา (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2504)

ในสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติรวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 ในศิริมานนทสูตรอยู่ในกลุ่มสัญญา 10 ในอานาปานสติสูตรเรียกว่าอานาปานสติโดยตรง แต่ในอานาปานสังยุตเรียกว่า อานาปานะสมาธิ เราสามารถเจริญอานาปานสติไปพร้อมกับกรรมฐานแบบอื่นๆ โดยใช้อานาปานสตินำไปสู่สมาธิ คือ ความสงบ ตั้งมั่นในกายและจิต

ความหมายของอานาปานสติสมาธิ มาจากคำว่า “อานะ” “อปานะ” “สติ” และ “สมาธิ” ซึ่งหมายความว่า “สมาธิซึ่งเกิดจากสติหรือมีสติเป็นพื้นฐาน สติตัวนี้กำหนดรู้ “อานะ” (การหายใจเข้า) หรือ “อปานะ” (การหายใจออก) หรือ การหายใจเข้าและหายใจออกทั้งสองอย่าง ในที่นี้คำว่า “อานะ” และคำว่า “อปานะ” เป็นอารมณ์ของสติแยกกันเป็น 2 อย่าง ซึ่งตรงกับ คำว่า “อัสสาสะ” (ลมหายใจเข้า) และคำว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) แต่อรรถกถาพระวินัยซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อ้างถึงในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นให้ ความหมายตรงกันข้าม ในที่นั้น “อัสสาสะ” ได้แก่ “ลมหายใจออก และ “ปัสสาสะ” ได้แก่ “ลมหายใจเข้า” ในคัมภีร์มหานิเทศอัสสาสะ และปัสสาสะ เป็นชื่อของลม 2 ประเภทในขบวนการของชีวิตที่เรียกว่าชีวิตินทรีย์ อรรถกถาแห่งคัมภีร์มหานิเทศ อธิบายว่าอัสสาสะเป็นลมหายใจเข้า และปัสสาสะเป็นลมหายใจออก

วิธีเจริญอานาปานะสติ

ก่อนเริ่มปฏิบัติอานาปานสติต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์แล้วรับกัมมัฏฐานจากพระอาจารย์ เลือกสถานที่เหมาะสมตามที่ได้อธิบายไว้ในตอนต้น นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวตรง อก คอ และศีรษะตั้งตรง หรืออาจเป็นอิริยาบทอื่น ที่มีความเรียบง่าย แต่สะดวกต่อการหายใจ จากนั้นควรตัดความคิดภายนอกทั้งหมด ทำจิตให้สงบ กำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก หรือจุดสัมผัสของลมหายใจอื่น เฝ้าดูลมหายใจเข้าออก เสมือนหนึ่งว่ายืนอยู่ข้างหลังสติ “นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า มีสติอยู่ หายใจเข้า มีสติอยู่กับหายใจออก”

คำว่า หายใจเข้า และหายใจออก นั้นเป็นคำที่มีการแปลต่างกัน คืออรรถกถา พระวินัยแปล อสฺสาส ว่า “หายใจออก” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” ส่วนอรรถกถา พระสูตรแปลกลับตรงข้าม คือแปล อสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจออก” ในที่นี้ผู้วิจัยจะยึดถือตามคำแปลของอรรถกถาในพระสูตร สำหรับผู้ปฏิบัติจะใช้แบบใดก็ได้ ตามที่ต้องการ

อานาปานสติเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ทั้ง สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา วิธีการเจริญอานาปานสติมีคำอธิบายในอรรถกถาแบ่งการปฏิบัติอานาปานะสติไว้ 16 ขั้น แบ่งเป็น 4 ส่วน แต่ละส่วนมีแนวการปฏิบัติ 4 แบบ

อานาปานสติ 16 ฐาน เป็นการเจริญสติโดยการกำหนดลมหายใจ ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งสามารถทำร่วมกับการเจริญสติปัฏฐานไปด้วยครบทั้ง 4 ฐาน ดังนี้ (ม.อุ. 14/282/167-177)
จตุกกะที่ 1 : กายานุปัสสนา

1) เมื่อหายใจเข้ายาว เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

หรือเมื่อหายใจออกยาว เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

2) เมื่อหายใจเข้าสั้น เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

หรือเมื่อหายใจออกสั้น เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

3) เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วกาย(กองลม)ทั้งหมด หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วกาย(กองลม)ทั้งหมด หายใจออก

4) เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับกายสังขาร หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับกายสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ 2 : เวทนานุปัสสนา

5) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ปีติ หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ปีติ หายใจออก

6) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ความสุข หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ความสุข หายใจออก

7) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้จิตตสังขาร หายใจออก

8) เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ 3 : จิตตานุปัสสนา

9) เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจออก

10) เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก

11) เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

12) เธอสำเหนียกว่า เราจักปล่อยเปลื้องจิต หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักปล่อยเปลื้องจิต หายใจออก

จตุกกะที่ 4 : ธัมมานุปัสสนา

13) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

14) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

15) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความดับกิเลส หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความดับกิเลส หายใจออก

16) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคืนได้ หายใจเข้า

เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคืนได้ หายใจออก

การหายใจถือเป็น “กายสังขาร” ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตเกิดเวทนา มีความทุกข์หรือควบคุมไม่ได้ กายสังขารก็จะทำงานเร็วขึ้นและมากขึ้นจนรูจมูกไม่พอที่จะหายใจ จนต้องใช้ปากช่วยหายใจ แต่เมื่อได้รับการควบคุม เกิดความสงบแล้ว ลมหายใจก็จะสงบและละเอียด ดังนั้นสภาวะของจิตจึงมีผลต่อการทำงานของลมหายใจ ลมหายใจจะแรงเมื่ออารมณ์ปั่นป่วน จิตไม่สงบ และจะแผ่วเบาเมื่อจิตสงบ ในขณะที่บรรลุฌานการหายใจจุละเอียดยิ่งขึ้น และเมื่อการปฏิบัติมีความก้าวหน้าสู่ฌานที่สี่ การหายใจจะมีความละเอียดมาก จนสงบเหมือนหยุดการหายใจ ในพระคัมภีร์สังยุตตนิกายกล่าวไว้ว่า “ผู้ใดบรรลุฌานที่สี่ กายธาตุ (กายสังขาร) แห่งลมอัสสาสะและปัสสาสะของ ผู้นั้นย่อมสิ้นไป”

ดังนั้น กายสังขารที่หยาบของลมหายใจจะละเอียดขึ้นเมื่อเข้าสู่อุปจารของฌานที่ 1 และจะหมดสิ้นไปอย่างสมบูรณ์ในฌานที่ 4

ผู้ฝึกปฏิบัติอานาปานะสติจะพบว่า ลมหายใจที่หยาบจะค่อยๆ ละเอียดขึ้นๆ ระหว่างการนับลม จิตจะค่อยๆ สงบรวมเป็นสมาธิ จะเกิดความรู้สึกเหมือนร่างกายลอยขึ้น เป็นอาการของปฏิภาคนิมิตซึ่งจะพบได้ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งอาการเช่นนี้ทำให้ทราบว่า จิตเป็นสมาธิในระดับที่เข้าใกล้อัปปนาสมาธิ ซึ่งเรียกว่า “ฐปนา” อาจมีสภาวะที่ลมหายใจละเอียดจนเหมือนว่าผู้ปฏิบัติหยุดหายใจ ให้ผู้ปฏิบัติยังคงพิจารณาอย่างละเอียดในลมหายใจ ในไม่ช้าก็จะเกิดนิมิตขึ้นในลักษณะที่แตกต่างกันตามสภาวะของจิต เช่น บางคนรู้สัมผัสเหมือนปุยฝ้ายเป็นลมอ่อนๆ เป็นเชือก เป็นพวงดอกไม้ เป็นกลุ่มควัน เป็นเมฆ เป็นฟองน้ำ เป็นนกสีขาวบินผ่านหมู่เมฆ เป็นต้น เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตแล้วให้ผู้ปฏิบัติใช้จิตย้ายปฏิภาคนิมิตจากปลายจมูก มากำหนดไว้ที่ทรวงอก ที่สะดือ และที่รูจมูก แล้ววางจิตมั่นอยู่กับนิมิตนั้น ไม่ควรคิดเรื่องสี หรือรูปภาพของนิมิต ให้ถือเป็นตัวแทนแห่งจิตซึ่งเกิดจากธาตุลม คือลมหายใจเข้าออก จนกว่าจะบรรลุฌาน 4 และ ฌาน 5 ในขั้นต่อไป

สำหรับผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะบรรลุธรรมในขั้นสูงยิ่งขึ้น จะต้องศึกษาการปฏิบัติเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนา (วิปัสสนาญาณ) โดยการพิจารณาไตรลักษณ์ ในขณะที่ออกจากฌานที่ 4 เป็นการพิจารณาเห็นกาย เห็นลมหายใจ แยกได้ว่าการหายใจและร่างกายเป็นรูป ส่วนจิต เจตสิก ความคิดเป็นนาม และพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง จนเกิดปัญญาญาณ นำไปสู่การตัดกิเลส จนบรรลุธรรม อันเป็นเป้าหมายของการฝึกอานาปานะสติ

10) อุปสมานุสติ การเจริญสมาธิโดยพิจารณาความสงบ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้ว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ คำว่า “อุปสม” คำเต็มคือ “สพฺพทุกขอุปสม” หมายถึงความสงบแห่งทุกข์ทั้งปวง คือพระนิพพาน ส่วนคำว่า อุปสมานุสสติ หมายถึงการระลึกถึงลักษณะทุกของพระนิพพาน ความ

เป็นสมาธิของจิต และสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตที่คิดอารมณ์นั้น ทำให้จิตสงบ อุปสมานุสสติ เป็นกรรมฐานสำหรับพระสาวกผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลม ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายวิธีปฏิบัติไว้ว่า

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญอุปสมานุสสติควรอยู่ในที่สงัด และเจริญสมาธิโดยการพิจารณาถึงคุณลักษณะของพระนิพพานตามที่ท่านแสดงไว้ในพระบาลีดังต่อไปนี้

“ยาวตา ภิกฺขเว ธมฺมา สงฺขตา วา อสงฺขตา วา วิราโค เตสํ ธมฺมานํ อคฺคมกฺขายติ, ยทิทํ มทนิมฺมทโน; ปิปาสวินโย อาลยสมุคฺฆาโต วฏฺฏอุปจฺเฉโท ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธนิพฺพานํ”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในบรรดาธรรมทั้งหลายทั้งที่ปัจจัยปรุงแต่ง และปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง วิราคะเป็นธรรมยอดเยี่ยม วิราคะคือการบรรเทาความมัวเมา การขจัดเสียซึ่งความกระหาย การตัดความอาลัย, การตัดขาดซึ่งวัฏสงสาร, การดับสิ้นตัณหา การคลายกำหนัด, การดับทุกข์ และพระนิพพาน”

3.7.4 การเจริญพรหมวิหาร หมายถึงการสร้างความรู้ให้จิตมีสภาวะ 4 อย่างเกิดขึ้น คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมพื้นฐานของชาวพุทธ เป็นสมาธิที่ชาวพุทธพึงปฏิบัติ

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคจัดพรหมวิหารภาวนาไว้เป็นอารมณ์กรรมฐานเอกเทศ ส่วนในคัมภีร์ธรรมสังคณีนำไปจัดรวมไว้กับฌาน 4 จึงมีชื่อเรียกว่า พรหมวิหารฌาน ในพระไตรปิฎกไม่ได้เน้นว่าพรหมวิหารภาวนาจะนำไปถึงพระนิพพาน เหมือนโพธิปักขิยธรรม 37 แต่ก็เป็นการปฏิบัติที่ช่วยยกคุณธรรมของจิตใจ เมื่อเจริญพรหมวิหารถึงขั้นฌานเรียกว่า เจโตวิมุตติ เป็นการหลุดพ้นทางจิต เช่น เมตตาเจโตวิมุติ เป็นต้น ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติ ไปเกิดในพรหมโลก ดังนั้นหากต้องการบรรลุนิพพานจึงต้องเจริญพรหมวิหารร่วมกับธรรมอย่างอื่นด้วย เพื่อให้เป็นกุศลจิต เรียกจิตที่มีศีลธรรมนี้ว่า มหัคคตจิต ซึ่งจะนำเกิดในพรหมโลก พรหมวิหารเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อัปปมัญญา” คำว่า “พรหมวิหาร” แปลว่า “ที่อยู่ของพรหม” “โลกสวรรค์” “สภาวะสูงสุด” และ อัปปมัญญา แปลว่า นับไม่ได้ ไม่มีที่สุด ไม่มีขอบเขต

1) การเจริญเมตตา เมตตาหมายถึง ความมีไมตรี ความเป็นมิตร หรือความรู้สึกเป็นมิตรโดยไม่มีเรื่องกิเลสตัณหาเป็นส่วนประกอบ คุณสมบัติของเมตตาคือเป็นการกระทำโดยมุ่งหวังเพื่อสร้างประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ผลของเมตตาคือขจัดโทสะออกไปได้ มูลเหตุเมตตาคือการไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ในพระ ไตรปิฎกใช้คำว่า “อพฺยาปาท” เพื่อแสดงถึงสภาพของจิตที่มีเมตตา หรือ “อพฺยาปาทสงกปฺป” หมายถึงความปราศจากพยาบาท หรือความดำริชอบไม่มีความพยาบาท เป็นความตั้งใจที่จะไม่ให้เกิดมีความปรารถนาร้ายต่อใครๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 ข้อแรกของสัมมาสังกัปปะ ในมรรคมีองค์ 8 ดังนั้นเมตตาจึงเป็นธรรมสำคัญยิ่งสำหรับบังคับจิตไม่ให้มีความเกลียดชังและเป็นบารมีข้อหนึ่งในบารมี 10 สำหรับพระโพธิสัตว์ที่จะได้บำเพ็ญเพียรเป็นพระพุทธเจ้า

2) การเจริญกรุณา กรุณา แปลว่า “ความสงสาร” หมายถึงอารมณ์สงสารอยากขจัดความทุกข์ให้ผู้อื่น อยากส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความสุข ป้องกันผู้อื่นไม่ให้ได้รับความทุกข์ ลักษณะของกรุณาคือ

เป็นการลด การบรรเทาความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย หรืออาจจะยอมรับความทุกข์นั้นเสียเอง เพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์ เกิดความสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์เป็นสาระสำคัญของกรุณา คำบาลีคือ “อวิหึสาสังกัปปะ” คือความรู้สึกไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย เป็นองค์ประกอบในมรรคมีองค์ 8 ข้อสัมมาสังกัปปะ และเป็นคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า

3) การเจริญมุทิตา มุทิตาแปลว่า ความยินดีที่เกิดจากความเห็นอกเห็นใจ ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข ลักษณะของมุทิตาคือปราศจากความริษยาซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของมุทิตา ดังนั้นการเจริญมุทิตาจึงเป็นการกำจัดริษยา การเจริญมุทิตานอกจากจะช่วยลดริษยาแล้ว ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย

4) การเจริญอุเบกขา แปลว่า “ความวางเฉย” คือวางจิตให้สม่ำเสมอ เป็นกลาง ไม่หวั่นไหว มีความเสมอภาค เข้าใจว่าทุกคนมีกรรมติดตัวมา มนุษย์ทุกคนจะมีความสุขหรือความทุกข์ ก็ด้วยผลแห่งกรรม อุเบกขาจึงเป็นตัวทำลายความเกลียดชังและอคติ ควมอวดดี อวดรู้ โมหะเป็นอุปสรรคของอุเบกขา ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติควรเริ่มด้วยการเจริญเมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เจริญกรุณาด้วยการบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่น เจริญมุทิตายินดีในความเจริญรุ่งเรืองของผู้อื่น แล้วจึงเจริญอุเบกขา คือควบคุมสภาพของจิตให้สงบ ไม่หวั่นไหว

3.7.5 อรุปกัมมัฏฐาน การเจริญกัมมัฏฐานในขั้นอรูปฌานนั้นจะไม่ยึดนิมิต หรือรูปต่าง ๆ ในการเจริญสมาธิ เป็นการละทิ้งการติดยึดในรูป การบรรลุฌานในชั้นนี้เรียกว่า “อรูปสมาบัติ” ดังนั้นการเจริญอรูปกัมมัฏฐานจึงเกี่ยวเนื่องกับหลักแห่งฌาน 4 ซึ่งองค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น จึงเรียกว่า “อรูป” เป็นสภาวะที่ปรากฏขึ้น โดยหลักการบรรลุฌานในแต่ละระดับเป็นดังนี้

1) อากาสานัญจายตนฌาน จะเกิดขึ้นเมื่อผ่านรูปสัญญา สัญญาในอายตนะหมดสิ้นไป โดยคิดคำว่า อากาศนี้หาที่สุดมิได้ เป็นฌาน 1
2) วิญญาณัญจายตนฌาน เมื่อผ่านพ้นขอบเขตแห่งอากาศอันหาที่สุดไม่ได้ในฌาน 1 และคิดว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้ ก็จะบรรลุฌาน 2
3) อากิญจัญญายตนฌาน เมื่อผ่านพ้นขอบเขตแห่งวิญญาณอันหาที่สุดมิได้ และคิดว่า “ไม่มีอะไร” ก็จะบรรลุอยู่ในขอบเขตซึ่งไม่มีอะไรเลย ก็จะบรรลุฌาน 3
4) เนวสัญญาณาสัญญายตนฌาน เมื่อพ้นขอบเขตแห่งความไม่มีอะไรเลยโดยสิ้นเชิง ก็จะอยู่ในขอบเขตที่ว่ามีสัญญาก็ใช่ หรือว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ก็จะบรรลุฌาน 4

การปฏิบัติสมาธิอรูปฌานนี้ พระพุทธเจ้าทรงศึกษามาจากอาฬารดาบสกาลามโคตร แต่ทรงพบว่าไม่สามารถนำไปสู่ความสิ้นกิเลสได้ แต่ก็เป็นการฝึกจิตให้มีความบริสุทธิอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการจะบรรลุวิมุตติ ดังนั้นลักษณะพิเศษของการปฏิบัติสมาธิแบบพุทธศาสนาถรวาทคือการใช้ฌาน (จิตบริสุทธิ์) มาเป็นบาทฐานเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาจึงต้อง

ผ่านขั้นตอนต่าง ตามลำดับแห่งการเจริญภาวนา ดังนั้นการบรรลุอรูปฌาน เป็นการบรรลุวิโมกข์ หลุดพ้นจากความทุกข์ซึ่งเกิดจากรูปวัตถุ เห็นโทษภัยของการยึดติดรูป ซึ่งในพระสูตรกล่าวไว้ว่า

“เมื่อรูปปรากฏอยู่ การจับท่อนไม้ การจับศาตรา การทะเลาะ การยึดถือความเห็นที่ผิดกัน และการวิทวาทกันย่อมมีขึ้นเพราะรูปเป็นเหตุ” (ม.ม.13/103/110)

เมื่อรู้ดังนี้แล้วจงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด เพื่อความดับแห่งรูปทั้งหลาย อรูปฌานจึงทำให้สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความเศร้าโศก เป็นสภาวะอุเบกขา เป็นจุดที่จิตสามารถควบคุมกายได้อย่างสมบูรณ์ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่กระทบ บางคนเข้าใจผิดว่าสภาวะนี้คือนิพพาน เช่นดาบส ฤษีในสมัยพุทธกาลก็คิดเช่นนั้น แม้ว่าสภาวะของอรูปฌานจะละเอียด สงบลึกซึ้ง แต่ก็ไม่ใช่สภาวะนิพพาน เพราะยังคงมีสัญญาติดอยู่ ในฌานที่ 4 ชื่อว่า เนวสัญญานาสัญญา คือ จะว่ามีก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีก็ไม่ใช่ ซึ่งสัญญาที่ติดอยู่ในจิตนั้นเรียกว่า “อาสวะ” ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่จะกลับมาเกิดขึ้นได้อีกเพราะเป็นสิ่งที่จิตคุ้นเคย พูดง่ายๆ ก็คือ กิเลสดับไปเพราะกำลังแห่งฌาน หากฌานเสื่อมก็สามารถกลับมาได้อีก

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการเจริญสมาธิจนถึงขั้นอรูปฌานจะไม่บรรลุนิพพาน แต่เมื่อเสียชีวิตแล้วก็จะไปอยู่ในภพภูมิที่สูงสุดของทั้ง 31 ภพภูมิ ซึ่งมีชื่อเรียกตามอรูปฌานนั้น เรียกว่า อรูปาวจรภูมิ 4 ซึ่งในสังขารูปปัตติสูตร (ม.อุ. 14/329/191-199) ได้กล่าวถึงอรูปาวจรภูมิ 4 (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูป) ไว้โดยสรุปว่า

1) อากาสานัญจายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด)

2) วิญญาณัญจายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด)

3) อากิญจัญญายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร)

4) เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

ในชั้นนี้จะเป็นภพภูมิที่มีระยะเวลายาวนานมาก ในพุทธประวัติกล่าวถึงในครั้งที่หลังจากทรงตรัสรู้ พระพุทธเจ้าประสงค์จะไปพบอาฬารดาบสเพื่อแสดงธรรม แต่ทรงทราบว่าเสียชีวิตแล้วและไปอยู่ที่อรูปภูมิชั้นที่ 3 คืออากิญจัญญายตนภูมิ ทรงเสียดายว่า หากแม้นได้ฟังธรรมจักบรรลุนิพพานอันรวดเร็วเพราะถึงพร้อมด้วยฌานแล้ว

3.7.6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา การเจริญสมาธิด้วยการพิจารญาความเป็นปฏิกูลในอาหาร ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกายจัดสมาธิชนิดนี้ไว้ในกลุ่มของสัญญาคือความรับรู้หรือความคิด เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ส่วนในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกว่า “เอกาสัญญา” มีวัตถุประสงค์เพื่อขจัดความโลภและความตื่นเต้น อันเกิดจากอาหาร ด้วยการระลึกถึงความน่าเกลียดของอาหาร ในขณะที่อยู่ในปากเคี้ยวด้วยฟัน พลิกไปมาด้วยลิ้น คลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ซึ่งแต่ละขั้นตอนล้วนทำให้อาหารเหล่านั้นเป็นสิ่งน่าเกลียด ปราศจากความสวยงาม ยิ่งเมื่อกลืนเข้าไปแล้วผสมกับน้ำดี เสลด และสิ่งอื่นๆ ก็จะมีสภาพน่าเกลียด มีกลิ่นเน่าเหม็น เมื่อรวมเข้ากับอาหารมื้อก่อนๆ เป็นก้อนสกปรก เกิดแก๊สต่างๆ เกิด

เชื้อโรคต่างๆ ในที่สุดสิ่งเน่าเสียนั้นก็จะถูกส่งออกจากร่างกาย เห็นถึงความน่าเกลียด ความสกปรก และ กลิ่นเหม็นเน่า ยึดเอาความน่าเกลียด เน่าเหม็น ความเป็นปฏิกูลของอาหารเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ความอยากในอาหาร ความโลภ การยึดติดความสวยงาม จิตจะบรรลุอุปจารฌาสัญญาที่ยึดความเป็นปฏิกูลที่มีในอาหารเป็นอารมณ์กรรมฐานจึงมีชื่อว่า “อาหาเรปฏิกูลสัญญา”

3.7.7 จตุธาตุวัตตถาน การเจริญกรรมฐานโดยการกำหนด หรือวิเคราะห์ธาตุ 4 เป็นการพิจาณาธรรมชาติที่สำคัญของธาตุทั้ง 4 โดยเน้นการพิจารณาธาตุ 4 ที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกาย จุดประสงค์หลักคือการละวางตัวตน ในเกวัฏฏสูตร กล่าวถึงธาตุ 4 ไว้ว่า

“มหาภูตรูปทั้ง 4 คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ เหล่านี้ ย่อมดับไม่มีเหลือในที่ไหน” (ที.สี. 9/346/327)

ซึ่งมีคำอธิบายเพิ่มเติมในคำคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ที่เรียกมหาภูติ เพราะเป็นเพียงมายา ไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่ชายหญิง เพียงแต่อาศัยอยู่ในรูปของมนุษย์ชายหญิง ไม่ใช่สิ่งสั้นยาว แต่ปรากฏอยู่ในรูปสั้นยาว ไม่ใช่ต้นไม้ ไม่ใช่ภูเขา แต่ปรากฏในรูปของต้นไม้ ภูเขา มหาภูต (ธาตุ 4) จึงเป็นสิ่งไม่จริง แต่ปรากฏเป็นรูปเหมือนจริง จึงเรียกว่า มหาภูต (วิมุตติ 9/291)

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายแบบย่อไว้ในการพิจารณากายว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณาร่างกายตามที่ตั้งอยู่ตามที่ปรากฏอยู่ว่าร่างกายกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม” (ที. มหา. 10/278/257)

จะพิจารณาเห็นร่างกายส่วนที่แข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่ซึมซาบหรือของเหลวเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่เคลื่อนไหวเป็นธาตุลม จิตจะตั้งมั่นอยู่ในความคิดว่า ร่างกายนี้มีเฉพาะธาตุ 4 แต่การปฏิบัติสมาธิชนิดนี้ จะไม่สามารถให้ผลการปฏิบัติได้เพียงในระดับอุปจารสมาธิเท่านั้น

อาการ 32 (ทวัตติงสาการ) ในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงการเจริญธาตุวัตตถาน โดยแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามธาตุต่างๆ ตามที่ปรากฏในพระสูตร ทวัตติงสาการว่าด้วยอาการ 32 ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร และมันสมอง (ขุ.ขุ. 25/3/4) มีคำอธิบายเพิ่มเติมในคัมภีร์วิมุตติมรรค ถึงวิธีพิจารณาธาตุ และได้เพิ่มธาตุลม วาโยธาตุ และธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มาอีก 10 อาการ จึงเป็นอาการ 42 ดังนี้

อาการ 42 ตามคัมภีร์วิมุตติมรรคแบ่งธาตุ 4 ในร่างกายเป็น 42 ส่วนตามธาตุต่างๆ ดังนี้ (วิมุตติ 8/288)

อาการ 20 ในปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัง หนัง เนื้อ เอ็น เส้นเลือดดำ กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ ปอด ม้าม ลำไส้น้อย ลำไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ที่อยู่ในกายนี้

อาการ 12 ในอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ได้แก่ น้ำดี น้ำลาย หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว เสมหะ น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ที่มีอยู่ในกายนี้

อาการ 4 ในเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ธาตุที่มีลักษณะร้อน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อุ่น ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไฟที่ทำให้เกิดความกระวนกระวาย ความร้อนที่ช่วยย่อยอาหาร หรือสิ่งอื่นในกายที่มีลักษณะร้อน

อาการ 6 ในวาโยธาตุ (ธาตุลม) ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่แผ่ซ่านไปตามกาย ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นในกายที่มีลักษณะพัดไหว (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม)

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นว่า ธาตุทั้ง 4 นั้นเป็นส่วนประกอบที่อยู่ในร่างกายทุกๆ ทั้ง 32 ส่วน หรือแม้แต่ลมหายใจก็เป็นธาตุธรรมชาติ เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ก็จะเห็นร่างกายนี้จะปรากฏเป็นเพียงแค่ธาตุ ก็จะปราศจากความคิดว่า ร่างกายนี้เป็นตัวตนของเรา ร่างกายนี้ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่งเมื่อพิจารณาจนจิตนิ่งเป็นสมาธิก็จะบรรลุอุปจารสมาธิ

ในมหาราหุโลวาทสูตร กล่าวถึงธาตุไว้ 5 อย่าง โดยแยกอากาศธาตุออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลมที่อยู่ในร่างกาย และ ภายนอกร่างกาย (ม.ม.13/133/111-116)

อารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง 7 หมวด 40 ประเภทนั้น มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกอยู่ในพระสูตรกระจัดกระจายกันอยู่ ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้รวบรวม และจัดหมวดหมู่เพื่อให้ต่อการศึกษาปฏิบัติไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาและเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานให้เหมาะกับจริต และวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ ซึ่งบางประเภทจะให้ผลในระดับฌานขั้นต้นเท่านั้น แต่บางประเภทก็สามารถนำไปปฏิบัติได้กับฌานในระดับสูง บางประเภทให้ผลดีต่อการปฏิบัติแบบสมถภาวนา และหลายประเภทก็สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในการปฏิบัติทั้ง สมถภาวนา และวิปัสสนา ดังนั้นผู้ปฏิบัติสมาธิจึงควรศึกษารายละเอียดในการปฏิบัติ รวมถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติให้ละเอียดเพื่อให้สามารถเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสม และตรงตามวัตถุประสงค์

3.8 การปฏิบัติสมถภาวนา

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงหลักสมาธิไว้ในสมาธิสูตร ได้สรุปหลักธรรม 7 ประการ ซึ่งได้แก่ สมาธิภาวนา ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัสสนะ สติสัมปชัญญะ ขันธ์ 5 และไตรลักษณ์ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ธรรมอื่นๆ สมบูรณ์ สมาธิมีอานิสงส์ให้เกิดความสุขในปัจจุบัน และการปฏิบัติสมาธิทำให้มนุษย์หมดสิ้นอาสวะ เป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม สมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌานทั้ง 4 ขั้น คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ซึ่งองค์ฌานจะเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดนิพพิทาและวิราคะ โดยอาศัยความบริสุทธิ์แห่งจิตที่เกิดจากฌาน ในการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง เห็นความเป็นไตรลักษณ์ โดยมีการปฏิบัติสมถภาวนา เพื่อให้เกิดฌาน เป็นบาทฐานไปการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อมุ่งสู่การบรรลุธรรม ในสมาธิสูตรได้กล่าวไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิแล้ว คือมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง” โดยได้ตรัสแสดงถึง สมาธิภาวนาไว้ 4 อย่าง คือ

สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขใน ปัจจุบัน

สมาธิภาวนาการอบรมสมาธิเพื่อญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะ คือกิเลส ที่ดวงจิตสันดานทั้งหลาย

ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ได้กล่าวถึงธรรม **2** อย่างที่ควรเจริญ ไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม 2 อย่าง เป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1...จิตที่อบรมแล้วย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมละอวิชชาได้ฯ...ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะสำรอกราคะได้จึงชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชชาได้จึงชื่อว่าปัญญาวิมุตติฯ” (องฺ. เอก. 20/275-276/57-58)

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ได้กล่าวถึงธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ คือ 1.สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2.วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) นี้คือธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ (ที.ปา. 11/351/367)

จากพุทธดำรัสข้างต้น สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาเป็นธรรม 2 ประการที่มีสำคัญเป็นอย่างมากต่อการบรรลุธรรม หลุดพ้นจากอาสวกิเลส เป็นพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่สนใจปฏิบัติสมาธิจึงควรศึกษาแนวทางการปฏิบัติสมาธิทั้ง 2 แบบ คือทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาให้เข้าใจ สมถภาวนา เป็นการฝึกจิตให้จิตตั้งมั่น แน่วแน่เป็นสมาธิ มีความบริสุทธิ์แห่งจิตการภาวนา สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติที่ทำให้มีจิตตั้งมั่นนำไปสู่การมีสติที่จะพิจารณาธรรม หรือสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ฌาน จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตเมื่อจิตจดจ่ออยู่อาการใดอาการหนึ่งหรือ สภาวะใดสภาวะหนึ่ง หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตเรียกว่า สมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิรรค ได้แบ่งสมาธิภาวนาออกเป็น 4 อย่าง ดังนี้

1) สมาธิภาวนาอันภิกษุอบรมดีแล้ว ทำให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ย่อมทำให้อยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรม

2) สมาธิภาวนาอันภิกษุอบรมดีแล้ว ทำให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ย่อมทำให้ซึ่งญาณทัสสนะ

3) สมาธิภาวนาอันภิกษุอบรมดีแล้วทำให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ย่อมทำให้สติและสัมปชัญญะดียิ่งขึ้น

4) สมาธิภาวนาอันภิกษุอบรมดีแล้ว ทำให้มากยิ่งขึ้นแล้ว ย่อมทำให้สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (องฺ.จตุกฺก. 21/41/68)

3.8.1 ความหมายของสมถภาวนา

คำว่า “สมถะ” ในคัมภีร์พระอภิธรรมกล่าวถึงสมถะภาวนาไว้ว่า หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ (อภิ.สงฺ 34/253/96) ซึ่งจิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นบาทฐานหรือเป็น “กรรมฐาน” ในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน

หรือ กัมมัฏฐาน นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกัมมัฏฐาน” หรือสมถภาวนา ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 824) “การเจริญสมถภาวนา” จึงหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะเป็นจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฌาน 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานในหนังสือพุทธธรรมมีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่

1) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ

2) การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท

3) การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ

4) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์

ในอรรถกถา อัฏฐกวัคคิกะ ได้อธิบายสมถะไว้ว่า สมถะ คือ ความสงบ มี 3 อย่างคือ 1) จิตตสมถะ (ความสงบจิต) 2) อธิกรณสมถะ (ความสงบอธิกรณ์) 3) สัพพสังขารสมถะ (ความสงบสังขารทั้งปวง) จิตตสมถะ คือจิตเป็นสมาธิอันเกิดจากการปฏิบัติสมถะภาวนา จนได้รับฌานสมาบัติ เป็นผลให้จิตสงบระงับ จึงเรียกว่าจิตตสมถะ ส่วนอธิกรณสมถะเป็นการระงับอธิกรซึ่งจะไม่ขอกล่าวถึง ส่วนสัพพสังขารสมถะ คือการระงับสังขารทั้งหลายได้ด้วยนิพพาน หรือสภาวะนิพพาน (อรรถกถา ขุทกนิกาย มหานิทเทศ อัฏฐวัคคิกะ ข้อ 14 ตุวฏกสุตตนิทเทส)

การปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมต่างๆ เช่น การเลือกสถานที่ การชำระศีลให้บริสุทธิ์ สมาทานธุดงค์วัตรเรียบร้อยแล้ว ก็จะเข้าหาอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานเพื่อแนะนำ คัดเลือดอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ตลอดจนสั่งสอนวิธีการปฏิบัติ ติดตามความก้าวหน้า และช่วยแก้ปัญหา ตอบข้อสงสัยต่างๆ อันอาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติสมาธิ การเลือกอามรณ์กรรมฐานที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิมีความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว มีสภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้เร็ว อันจะส่งผลต่อการบรรลุฌาน บรรลุธรรมได้ในที่สุด

3.8.2 วัตถุประสงค์ในการเจริญสมถภาวนา

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสมถภาวนาคือพัฒนาจิตให้อยู่ในสภาวะที่เป็นสมาธิ เป็นเอกกัคตาจิต บรรลุฌาน หรือ สมาบัติ ซึ่งในทางพุทธศาสนาเถรวาทยังไม่ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติสมาธิ ดังนั้นเมื่อบรรลุฌานที่เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนาแล้ว ก็จะต้องเพียรปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้าสู่ขั้นต่อไป คือการนำสภาวะจิตตั้งมั่น ไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาจนบรรลุวิมุติ เป็นพระอรหันต์และเข้าสู่นิพพานในที่สุด

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค กล่าวถึงสมถภาวนาไว้ว่า เมื่อจิตตั้งมั่น สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ แม้ข้อนี้ก็เป็นจรณะของเธอประการหนึ่ง (ที.สี. 9/342/306) ในอรรถกถามิคสิรเถรคาถา กล่าวไว้ว่า

“ปริพาชกที่บวชนั้น ให้ประกอบความเพียรในสมถกัมมัฏฐานก่อน แล้วจึงแนะนำวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่เธอผู้ตั้งอยู่ในฌานและอภิญญาแล้ว เธอจึงบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน” (ขุ.เถร.อ. 51/150)

การปฏิบัติสมถภาวนาจึงเป็นบาทฐานเพื่อจะนำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาต่อไป กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของสมถภาวนาก็คือ ฌาน นั่นเอง

3.8.3 หลักการปฏิบัติสมถภาวนา

หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนาคือจะต้องเป็นการปฏิบัติที่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าฌานในระดับสูง จนมีผลให้สามารถกำจัดนิวรณ์ได้ด้วยอำนาจแห่งฌาน ตราบที่ยังทรงฌานอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการบรรลุวิมุตติด้วยเช่นกัน เรียกการบรรลุวิมุติด้วยอำนาจแห่งฌานว่า เจโตวิมุติ คือการหลุดพ้นได้ด้วยอำนาจแห่งจิต หรือ พลังของฌานอันเกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนานั่นเอง

ข้อปฏิบัติต่างๆ ของสมถภาวนาจะเน้นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความก้าวหน้าบรรลุฌานในระดับต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายคือสมาธิในระดับฌาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุตธ์ ปยุตฺโต), 2529, หน้า 304) หลักของสมถะจึงเป็นการกำหนดจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออารมณ์กรรมฐาน โดยมีจิตแน่วแน่ ดิ่งอยู่ในสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียว หรือที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตาจิต เป็นสมาธิในระดับฌานนั่นเอง ซึ่งฌานที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่ารูปฌาน ซึ่งมี 4 ระดับ และการกำหนดเอานามธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน อีก 4 ระดับ รวมเรียกว่า สมาบัติ (สมาบัติ 8)

การเจริญสมถภาวนา ผู้ปฏิบัติควรได้รับคำแนะนำจากอาจารย์เพื่อเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล การเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานให้เหมาะกับจริตมีดังนี้

อสุภ 10 และกายคตาสติ เหมาะสำหรับผู้มีราคะจริต

พรหมวิหาร 4 วรรณกสิณ 4 เหมาะสำหรับผู้มีโทสะจริต

อนุสสติ 6 เหมาะสำหรับผู้มีศรัทธาจริต

อานาปานสติ เหมาะสำหรับผู้มีโมหะจริตและวิตกจริต

มรณนุสสติ อุปสมานุสสติ จตุธาตุววัตถาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา เหมาะสำหรับผู้มีพุทธิจริต

กสิณกัมมัฏฐานที่เหลือ และอรุปปกัมมัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้กับบุคคลทุกจริต

ในเมฆิยสูตร ได้กล่าวไว้ว่า

“พึงเจริญอสุภกัมมัฏฐานทั้งหลายเพื่อประหานเสียซึ่งราคะ พึงเจริญเมตตาเพื่อประหานเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติเพื่อกำจัดเสียซึ่งมิจฉาวิตก พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนเสียซึ่งอัสมิมานะ” (องฺ.นวก. 23/3/434)

การเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่ตรงกับจริตของตนเป็นการช่วยเกื้อกูลให้จิตเกิดความสงบ เป็นสมาธิได้ง่าย เป็นสมาธิได้เร็ว แม้ว่าอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานมีมากถึง 40 กอง แต่มีเพียง 30 กอง เท่านั้นที่สามารถปฏิบัติจนถึงขั้นฌานได้ นั่นคือ กสิณ 10, อสุภะ 10, อานาปานสติ, กายคตาสติ, พรมวิหาร 4 และ อรูปฌาน 4 โดยมีความแตกต่างของในระดับฌานที่สามารถบะลุได้ดังนี้

บรรลุได้ถึงฌาน 4 เมื่อปฏิบัติ กสิณ 10, อานาปานสติ, อุเบกขาพรหมวิหาร, อรูปฌาน 4

บรรลุได้เพียงแค่ฌาน 3 เท่านั้น เมื่อปฏิบัติ พรหมวิหาร 3 (เมตตา กรุณา มุทิตา)

บรรลุได้เพียงแค่ฌาน 1 เมื่อปฏิบัติอสุภกัมมัฏฐานทั้ง 10 กอง และ กายคตาสติ

8.8.4 วิธีการปฏิบัติสมถภาวนา

การปฏิบัติสมถภาวนา เป็นการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้จิตประณีตยิ่งขึ้น ฝึกควบคุมความคิดให้อยู่ในหลักธรรม โดยการให้จิตจดจ่ออยู่กับการรับรู้สิ่งดี ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ความชั่วทั้งหลาย เพื่อสร้างพลังให้จิต ในการปฏิบัติจึงต้องรวบรวมความสนใจให้อยู่กับวัตถุ หรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดมโนภาพที่บริสุทธิ์ ซึ่งการฝึกจิตให้เพ่งอยู่กับมโนภาพนั้น ไม่ได้เป็นธรรมชาติของจิต แต่เป็นการทำงานของจิต การเลือกอารมณ์ที่จะเพ่งจึงต้องเป็นความจริง เป็นความบริสุทธิ์ (พระวชิรญาณมหาเถระ, 2502, หน้า 61)

ในพระไตรปิฎกมีการบันทึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิไว้หลายชนิด โดยพระพุทธองค์จะทรงเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริต อุปนิสัยของแต่ละบุคคล หรือแม้แต่พิจารณาจากภพชาติก่อน ๆ ที่ผ่านมา ซึ่งการเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมจะช่วยให้การเจริญสมาธิก้าวสู่ระดับสูงได้อย่างรวดเร็ว เช่น ทรงให้พระจุลปันถกพิจารณาผ้าขาว เพื่อให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาในที่สุด เนื่องจากพระจุลปันถกเคยปฏิบัติโอทาตะกสิน (เพ่งสีขาว) มาในภพชาติก่อน สำหรับวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบต่าง ๆ ต่อมาได้รับการปรับปรุง และจัดเข้าไว้เป็นหมวดหมู่ เป็นแบบแผนในการปฏิบัติสมาธิที่ยังคงใช้สืบต่อกันมา ต่อไปนี้จะกล่าวถึงรูปแบบการเจริญสมถกัมมัฏฐานที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก และได้จัดหมวดหมู่ไว้แล้วในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อารมณ์ของสมถภาวนา เรียกว่า กรรมฐาน 40 มี 7 หมวด ดังนี้

1) กสิณกัมมัฏฐาน 10
2) อสุภกัมมัฏฐาน 10
3) อนุสติกัมมัฏฐาน 10
4) พรหมวิหารกัมมัฏฐาน 4
5) อารุปปกัมมัฏฐาน 4

6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา

7) จตุธาตุววัตถานกัมมัฏฐาน

สมถะเป็นจุดเริ่มต้นของการบรรลุธรรม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ที.สี. 9/127-138/70-79) ถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นว่า เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะระดับฌาน ละนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แล้ว จิตจึงนิ่ง มั่นคง มีความสุข บรรลุรูปฌาน 4 จิตเป็นอุเบกขาและ เป็นเอกัคคตา จึงเข้าถึงอรูปฌาน 4 สามารถบรรลุคุณธรรม คุณวิเศษที่สูงยิ่งขึ้นไปในขั้นของวิปัสสนาภาวนา

หากผู้ปฏิบัติยังไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ คือยังอยู่ในสมาธิในระดับต้น ยังไม่สามารถระงับนิวรณ์ 5 ได้ ก็จะไม่สามารถจะบรรลุธรรมใดๆ ได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญในการปฏิบัติสมาธิคือสมาธิในฌาน ที่ได้จากการปฏิบัติสมถะภาวนา การเริ่มปฏิบัติสมถภาวนาจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการบรรลุธรรม นอกจากนั้น แม้การปฏิบัติสมถภาวนาเพียงอย่างเดียวก็สามารถบรรลุวิมุตติได้ แต่เป็นการบรรลุวิมุตติในระดับต้น คือสามารถดับกิเลสได้เพียงแค่ชั่วคราว เพราะเป็นการดับกิเลสด้วยการข่ม คือข่มด้วยอำนาจของฌาน เป็นวิขัมภนวิมุตติ หากฌานเสื่อม ก็มีโอกาสที่กิเลสจะกลับมาเกิดได้อีก แต่โดยปกติแล้วเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุฌานในระดับสูงก็จะปฏิบัติต่อเพื่อให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ที่เป็นเจโตวิมุตติ เป็นวิมุตติประเภท สมุทเฉทวิมุตติ เป็นการประหารกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ด้วยปัญญารู้แจ้ง อันได้จากการปฏิบัติสมาธินั่นเอง

8.8.5 ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา

อานิสงส์จากการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนามีมากมาย พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), 2546, หน้า 97-98) ได้แยกออกเป็น 7 ข้อ ได้แก่

1) ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

2) ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะอุจจัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

3) ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

4) สามารถเข้าสมาบัติ อันเป็นความสุขในภพปัจจุบัน

5) อาจได้รับอภิญญา 5

6) สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ (ผู้บรรลุพระอนาคามีขึ้นไป)

7) บรรลุฌานเพื่อนำไปเจริญวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานต่อไป

8) มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือกัมมัฏฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้อย่าให้ขาดจากใจ ให้ปฏิบัติเสมอๆ ก็จะทำให้กัมมัฏฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ เมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตและจิตของตน รวมถึงป้องกันการรังควาญของหมูมาร (ปิ่น มุทุกันต์, 2535, หน้า 393)

อารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเรียบเรียงไว้มี 4 ประการ ได้แก่ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2528, หน้า 20)

1) พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลผู้อื่น

2) เมตตา คือ การแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า

3) อสุภะ คือการพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม

4) มรณัสสติ คือ การนึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา

ผู้ที่มีกัมมัฏฐานทั้ง 4 ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ 2 ทาง คือ

1) สำหรับทำความเพียรเพื่อละกิเลส

2) สำหรับป้องกันสภาวะอารมณ์อันไม่ถึงปรารถนา

ในการปฏิบัติสมาธิ ในระหว่างปฏิบัติอาจเกิดอารมณ์อันไม่ถึงประสงค์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ ดังนั้น เมื่อมีอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ หรือเกิดอกุศลจิตอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้ยกอารมณ์ของอารักขกัมมัฏฐานขึ้นมาพิจารณาเพื่อแก้ไขเช่น ในกรณีที่ปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธเดือดดาลใจ ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตา หรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรัก ความใคร่ในกาม ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานอสุภะ สำหรับปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาท ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสติ แล้วก็กาจัดอารมณ์ร้ายๆ นั้นออกจากใจได้ (ปิ่น มุทุกันต์, 2535, หน้า 393)

สรุปผลจากการปฏิบัติสมถภาวนาคือ “ฌาน” องค์ฌาน คือปีติ สุข ทำให้เกิดความสุข ณ ปัจจุบัน ซึ่งพระภิกษุที่บรรลุฌานนิยมใช้เมื่อต้องการพักผ่อน ธรรมสำคัญคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือสภาวะสมาธิ หรือ เอกกัคคตาจิต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติเพื่อความบรรลุธรรมหรือวิปัสสนาภาวนาต่อไป

3.9 การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง เห็นตรง เห็นตามความเป็นจริง เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นการดับอวิชา ซึ่งเป็นการทำลายกิเลสให้ดับไป ดังนั้นการเห็นแจ้งในที่นี้ จึงเป็นการเห็นแจ้งด้วยปัญญาในระดับที่สามารถประหารกิเลส จนหลุดพ้นจากกิเลสได้ เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุดจนถึงขั้นหลุดพ้นด้วยปัญญา เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

3.9.1 ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

การเจริญสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนา ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิแบบพุทธศาสนาเถรวาท “วิปัสสนา” มาจากรากศัพท์ 2 คำ คือ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ และ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง เมื่อรวมกันเป็น “วิปัสสนา” จึงแปลว่า การหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวธรรม รู้อารมณ์ รู้กาย รู้จิต หรือ รูปกับ

นามตามความเป็นจริง รู้กฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน (ขุ.ป. 31/453/121)

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกาหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิด ใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรม เป็นสัมมาทิฏฐิ (อภิ.สงฺ. 34/55/30) การปฏิบัติบาเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

3.9.2 วัตถุประสงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมุ่งเน้นเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ หรือบรรลุวิมุตติ ซึ่งในการบรรลุวิมุตตินั้นจึงต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะ และ วิปัสสนา การบรรลุวิมุตติด้วยอำนาจของฌานจากการปฏิบัติสมถภาวนา หรือที่เรียกว่า เจโตวิมุตินั้น เป็นการสิ้นกิเลสได้ด้วยอำนาจของจิต หรือกิเลสถูกข่มไว้ด้วยฌาน ซึ่งสามารถเสื่อมได้หากฌานเสื่อมลง ดังนั้นการจะบรรลุวิมุติได้อย่างถาวรตลอดกาล จึงต้องอาศัยการพัฒนาปัญญา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการบรรลุ “ปัญญาวิมุติ” ซึ่งเป็นการตัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

ดังนั้นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนาก็คือการบรรลุ “ญาณ” ซึ่งเป็นปัญญาญาณ เป็นปัญญาวิมุตติ เป็นปัญญารู้แจ้ง ที่สามารถกำจัดกิเลส (อาสวักขยญาณ) ซึ่งเป็นการกำจัดอวิชชา ความไม่รู้ อวิชชาเป็นต้นเหตุแห่งปัจจยการทั้งปวง ตามกฎอินทปัตยตา ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ปราศจากอุปกิเลส จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ จิตย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อรู้เห็นอย่างนี้ จิตก็จะถึงซึ่งความหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว... กำจัดอวิชชาเสียได้แล้ว (วิ.มหา. 1/3/6)

จะเห็นได้ว่าผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนา คือ“ญาณ” หรือปัญญาญาณนั่นเอง ญาณจึงเป็นความรู้ที่จะกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) ให้หมดสิ้นไป ด้วยกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นการปฏิบัติที่มีลักษณะพิเศษในพุทธศาสนาเถรวาท

3.9.3 หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในพระไตรปิฎกได้บันทึกถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในหลายพระสูตร เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร และในที่อื่นยังมีอีกหลายแห่ง ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 20 หน้าที่ 78 กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 สมถะ

ที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมละอวิชชาได้” (องฺ.เอก. 20/275/69)

การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิ เพื่ออบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งโลก ทำลายอวิชชา ในมัชฌิมนิกาย รถวินีตสูตร ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างพระสารีบุตรและพระปุณณะได้อธิบายขั้นตอนเพื่อบรรลุความบริสุทธิ์ ซึ่งจะนำไปสู่การขจัดความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งมี 7 ขั้นตอน ได้แก่ (ม. มู. 12/298/201-207)

1) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล

2) จิตตวิสุทธิ์ ความบริสุทธิ์แห่งจิต

3) ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น

4) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย

5) มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง

6) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน

7) ญาณทัสสนวิสุทธิ์ ความบริสุทธิ์แห่งความรู้และความเห็น ในอริยมรรค

จะเห็นได้ว่านั่นคือลำดับขั้นในการเจริญวิปัสสนาที่เริ่มตั้งแต่ศีลในขั้นต้น จนถึงญาณทัสสนะวิสุทธิในที่สุด พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงลำดับแห่งการเจริญวิปัสสนาเหล่านี้ไว้ในรถวินีตสูตร ซึ่งเปรียบการเจริญวิปัสสนาเหมือนกับการเปลี่ยนรถ 7 ขบวน เป็นการทำให้สำเร็จในแต่ละส่วน จนถึงจุดหมายในที่สุด และมีการขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในตอนที่ว่าด้วยปัญญาภาวนาคือความเจริญก้าวหน้าแห่งความรู้ที่สมบูรณ์

การใช้สติเพื่อพิจารณาสภาวธรรมจนเกิดญาณ เป็นความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาในการแยกรูปนามและก้าวไปจนถึงอาสวักขยญาณ เป็นความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสาวะกิเลส จนเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ จนถึงขั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติสมาธิเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

3.9.4 หลักการเจริญวิปัสสนภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่สำคัญที่สุด ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์

“เอกายโน อย ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานำ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวาน สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานำ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺสสจฺฉิกิริยาย ฯ ยทิท จตฺตาโร สติปฏฺฐานา”แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้า

โศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และ เห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (ม.ม. 12/131/103)

“สติ” หมายถึงความระลึกรู้ ในการปฏิบัติสมาธิสติหมายถึงการระลึกรู้อารมณ์ รู้ทันอารมณ์ “ปัฏฐาน” คือ ความตั้งมั่น ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึงมีสติตั้งมั่นอยู่ในการระลึกรู้สภาวะอารมณ์ในปัจจุบันขณะ โดยมีสภาวะธรรมที่เป็นหลักในการพิจารณา 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม (ที.ม. 11/14/276) หลักในการเจริญวิปัสสนาแบบสติปัฏฐาน 4 จึงหมายถึงหลักการใช้สติเพื่อการกำหนดรู้สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้ปัญญาพิจารณารู้แจ้งตามความจริง ณ ปัจจุบัน พิจารณาเห็นความเปลี่ยนแปลงในไตรลักษณ์ของสภาวธรรม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ภายใต้ความควบคุม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งกระบวนการรู้ด้วยปัญญาญาณดังกล่าวเป็นการฝึกจิตให้จับอารมณ์ เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดการรู้แจ้ง โดยมีความก้าวหน้าของญาณที่เรียกว่า วิปัสสนานาญาณ มีตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 เรียกว่าปัจจเวกขณญาณ (ที.ม. 14/276/77)

วิปัสสนาถือเอารูปนามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ โดยใช้รูปนามเป็นอารมณ์ ใช้สติเพ่งรู้รูปนาม จึงถือได้ว่ารูปนามเป็นภูมิของวิปัสสนา การพิจารณาแยกรูปนาม คือการพิจารณาดูการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎไตรลักษณ์ การใช้สติพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้ง ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน มีสติตามรู้ เห็นการเกิดดับของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น วิปัสสนาจึงเป็นการใช้สติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามในทุกอิริยาบท ทั้งในขณะเคลื่อนไหว รู้ทันรูปนามที่เกิดขึ้นทางอายัตนะทั้ง 6 คือรู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้กลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การที่สามารถแยก รูปนาม เห็นการเกิดดับ ของรูปนาม ทำให้สามารถตัดวงจร ระหว่างรูปกับนาม คือ เมื่อเห็นก็สักแต่เพียงว่าเห็น ไม่นำรูปนั้นมาคิดปรุงแต่งต่อ ให้เกิดตัณหาอุปาทาน

3.9.5 วิธีการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางการเจริญวิปัสสนาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติของแต่ละหมวดไว้ทั้ง 4 หมวดดังนี้ (สำ. มหา. 19/406/262)

“อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือรูปกายนี้เสียได้”

“เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือ เวทนานี้เสียได้”

“จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (จิต) นี้เสียได้”

“ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือธรรมนี้เสียได้”

แนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานทั้ง 4 (ที.ม. 10/372/405) ด้วยการนำขันธ์ 5 มาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณา กำกับ รู้เท่าทันอยู่ในกาย พิจารณาความเป็นไปของกาย จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกาย ได้แก่

- อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ณ ปัจจุบันขณะ

- กำหนดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรๆ ก็รู้ชัดในอิริยาบถนั้นๆ

- สัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการกระทำใดๆ ว่ากำลังทำสิ่งใดอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไร เช่น การก้าวเดิน การเหยียด การคู้ มือเท้า รู้สติขณะนุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

- ปฏิกูลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

- ธาตุมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนโดยแยกให้เห็นเป็นประเภทหรืออวัยวะต่างๆ หรือการแยกองค์ประกอบให้เห็นเป็นเพียงธาตุทั้ง 4

- นวสีวถิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ ซึ่งกำหนดโดยระยะเวลาเป็น 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงระยะที่กระดูกผุ แล้วนึกย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การใช้สติจดจ่อพิจารณาความเป็นไปของเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ทั้งที่เป็นชนิดสามิสสุข คือเจือด้วยเครื่องล่อ เช่น กามสุข และนิรามิส คือสสุขที่ไม่เจือด้วยเครื่องล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ มีสติรู้เท่าทันเวทนาทั้ง 3 อย่าง ได้แก่

1) สุขเวทนา

2) ทุกขเวทนา

3) อุเบกขาเวทนา

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือรู้ทันสภาวะของจิต 16 แบบ ได้แก่

1) จิตมีราคะ

2) จิตไม่มีราคะ

3) จิตมีโทสะ

4) จิตปราศจากโทสะ

5) จิตมีโมหะ

6) จิตปราศจากโมหะ

7) จิตหดหู่ท้อถอย

8) จิตฟุ้งซ่าน

9) จิตเป็นมหัคคตะ

10) จิตไม่เป็นมหัคคตะ

11) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

12) จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า

13) จิตสงบ

14) จิตไม่สงบ

15) จิตพ้นจากกิเลส

16) จิตไม่พ้นจากกิเลส

จิตตานุปัสสนาจะมุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่งใดๆ เป็นการใช้สติสอดส่องดูจิต พิจารณาสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ เป็นต้น ก็ให้รู้ชัดจิตตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณ รู้เท่าทันสภาวะธรรม ใช้สติจดจ่อพิจารณาเห็นความเป็นไปของธรรม 6 ประการคือ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 6 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ด้วยอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้ (ที.ม. 10/9/273-300)

การรู้นิวรณ์ โดยรู้ชัดในนิวรณ์ 5 ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ (ความหดหู่ ความง่วงเหงา) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และวิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) โดยการรู้นิวรณ์แต่ละอย่างว่าเกิดขึ้นในใจหรือไม่ เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้อย่างไร ที่ละได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร โดยกำหนดรู้ชัดสภาวะตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

การรู้ขันธ์ 5 โดยกำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้ว่าแต่ละอย่างว่าคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

การรู้อายตนะ โดยรู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ (เครื่องร้อยรัดใจที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ) รู้ชัดในสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

การรู้โพชฌงค์ โดยรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างเกิดขึ้นในจิตหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

การรู้อริยสัจ โดยรู้ชัดอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ลักษณะการพิจารณาธรรมนั้นจะเหมือนกัน คือพิจารณาในความเป็นไตรลักษณ์คือการเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม โดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ การมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ โดยไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใด ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญาโดยใช้สติ เพียรพยายามพิจารณาในขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาแยกรูปนาม

รูป คือสิ่งที่ปรากฏหรือสัมผัสได้ด้วยอายตนะทั้ง 6 อันได้แก่ภาพที่ปรากฏทางตา เสียงที่ได้ยินทางหู กลิ่นสูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย

นาม คือสิ่งที่จิตที่รับรู้เวทนาต่าง ๆ สุข ทุกข์ เมตตา กรุณา หรืออารมณ์รักใคร่ เป็นต้น ดังนั้นสิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเรียกรวมกันเรียกว่า รูป เมื่อใช้ปัญญาพินิจพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้น ตามหลักของสามัญลักษณะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), 2535, หน้า 7)

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเอาสติเข้าไปพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางช่องอายัตนะทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติมีความก้าวหน้า ปัญญาแก่กล้าจนสามารถตัดตอนสิ่งที่เข้ามาสัมผัสทางอายตนะทั้ง 6 คู่ ไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปก็ให้พิพจารณาเพียงแค่เห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปที่ผ่านตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่มีตัวตนเราเขา ไม่นึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ พิจารณาเห็นรูปที่ดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิต ซึ่งทำให้อกุศลกรรมทั้งหลายไม่สามารถตามเข้ามาในจิตได้

“ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระงับได้แล้ว เผาด้วยไฟคือญาณแล้ว ความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูป ย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง” (ขุ.ม. 29/185/523)

สติที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นแยกรูปนาม ไม่ให้เข้ามาในจิต ยับยั้งไม่ให้เกิดกิเลสแล้ว การเพ่งอยู่ที่รูปนาม จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม อันจะนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล

3.10 การปฏิบัติสมถภาวนาร่วมกับวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติสมถะภาวนาเป็นกระบวนการเจริญสมาธิเพื่อพัฒนาจิต (จิตตสิกขา) ที่เป็นสัมมาสมาธิ และขั้นของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) อันจะนำไปสู่การบรรลุธรรม บรรลุอาสวักขยญาณ อันเป็นความรู้แจ้งที่ทำให้สิ้นอาสวกิเลส เป็นปัญญาญาวิมุตติ ต่อไปนี้ผู้วิจัยจะอธิบายถึงขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิที่เป็นการเกื้อกูลกันของสมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

3.10.1 การเจริญเจริญสมถะก่อนวิปัสสนา สำหรับการเจริญสมถภาวนาก่อนวิปัสสนาภาวนานั้นมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

ในพระสุตตันตปิฎก ยุคนัทธกถา ได้กล่าวไว้ว่า “ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้นอย่างไรฯ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิ วิปัสสนาด้วยอรรถว่า พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้นฯ (ขุ.ป. 31/535/246-249)

ในอรรถกถามิคสิรเถรคาถา กล่าวถึงพุทธพจน์ว่า “ให้ประกอบความเพียรในสมถกัมมัฏฐานก่อน แล้วทรงแนะนำวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่เธอผู้ตั้งอยู่ในฌานและอภิญญาแล้ว เธอบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วบรรลุพระอรหัตต่อกาลไม่นานนัก” (ขุ.เถร.อ. 51/150) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นฌาน สามารถข่มนิวรณ์ได้แล้ว จึงเอาเอาฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยใช้แนวทางอริยมรรคเพื่อก้าวสู่โคตรภูญาณในภายหลัง ซึ่งเป็นวิธีที่พบมากในพระไตรปิฎก วิธีนี้จัดว่าเป็นรูปแบบการปฏิบัติแบบสูงสุด รูปแบบการปฏิบัติสมาธิแบบสมถะภาวนาตามด้วยวิปัสสนาภาวนา มี 2 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 ฌาน 4 ต่อด้วยวิชชา 3 (ที.สี. 9/127-138) เป็นการปฏิบัติสมถภาวนาจนบรรลุฌาน 1-4 เป็นเบื้องต้น แล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุวิชชา 3 จนบรรลุเป็นพระอรหันต์

ลักษณะที่ 2 สมาบัติ 8 พร้อมนิโรธสมาบัติต่อด้วยวิชชา 3 (ที.สี. 9/127/71-79) คือปฏิบัติสมถภาวนาจนได้สมาบัติ 8 ก่อน (รูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4) แล้วจึงต่อด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อจนเกิดวิชชา 3 บรรลุเป็นพระอรหันต์

การปฏิบัติทั้งสองแนวมีความแตกต่างกันที่ลักษณะที่ 2 เป็นการเจริญสมาธิจนได้อรูปฌาน 1-4 เรียกว่าการเจริญสมาบัติ 8 แต่การปฏิบัติสมาธิทั้งสองลักษณะก็ต้องอาศัยจิตตั้งมั่นในระดับฌาน คือรูปฌาน 4 เป็นบาทฐาน

3.10.2 การเจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะและวิธีการปฏิบัติวิปัสนาภาวนาก่อนสมถภาวนาไว้ดังนี้

"ภิกษุนั้นย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นอย่างไรฯ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง...เป็นทุกข์...เป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิด...จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีหลัง เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นฯ" (ขุ.ป. 31/537/249)

วิปัสสนานำหน้าในที่นี้เป็นการพิจารณาสภาวธรรม คืออารมณ์ที่เป็นวิปัสสนานิมิต ใช้จินตมยปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นวิปัสสนาด้วยอรรถ คือพิจารณาไตรลักษณ์ตามเนื้อความด้วยความคิดระดับปุถุชน จนเกิดความสลดสังเวชเห็นตามความเป็นจริงทำให้ปล่อยวางอารมณ์ได้ง่าย ดังนั้นเมื่อจิตจึงรวมหยุดนิ่งจึงเป็นสมาธิเข้าถึงฌาน แล้วทำสมาธิจนถึงระดับอัปปนาฌานจนคล่องแคล่วเป็นวสี (ขุ.ป. 31/225/80) ก้าวสู่โคตรภูญาณแล้วเจริญวิปัสสนาให้เกิดความก้าวหน้า จนดับกิเลสได้เป็นลำดับ เป็นความก้าวหน้าในระดับอริยบุคคลตามลำดับของกิเลสที่กำจัดได้ การปฏิบัติตามลำดับดังนี้เรียกว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น

3.10.3 เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน แนวปฏิบัติการเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปเป็นกระบวนการสำคัญในขั้นตอนของการรู้แจ้ง เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เพื่อการบรรลุธรรม ซึ่งมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

"ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปอย่างไรฯ ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ 16 คือ ด้วยความเป็นอารมณ์ 1 ด้วยความเป็นโคจร 1 ด้วยความละ 1 ด้วยความสละ 1 ด้วยความออก 1 ด้วยความหลีกไป 1 ด้วยความเป็นธรรมละเอียด 1 ด้วยความเป็นธรรมประณีต 1 ด้วยความหลุดพ้น 1ด้วยความไม่มีอาสวะ 1 ด้วยความเป็นเครื่องข้าม 1 ด้วยความไม่มีนิมิต 1 ด้วยความไม่มีที่ตั้ง 1 ด้วยความว่างเปล่า 1 ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน 1 ด้วยความไม่ล่วงเกินกันและกัน 1 ด้วยความเป็นคู่กัน 1ฯ" (ขุ.ป.31/ 538/250)

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ กล่าวถึงมรรค 8 กับสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า เมื่อบุคคลนั้นเจริญอัฏฐังคิกมรรคอันประเสริฐนี้อยู่อย่างนี้ ชื่อว่ามีสติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้งสองดังนี้ คือ สมถะและวิปัสสนาคู่เคียงกันเป็นไป...ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง" (ม.อุ. 14/829,831/398-399)

ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กล่าวถึงสมถะควบคู่กับวิปัสสนาในขั้นโลกุตระมรรคดังนี้

"เมื่อบุคคลเจริญอัฏฐังคิกมรรคอันประเสริฐนี้ อยู่อย่างนี้ ชื่อว่า มีสติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้งสองดังนี้

คือ สมถะและวิปัสสนาคู่เคียงกันเป็นไป...ทำให้แจ้งธรรมที่ควร ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง (ม.อุ. 14/829/831)

ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิแบบสมถะควบคู่กับวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้บรรลุในขั้นโลกุตรธรรม ไว้ดังนี้

“เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาแบบมีสมถะนำหน้าอยู่ก็ดี เจริญสมถะแบบมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ก็ดี ในขณะแห่งโลกุตระมรรคแล้ว สมถะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กัน (อย่างแยกไม่ออก) พึงทราบนัยแห่งการเจริญ (สมถะและวิปัสสนา) ในที่นี้อย่างนี้แล (ม.มู.อ.17/258)

โดยสรุปแล้วหลักในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทให้ประสบความสำเร็จจนบรรลุธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจากการปฏิบัติสมถภาวนาจนได้ฌานในระดับหนึ่งก่อน แล้วจึงยกขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพิจารณาองค์ฌานด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือกำหนดสภาวะหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีนิวรณ์เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ เช่นความง่วง ก็ให้กลับไปปฏิบัติสมถภาวนาอีกครั้งเพื่อเพิ่มสมาธินทรีย์ แล้วจึงกลับมาปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการพิจารณาองค์ธรรมใหม่อีกครั้ง สามารถปฏิบัติสลับกันเช่นนี้ จนเห็นรูปนามปรากฏขึ้นชัดเจน ในลำดับต่อไปก็จะรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม เมื่อรู้เหตุปัจจัยของรูปนามแล้วก็จะรู้ไตรลักษณ์อย่างแจ่มชัด หลังจากนั้นวิปัสสนาญาณก็จะพัฒนา ก้าวหน้าสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ซึ่งจะเห็นได้ว่าในการปฏิบัติสมาธิเพื่อบรรลุโลกุตตระธรรมนั้น จะต้องปฏิบัติทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาร่วมกัน ผลของสมถภาวนาคือการมีจิตแน่วแน่ เป็นหนึ่งเดียว มีจิตตั้งมั่นอยู่ในฌาน เป็นเอกัคคตาจิต และ องค์ฌานคือ ปีติ สุข ช่วยส่งเสริมให้เกิดฉันทะ สนับสนุนให้เกิดวิริยะ ที่จะปฏิบัติสมาธิให้เกิดความก้าวหน้าสำเร็จผล และสภาวะจิตเป็นหนึ่งเดียว หรือ เอกัคคตาจิต มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนานำ หรือแบบมีสมถะนำ (แบบที่ 1) หรือเจริญสมถภาวนาแบบวิปัสสนานำ คือพิจารณาสัจธรรมเบื้องต้นเพื่อเข้าสู่สมถะ (แบบที่ 2) เมื่อเข้าสู่ขั้นการปฏิบัติสมาธิในขั้นสูงเพื่อการบรรลุธรรมแล้ว ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิทั้งสองแบบไปด้วยกัน (สุชาดา ทองมาลัย, 2561)

3.11 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ

เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาททั้งแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาคือการบรรลุธรรม ซึ่งมีกล่าวไว้ในหลายพระสูตร เช่นใน อัฏฐกนาครสูตร กล่าวไว้ว่า “สมถะ และวิปัสสนานั้นย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย” (ม.ม. 13/22/17-21) นั่นหมายถึงว่าปลายทางของการปฏิบัติสมาธิภาวนาทั้งสองแบบนี้คือการบรรลุธรรม สามารถตัดกิเลส หมดสิ้นอาสวะ เข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค พระอานนท์กล่าวถึง

ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วยวิธีการ 4 แบบ ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ทำให้บรรลุธรรมไว้ดังนี้

“บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม ย่อมพยากรณ์การบรรลุอรหัตในสำนักของเราด้วยมรรค 4 โดยประการทั้งปวง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดามรรค 4 ประการนี้ มรรค 4 เป็นไฉน...ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะเป็นเบื้องต้น...มรรคย่อมเกิด...ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปฯ อีกประการหนึ่งภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น...มรรคย่อมเกิด...ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไปฯ อีกประการหนึ่งภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป...มรรคย่อมเกิด...ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไปฯ อีกประการหนึ่งภิกษุมีใจนึกถึงโอภาสอันเป็นธรรมถูกอุทธัจจะกั้นไว้...จิตย่อมตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน...มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนั้น...ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ดูกรอาวุโสทั้งหลายก็ภิกษุหรือภิกษุณีรูปใดรูปหนึ่ง พยากรณ์อรหัตในสำนักเรา ด้วยมรรค 4 นี้” (ขุ.ป. 31/534/246)

จะเห็นได้ว่าทั้งคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนาล้วนมีเป้าหมายมุ่งไปที่การบรรลุธรรม หรือ บรรลุวิมุตตินั่นเอง ในขั้นของการปฏิบัติสมาธิแบบสมถะภาวนานั้น เป็นกระบวนการพัฒนาจิต (จิตตสิกขา) ให้เป็นสัมมาสมาธิ บรรลุฌาน และขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) ซึ่งจะนำไปสู่การกำจัดอาสวกิเลส ด้วยผลจากการบรรลุอาสวักขยญาณ คือ ญาณอันเป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ปราศจากอุปกิเลส อ่อนโยน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ โน้มน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินี...รู้เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้น แม้จากกามาสวะ...แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว (วิ.มหา. 1/3/6) จากพุทธพจน์ข้างต้น เมื่ออาสวักขยญาณเกิดขึ้นทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ดังนั้นกระบวนการสำคัญในการบรรลุธรรมคือ การเห็นแจ้งและพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยการวนรอบ 3 อาการ 12 ดังจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

“ก็เมื่อใด ญาณทัสสนะ (ความรู้ความเห็น) ตามความเป็นจริง มีวนรอบ 3 อย่างนี้ มีอาการ 12 ในอริยสัจ 4 เหล่านี้ของเราบริสุทธิ์ดีแล้ว เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณตนว่า เป็นผู้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก...ญาณทัสสนะได้บังเกิดขึ้นแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติที่สุดบัดนี้ ภพใหม่ไม่มี” (สำ.ม. 19/1670/424)

เมื่อปฏิบัติสมาธิทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจนองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้พร้อมบริบูรณ์ทั้งศีล สมาธิ (สมถะ) และปัญญา (วิปัสสนา) ก็จะเกิดญาณทัสสนะ ได้วิชชา 3 ก้าวขึ้นสู่อาสวักขยญาณ รู้แจ้งในอริยสัจ 4 โดยการพิจารณาอย่างแยบคายด้วยรอบ 3 อาการ 12 แล้วก็จะสิ้นอาสวกิเลสเข้าสู่พระนิพพาน โดยสรุปรอบ 3 คือญาณ 3 ระดับได้แก่ สัจจญาณ กิจจญาณ และ กตญาณ เมื่อ

นำเข้าพิจารณาในอริยสัจ 4 คือ การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสัจจญาณ กิจญาณ และ กตญาณ ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค จนครบทั้ง 4 ดังนั้นจึงรวมกันเป็น อาการ 12

3.11.1 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถภาวนา

1) สมถภาวนาเป็นวิธีการฝึกจิตให้เกิดสภาวะฌาน ซึ่งเป็นสมาธิในระดับสูง หากผู้ปฏิบัติมีการฝึกฝน เพียรพยายามปฏิบัติสมถภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องกัน จิตก็จะสามารถเข้าสู่สมาธิในระดับต้น หรือ “ขณิกสมาธิ” เมื่อมีวิริยะหมั่นฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จนเกิดวสี (ความเคยชิน) จิตก็จะมีสภาวะตั้งมั่น แน่วแน่มากขึ้น เป็นเวลานานขึ้น ก็จะพัฒนาสู่ฌานในระดับ “อุปจารสมาธิ” หากเพิ่มวิริเมื่อเกิดวสีในอุปจารสมาธิ จนสามารถรักษาสภาวะจิตให้สงบ แน่วแน่ แนบแน่น ดิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวก็จะก้าวหน้าไปสู่ระดับ “อัปปนาสมาธิ” เมื่อปฏิบัติสมาธิจนมีความก้าวหน้ามาถึงในระดับนี้จึงจะถือว่าเป็นสมาธิระดับ “ฌาน” อันมีเอกัคคตาจิตเป็นองค์ฌาน เกิดความสงบ ระงับกิเลสในระดับกลาง “ปริยุฏฐากิเลส” หรือที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 ได้ (ที.สี. 9/ 125/ 95)

2) สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้พัฒนาจนละนิวรณ์ได้ ซึ่งนิวรณ์สิ่งที่ขัดขวาง เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาปัญญาให้เข้าถึงวิมุตติ บรรลุธรรม เป็นอุปสรรคที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม นิวรณ์จึงเป็นอกุศลธรรม ในนิวรณ์สูตรได้จำแนกนิวรรณ์ออกเป็น 5 ข้อคือ 1) กามฉันทนิวรณ์ (นิวรณ์คือความพอใจในกาม) 2) พยาปาทนิวรณ์ (นิวรณ์คือความคิดร้าย) 3) ถีนมิทธนิวรณ์ (นิวรณ์คือความหดหู่และเซื่องซึม) 4) อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ (นิวรณ์คือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) 5) วิจิกิจฉานิวรณ์ (นิวรณ์คือความลังเลสงสัย) (อง.สตฺตก. 23/64/549)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการปฏิบัติสมาธิ ฝึกจิตให้มีความก้าวหน้าจนถึงระดับฌาน เพื่อกำจัดนิวรณ์ไว้ในหลายพระสูตรเช่น ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ได้ตรัสถึงการปฏิบัติของภิกษุไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำ ซอกเขา ป่าช้า ป่าชัฏ.....เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ ณ ภายในอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ได้” (ม. มู. 12/469/353) เนกขัมมะเป็นเครื่องดับกามฉันทะ อัพยาปาทะเป็นเครื่องดับพยาบาท...ความปราโมทย์เป็นเครื่องดับอรติ ปฐมฌานเป็นเครื่องดับนิวรณ์ (ขุ.ป. 31/724/351) จากเนื้อความในพระไตรปิฎกจะเห็นได้ชัดว่าระดับสมาธิที่จะสามารถระงับนิวรณ์ได้นั้น ต้องเป็นสมาธิในระดับสูง ในระดับฌานเท่านั้น

3) สมถภาวนาส่งผลให้เข้าสู่รูปฌานและอรูปฌาน ในฌานาภิญญาสูตรกล่าวถึงรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 และองค์ฌาน 5 เมื่อบรรลุถึงฌานสุดท้าย ก็จะทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐธรรมเข้าถึงอยู่ (สำ.นิ. 8/16/207-208) จากพระสูตรนี้ เห็นได้ชัดว่าเมื่อละนิวรณ์แล้ว จิตจะสงบนิ่งมั่นคงเข้าถึงรูปฌาน 4 ได้แก่ 1) ปฐมฌาน 2) ทุติยฌาน 3) ตติยฌาน และ 4) จตุตถฌาน แล้วจึงเข้าถึงอรูปฌาน 4 ได้แก่ 1) อากาสานัญจายตนฌาน 2) วิญญาณัญจายตนฌาน 3) อากิญจัญญายตนฌาน 4) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นการเจริญสมาธิขั้นสูงสุดของสมถะ เป็นสภาวะที่พร้อมจะเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

สำหรับอรูปฌาน 1- 4 มีองค์ฌาน 2 อย่าง คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) และเอกัคคตา ซึ่งเป็นความสงบนิ่ง ที่ละเอียดประณีต ดังนั้นในรูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากของสมถภาวนา เป็นการเตรียมความพร้อมของจิตให้มีความตั้งมั่น ซึ่งต้องใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

4) สมถภาวนาช่วยกำจัดอาสวกิเลส ในฌานสูตรได้กล่าวถึงองค์คุณของฌานสมาบัติ 8 ซึ่งสามารถกำจัดอาสวกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ไว้ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยปฐมฌานบ้าง ทุติยฌานบ้าง ตติยฌานบ้าง จตุตถฌานบ้าง อากาสานัญจายตนฌานบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะอาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนฌานบ้างฯ (องฺ.นวก. 23/240/343-347)

ฌานสมาบัติที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนาจึงสามารถทำให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ในพระไตรปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ได้กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นว่า เมื่อละนิวรณ์ทั้ง 5 (จิตในระดับฌาน) แล้วจิตก็จะเป็นสมาธิ ตั้งมั่น แน่วแน่ มีปีติ สุข เมื่อบรรลุรูปฌาน 4 จิตจะเป็นอุเบกขาและเอกัคคตา จึงเข้าถึงอรูปฌาน 4 สามารถบรรลุคุณธรรม (ที.สี. 9/127/70-79) หากผู้ปฏิบัติยังอยู่สมาธิในระดับต้น ยังไม่สามารถระงับนิวรณ์ได้ ก็จะไม่สามารถจะบรรลุธรรมใด ๆ ได้

3.11.2 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการบรรลุคุณวิเศษในญานอันได้แก่ การบรรลุวิชชา 3, วิชชา 8, ปฏิสัมภิทาญาณ 4, อภิญญา 6, วิโมกข์ 8, จรณะ 15 มรรคผล นิพพาน โดยวิชชา 3 ได้แก่ 1) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณคือ การระลึกชาติได้ 2) จุตูปปาตญาณ คือ รู้ในการจุติและอุบัติขึ้นของสัตว์ทั้งหลาย 3) อาสวักขยญาณ การรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวกิเลส ซึ่งญาณทั้ง 3 นี้เป็นปัญญารู้แจ้งเห็นจริงใน มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 หรือรวมเรียกว่า โลกุตรธรรม 9

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้กล่าวถึง โลกุตรธรรม 9 ไว้ ดังนี้

มรรค 4 หมายถึงธรรมที่นำข้ามพ้นจากสังสารวัฏฏ์ ข้ามพ้นจากความเป็นปุถุชน สู่ความเป็นอริยบุคคล และจากอริยบุคคลในชั้นต้น สู่อริยบุคคลในชั้นสูง รับรู้ในโลกุตรอารมณ์ คือ อารมณ์ที่อยู่เหนือสภาวะทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก นิพพานมีอำนาจเหนือโลกียะ คือสามารถประหานอนุสัยกิเลสได้โดยเด็ดขาดมี 4 ระดับคือ โสดาปัตติมรรค 1, สกทาคามิมรรค, อนาคามิมรรค, อรหัตตมรรค

1) โสดาปัตติมรรค ทำให้เป็นโสดาปัตติมรรคบุคคล พ้นจากอบายภูมิโดยเด็ดขาด สามารถปหาณอนุสัยกิเลสโดยเด็ดขาด 2 อย่าง คือ ทิฏฐานุสัย และวิจิกิจฉานุสัย เป็นสมุจเฉทปหาณมรรคอันให้ถึงกระแสพระนิพพานเป็นครั้งแรก ความเป็นพระโสดาบันเป็นเหตุให้สามารถละสังโยชน์ได้ 3 ประการคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

2) สกทาคามิมรรค ทำให้ผู้บรรลุเป็นสกทาคามิมรรคบุคคล เนื่องด้วยสามารถประหานอนุสัยกิเลสที่เหลือจากโสดาปัตติมรรคที่ปหานแล้ว และทำให้เบาบางลงอีก เรียกว่า ตนุกรปหานมรรค ซึ่งทำให้เป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อ และทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง

3) อนาคามิมรรค ทำให้เป็นอานาคามิมรรคบุคคล สามารถปหานอนุสัยกิเลสที่เหลือเพิ่มอีก 2 ข้อ คือ กามราคานุสัย และ ปฏิฆานุสัย โดยเด็ดขา เป็น สมุจเฉทปหาร ซึ่งมีผลให้สามารถข้ามจากมัชฌิมสังสาร (สังสารวัฏฏ์ในเบื้องกลาง) ได้แก้ กามสุคติภูมิ 7 เป็นเหตุให้ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้งหมด

4) อรหัตตมรรค ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นอรหัตมรรคบุคคล เพราะสามารถปหานอนุสัยกิเลสได้ทั้งหมด อันได้แก่ ภวราคานุสัย มานานุสัย และอวิชชานุสัย ในลักษณะสมุทเฉทปหาน ทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ สามารถละสังโยชน์ทั้ง 10 ได้

ผล 4 หมายถึงผลจิต ที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์โดยความเป็นชวนะ คือรับเอาพระนิพพาน เป็นอารมณ์ หลังจากมรรคได้ปหารอนุสัยกิเลสเสร็จแล้ว ผลแห่งมรรคมี 4 ระดับคือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และ อรหัตตผล

1) โสดาปัตติผล เป็นจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์โดยรรับความเป็นชวนะ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปหารอนุสัยกิเลสเสร็จแล้ว เป็นอกาลิกธรรมคือไม่ต้องรอเวลา เกิดต่อจากโสดาปัตติมรรคจิตที่ดับลง ก็เกิดทันที ไม่มีจิตอื่นมาคั่นกลาง ข้ามพ้นจากเหฏฐิมสังสาร คือ อบายภูมิ 4 โดยเด็ดขาด เสวยวิมุตติสุขจากการบรรลุโสดาปัตติมรรค ปหานกิเลสสิ้นสุดแล้วเป็นพระโสดาบุคคล

2) สกทาคามิผล เป็นจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์โดยความเป็นชวนะ รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปหานอนุสัยกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว เสวยวิมุตติสุขจากสกทาคามิมรรค ปหานกิเลสสิ้นสุดแล้ว ทำให้เป็นพระสกทาคามีบุคคล

3) อนาคามิผลเป็นจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์โดยเป็นชวนะ รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปหานอนุสัยกิเลสสิ้นแล้ว เสวยวิมุตติสุขจากสกทาคามิมรรค เป็นอนาคามีบุคคล

4) อรหัตผล เป็นจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์โดยความเป็นชวนะ รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปหานอนุสัยกิเลสสิ้นแล้ว เสวยวิมุตติสุขจากอรหัตตมรรคญาณ เป็นพระอรหันต์บุคคล

นิพพาน ในนิพพานสูตรได้กล่าวถึงนิพพานไว้ว่า

“นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกให้มาดูได้ ควรน้อมเอาเข้ามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” (อง.ติก. 20/495/202)

นิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“สมุจเฉทปหานะอันเป็นโลกุตระมรรค และปฏิปัสสัทธิปหานะอันเป็นโลกุตระผล ในขณะแห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญมรรค เครื่องให้ถึงความสิ้นไปฯ” (ขุ.ป. 31/65/19)

สมุจเฉท เป็นการตัดขาด ส่วนปหานะ เป็นการประหาร ในที่นี้หมายถึงการดับกิเลสในระดับโลกุตระมรรค และเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอริยผล (ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ) อันเป็นโลกุตระผล

นิพพาน 1 คือ สันติลักษณะ เป็นธรรมชาติที่สงบจากกิเลส และขันธ์ 5

นิพพาน 2 ว่าด้วยเหตุแห่งการเข้าถึง มี 2 ข้อ คือ

1) สอุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่นิพพานของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่

2) อนุปาทิเสสนิพพาน ได้แก่นิพานที่ขันธ์ 5 ดับไปแล้วเป็นนิพานของพระอรหัตน์ที่ปรินิพพาน

นิพพาน 3 นิพพาน ว่าโดยอาการที่เป็นอยู่แล้วได้แก่

1) สุญญตนิพพาน ได้แก่พระนิพพานที่สูญสิ้นจากกิเลสและขันธ์ 5 ไม่มีอะไรเหลืออยู่แล้ว

2) อนิมิตตนิพพาน ได้แก่นิพพานที่ไม่มีนิมิต เครื่องหมาย รูปร่าง อย่างใดเลย

3) อัปปณิหิตนิพพาน ได้แก่นิพพานที่ไม่มีอารมณ์ของโลภะ ไม่มีตัณหา

3.11.3 การบรรลุวิมุติจากการปฏิบัติสมาธิ

สำหรับหลักในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุวิมุตติ พระอานนท์แสดงไว้ในยุคนัทธสูตรว่า

“ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องหน้าเมื่อเธอบำเพ็ญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคย่อมบังเกิดขึ้น เธอกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป” (อง.จตุกฺก. 21/170/237-238)

พระสารีบุตรก็ได้แสดงเรื่องแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุวิมุตติไว้ในพระสูตรเดียวกัน โดยอธิบายแนวทางแห่งการบรรลุวิมุตติ ไว้ 4 วิธี ดังนี้ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือการเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะคือ การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า 3) ยุคนัทธสมถะวิปัสสนา คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคูกันไป 4) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส คือ คือการเจริญวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว

การปฏิบัติสมาธิของพระพุทธเจ้านั้น ทรงใช้การเจริญอานาปานสติจนถึงจตุตถฌาน แล้วใช้สภาวะของฌาน เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา จนบรรลุปัญญาญาณ ในพุทธปทานซึ่งกล่าวถึงเหตุแห่งการบรรลุของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าไว้ว่า

“การปฏิบัติสมาธิเป็นผลให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ รวมถึงบรรลุคุณวิเศษอื่นๆ เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธสาวก (ขุ.อ. 32/1/1-52)

ในพระสูตรอื่น ๆ กล่าวถึงขั้นตอนการบรรลุวิมุตติ จากการปฏิบัติสมาธิไว้ดังนี้

“เมื่อสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ ก็ส่งผลให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ ก็ส่งผลให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ คำว่าวิมุตติบริบูรณ์ หมายถึงการบรรลุปัญญาวิมุติเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มาก แล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ ปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม” (สำ.ส.15/83/22)

เมื่อมองในมุมของอริยสัจ 4 การปฏิบัติสมาธิจนบรรลุปัญญาวิมุติ เกิดความรู้แจ้งเป็นการดับอวิชา ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เพราะอวิชาทำให้มนุษย์ไม่รู้ความจริงในชีวิต เกิดความหลงผิดหลงเพลิดเพลิน ยินดีในกามสุข ดังนั้นเมื่อเกิดปัญญารู้แจ้ง ก็จะสามารถดับอวิชาได้ ซึ่งเป็นการดับโดยการสงบระงับจากการตัดกิเลสด้วยผลจิต ดับโดยการสลัดออกไป หมายถึง พระนิพพานเป็นสภาวะที่หลุดพ้นออกจากวัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ และ ตายเป็นปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ ดังนี้

เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ สฬายตนจึงดับ
เพราะสฬายตนดับ ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส อุปายาสจึงดับ (องฺ.ติก. 20/62/243)

ดังนั้น ผลของการบรรลุวิมุตติ คือสามารถดับอวิชชาและตัณหาดับหมดสิ้น ด้วยอรหัตตมรรค โดยสภาวะ พระนิพพาน ซึ่งผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็คือการพัฒนาปัญญาจนเกิดความรู้แจ้ง คือรู้เหตุแห่งทุกข์ และดับเหตุแห่งทุกข์ คือ อวิชชาได้นั่นเอง

วิธีการปฏิบัติสมาธิจึงมีเป้าหมายคือการพัฒนาปัญญาไปสู่ขั้นสูงสุดคือเกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิด้วยความเพียร หรือ วิริยะอย่างต่อเนื่อง จนจิตตั้งมั่น ไม่มีอกุศลธรรมเข้าแทรก เกิดปัญญารู้แจ้งในการกำหนดรู้อริจสัจ 4 การไม่รู้ทุกข์จัดเป็นอวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ คือทุกขสัจหรือทุกขอริยสัจ (ม.อุ. 14/373/418) เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อละสมุทัยทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคให้เกิดขึ้น อันเป็นการจบกระบวนการในหลักอริยสัจ 4 และจบกระบวนการในปฏิจจสมุปบาท บรรลุธรรมเป็นพระอริย หยุดวงจรการเกิดดับได้ในที่สุด การบรรลุธรรมนี้ เรียกว่า “วิมุติ” ในการปฏิบัติสมาธินั้น หากประสบความสำเร็จได้ฌาน หรือญาณในระดับสูง สามารถกำจัด

นิวรณ์ กำจัดกิเลสได้แม้เพียงบางส่วนก็ถือได้ว่าเป็นพระอริยะ ซึ่งมีหลายระดับตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งจะได้อธิบายถึงการบรรลุวิมุตติของพระอริยบุคคลในหัวข้อต่อไป

3.11.3 การบรรลุวิมุตติของพระอริยบุคคล

จุดประสงค์หลักในการปฏิบัติสมาธิ ทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือการบรรลุวิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งในพระไตรปิฎกใช้คำว่า “วิมุตติ” ในวิมุตตายนสูตรได้กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลสไว้ 5 ประการ คือ 1) บรรลุธรรมขณะฟังธรรม 2) บรรลุธรรมขณะแสดงธรรม 3) บรรลุธรรมขณะสาธยายธรรม 4) บรรลุธรรมขณะพิจารณาธรรม 5) บรรลุธรรมเพราะเจริญสมาธินิมิต (อ.ปญฺจก. 22/26/32-35) เรียกผู้บรรลุวิมุตติแล้วว่า พระอรหันต์ ส่วนผู้ที่ยังไม่บรรลุวุมุตติ แต่ก็มีความก้าวหน้าในฌาน ญาณ จนนิวรณ์ และกิเลสถูกระงับไปได้บางส่วนแล้ว ก็ถือว่ามีโอกาสบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในกาลข้างหน้า ในโอกาสต่อไป หรือแม้แต่ในชาติต่อๆ ไป อาจจะเป็นเพียงแค่ชาติเดียว หรือ 7 ชาติ ก็ขึ้นอยู่กับองค์ธรรมที่เป็นอกุศลที่ระงับไปได้ และระดับฌาน ญาณ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนเป็นพระอริยะแต่ละประเภท ซึ่งจะได้วิเคราะห์การบรรลุธรรมของพระอริยแต่ละประเภทอันเกี่ยวเนื่องด้วยผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิต่อไป

พระอริยบุคคลแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ตามผลสำเร็จที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ และสามารถละกิเลสที่เรียกว่า “สังโยชน์” มี 10 อย่าง คือ 1) สักกายทิฏฐิ เห็นว่า ร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา 2) วิจิกิจฉา ความลังเลสังสัย ในคุณพระรัตนตรัย 3) สีลัพพตปรามาส การยึดถือมั่นในศีลพรตที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ 4) กามฉันทะ มีจิตหมกมุ่นในกามารมณ์ 5) พยาบาท มีอารมณ์ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ 6) รูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในรูปฌาน 7) อรูปราคะ ยึดมั่นถือมั่นในอรูปฌาน คิดว่าเป็นคุณพิเศษที่ทำให้พ้นจากวัฏฏะ 8) มานะ ถือตัวถือตน 9) อุทธัจจะ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน 10) อวิชชา มีความคิดเห็นว่าโลกามิสเป็นสมบัติ ที่ทรงสภาพ) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, 2546)

ก) ประเภทของพระอริยและการบรรลุวิมุตติในระดับต่างๆ

1) พระโสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแสพระนิพพาน หมายถึงพระอริยบุคคล ผู้ถึงกระแสพระนิพพานครั้งแรก ซึ่งจะได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด พระโสดาบันมี 3 ประเภท คือ

1.1) เอกพีซี หมายถึง ผู้จะมีอัตภาพอีกครั้งเดียว หมายความว่า หลังจากชาตินี้แล้ว ก็จะเกิดอีกครั้งเดียวคือ เป็นมนุษย์ หรือ เทวดา พรหม ก็จะเกิดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วบรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

1.2) โกลังโกละ หมายถึง ผู้ว่าจากตระกูลสู่ตระกูล คือ พระโสดาบันประเภทนี้ จะต้องเกิดอีก 2-3 ชาติ แล้วก็ได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น

1.3) สัตตักขัตตุปรมะ หมายถึง ผู้จะต้องเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ คือ พระโสดาบันประเภทนี้จะเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ แล้วก็ได้เป็นพระอรหันต์นิพพานในชาตินั้น พระโสดาบันทั้ง 3 ประเภทนี้ เป็น

ผู้บำเพ็ญอริยมรรคในส่วนของศีลได้บริบูรณ์ ในส่วนของสมาธิและปัญญาพอประมาณ ละสังโยชน์เบื้องต่ำ 3 ประการได้เด็ดขาดคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

2) พระสกทาคามี แปลว่า ผู้จะกลับมาเกิดในโลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วก็จะทำให้แจ้งมรรคนิพพานในภพภูมิที่ท่านเกิด พระอริยบุคคลระดับนี้มีญาณแก่กล้ากว่าพระโสดาบัน เพราะนอกจากจะเป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรค (อริยมรรคทั้ง 8 ที่จัดเป็นส่วนศีลเข้าในศีลสิกขานั้น ได้แก่ สัมมาวาจา (พูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)) ในส่วนศีลได้บริบูรณ์ ละสังโยชน์ 3 เบื้องต่ำได้เด็ดขาดเหมือนพระโสดาบัน ยังสามารถลดความรุนแรงของกิเลสหลักคือ ราคะ โทสะ โมหะ อีกด้วย

3) พระอนาคามี แปลว่า ผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีกแล้ว จะไปบังเกิดเป็นพรหมในรูปภพชั้นสุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) พระอนาคามีละกิเลสเครื่องร้อยรัดเบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ทั้ง 5 อย่างได้เด็ดขาด สุทธาวาสมี 5 ระดับ คือ 1) อวิหา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีศรัทธาแก่กล้า 2) อตัปปา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีความเพียรแก่กล้า 3) สุทัสสา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสติแก่กล้า 4) ทัสสี เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีสมาธิแก่กล้า 5) อกนิฏฐา เป็นที่อยู่ของพระอนาคามี ผู้มีปัญญาแก่กล้าจากนั้นก็บรรลุนิพพานในภพภูมินั้นๆ ในวิตถารสูตร กล่าวถึงประเภทของพระอนาคามีเป็น 5 ประเภทดังนี้ (สำ.มหา. 19/882/219-220)

3.1) อันตราปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัต ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุยังไม่ถึงครึ่งหนึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

3.2) อุปหัจจปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัต ดับขันธปรินิพพานในขณะที่มีอายุเกินกว่าครึ่งของอายุพรหมในชั้นนั้น

3.3) อสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัต โดยไม่ต้องใช้ความเพียรพยายามมากนัก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

3.4) สสังขารปรินิพพายี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาส และบำเพ็ญเพียรจนบรรลุได้พระอรหัต โดยต้องอาศัยความเพียรพยายามมาก แล้วดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

3.5) อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี ได้แก่ พระอนาคามีที่ไปอุบัติในชั้นสุทธาวาสชั้นต่ำ (อวิหา) แล้วไม่สามารถจะบำเพ็ญเพียรให้บรรลุพระอรหัตในชั้นนั้นได้ ต้องบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้น เพื่อให้ไปอุบัติในชั้นที่สูงๆ ขึ้นไป จนถึงชั้นสูงสุด (อกนิฏฐา) จึงได้บรรลุพระอรหัต ดับขันธปรินิพพานในชั้นนั้น

4) พระอรหันต์ คือ ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ผู้ไม่มีธรรมเป็นข้าศึกคือกิเลส ผู้บรรลุอรหัตผลพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวล เป็นผู้บำเพ็ญอริยมรรคทั้งในส่วนศีล สมาธิ ปัญญา ได้อย่างสมบูรณ์ ละสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัด) ทั้งเบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยะ) และเบื้องสูง (อุทธัมภาคิยะ) คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กาม

ราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้อย่างเด็ดขาด หมดสิ้นกิเลสตัณหา ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว

พระอรหันต์ 2 ประเภท ได้แก่ พระสุกขวิปัสสก และ พระสมถยานิก

พระอรหันต์ 5 ประเภท ได้แก่

1) พระสุกขวิปัสสก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน

2) พระอุภโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้ทั้งเจโตวิมุตติ ขั้นอรูปสมาบัติก่อนแล้ว ได้ปัญญาวิมุตติ

3) พระเตวิชชะ ผู้ได้วิชา 3

4) พระฉฬภิญญะ ผู้ได้อภิญญา 6

5) พระปฏิสัมภิทัปปัตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภิทา

ข) ระดับเจริญสิกขาและละสังโยชน์ของพระอริยบุคคล

1) พระโสดาบัน สิกขาที่เจริญ คือ ศีลที่สมบูรณ์ มีสมาธิ ปัญญา พอประมาณ ส่วนสังโยชน์ที่ละได้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

2) พระสกิทาคามิ สังโยชน์ที่ละได้ คือ ราคะ โทสะ โมหะ (เบาบาง)

3) พระอนาคามี สิกขาที่เจริญ คือ ศีลและสมาธิสมบูรณ์ (ปัญญาพอสมประมาณ) สังโยชน์ที่ละได้ คือ กามราคะ ปฏิฆะ และ

4) พระอรหันต์ สิกขาที่เจริญคือ ศีล สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์ สังโยชน์ที่ละได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

อริยบุคคล 7 ประเภทเรียงจากความสำเร็จในการบรรลุธรรมในระดับสูง ได้แก่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2559)

- อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และสิ้นอาสวะแล้วเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอรหันต์ผู้ได้เจโตวิมุตติขั้นอรูปสมบัติมาก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ

- ปัญญาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา คือ ท่านที่มิได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย แต่สิ้นอาสวะแล้วเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอรหันต์ผู้ได้ปัญญาวิมุตติก็สำเร็จเลยทีเดียว

- กายสักขี (ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือ ผู้ประจักษ์กับตัว คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัต ที่มีสมาธินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ

- ทิฏฐิปปัตตะ (ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ คือ ท่านที่เข้าใจอริยสัจจธรรมถูกต้องแล้วและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัต ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ

- สัทธาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา คือ ท่านที่เข้าในอริยสัจจธรรมถูกต้องแล้วและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา แต่มีศรัทธาเป็นตัวนำหน้า หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงเป็นผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ

- ธัมมานุสารี (ผู้แล่นไปตามธรรม หรือผู้แล่นตามไปด้วยธรรม คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปัตตะ

- สัทธานุสารี (ผู้แล่นไปตามศรัทธา หรือผู้แล่นตามไปด้วยศรัทธา คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีศรัทธาเป็นตัวนำ ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุต

บุคคลที่ 1 และ 2 (อุภโตภาควิมุต และปัญญาวิมุต) ได้แก่พระอรหันต์ 2 ประเภท

บุคคลที่ 3, 4 และ 5 (กายสักขี ทิฏฐิปปัตตะ และสัทธาวิมุต) ได้แก่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค จำแนกเป็น 3 พวกตามอินทรีย์ที่แก่กล้าเป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ สมาธินทรีย์ หรือปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์

บุคคลที่ 6 และ 7 (ธัมมานุสารีและสัทธานุสารี) ได้แก่ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค จำแนกตามอินทรีย์ที่เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ ปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์

กล่าวโดยสรุป เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิคือการบรรลุธรรม ซึ่งทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาล้วน เป็นเหตุให้บรรลุธรรมได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะวิปัสสนานั้นเป็นการพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุด ถึงขั้นปัญญาวิมุตติ คือ รู้แจ้ง ดับอวิชา ดับอาสวะ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เข้าสู่นิพพาน

3.12 สรุปหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทได้รับการสืบทอดโดยตรงมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าผ่านทางพระเถระตั้งแต่ครั้งสังคายนาในครั้งแรก สมาธิอยู่ในหลักไตรสิกขา อยู่ในมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางในการบรรลุวิมุติ ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่าสมาธิเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มมีมนุษย์ เมื่อมนุษย์กลุ่มหนึ่งต้องการความสงบ จึงหลีกห่างชุมชนออกบำเพ็ญเพียรเป็นนักบวช เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติสมาธิแบบโบราณ พระพุทธเจ้าเองก็ทรงปฏิบัติสมาธิในลักษณะนี้มาก่อนเช่นกัน รวมถึงในอดีตชาติก่อนๆ ไม่ว่าจะเป็นครั้งที่เป็นสุเมธะดาบส ผู้ได้รับพยากรณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าโคตมะ หรือพระเวสสันดรในพระชาติสุดท้ายก็ออกบวชเป็นฤษี บำเพ็ญเพียรในป่าอยู่ช่วงหนึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันก็สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติสมาธิด้วย เช่นกัน

เป้าหมายหลักในพุทธศาสนาเถรวาทคือนิพพาน ซึ่งมีวิธีการเดียวที่จะบรรลุนิพานได้นั่นคือการปฏิบัติสมาธิ นอกจากนั้นสมาธิยังเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาชีวิต ทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ซึ่งส่งในเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตประจำวันให้ประสบความสำเร็จ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นความสุขในระดับโลกียะได้ แต่จุดประสงค์หลักของสมาธิในพุทธศาสนาเถร

วาทนั้นเป็นความสุขในระดับโลกุตระ ที่เรียกว่า วิมุตติ ซึ่งผลสำเร็จที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิจะเป็นวิมุตติ 2 ประเภทคือ เจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยพลังแห่งฌานที่ได้จากรับการปฏิบัติสมถะภาวนา ซึ่งอาจเสื่อมเมื่อผู้ปฏิบัติไม่อยู่ในฌาน ส่วนปัญญาวิมุตติซึ่งเป็นการหลุดพ้นด้วยปัญญาญาอันเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการหลุดพ้นอย่างแท้จริง ก่อนจะเริ่มปฏิบัติสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรศึกษาคำศัพย์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจคำสอน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ เช่น นิมิต อารมณ์นิมิต อารมณ์กัมมัฏฐาน หรือกัมมัฏฐาน 40 ซึ่งแบ่ง 7 หมด ได้เป็น กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสสติ 10, พรหมวิหาร 4, อรูปฌาน 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุวัฏฐาน เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ยอมรับและยึดถือปฏิบัติกันในพุทธศาสนาเถรวาท

ผลของการปฏิบัติสมถะสมาธิคือ ฌาน หมายถึงระดับของสมาธิ ฌานมีอยู่ 4 ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน โดยมีองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา เมื่อละวิตก วิจาร ได้ ก็จะบรรลุปฐมฌาน เป็นต้น ในคัมภีร์อภิธรรมนั้นได้แบ่งฌานออกเป็น 5 ระดับ คือ แยกองค์ฌานที่เป็น วิตก และ วิจาร ออกเป็นปฐมฌาน และ ทุติยฌาน นอกจากนั้นยังอาจได้รับสภาวะพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา อีกด้วย

ผลการของปฏิบัติวิปัสสนาคือญาณ หรือ โสฬสญาณ (ญาณ 16) เป็นการแบ่งระดับความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เช่น ญาณ 1 นามรูปปริเฉทญาณ คือ สามารถแยกรูป นามได้ เป็นต้น ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงอาการของญาณ 16 ไว้โดยตรง แต่มีคำอธิบายอยู่ในหลายพระสูตร เช่น อนัตลักขณะสูตร ญานถือเป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ

ในขั้นการของการปฏิบัตินั้นเริ่มจาการเตรียมตัวเลือกสถานที่สงบ เวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการปฏิบัติสมาธิคือเวลารุ่งอรุณเพระเป็นช่วงที่อากาศดี และเงียบสงบ ก่อนการปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ควรจะสมาทานธุดงค์ประกอบด้วยเพื่อขัดเกลากิเลสให้เบาบาง ตัดความวิตกกังวลทั้งหลายเสีย เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตน แล้วจึงลงมือปฏิบัติ ซึ่งโดยปกติเป็นการนั่งขัดสมาธิเพชร ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้ โดยเฉพาะในการปฏิบัติอานาปานะสติ เพราะจะทำให้ร่างกายตั้งตรง ท้องแผ่ขยาย หายใจได้สะดวก หรือในกรณีจะเป็นการยืน หรือเดินจงกรม โดยวิธีการปฏิบัตินั้นจะแบ่งเป็นวิธีการปฏิบัติ 7 ประเภท คือ

กสิณสมาธิ เป็นการเพ่งนิมิต ซึ่งมี 10 อย่างด้วยกัน เช่น เพ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ เพ่งสี เพ่งแสง เป็นต้น ผลของการกสิณสมาธิทำให้เกิดสมาธิ และอาจมีอภิญญา เช่น ย่อแผ่นดิน บังครับไฟ เป็นต้น

อสุภะกัมมัฏฐาน เป็นการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายโดยผ่านซากศพชนิดต่าง ๆ เช่น ศพพองอืด ศพมีหนอนคล่ำ เป็นต้น อสุภะกัมมัฏฐานสามารถเจริญจนเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ แต่จะอยู่ระดับฌานขั้นต้น เพราะมีวิตกอยู่

อนุสติ เป็นการระลึกถึง 10 อย่าง เช่น พระรัตนตรัย เหมาะสำหรับช่วยเพิ่มศรัทธา ทำให้เกิดปีติ เกิดความสงบ

อานาปานะสติ เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่นิยมมากที่สุด และเหมาะสำหรับบุคคลทุกจริต และสามารถนำไปใช้ได้ทั้งใน สมถะ และ วิปัสสนา

พรหมวิหาร เป็นการฝึกจิตโดยใช้ธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาจิตให้ก้าวสู่สถานะ “มหัคคตจิต” ซึ่งจะนำเกิดในพรหมโลก

อรุปกัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสมาธิในขั้นอรูปฌาน ไม่ยึดติดกับนิมิต หรือรูปต่าง ๆ

อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นการพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร

จตุธาตุวัตถาน เป็นการพิจาณาธาตุ 4 คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) โดยมองเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นการรวมตัวกันของธาตุทั้ง 4 หรือมหาภูติรูป คือ เป็นภูติ เป็นภาพมายาที่หลอกเราว่าเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา

ผู้ปฏิบัติควรเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตัวเอง สำหรับรแนวทางในการปฏิบัติสมาธิซึ่งจะมีเพียง 2 แนวทางคือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกรรมฐานนั้น จะเน้นปฏิบัติเพื่อพัฒนา หรือ ฝึกจิตให้เป็นเอกัคคตาจิต หรือ จิตเป็นสมาธิในระดับฌาน โดยยึดหลักสัมมาสมาธิ ตามเส้นทางมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ แม้การเจริญสมาธิแบบสมถะจะสามารถบรรลุเจโตวิมุติ แต่ก็การสิ้นอาสวะด้วยอำนาจแห่งฌาน ซึ่งอาจเสื่อมลงได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิในแบบเถรวาท หลักวิปัสสนาในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ส่วนใหญ่จะใช้แนวทางสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 โดยฝึกใช้สติและปัญญาเพื่อพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาแยกรูปนาม เห็นการเกิดดับของรูปนาม ความเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ธรรมสำคัญในการเจริญวิปัสสนาคือ ธาตุ 4 ขันธ์ 5 (รูปนาม) และ กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิต การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้ง เห็นความจริงในชีวิตนั่นเอง

ในการปฏิบัติสมาธิที่จะเกิดผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยทั้งสมถะ และวิปัสสนา เพราะต้องอาศัยความตั้งมั่นของจิตจากฌานซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติสมถ มาเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ในขณะที่เจริญวิปัสสนาก็จะเกิดจิตนิ่งเป็นสมาธิด้วยเช่นกัน ซึ่งกระบวนการทั้งหมดต้องอาศัยแนวปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และอัฏฐังคิกกมัค เพื่อทำสัมโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ เข้าสู่การบรรลุธรรม หรือบรรลุวิมุตติ อันเป็นการจบกระบวนการบรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะได้วิเคราะห์การบรรลุธรรมจากการปฏิบัติสมาธิด้วยหลักของไตรสิกขา อริยอัฏฐังคิกมัค และสัมโพชฌงค์ รวมถึงลำดับขั้นในการบรรลุธรรมจากการปฏิบัติสมาธิต่อไป ในบทที่ 4

บทที่ 4

วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

พุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งปัญญา คำสอนในพุทธศาสนาเกิดจาก “ปัญญาญาณ” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้รับจากการตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ลักษณะพิเศษของพุทธศาสนาเถรวาทคือมุ่งเน้นในการพัฒนาปัญญา โดยไม่ถือเอาศรัทธาหรือความเชื่อเป็นหลัก แต่เน้นที่การพัฒนาปัญญาด้วยการศึกษา (สุตมยปัญญา) ปฏิบัติ (จินตมยปัญญา) จนปัญญาพัฒนาถึงขีดสุด (ภาวนามยปัญญา) หลักในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาให้เป็นปัญญาวิมุติ เพื่อเข้าสู่ “นิพพาน” โดยดำเนินรอยตามพระพุทธดำรัสซึ่งสืบทอดไว้ในพระไตรปิฎกมานานกว่าสองพันห้าร้อยปี แต่ก็ยังคงมีความทันสมัย เห็นผลได้แม้ในปัจจุบัน เป็นความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการลงมือปฏิบัติ ดังบทสรรเสริญพระธรรมที่มีว่า สันทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง, อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และเห็นผลได้ไม่จำกัดกาล, เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วัญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน หลักสมาธิจึงเป็นการพัฒนากาย จิต และปัญญา ด้วยกระบวนการไตรสิกขา โดยมีองค์ธรรมสำคัญคือสัมมาทิฐิเป็นองค์ธรรมสำคัญที่สุดในอริยอัฏฐังคิกมรรค หรือที่นิยมเรียกสั้น ๆ ว่ามรรคมีองค์ 8 ลักษณะการปฏิบัติเป็นไปในทางสายกลาง คือไม่เป็นการปฏิบัติที่ทรมานตนเอง แต่ก็ไม่ติดสุขจนเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมเทศนาว่า “ปฏิปทาสายกลางนั้น ได้แก่อริยมรรค มีองค์ 8 นี้แหละ คือปัญญาอันเห็นชอบ, ความดำริชอบ, เจรจาชอบ, การงานชอบ, เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ (วิ.มหา. 4/13/15) ซึ่งทั้งหมดเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้ค้นพบความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริง ในขณะเดียวกันสมาธิก็เป็นการปฏิบัติที่ทำให้สัมโพชฌงค์บริบูรณ์ สัมโพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ 7 อย่าง อันได้แก่สติ ความระลึกได้, ธัมมวิจยะ สนใจใฝ่ธรรม, วิริยะ ความเพียร, ปีติ ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ ความสงบ, สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น, อุเบกขา วางใจเป็นกลาง เห็นตามเป็นจริง ตามที่ปรากฏใน โพชฌงควิภังค์ว่า “สัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” (อภิ.วิ. 35/543/310-313)

พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า สมาธิแบบดั้งเดิมนั้นเป็นการปฏิบัติในลักษณะสมถภาวนาเพียงอย่างเดียว หรือที่เรียกว่าการบำเพ็ญเพียร โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสุข ความสงบที่ได้รับจากฌาน อันเป็นผลจากการปฏิบัติสมถภาวนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงทดลองศึกษาปฏิบัติมาแล้ว แต่ทรงพบว่า “ฌาน” เป็นเพียงความสุขในระดับโลกียะ และมีวันเสื่อมได้ จึงทรงค้นหาวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้ได้พบกับความสุขอย่างแท้จริง และไม่มีวันเสื่อม นั่นคือการบรรลุ “วิมุตติ” ซึ่งถือว่าเป็นความสุขที่

แท้จริง เป็นความสุขในระดับโลกุตระ เป็นความสุขที่หลุดพ้นจากโลก ในที่สุดก็ค้นพบวิธีปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ และได้เผยแผ่คำสอนมาจนถึงปัจจุบัน

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ได้กล่าวถึงธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ คือ 1.สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2.วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) นี้คือธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ (ที.ปา. 11/351/367) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความหมายของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือการปฏิบัติสมาธิเพื่อบรรลุธรรม ด้วยวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

อย่างไรก็ตามในขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธินั้น มีรายละเอียดและองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จ ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติได้ยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อไม่ให้เกิดการหลงทาง หลงผิด ดั้งนั้นผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทว่าสอดคล้องกับหลักธรรมแห่งการบรรลุธรรมหรือไม่ อย่างไร มีขั้นตอนในการบรรลุธรรมเช่นไร โดยยึดตามหลักโพธิปักขิยธรรม อันเป็นองค์ธรรมที่จะนำไปสู่การบรรลุนิพพาน โดยจะเลือกหลักธรรมสำคัญ 3 ประการ คือ 1) หลักไตรสิกขา ข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา 2) สัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ และ 3) อริยอัฏฐังคิกมรรค แนวทางแห่งอริยมรรค และวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนากับการบรรลุธรรม รวมถึงองค์คุณที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิในขั้นโลกุตระคือ วิมุติ ดังรายละเอียดในการวิเคราะห์ต่อไปนี้

4.1 วิเคราะห์ด้วยหลักไตรสิกขา

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองโดยมีเป้าหมายหลักคือการพัฒนาปัญญา เริ่มจากการพัฒนากายให้บริสุทธิ์ด้วยศีล พัฒนาจิตให้มีความแน่วแน่ ตั้งมั่น แล้วใช้สภาวะที่จิตที่ตั้งมั่นนั้น พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ และสุดท้ายคือการเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง โดยสรุปคือเป็นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานั่นเอง

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญที่พระภิกษุต้องศึกษา ปฏิบัติ เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นสูง การปฏิบัติสมาธิจึงมีความจำเป็นต้องสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นหลักในการพัฒนามนุษย์ (กาย จิต ปัญญา) การปฏิบัติสมาธิจึงเริ่มจากการควบคุม สำรวมกายและวาจา ควบคุมตนให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ในศีล เพื่อให้กายพร้อมต่อการปฏิบัติฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ฝึกสมาธิเพื่อให้จิตบริสุทธิ์ เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา พิจารณาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขังคือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนตน ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปได้ดังใจได้

เมื่อนำหลักสมาธิมาวิเคราะห์ดู ก็จะพบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นเป็นการนำหลักไตรสิกขามาอธิบาย ขยายความให้เป็นรูปธรรม เป็นวิธีการปฏิบัติที่ลงมือปฏิบัติได้จริงๆ หรือพูดได้ว่า หลักสมาธิเป็นภาคปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริงของหลักไตรสิกขานั่นเอง ดังนั้นตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น

จนถึงขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติสมาธิ จึงมีเป้าหมายคือมุ่งไปสู่การพัฒนาปัญญาให้ก้าวไปสู่ระดับสูงสุด คือการบรรลุวิมุติ ดังจะได้วิเคราะห์ในรายละเอียดต่อไปนี้

อธิศีลสิกขา ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงอธิศีลสิกขาไว้ในหลายพระสูตร โดยเฉพาะพระสูตรที่เกี่ยวกับศีล และสมาธิ เช่นในอชิตมาณวกปัญหานิทเทส กล่าวถึงอธิศีลไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล สำรวมแล้วด้วยการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษมีประมาณเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายศีลขันธ์น้อย ศีลขันธ์ใหญ่ ศีลที่ตั้งเบื้องต้น เบื้องบาท ความสำรวม ความระวัง ปาก ประธาน แห่งความถึงพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา” (ขุ.จู. 30/92/20-21)

เมื่อวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิจะเห็นได้ชัดเจนว่าจุดเริ่มต้นคือการรักษาศีล ทำศีลสิกขาให้บริบูรณ์ ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงควรควบความประพฤติ ปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงาม ตามหลักจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล สำรวมอินทรีย์ ควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา สิ่งสำคัญของศีลคือ เจตนาที่จะงดเว้น หรือการไม่มีความคิดที่จะทำชั่ว ทำให้จิตเป็นจิตที่เป็นกุศล บริสุทธิ์ ซึ่งจะเป็นการกำจัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ ช่วยให้ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน ขุ่นมัวหรือความกังวลมารบกวน เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะสงบ เกิดสมาธิได้ง่าย แม้ว่าศีลอย่างเดียวจะไม่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติสมาธิไม่ได้ แต่ก็เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การปฏิบัติสมาธิมีก้าวหน้า

ในขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธิจึงเริ่มต้นจากการสมาทานศีล รักษาศีลและชำระศีลให้บริสุทธิ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีคำกล่าวไว้ว่า “ศีลย่อมล้างมลทินของสัตว์ทั้งหลายได้” การสมาทานศีลก่อนเริ่มปฏิบัติสมาธิจึงเป็นขั้นตอนการชำระล้างกายให้บริสุทธิ์ ใจเป็นกุศล นอกจากนั้นแล้วศีลยังช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณเกิดสิ่งดี ๆ และลดโทษภัยอันอาจจะเกิดขึ้นได้อีกด้วย “ศีลเป็นรากฐานแห่งคุณทั้งหลาย เป็นเครื่องทำลายโทษทั้งหลาย” (วิมุตติ 9/15) ในขั้นตอนของการเริ่มต้นปฏิบัติสมาธินั้น นอกจากการสมาทานศีลแล้ว การสมาทานธุดงค์ยังช่วยให้ศีลมีความบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น

โดยปกติแล้วผู้ปฏิบัติสมาธิควรจะเลือกสมาทานธุดงค์อย่างน้อย 1 ข้อ (จาก 10 ข้อ ดังที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ 3) เช่นเนสัชชิกังคะ ถือการนั่งละเว้นการนอนเป็นต้น การสมาทานธุดงค์มีประโยชน์คือ ช่วยส่งเสริมให้ศีลบริสุทธิ ขัดเกลากิเลส เป็นผู้สันโดษ ใน 3 สิ่งคือ จีวร บิณฑบาต และที่อยู่อาศัย ผู้สมาทานธุดงค์ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ยินดีในการภาวนา ทั้งสมถะ และวิปัสสนา

อธิจิตสิกขา ในอชิตมาณวกปัญหานิทเทสกล่าวถึงอธิจิตสิกขาไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน นี้ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา” (ขุ.จู. 30/57/8)

วิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิในข้ออธิจิตสิกขา จะพบว่าการปฏิบัติสมาธิในแบบสมถภาวนาในทุกกระบวนการเป็นเป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้มีความแน่วแน่ มั่นคง มีคุณธรรม จนถึงระดับฌาน และมีองค์ฌานคือ ปีติ สุข และความนิ่งสงบ จากเอกัคคตา อำนาจจากฌาน ก็สามารถข่ม

กิเลส หรืออกุศลธรรมให้สงบได้ รวมถึงการปฏิบัติสมถภาวนาทำให้ฌาน ซึ่งมีความจำเป็นต่อ การเจริญปัญญา หรือ อธิปัญญาสิกขาต่อไป ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงอธิศีลสิกขาโดยเน้นถึงขั้นตอนในการบรรลุฌาน 4 เป็นสำคัญ นั่นหมายถึงว่า อธิจิตสิกขาก็คือการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนานั่นเอง สำหรับอุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมาธิคือนิวรณ์ ซึ่งเป็นอกุศลจิตระดับปริยุฏฐานกิเลส ซึ่งจะต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้สามารถละนิวรณ์ได้ เมื่อละนิวรณ์ได้ และการปฏิบัติก้าวหน้าจนเกิดสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิ บรรลุฌานในระดับต่าง ๆ เกิดสภาวะจิตที่เป็น “เอกัคคตาจิต” ซึ่งเหมาะกับการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติตามอธิปัญญาสิกขา ต่อไป

อธิปัญญาสิกขา ในสิกขาสูตรกล่าวถึงอธิปัญญาสิกขาไว้ว่า เป็นการทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ เรียกว่าอธิปัญญาสิกขา (องฺ.เอก. 20/530/266)

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิฯ ก็จะพบว่า เป้าหมายหลักของการปฏิบัติคือการพัฒนาปัญญาไปสู่การบรรลุปัญญาวิมุตติ ซึ่งตรงกับในสิกขาสูตรที่กล่าวถึงอธิปัญญาสิกขาไว้ว่า เป็นการทำให้เกิดปัญญาวิมุตติ ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับขั้นตอนจนเกิดวิปัสสนาญาณ ปัญญาญาณเป็นผลของเป็นการพัฒนาปัญญาจนเกิดปัญญารู้แจ้ง รู้เห็นตามความเป็นจริงในรูปนาม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ธาตุ 4 ขันธ์ 5 ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทุกขั้นตอนเป็นการค่อยๆ พัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นตามลำดับของวิปัสสนาญาณ จนถึงญาณสุดท้ายคือ สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย รู้ในอริยสัจจ ตัดความกังวลทั้งหลาย มุ่งตรงไปสู่นิพพาน เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ก่อนจะเข้าสู่โคตรภูญาณ เกิดมรรคญาณสำเร็จเป็นอริยบุคคลต่อไป

เมื่อวิเคราะห์ภาพรวมของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท จะเห็นได้ชัดว่าในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธิสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา สมบูรณ์ ในทุติยสิกขขัตตยสูตรได้อธิบายถึงไตรสิกขาไว้ว่า

“สิกขา 3 ประการ คือ อธิสีลสิกขา คือภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย, อธิจิตตสิกขา คือภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามทั้งหลาย บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่, อธิปัญญาสิกขา คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำให้แจ้งเป็นปัญญาวิมุติอันไม่มีอาสวะเพราะ อาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง” (องฺ.เอก. 20/91/319)

หากวิเคราะห์จากทุติยสิกขขัตตยสูตร เราจะพบในพระสูตรนี้พูดถึงหลักไตรสิกขขา คือการปฏิบัติเพื่อการบรรลุฌาน และปัญญาวิมุตติ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ และวิปัสสนาภาวนา นั่นคือพูดถึงสมาธิ (อธิจิตสิกขา) ในระดับจตุตถฌาน เป็นเอกกัคคตาจิต เป็นสภาวะจิตที่ปราศจากวิตก วิจารย์ ปีติ สุข มีจิตบริสุทธิเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สภาวะเบื้องต้นที่เกิดจากฌานคือ

ปีติ ก็เป็นองค์ธรรมในสัมโพชฌงค์ หรือแม้แต่การบรรลุฌานขั้นสูงคือ จตุตถฌานก็จะมีสภาวะเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือสภาจิตที่วางเฉยหลังจากบรรลุฌาน 4 และสามารถละวาง ปีติ สุข ซึ่งถือเป็นขั้นสำคัญที่ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะก้าวข้ามผ่านไปได้ยาก เพราะจะติดอยู่ที่ ปีติ สุข สภาวะเอกัคคตา จึงเป็นสภาะที่จิต แน่วแน่ วางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบ เป็นสภาวะอุเบกจิต

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงอธิปัญญาสิกขาในสภาวะที่เป็นปัญญาวิมุติ คือการดับสิ้นอาสวะกิเลสได้ด้วยปัญญา ซึ่งมีองค์ธรรมที่สำคัญคือสติ และสติก็เป็นองค์ธรรมในหลักสัมโพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ อันได้แก่ สติ ความระลึกได้, ธัมมวิจยะ สนใจใฝ่ธรรม, วิริยะ ความเพียร, ปีติ ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ ความสงบ, สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น, อุเบกขา วางใจเป็นกลาง เห็นตามเป็นจริง ดังนั้น หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท จึงเป็นหลักปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่อง สอดคล้องกับหลักธรรมในสัมโภชฌงค์ด้วยเช่นกัน ดังผู้วิจัยจะได้วิเคราะหลักสมาธิที่เป็นไปตามหลักธรรมในสัมโพชฌงค์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.2 วิเคราะห์หลักสมาธิด้วยสัมโพชฌงค์

สัมโพชฌงค์ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจะประสบความสำเร็จถึงขั้นพบความหลุดพ้นได้ จึงต้องเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้อง และเป็นไปตามหลักสัมโพชฌงค์ การปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะกัมฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ล้วนมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับหลักสัมโพชฌงค์ การจะเกิดโพชฌงค์ หรือทำสัมโพชฌงค์แต่ละองค์ให้บริบูรณ์ได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งสมาธิจะค่อย ๆ ทำสัมโพชฌงค์แต่ละข้อให้สมบูรณ์ สมาธิจึงต้องอาศัยสัมโพชฌงค์ และสัมโพชฌงค์ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลัก ดังจะได้วิเคราะห์ในรายละเอียดต่อไป

ในกุณฑลิยสูตร ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ 7 ไว้ว่า

“ภิกษุไม่สิ้นอาสวะเพราะไม่ได้เจริญโพชฌงค์ 7 เมื่อภิกษุประกอบภาวนาอยู่เนืองๆ จิตของเธอก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่นได้ ข้อนั้นเพราะ สุจริต 3 บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ และย่อมทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ เมื่อนั้นวิชชาและวิมุตติบริบูรณ์” (สง.มหา. 19/187/120)

จากพระสูตรนี้วิเคราะห์ได้ว่า การปฏิบัติสมาธิ (ภาวนา) เป็นการปฏิบัติเพื่อทำให้โพชฌงค์บริบูรณ์ ด้วยการภาวนาอยู่เนืองๆ เป็นการชำระกายใจให้บริสุทธิ (สุจริต 3 ได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต) ทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ด้วยการพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม ซึ่งจะส่งผลให้โพชฌงค์ทั้ง 7 ข้อ บริบูรณ์ ซึ่งเป็นการกล่าวถึงหลักการปฏิบัติสมาธิ คือเริ่มด้วยการถือศีลให้เกิดความบริสุทธ์ทางกาย ภาวนาอยู่เนืองๆ ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา และบรรลุวิมุติ สิ้นอาสวกิเลสด้วยวิปัสสนาภาวนา นั่นเอง

สัมโพชฌงค์มี 7 ข้อ คือ (พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์, หน้า 277)

1) สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสติ)

2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือธัมมวิจยะ)

3) วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือวิริยะ)

4) ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปีติ)

5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปัสสัทธิ)

6) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือสมาธิ)

7) อุเปกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คืออุเบกขา**)**

เมื่อนำหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถราวาทมาวิเคราะห์โดยหลักสัมโพชฌงค์จะพบว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นผลให้สัมโพชฌงค์ทั้ง 7 ข้อบริบูรณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) สติสัมโพชฌงค์ สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดในการปฏิบัติสมาธิ ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีความก้าวหน้าหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการมีสติ โดยเฉพาะในขั้นของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งต้องอาศัยการเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรม สติยังเป็นตัวสำคัญที่ทำให้โพชฌงค์อื่น ๆ ก็ปรากฏขึ้นด้วย

เมื่อวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิ จะพบว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นการควบคุมจิต ดึงจิตให้ออกมาจากความฟุ้งซ่านมาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา นั่นก็คือการมีสตินั่นเอง สติในสัมโพชฌงค์ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน การปฏิบัตินั้นก็คือการเจริญสติสัมโพชฌงค์นั่นเอง การเจริญสติสัมโพชฌงค์ต้องอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อาศัยการถือสันโดษ ซึ่งมีครบในการเจริญสมาธิ สติสัมโพชฌงค์เป็นความรู้ตัว ความระลึกรู้ รับรู้ในอารมณ์ และการปิดกั้นการเข้ามาของกิเลส

หากวิเคราะตามสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีคำอธิบายว่า เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ในจิต สติสัมโพชฌงค์ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีในจิต สติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น” ซึ่งนั่นคือขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ แบบสติปัฏฐานนั่นเอง

2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นการพิจารณารู้เห็นสภาวธรรม เป็นการพิจารณารูปนาม ซึ่งต้องอาศัยเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) ในการปฏิบัติ เช่น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจ ย่อมเข้าใจได้ว่า ลมหายใจเป็นรูปที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ส่วนจิตที่ตามรู้ลมหายใจ เป็นนามที่รู้อารมณ์ได้ ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจเข้า ลมหายใจและจิตที่กำหนดรู้มีสภาวะเกิดดับ อย่างรวดเร็ว เป็นการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง

เมื่อวิเคราะห์ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็จะพบว่านั่นคือการปฏิบัติสมาธิแบบธัมมานุปัสนา และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั่นเอง ธัมมวิจยจึงเป็นการปฏิบัติสมาธิในขั้นตอนของการพิจารณา กำหนดรู้ เฝ้าดู และรู้ชัด สภาวธรรม และการเลือกใช้ข้อธรรมมาใช้ในการกำจัดกิเลส เป็นการเลือกใช้หลักธรรมมาช่วยให้เกิดความรู้แจ้ง ขจัดความลังเลสัย ขจัดความหลง (พระปัณฑิตาภิวงศ์, หน้า 250) ในขณะที่สติสัมโพชฌงค์เกิด ก็จะเป็นเหตุให้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดตามมา การมีสติในการเลือก

เฟ้นธรรมที่เป็นประโยชน์มาประกอบในการปฏิบัติสมาธิ เช่น ไตรลักษณ์ ขันธ์ 5 พละ 5 อายตนะ 12 โดยมีสติพิจารณารูปนาม เห็นรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ได้ชัดเจน รู้แจ้งในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ 4 ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์จึงองค์แห่งการตรัสรู้ที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิแบบ ธัมมานุปัสนา และวิปัสสนาภาวนา

3) วิริยสัมโพชฌงค์ วิริยะ หรือ ความเพียร มีความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิเป็นอย่างยิ่ง การปฏิบัติสมาธิจะมีความก้าวหน้าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับวิริยะ หรือความเพียรทางกาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เป็นความอุตสาหะที่มีกำลังที่เรียกว่า อาตาปะ หรืออาตาปี เป็นความเพียรที่จะเผากิเลสให้หมดไป วิริยะจะเป็นตัวกำจัดถีนมิทธะโดยตรง ในหลาย ๆ พระสูตรที่พูดถึงการปฏิบัติสมาธิจะมีกล่าวถึง “อาตาปี” ความเพียรพยายาม การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้าประสบความเร็จ จนถึงขั้นบรรลุธรรม

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิก็จะพบว่า วิริยะสัมโพชฌงค์จะบริบูรณ์ หรือจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยอำนาจของปีติ สุข ซึ่งเป็นองค์ฌานที่ได้จากการปฏิบัติสมถสมาธิจนเกิดฌาน ปีติ สุข ในองค์ฌาน ทำให้เกิดฉันทะ เป็นความพอใจ เกิดความชอบใจ ที่จะปฏิบัติสมาธิต่อไปอย่างต่อเนื่อง สืบเนื่องไม่ขาดตอน เมื่อมีความเพียรในการปฏิบัติสมาธิก็จะมีความก้าวหน้า เกิดองค์ธรรมที่เป็นองค์ประกอบอื่น ๆ ในการตรัสรู้เช่น สมาธิ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา ซึ่งการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ธรรมเหล่านั้นเจริญบริบูรณ์

4) ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติ เป็นความสุขที่ท่วมท้นจนแสดงอการออกมาทางร่างกาย เป็นความซาบซ่านเต็มไปด้วยความสุข ซึ่งอาจทำให้รู้สึกว่ามีขนลุก น้ำตาไหล หรือมีอาการเหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง หรือกระแสไฟฟ้าวิ่งไปตาม พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้แยกถึงปีติไว้ 5 แบบ คือ 1) ปีติเล็กน้อย : ขุททกาปีติ (2) ปีติชั่วขณะ: ขณิกาปีติ (3) ปีติซึมซับ: โอกกันติกาปีติ (4) ปีติโลดโผน: อุพเพงคาปีติ (5) ปีติซาบซ่าน: ผรณาปีติ) ปีติ คือ ความอิ่มใจ เบิกบานใจ ซาบซ่าน แช่มชื่น ซาบซึ้ง สภาวะขณะนั้นเรียกว่า ปีติ ถ้าปีติที่เกิดในขณะที่มีสติ ในขณะพิจารณาธรรมอยู่ นั่นคือ ปีติสัมโพชฌงค์ และความปลาบปลื้มยินดีหรือความพึงพอใจแห่งจิตที่กำหนดอยู่ เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์ เมื่อกาย ใจ สงบระงับ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น (สงฺ มหา. 19/1383/335-389)

องค์ฌานที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิ คือปิติ สุข ช่วยให้มีสุขเวทนาอยู่ในทุกกิริยาอาการ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้เข้า การเหยียดออก และการกำหนดรู้ ก็จะมีสุขเวทนาปรากฏอยู่ เมื่อปิติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ ก็จะเกิดวิระยะสัมโพชฌงค์ ดังนั้นปีติที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิตั้งแต่ในระดับต่ำ จนถึงระดับสูง ล้วนช่วยส่งเสริมให้เกิดวิริยะ ความเพียรในการปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จนบรรลุธรรมในที่สุด

5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมของฌานในขั้นสูงคือความสุข สงบ จิตตั้งมั่น ดังนั้นเมื่อเราปฏิบัติสมาธิจนบรรลุฌานในระดับสูง ก็จะเกิดสภาวะสงบ เหมืออยู่คนเดียวในโลก ปราศจากเสียงดัง

รบกวน ไม่ได้ยินเสียงจากภายนอก ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก เมื่อเกิดปัสสัทธิจึงไม่มีความฟุ้งซ่านและ ความเดือดร้อนรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) ทั้งก่อให้เกิดสมาธิในโอกาสต่อมา (พระโสภณมหาเถระ (มหา สีสยาดอ), 2548)

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิ ก็จะพบว่า สมาธิเป็นการปฏิบัติที่ทำให้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะองค์ฌานคือ อุเบกขา เอกัคคตาจิต ทำให้เกิดความสงบกาย สงบใจ โดยปราศจาก พยาปาทะ ปัสสัทธินี้จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อการปฏิบัติสมาธิบรรลุฌานในระดับสูง หรือในญาณระดับอุทยัพพยญาณ ในเวลาที่ปัสสัทธิเกิด ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความยินดีขั้นสูง เพราะได้สัมผัสกับความสงบสุขอย่างที่ตนไม่เคยพบมาก่อน มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า ความปลาบปลื้มยินดีในธรรมสูงกว่าความยินดีใด ๆ จึงทำให้โยคีเป็นราวกับว่าได้นั่งอยู่บนเปลหรือชิงช้า รู้สึกซาบซ่านไปทั่ว และด้วยอำนาจของปัสสัทธินั้น โยคีก็จะรู้สึกเป็นเหมือนกับนิ่งอึ้งราวกับว่าไม่ได้ทำการกำหนดอะไรเลย เป็นความสงบ เป็นความร่มเย็น แต่ทั้งปิติ และปัสสัทธิจะปรากฏชัดบางครั้งเท่านั้น แต่จะชัดขึ้นในขั้นของอุทยัพพยญาณ และชัดเจนขึ้น เมื่อเข้าถึงสังขารุเปกขาญาณ ซึ่งอาการแห่งปิติ และปัสสัทธิ ในระดับนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้กายสงบ ใจสงบ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้วย่อมมีจิตตั้งมั่น (ม. อุ. 14/151/194) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เมื่อเจริญดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์

6) สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิเป็นองค์ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ การจะพิจารณาธรรมเพื่อให้บรรลุวิมุตติได้ต้องอาศัยสมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิในระดับฌาน ดังนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์จะบริบูรณ์ได้ก็ต้องอาศัยฌานที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถะภาวนา

เมื่อวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิ ก็จะพบว่ากระบวนการ วิธีการต่างๆ ของการปฏิบัติสมถภาวนาล้วนมุ่งพัฒนาจิตให้มีความบริสุทธิ์ เพื่อกำจัดนิวรณ์ให้สิ้น เพื่อจิตมีความตั้งมั่น แน่วแน่ เพื่อให้จิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียว โดยสรุปคือ ทุกกระบวนการเป็นไปเพื่อให้เกิด “ฌาน” หรือ สภาวะสมาธิ หรืออาจกล่าวได้ว่า ล้วนเป็นไปเพื่อการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้บริบูรณ์นั่นเอง สมาธิสัมโพชฌงค์จะบริบูรณ์ได้ก็ต้องอาศัยกระบวนการอื่น ๆ องค์ธรรมทั้งหลายที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิจนถึงระดับฌาน สมาธิสัมโพชฌงค์จะเกิดได้ต้องมีความสุขกายสบายใจก่อน ปิติ เป็นความสุขทางกาย, สุข เป็นความสุขทางใจ (โสมนัส) เมื่อร่างกายเป็นสุขดีแล้ว สมาธิก็จะเกิดได้ง่ายและรวดเร็ว สมาธิสัมโพชฌงค์ก็จะบริบูรณ์

7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อุเบกขาคือความวางใจเป็นกลาง วางเฉยในสภาวธรรมต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ต้องกำหนดรู้สภาวปัจจุบันธรรมปัจจุบันที่ปรากฏด้วยใจเป็นกลาง อุเบกขาเป็นองค์ธรรมสุดท้ายสัมโพชฌงค์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องปรับอินทรีย์อื่นๆ คือศรัทธา ปัญญา วิริยะและสมาธิให้สมดุลกัน เพราะเมื่ออินทรีย์ต่าง ๆ สมบูรณ์ด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง 6 ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิมาแล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ

ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นสรรสิ่งตามเป็นจริง จิตจึงไม่ถูกแทรกแซงด้วยกิเลส ไม่เกิดการปรุงแต่ง เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่ารู้ จึงเกิดสภาวะวางเฉย ซึ่งสภาวะที่จิตที่ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสมาธิ ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้ถึงความเจริญและบริบูรณ์แล้ว

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิ ก็จะเห็นได้ชัดเจนว่าในฌาน 4 นั้นเมื่อละ วิตก วิจารย์ ปีติ สุข ได้แล้วก็จะเกิดเอกัคคตาจิต หรือ เป็นสภาวะของอุเบกขา ซึ่งส่งผลให้เกิดอุเบกขาสัมโภชฌงค์สมบูรณ์ได้นั่นเอง สภาวะเช่นนี้เปรียบได้กับสารถีนั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้เอง (พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาดอ, 2548) ในขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องอาศัยสภาะอุเบกขาเพื่อความวางเฉยในรูปนาม และสภาวะธรรมต่างๆ เช่น ความกลัว ความยินดี วางเฉยในการพิจารณารูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเป็นสมาธิตั้งมั่นได้นาน พิจารณาไตรลักษณ์ได้อย่างละเอียด ปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ในที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติสมาธิและสัมโพชฌงค์ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเจริญธัมมานุปัสสนาจนสำเร็จในขั้นอุทยัพพยญาณ เห็นความเกิดดับ แปลเปลี่ยนของรูปนาม พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อันเป็นญาณที่ 4 ในโสฬสญาณ 16 อุทยัพพยญาณเป็นจุดเริ่มต้นของโพชฌงค์ 7 โดยการเกิดขึ้นของโพชฌงค์มี 2 ประการคือ (พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาดอ, 2548)

1) โพชฌงค์อ่อนเรียกว่า ตรุณอุทยัพพยญาณ เป็นวิปัสสนาญาณในขั้นต้น ยังมีสภาพอ่อนอยู่ด้วยอำนาจของนิกันติซึ่งเป็นวิปัสสนูปกิเลส

2) โพชฌงค์แก่กล้าเรียกว่า พลวอุทยัพพยญาณ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์ 5 แก่กล้า เอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้แล้ว เรียกว่า มัคคะ เป็นสภาวะที่ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพาน นับตั้งแต่ญาณที่ 5 ไปจนถึงญาณ 16

เมื่อมองค์รวมของสัมโพชฌงค์จะเห็นได้ชัดเจนว่า มีหลายข้อเป็นลักษณะของขององค์ฌานที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถภาวนา เช่นเมื่อปีติ ปัสสัทธิ แล้ว ก็จะเกิดวิริยสัมโพชฌงค์ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียร หมั่นปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ก้าวขึ้นสู่สภาวะสมาธิ และอุเบกขา หรือสภาวะของฌาน 4 โดยสามารถละ ปีติ สุข ได้ จิตก็จะเป็นสมาธิ เป็น ฌาน หรือเป็นเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นจิตที่พร้อมที่จะพัฒนาปัญญา ยกระดับการปฏิบัติขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา เพื่อบรรลุวิมุติเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งการปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป็นพระอริยะนั้น มีแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่าอริยอัฏฐังคิกมรรค ดังจะได้วิเคราะห์ความสอดคล้องกันของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางอันประเสริฐเพื่อการบรรลุ หรืออริยอัฏฐังคิกมรรค (มรรคมีองค์ 8) ดังต่อไปนี้

4.3 วิเคราะห์หลักสมาธิด้วยอัฏฐังคิกมรรค

อริยอัฏฐังคิกมรรค ทางมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ ซึ่งมักเรียกสั้น ๆ ว่ามรรคมีองค์ 8 ในปฐมเทศนาอธิบายไว้ว่า อริยมรรค มีองค์ 8 คือปัญญาเห็นชอบ, ความดำริชอบ, เจรจาชอบ, การงาน

ชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ ซึ่งเป็นแนวทาง ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือบรรลุญาณขั้นสูง การจะบรรลุธรรมได้นั้น ต้องเป็นไปตามหลักมรรคมีองค์ 8 โดยเฉพาะองค์ธรรมที่สำคัญคือ สัมมาทิฐิ

ดังนั้นธรรมใด ๆ ที่จะศึกษาปฏิบัติจึงต้องเป็นไปในแนวทางเดียวกับอริยอัฏฐังคิกกมรรค มีองค์มรรคครบทั้ง 8 จะขาดข้อหนึ่งข้อใดไม่ได้ เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทก็จะพบว่า เป็นไปในแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งจะได้วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทว่ามีองค์ประกอบครบตามที่ปรากฏในอริยอัฏฐังคิกกมรรคหรือไม่ ดังต่อไปนี้

1) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดจากความรู้ในอริยสัจ 4 เห็นแจ้งในกฏไตรลักษณ์ และ เข้าใจปฏิจจสมุปบาท รวมทั้งอริสัจจอื่นๆ เช่นเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้หรือความเห็นที่เป็นกุศล แต่ก็ยังไม่สามารถทำลายกิเลสได้ เพราะเป็นความรู้ในระดับสุตมยปัญญา ส่วนความรู้แจ้งที่เป็นภาวนามยปัญญานั้น จะเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติสมาธิเท่านั้น สัมมาทิฏฐิถือได้ว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต เพราะหากมีความคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความคิดผิด คิดชั่วแล้ว ไม่ว่าจะคิด จะทำอะไร ก็จะชักนำไปสู่การทำบาปชั่ว ดังนั้นจึงต้องทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิก่อนสิ่งอื่นใด เพื่อจะได้มีแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

เมื่อวิเคราะหลักสมาธิก็จะพบว่า เป้าหมายหลักคือการพัฒนาปัญญาจนเกิดปัญญาญาณ ซึ่งกระบวนการในการปฏิบัติสมาธิเท่านั้นที่จะสามารถพัฒนาปัญญา จนสามารถกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้ ในขั้นตอนปฏิบัติสมาธินั้นสัมมาทิฐิจะค่อย ๆ พัฒนาไปตามลำดับ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะค่อยๆ พัฒนาปัญญาตั้งแต่สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา จนเป็นภาวนามยปัญญา บรรลุปัญญาวิมุตติในที่สุด ในวิภังค์สูตรได้อธิบายสัมมาทิฏฐิไว้ว่าหมายถึงปัญญาที่รู้แจ้ง เป็นอันเดียวกับธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค แสดงว่าสัมมาทิฏฐิในระดับสูงหรือระดับองค์มรรคก็คือปัญญาที่พิจารณาเห็นความจริงแท้ของชีวิตและโลกจนเกิดการตรัสรู้ ทำลายกิเลสได้ด้วยปัญญาญาณที่เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั่นเอง

2) สัมมาสังกัปปะ หมายถึงความดำริออกจากกาม (สิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจ อันได้แก่กามคุณ 5 ที่เข้ามากระทบทางอายัตนะ) ความดำริในการไม่พยาบาท และความดำริในการไม่เบียดเบียน เป็นความคิดพื้นฐานที่มนุษย์ต้องมี ซึ่งในการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป จะต้องมีความคิดหลีกห่างจากสิ่งเย้ายวนทั้งหลาย หรือการไม่คิดพยาบาท ทำร้ายผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิ ก็จะพบว่า ตั้งแต่ขั้นการเตรียมตัวผู้ปฏิบัติสมาธิก็ต้องถือศีล ชำระศีลให้บริสุทธิ์ โดยเฉพาะจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติสมถภาวนาก็คือ ฌาน หรือสภาวะเอกกัคคตาจิต คือมีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ (กามคุณ 5 เช่น รูป เสียง กลิ่น เป็นต้น) และต้องเป็นกุศลเอกกัคคตาจิต ซึ่งก็คือสัมมาสังกัปปะนั่นเอง ขั้นตอนของการปฏิบัติสมาธินั้น องค์ฌานที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ปีติ และ สุข ซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติติดอยู่กับสุขอันเกิดจากสมาธิ ก็จะไม่มีความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ

ไม่สามารถบรรลุฌานขั้นสูงได้ จนกว่าจะสามารถข้ามพ้นปีติ สุข ได้ คือปล่อยวางจากปีติ สุขได้ จึงจะก้าวหน้าสู่ฌานต่อไป สัมมาสังกัปปะจะเกิดเป็นครั้งคราวไม่ต่อเนื่อง จึงไม่สามารถส่งผลให้เกิดปัญญาญาณจนทำลายกิเลสได้ แต่ก็เป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติในขั้นสูงขึ้น กล่าวคือ เป็นจิตที่ดำริออกจากกาม (กามวิตก) ละพยาบาท (พยาบาทวิตก) และความคิดที่จะไม่เบียดเบียน (วิหิงสาวิตก) คือจิตเป็นกุศล หรือเป็นกุศลเอกัคคตาจิต ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติสมถภาวนานั่นเอง

3) สัมมาวาจา คือเจตนางดเว้นจากทุจริตทางวาจา ได้แก่การพูดเท็จ พูดส่อเสียด วาจาหยาบคาย และการพูดเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นวจีทุจริต 3 ในวิภังคสูตร สัมมาวาจาจึงเป็นการสื่อสารที่ถูกต้องเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่พูดเพื่อสนองตัณหา ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่ความจริง

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิฯ จะพบว่าหลักสมาธิในเบื้องต้นคือศีลวิสุทธิ์ คือการชำระกายให้บริสุทธิ์ด้วยศีล นั่นหมายถึงต้องบริสุทธิ์ ทั้งกาย วาจา ใจ อีกทั้งในการปฏิบัติสมาธิที่ต้องใช้คำภาวนาประกอบ ซึ่งต้องเป็นคำภาวนาที่เป็นสัมมาวาจาเท่านั้น และในขณะปฏิบัติสมาธิเมื่อปรากฏสมาภาวะต่าง ๆ ขึ้น ก็จะต้องซื่อสัตย์ต่อการรับรู้อารมณ์นั้น ๆ ตามที่ปรากฏขึ้นจริง ไม่ปรุงแต่งให้ดูเหมือนมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ทั้ง ๆ ไม่ได้เกิดสภาวะนั้นจริง ๆ อย่างไรก็ตามการเคร่งครัด บริสุทธิ์ในศีลก็เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ สัมมาวาจาจึงเป็นข้อปฏิบัติของสมาธิด้วยเช่นกัน

4) สัมมากัมมันตะ คือเจตนางดเว้นจากการตัดรอนเอาชีวิต การถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้ และการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ซึ่งเป็นหลักธรรมในสุจริต 3 เป็นการเว้นจากกายทุจริต เป็นศีลข้อ 1-3 หากเป็นภิกษุก็จะต้องงดเว้นอพรหมจรรย์ (การปฏิบัติอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์) คือการงดเว้นเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด ในวิภังคสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่าเจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์และอพรหมจรรย์

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิ จะเห็นได้ว่า การเริ่มต้นปฏิบัติสมาธินั้น ต้องเริ่มจากการสมาทานศีลชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนเป็นสิ่งแรก เพื่อทำหายใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้เกิดความสำรวมระวังในกาย ซึ่งตรงกับสัมมากัมมันตะนั่นเอง สัมมากัมมันตะช่วยให้เกิดการสำรวมระวังทั้งทางกายวาจา ทำให้ใจสงบ ตัดความกังวลอันจะรบกวนจิตใจ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ

5) สัมมาอาชีวะ เป็นความซื่อสัตย์สุจริตในการดำเนินชีวิต ยึดมั่นในศีล ในเทวทหสูตร ได้พูดถึงสัมมาอาชีวสำหรับพระอริยสงฆ์ไว้ว่า สัมมาอาชีวะของพระอริยะที่เป็นอนาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค... เจตนางดเว้น จากมิจฉาอาชีวะ (ม.อุป. 6/278/163) อนาสวะคือไม่ประกอบด้วยกิเลสที่นอนเนื่องได้ แก่ กาม ภพ อวิชา และทิฏฐิ เป็นการดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจัยที่จำเป็น ไม่บริโภคด้วยกิเลส ไม่ฟุ่มเฟือย หรือบริโภคสิ่งไร้ประโยชน์ รวมถึงเห็นคุณค่าในสิ่งของที่ได้รับมา

เมื่อวิเคราะหลักสมาธิฯ ในการเริ่มต้นปฏิบัติสมาธินอกจากจะต้องสมาทานศีลแล้ว ยังต้องสมาทานธุดงค์ ซึ่งเป็นวัตรปฏิบัติที่แคร่งครัดในเรืองการดำเนินชีวิต หรือการเลี้ยงชีวิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย เพื่อเป็นการขัดเกลากิเลสให้เบาบาง อันจะเอื้อต่อความสำเร็จในการปฏิบัติ

6) สัมมาวายามะ คือความเพียรชอบ ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ ซึ่งจำเป็นอย่างมากในการปฏิบัติสมาธิ ความเพียรชอบเรียกว่า สัมมัปปทาน 4 คือความเพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ความเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ความเพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด และความเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ ในคัมภีร์วิภังค์อธิบายไว้ว่าสัมมาวายามะเป็นการปรารภความเพียรทางใจ หรือเป็น วิริยสัมโพชฌงค์ (อภิ. วิ. 35/206/175)

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิฯ จะเห็นได้ว่า องค์ธรรมที่สำคัญที่ทำเกิดความเพียรหรือวิริยะก็คือ ปีติ สุข ซึ่งทำให้เกิดฉันทะ และวิริยะ ดังนั้นสัมมาวายามะในระดับองค์มรรคจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยองค์ธรรมที่ได้จากฌานคือ ปีติ สุข เป็นตัวกระตุ้น หรือเอื้อให้เกิด ในขณะเดียวกันความเพียรก็เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ช่วยให้การปฏิบัติสมาธิมีความก้าวหน้า สามารถพัฒนาจิตขึ้นสู่ฌาน หรือ ญาณต่างๆ นั้น สัมมาวายามะสำคัญต่อสมาธิ และองค์ธรรมในฌานก็สำคัญต่อสัมมาวายามะด้วยเช่นกัน จึงมีคำว่า สมาธิต้องทำให้มาก ปฏิบัติให้มาก เพื่อให้องค์มรรคคือสัมมาวายามะสมบูรณ์นั่นเอง

7) สัมมาสติ หมายถึง การระลึกรู้เท่าทันความจริงของสภาวธรรมที่เกิดขึ้น สติเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติสมาธิ การมีสติระลึกรู้ถึงสภาวะธรรม สภาวะอารมณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ นั่นคือการปฏิบัติสมาธินั่นเอง แต่สตินั้นจะต้องเป็นสัมมาสติ ซึ่งเป็นสติที่ใช้ในการตรัสรู้ธรรม ไม่ใช่สติที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไป

เมื่อวิเคราะห์หลักสมาธิก็จะพบพบว่า การปฏิบัติสมาธิ ก็คือการเจริญสติ คือการฝึกควบคุมสติให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสมถภาวนา และการเอาสติพิจารณาสภาวะธรรม องค์ธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น สัมมาสติ จึงหมายถึง การปฏิบัติสมาธิ หรือการเจริญสตินั่นเอง

8) สัมมาสมาธิ เป็นความสงบ ตั้งมั่นของจิต แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ฟุ้งซ่าน องค์ธรรมของสมาธิคือเอกัคคตา ความเป็นหนึ่งเดียวของจิต ซึ่งเป็นจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติสมถะ เป็นสภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นจากความก้าวหน้าในการปฏิบัติ สมาธิแทรกอยู่ในหลายหมวดธรรม เช่น ในอินทรีย์ 5 เรียกว่าสมาธินทรีย์ ในพละ 5 เรียกว่าสมาธิพละ ในหมวดมรรค์มีองค์ 8 เรียกว่าสัมมาสมาธิ ในหมวดไตรสิกขา คือจิตตสิกขา และในวิธีปฏิบัติกรรมฐานเรียกว่าสมถกรรมฐาน

กล่าวโดยสรุป มรรคมีองค์ 8 คือหนพ้นทุกข์หรือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบระงับทุกข์ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่เป็นกลางระหว่างการปฏิบัติที่สุดโต่ง 2 อย่าง คืออัตตกิลมถานุโยค การปฏิบัติที่ทรมานตนเอง และกามสุขัลลิกานุโยค การปฏิบัติที่หมกมุ่นกับความสุขอันเกิดจากการเสพกามคุณ

ซึ่งการบรรลุญาณในระดับอรหัตตผลนับเป็นการบรรลุขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 นั้นเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ เป็นกระบวนการตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาตนให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน สำหรับอริยมรรคมีองค์ 8 พระผู้มีพระภาคทรงสงเคราะห์ไว้ในขันธ์ 3 คือ วาจาชอบ 1 ทำการงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1

สงเคราะห์ด้วยศีลขันธ์ ความเพียรชอบ 1 ความระลึกชอบ 1 ความตั้งจิตไว้ชอบ 1 สงเคราะห์ด้วยสมาธิขันธ์ ปัญญาอันเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 สงเคราะห์ด้วยปัญญาขันธ์ (ม.มู. 12/508/391)

องค์มรรคต่างๆ ล้วนช่วยสนับสนุนให้องค์ธรรมอื่น ๆ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ รวมถึงความบริสุทธิทางกาย และจิตด้วย สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ช่วยให้กายบริสุทธิ์ และสนับสนุนให้สมาธิ หรือจิตบริสุทธิ์ ส่วนสัมมาวายามะและสัมมาสตินั้น เป็นองค์ประกอบร่วมกันสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนาประสบผลสำเร็จ หลุดพ้นจากอาสวกิเลส บรรลุธรรมในที่สุด ซึ่งกระบวนบรรลุธรรมจากการปฏิบัติสมาธิทั้งแบบสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยจะได้นำเสนอการวิเคราะห์ในหัวข้อต่อไป

4.4 วิเคราะห์เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิ

จากการศึกษาสมาธิอื่นๆ และสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท วิเคราะห์ได้ว่าสมาธิอื่น ๆ ทั้งที่เกี่ยวเนื่อง และได้ไม่เกี่ยวเนื่องด้วยศาสนาและศรัทธา จะมีเป้าหมายของการปฏิบัติคือ “ความสุข” โดยใช้วิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนากาย และจิต เพื่อให้เกิด “ความสุข” ซึ่งเป็นความสุขที่แตกต่างกันไปตามศรัทธาความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นความสุขในการดำเนินชีวิต ความสุขในภพชาตินี้ หรือความสุขในชาติภพหน้า เช่นในหลายๆ ศาสนาใช้การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดสภาวะของสมาธิแล้วใช้สภาวะของสมาธิทบทวน ซึมซับคำสอนในพระคัมภีร์ และในบางศาสนายังใช้การปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เหมือนสภาวะของพระเจ้า ใกล้ชิดกับพระเจ้า หรือเป็นสภาวะจิตธรรมชาติดั้งเดิม รวมถึงเมื่อเสียชีวิตแล้วจะได้ไปสู่ภพภูมิ หรือดินแดนของพระเจ้าซึ่งมีแต่ความสุขสงบ ส่วนสมาธิในทางการแพทย์นั้นมีเป้าหมายเพื่อพัฒนากายและจิต ผลการวิจัยในทางการแพทย์พบว่าสมาธิมีผลต่อฮอร์โมนซึ่งควบคุมพฤติกรรม ความคิดของมนุษย์ ซึ่งให้ผลดีในการบำบัดโรคทางจิตเวช ซึ่งก็เป็นการปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขทั้งสุขกาย และสุขใจด้วยเช่นกัน

เมื่อวิเคราะห์กระบวนการพัฒนากาย จิต และปัญญา ด้วยการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทก็พบว่า หลักสมาธิฯ จะเริ่มด้วยการพัฒนากายให้บริสุทธิ์ด้วยศีล เพื่อควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้พร้อมสำหรับการพัฒนาจิต การปฏิบัติสมถภาวนาเป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เป็นกุศลจิต เป็นเอกัคคตา มีความตั้งมั่นแน่วแน่เป็นสมาธิ สภาวะสมาธิในขั้นนี้หมายถึงสมาธิในระดับ “ฌาน” ซึ่งองค์ฌานคือ ปีติ สุข เป็นความสุข สงบ เป็นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติสมาธิแบบดั้งเดิมก่อนจะมีพุทธศาสนา นอกจากนั้นองค์ฌานในระดับสูงทำให้สภาวะของจิตที่เป็น อุเบกขา และ เอกัคคตา ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการพิจารณาธรรมในขั้นวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการยกระดับการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนา ขึ้นสู่วิปัสสนา อันเป็นขั้นตอนในการพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุดคือ “ปัญญาวิมุตติ” เกิดความรู้แจ้ง สิ้นอาสวกิเลส บรรลุธรรม เข้าสู่นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือ “โลกุตระสุข”

จากการศึกษาเป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท วิเคราะห์ได้ว่าเป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นจะมีลักษณะพิเศษคือนอกจากจะเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาด้านกาย และจิตแล้ว ยังมีเป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาปัญญา แม้ว่าเป้าหมายคือ “ความสุข” เหมือนกับการปฏิบัติสมาธิอื่น ๆ แต่ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิในความหมายของพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีลักษณะที่แตกต่างออกไป โดยได้แบ่งความสุขออกเป็น 2 ระดับคือความสุขในระดับที่เป็น “โลกียสุข” คือความสุขที่เป็นสุขารมณ์ ความสุขทางโลก เป็นความสุขที่ต้องอาศัยอามิสเพื่อให้เกิดความสุข เมื่ออามิสนั้นไม่มี ก็ไม่มีความสุข หรือเมื่ออำนาจฌานเสื่อมลงกิเลสก็อาจจะกลับกำเริบขึ้นมาได้อีก ส่วนความสุขในระดับที่เป็น “โลกุตระสุข” คือความสุขที่เกิดจากความเป็นอิสระจากกิเลสสิ้นอาสวะด้วยปัญญารู้แจ้ง ซึ่งเมื่อรู้แล้วก็ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง กิเลสก็จะไม่กลับมาเกิด เป็นการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง นั่นก็คือเข้าสู่ “นิพพาน” ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทที่มีลักษณะพิเศษ และแตกต่างจากการปฏิบัติสมาธิแบบอื่น ๆ

4.4.1 วิเคราะห์การปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุวิมุตติ

จากการศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาททั้ง 2 แบบคือการปฏิบัติสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมาธิทั้ง 2 แบบที่มีผลต่อการบรรลุธรรมซึ่งจะเห็นได้ว่า การใช้สมถภาวนา (ฌานสมาบัติ 8) เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เห็นแจ้งในอริยสัจ 4 โดยการพิจารณาด้วยรอบ 3 อาการ 12 ของขันธ์ 5 ดังได้กล่าวแล้วนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องทำควบคู่กับสมถภาวนาเสมอ เพราะสมถภาวนาทำให้เกิดสมาธิในระดับฌาน เป็นเอกัคคตาจิต คือต้องให้จิตตั้งมั่น หยุดนิ่งก่อนจึงจะสามารถพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง จนสามารถละสังโยชน์ทั้งหมด และบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุธรรมมีด้วยกัน 2 ระดับ คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ

1) ระดับโลกียะ องค์ฌาน คือ ปีติ สุข เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิเมื่อการปฏิบัติมีความก้าวหน้าในฌานระดับสูง บางศาสนาถือเอาองค์ฌานนี้เป็นความสำเร็จสูงสุดในการปฏิบัติ ในทางพุทธศาสนาเถรวาทนั้นถือว่า ปีติ สุข เป็นความสุขในระดับโลกียะ ที่ผู้ปฏิบัติควรละ ควรก้าวข้ามปีติสุข หากต้องการจะยกการปฏิบัติขึ้นสู่ฌานที่เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตาจิต เป็นอรูปฌาน หรือยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ การปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะเริ่มจากการเจริญสมถะก่อนวิปัสสนา หรือการเจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ ล้วนต้องการความเป็นสมาธิในระดับฌาน เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น แน่วแน่ เกิดความสงบ อำนาจของฌานช่วยให้สามารถระงับจากนิวรณ์ แต่จะต้องจึงต้องเป็นฌานในระดับอุปจารสมาธิขึ้นไป สภาวะฌานจะทำให้จิตนิ่งสงบ และสภาวะดังกล่าวจะละเอียดประณีตยิ่งขึ้นเมื่อเข้าสู่ระดับอรูปฌาน แต่ก็ยังคงเป็นฌานในระดับโลกียะ

2) ระดับโลกุตระ การปฏิบัติสมถภาวนาควบคู่กับวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดฌานก่อน แล้วจึงนำสภาวะของฌาน คือความตั้งมั่นแห่งจิต ความสงบ อุเบกขา มาพิจารณาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ด้ ความไม่มีตัวตนในธรรมทั้งหลาย จนการเกิดความรู้แจ้ง ละสังโยชน์ได้ และบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในแต่ละระดับ เป็นความหลุดพ้นด้วยปัญญา ในระดับโลกุตระ

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุธรรม ทำให้ได้ข้อสรุปของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทว่า ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยการถือศีล ปฏิบัติสมถภาวนา จนเกิดฌาน ได้สมาบัติ 8 ก็จะสามารถกำจัดกิเลส บรรลุวิมุตติ พบความหลุดพ้นได้ แต่ก็เป็นความหลุดพ้นที่เกิดจากอำนาจของฌาน คือกิเลสถูกกดไว้ด้วยฌานนั่นเอง จึงเป็นความหลุดพ้นเพียงแค่ชั่วคราว เป็นโลกียะวิมุตติ ตราบใดที่ยังคงทรงฌานอยู่ ก็จะสามารถระงับกิเลสได้ แต่หากฌานเสื่อมสภาวะวิมุตติก็จะเสื่อมไปด้วย ดังนั้นจึงต้องยกระดับการปฏิบัติขึ้นสู่ขั้นวิปัสสนา จึงจะสามารถกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น เป็นการสิ้นอาสวะด้วยปัญญาญาณ รู้แจ้ง เห็นจริง จึงจะถือได้ว่าเป็นความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสโดยสิ้นเชิง และหลุดพ้นได้อย่างถาวร เป็นโลกุตระวิมุตติ

สรุปการวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต และปัญญาเพื่อให้พ้นทุกข์ หรือเกิดความสุขที่จริง ที่เรียกว่า “โลกุตระสุข” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงพัฒนาการปฏิบัติสมาธิที่มีมาตั้งแต่โบราณ โดยการนำ “ฌาน” ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิจนมีความก้าวหน้าในระดับสูงแบบดั้งเดิม ซึ่งองค์ฌานคือ ปีติ สุข ทำให้มนุษย์มีความสุข ณ ปัจจุบัน และ ฌานมีอำนาจในการกดข่มกิเลสให้ระงับได้ แต่หากฌานเสื่อม กิเลสก็จะกลับมาเกิดขึ้นได้อีก ทรงค้นพบว่าการพัฒนาจิต แม้มีความก้าวหน้าสูงสุดในระดับ ฌาน ก็ไม่สามารถกำจัดกิเลสให้สิ้นไปอย่างถาวร ทรบค้นพบว่าจำเป็นต้องพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง จึงจะหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างถาวร ได้ทรงทดลองปฏิบัติประพฤติพรตในหลายๆ วิธี เพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง แม้แต่วิธีที่ต้องทนทุกข์ทรมาน แต่ทรงพบว่า การปฏิบัติโดยทางสายกลาง เป็นวิธีที่จะทำให้หลุดพ้นทุกข์ได้ ทรงตรัสรู้ ค้นพบในที่สุดว่าการพัฒนาปัญญาจนเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง เป็นปัญญาวิมุตติ โดยใช้ “ฌาน” จากสมาธิแบบเดิมมาเป็นบาทฐานในการเจริญ “ญาณ” จะทำให้สามารถบรรลุธรรม หรือบรรลุ วิมุตติ ที่เป็นปัญญาวิมุตติ ซึ่งสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

เป้าหมายในการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท มีความพิเศษคือเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง รู้ในอริยสัจจ อันจะทำให้สามาถกำจัดอวิชา ซึ่งต้นเหตุแห่งทุกข์ เป็นการดับอาสวกิเลสให้สิ้น และไม่กลับมากำเริบอีก สมาธิจึงเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์จากปุถุชน ให้เป็นพระอริยบุคคล โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ พระอรหันต์ เข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์อีก ด้วยการปฏิบัติตาม “หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท”

บทที่ 5
บทสรุปและข้อเสนอแนะ

สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่มีมาตั้งแต่ครั้งโบราณ และมีการปฏิบัติที่กระจายอยู่ทั่วโลก ในทุกชาติ ศาสนา แม้มีชื่อเรียกที่แตกต่างกัน แต่เนื้อหา หลักการปฏิบัติก็มีลักษณะที่คล้ายกันคือเป็นการภาวนา การเพ่งนิมิต การฝึกควบคุมจิต รักษาจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการพัฒนากายละจิตเพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบัน และความสุขเมื่อตายไปแล้ว คือได้ไปอยู่ในดินแดนของพระเจ้า หรือสถานที่พิเศษซึ่งมีแต่ความสุข ตามความเชื่อของแต่ละศาสนา การปฏิบัติสมาธิแบบโบราณดั้งเดิมก่อนจะมีพุทธศาสนานั้น มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่ความสุขสงบ จากฌาน คือ องค์ฌานที่เป็น ปีติ สุข และเมื่อเสียชีวิตแล้วก็จะไปเกิดในดินแดนของพิเศษซึ่งมีแต่ความสุขสงบ

หลักการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีความพิเศษที่แตกต่างจากสมาธิแบบอื่น ๆ คือ มีเป้าหมายสูงสุดที่การพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเป็นปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าได้แบ่งปัญญาออกเป็น 3 ระดับ คือ ปัญญาในระดับที่ 1 คือสุตตมยปัญญาซึ่งได้จากการเรียนรู้ การศึกษา เป็นปัญญาหรือความรู้ที่เป็นความจำ ปัญญาระดับที่ 2 คือจินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด การทดลอง การพิสูจน์ จนเกิดเป็นความรู้ และปัญญาระดับที่ 3 คือภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนา เป็นความรู้ที่ต้องอาศัยความตั้งมั่นแห่งจิต หรือ “ฌาน” มาพิจารณาองค์ธรรมต่าง ๆ เพื่อให้พัฒนาปัญญาให้บริบูรณ์ถึงขั้นสุด เป็นปัญญาวิมุตติ จึงจะจบกระบวนการพัฒนาในพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ

จากผลการศึกษาวิจัยหลักสมาธิอื่น ๆ พบว่า การปฏิบัติสมาธิจึงขึ้นอยู่กับความเชื่อในเรื่องต้นกำเนิดของมนุษย์ในแต่ละศาสนาที่มีความแตกต่างกัน ศาสนาประเภทเทวนิยมมีความเชื่อว่า เทพเจ้า พระเจ้า เป็นผู้สร้างโลก สร้างสรรพสิ่งรวมถึงมนุษย์ ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยมก็เชื่อว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือการรวมตัวกันของวัตถุธาตุ แต่บทสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของมนุษย์ก็เป็นในทิศทางเดียวกันคือ มนุษย์มีองค์ประกอบอยู่สองส่วนคือร่างกาย และจิตใจ ซึ่งจิตจะเป็นสิ่งควบคุมร่างกาย ดังนั้นมนุษย์จะมีความสุขได้ก็ต้องพัฒนาที่จิต เป้าหมายในคำสอนของแต่ละศาสนาจึงเป็นการพัฒนาจิตมนุษย์ให้บริสุทธิ์ ด้วยการปฏิบัติตามคำสอน และแนวทางปฏิบัติตนของพระ

ศาสดาในแต่ละศาสนา แต่ละความเชื่อ ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงเป็นกระบวนการการพัฒนาตนเองของมนุษย์ที่มีมาตั้งแต่โบราณ ปรากฏอยู่ในทุกความเชื่อ ทุกศาสนา ในทุกพื้นที่ของโลก

การปฏิบัติสมาธิจึงมีการผสมผสานกับประเพณี ความเชื่อดั้งเดิมในท้องถิ่น แต่ก็มีหลักปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน วิธีการปฏิบัติสมาธิที่เกี่ยวข้องกับศาสนาจะใช้การสวดมนต์ภาวนา ระลึกถึงพระคุณพระเมตตา ตลอดจนทบทวนคำสอนของผู้นำศาสนา หรือเทพต่างๆ เป็นการเพิ่มพูนศรัทธา ทำให้เกิดความสงบ เกิดปีติเป็นสุขและเป็นกุศล เช่นการสวดภาวนาในศาสนาคริสต์ การละหมาดในศาสนาอิสลาม การสวดบูชาเทพในศาสนาฮินดู การสวดอัรดาสในศาสนาซิกข์ รวมถึงการสวดมนต์บูชาพระโพธิ์สัตว์ในพุทธศาสนามหายาน การทำสมาธิโดยการสวดภาวนาทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ เอื้อต่อการศึกษาคำสอนตามพระคัมภีร์ เป็นการเพิ่มศรัทธาทำให้เกิดปีติ สุข และมีความเชื่อว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการสวดภาวนาเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ มีสภาวะจิตที่บริสุทธิ์ใกล้เคียงกับพระเจ้า เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปอยู่ในดินแดนของพระเจ้า มีความสุข มีชีวิตนิรันดร์ในดินแดนของพระเจ้าตามความเชื่อของแต่ละศาสนา ในขณะเดียวกันก็มีการทำสมาธิเพื่อพัฒนาทางด้านกาย โดยมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาสุขภาพกายให้แข็งแรง หรือเพื่อป้องกัน กำจัดโรคภัย ทำให้อายุยืนยาว เช่นการปฏิบัติโยคะในศาสนาฮินดูที่เน้นท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่วมกับการหายใจเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง การทำสมาธิแบบจีนโบราณตามคัมภีร์เสี่ยวโจวเทียนเป็นการพัฒนากายและจิตของลัทธิเต๋า ซึ่งเป็นการใช้การปฏิบัติสมาธิในเริ่มต้น แล้วใช้วิธีรวมพลังที่เกิดจากการทำสมาธิให้เคลื่อนไปตามจุดสำคัญต่างๆ ในร่างกายซึ่งเชื่อว่าทำให้เกิดความสมดุลของธาตุในร่างกาย ช่วยให้แข็งแรงและอายุยืนยาว จะเห็นได้ชัดเจนว่า การทำสมาธิในหลาย ๆ ประเภท หลาย ๆ ศาสนาที่กล่าวมา ล้วนมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตเท่านั้น โดยสรุปแล้วหลักการปฏิบัติจะเป็นการทำจิตให้สงบด้วยการสวดภาวนาและมีจุดประสงค์หลักคือการทำใจให้บริสุทธิ์ เป้าหมายหลักคือความสุขนิรันดร์ ในดินแดนของพระเจ้า เทพเจ้า

นอกจากนั้นยังพบว่าการปฏิบัติสมาธิถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา หรือลดปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เช่น MCT, MBSR เป็นต้น ซึ่งลักษณะการปฏิบัติได้นำเอาหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 (Mindfulness 4) เช่นเดียวกับหลักธรรมในพุทธศาสนา โดยการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดให้ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ นอกการนั้นยังมีการปฏิบัติสมาธิแบบ AT ที่ใช้การท่องคำเดิมซ้ำๆ ในลักษณะการสะกดจิต โดยใช้คำที่ให้ความรู้สึกดี เช่น รู้สึกอบอุ่น สบาย เป็นต้น มีการใช้การปฏิบัติสมาธิแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรธุรกิจ เพื่อฝึกฝนให้จิตเป็นสมาธิ มีสติในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งมนุษย์ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไรก็ต้องทำงาน ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิตามแนวคำสอนของแต่ละศาสนาจึงให้การเพิ่มประสิทธิภาพและความสุขในการทำงานโดย อาศัยสมาธิ แม้การปฏิบัติจะแตกต่างกัน แต่เป้าหมายสำคัญก็คือเพื่อทำให้จิตเป็นสมาธิ เกิดปีติ มีสติอยู่กับปัจจุบัน มี

ความสุขในการดำเนินชีวิต การทำงาน แต่อย่างไรก็ตามสมาธิที่ประกอบด้วยจิตที่เป็นกุศล หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต

5.2 สรุปผลการศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สืบทอดผ่านทางพระเถระ ซึ่งมีคำสอนเกี่ยวกับการหลักการ วิธีการปฏิบัติสมาธิมีอยู่ในหลาย ๆ พระสูตรในพระไตรปิฎก แม้แต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็อาศัยการปฏิบัติสมาธิเป็นหลัก การเผยแผ่พระศาสนาตลอดเวลา 45 พรรษาก็ทรงสั่งสอนให้พระสาวกทั้งหลายปฏิบัติสมาธิ (สมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) เพื่อให้บรรลุธรรม แม้แต่ในขณะดับขันธปรินิพพานก็ทรงปฏิบัติสมาธิเพื่อความดับบริบูรณ์ในขันธ์ทั้งหลาย หลักการพัฒนามนุษย์ในพุทธศาสนาคือหลักไตรสิกขาโดยสรุปก็คือการปฏิบัติสมาธินั่นเอง กล่าวได้ว่าหนทางในการพัฒนามนุษย์ให้ค้นพบความสุขทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ ในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิทั้งสิ้น

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักธรรมสำคัญที่เป็นองค์ประกอบอยู่ 7 หัวข้อตามที่ปรากฏในสมาธิสูตร คือ สมาธิ ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัสสนะ สติสัมปชัญญะ ขันธ์ 5 และไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติสมาธิตั้งแต่แรกเริ่มจนจบขั้นตอน กระบวนเกิดญาณทัศนะนั้นจะอาศัยฌานในสมาธิเป็นบาทฐานเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยการมีหัวข้อธรรมคือขันธ์ 5 เป็นอารมณ์แล้วพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เห็นการเกิดดับของรูปนามตามกฎไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งในสภาวะความไม่เที่ยง เป็นอนัตตา

การปฏิบัติสมาธิเป็นกระบวนการในการทำให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น เพื่อเป็นบาทฐานไปสู่การพิจารณาธรรมต่อไป โดยทั่วไปแล้วจะเรียกปฏิบัติสมาธิว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือเป็นฐานต่อการงาน (วิปัสสนา) นั่นเอง ในสมาธิสูตรได้กล่าวถึงสมาธิที่เป็นความตั้งมั่นของจิต (สมถะ) และการเห็นความเกิดดับของสภาวธรรม (วิปัสสนา) ซึ่งถือเป็นหลักสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงด้วยการปฏิบัติสมาธิ จนสามารถละสังโยชน์ และบรรลุธรรม หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด สาระสำคัญของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงประกอบด้วยหลักธรรมและหลักปฏิบัติที่เป็นแนวทางไปสู่ความหลุดพ้น สมาธิจึงเป็นองค์มรรค และเป็นสัมโพชฌงค์คือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หลักสมาธิจึงมุ่งเน้นไปที่การบรรลุธรรม เป็นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อการบรรลุธรรม หลุดพ้นจากอาสวกิเลส

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักธรรมสำคัญที่เป็นองค์ประกอบอยู่ 7 ข้อตามที่ปรากฏในสมาธิสูตร คือ สมาธิ ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัสสนะ สติสัมปชัญญะ ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่อธิบายการปฏิบัติสมาธิตั้งแต่แรกเริ่มจนจบขั้นตอน ซึ่งจะเกิดผล คือ ฌาน ซึ่งฌานมีองค์ธรรม 5 ประการด้วยกัน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา เมื่อมีความเพียร หมั่นปฏิบัติอย่าง

ต่อเนื่องก็จะส่งผลให้เกิดญาณทัสสนะ ในกระบวนเกิดญาณทัศนะนั้นจะอาศัยฌานในสมาธิเป็นบาทฐานเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยการใช้ขันธ์ 5 เป็นอารมณ์แล้วพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณาเห็นการเกิดดับของรูปนามตามกฎไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งในสภาวะความไม่เที่ยง เป็นอนัตตา

หลักในการปฏิบัติสมถภาวนานั้นจะใช้นิมิตหรือที่เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นหลักในการเจริญภาวนา อารมณ์กัมมัฏฐานมีอยู่ 40 ชนิด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถาน 1 โดยจุดประสงค์หลักในการปฏิบัติสมถภาวนาคือเอกัคคตาจิต หรือ ฌาน ซึ่งความก้าวหน้าจากการปฏิบัติจะเกิดสมาธิในแต่ละระดับเริ่มตั้งแต่เกิดสมาธิชั่วขณะ ขนิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ หรือเกิดฌาน ซึ่งการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความชำนาญ หรือ วสี สามารถเข้าออกฌานในแต่ละระดับได้อย่างคล่องแคล่ว ก็จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ฌานจากสมาธิที่ได้จึงเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมของฌานประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา แต่อารมณ์กัมมัฏฐานก็ให้ผลต่อการบรรลุฌานที่แตกต่างกัน คือ มีอารมณ์กัมมัฏฐาน 16 ประเภทที่ให้ผลสำเร็จถึงฌาน 4 ได้แก่ กสิณ 10, อาณาปานสติ, อุเบกขา, อรูปฌาน 4 ส่วนการเจริญพรหมวิหาร 3 กองที่เหลือ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่ฌาน 3 ส่วนอีก 11 ประเภทได้แก่ อสุภะ 10, กายคตาสติ ให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่ปฐมฌาน และอีก 10 ประเภทคืออาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุววัตถาน และอนุสสติ 10 (ยกเว้น กายคตาสติ กับอาณาปานสติ) จะให้ผลสำเร็จในระดับอุปจารสมาธิ แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะไม่สามารถสำเร็จได้ถึงฌาน 4 ก็สามารถใช้ฌานที่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณาการเกิดดับในไตรลักษณ์โดยไม่ต้องบรรลุฌาน 4 อย่างไรก็ตามการเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมแก่จริยาของตน เพราะมันเป็นอารมณ์เกื้อกูลให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ง่ายและเร็ว

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีหลักปฏิบัติอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมถนาหน้าเรียกว่า สมถยานิก 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยเจริญวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า วิปัสสนายานิก 3) สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา เป็นการปฏิบัติที่ผสมผสานสลับกันระหว่างสมถกับวิปัสสนา 4) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส เมื่อผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้รูปนามจนเห็นไตรลักษณ์ เกิดจิตฟุ้งซ่านหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ให้กำหนดพิจารณาวิปัสสนูปกิเลสนั้นจนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดปัญญารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลส จิตมีความบริสุทธิ์ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง 4 ประเภทนี้ สามารถสรุปเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ วิปัสสนาที่อาศัยสมถเป็นบาทฐาน หรือ สมถยานิก และ วิปัสสนาที่ไม่ต้องอาศัยสมถะเป็นบาทฐานแต่จะเกิดผลของสมถคือฌานได้ด้วย เรียกว่า วิปัสสนายานิก

ดังนั้นในการที่จะบรรลุธรรม จึงควรปฏิบัติสมาธิจนเกิดฌานในระดับใดระดับหนึ่งก่อน โดยเลือกใช้อารมณ์กรรมฐานที่ทำให้เกิดฌานในระดับสูง 16 ประเภท ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เมื่อเกิด

ฌานในระดับหนึ่งแล้ว ก็ให้ฝึกฝนจนเกิดวสี คล่องแคล่วในการเข้าออกฌานในแต่ละระดับแล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ผู้เจริญสมถภาวนาควรจะเลือกปีติเป็นอารมณ์ เพราะปีติเป็นองค์ธรรมที่ปรากฏชัด ปีติยังคงปรากฏแม้ว่าจะออกจากฌานแล้ว ปีติช่วยให้เกิดฉันทะ และวิริยะมีใจจดจ่อในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาจนบรรลุวิมุตติเป็นพระอรหันต์ การปฏิบัติสมาธิเป็นเหตุให้บรรลุวิมุตติ เรียกผู้บรรลุวิมุตติแล้วว่า พระอรหันต์ ส่วนผู้ที่ยังไม่บรรลุวุมุตติ ยังอยู่ในระหว่างการฝึกฝนปฏิบัติแต่ก็มีความก้าวหน้าในฌาน ญาณ จนนิวรณ์ และกิเลสถูกระงับไปได้บางส่วนแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีโอกาสบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในกาลข้างหน้า ในโอกาสต่อไป หรือแม้แต่ในชาติต่อๆ ไป อาจจะเป็นเพียงแค่ชาติเดียว หรือ 7 ชาติ ก็ขึ้นอยู่กับองค์ธรรมที่เป็นอกุศลที่ระงับไปได้และระดับของฌาน ญาณ ซึ่งเป็นผลจากความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนเป็นพระอริยะในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่พระโสดาบัน พระอนาคามี พระสกทาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยพบว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิมี 4 ประการคือ 1) ความสุขในปัจจุบันซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตด้วยความสุข สงบ 2) มีสติสัมปชัญญะ และปัญญาในการดำเนินชีวิตช่วยให้การประกอบการงานมีประสิทธิภาพ 3) ได้โลกียอภิญญา 4) หลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับที่ในสมาธิสูตรกล่าวไว้คือ 1) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 2) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ 3) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ 4) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ สมาธิจึงเป็นวิธีการพัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นวิธีการปฏิบัติให้เกิดญาณทัสสนะ เกิดสติสัมปชัญญะ สมาธิเป็นองค์ของมรรคที่นำไปสู่การสิ้นอาสวะ

5.3 สรุปผลการวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีหลักสมาธิอื่น ๆ และหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิเคราะหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทดังนี้ หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา ในระดับภาวนามยปัญญา จนถึงขั้นสุดคือเป็นปัญญาวิมุตติ เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจจ จนสามารถกำจัดอาสวกิเลสไปได้หมดสิ้น โดยใช้กระบวนการไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา เป็นการควบคุมพฤติกรรม ความประพฤติให้มีจริยธรรม เพื่อพัฒนากาย อธิจิตตสิกขา เป็นการฝึกควบคุมจิต ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา เพื่อให้จิตมีความแน่วแน่ ตั้งมั่น รวมเป็นหนึ่งเดียว และอธิปัญญาสิกขา เป็นการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุดเป็นปัญญาวิมุตติ ดังนั้นคำสอน และหลักธรรมต่างๆ ล้วนมีเป้าหมายปลายทางสรุปลงที่การการปฏิบัติสมาธิเพื่อการบรรลุธรรม หรือบรรลุวิมุตติ สมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทต้องเป็นสมาธิที่

มีสภาวะของจิตที่เป็นกุศลด้วย จึงจะนำไปใช้เป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา หรือเจริญสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนาได้

ในการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้บรรลุธรรมนั้น มีหลักธรรมสำคัญคือ “โพธิปักขิยธรรม” รวมองค์ธรรมสำคัญเพื่อการบรรลุโพธิ หรือ บรรลุธรรม ไว้ 37 ข้อ (สติปัฏฐาน 4 สัมมัปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรค 8) โดยมุ่งเน้นให้มนุษย์พบกับความสุขในระดับโลกุตระ หรือที่เรียกว่าโลกุตรธรรม 9 อันได้แก่มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทใช้การเจริญสมาธิแบบสมถภาวนาเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีให้เลือกถึง 40 ชนิด โดยสามารถเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตซึ่งจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิ หรือบรรลุฌานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น หรือบรรลุฌานแล้ว ก็จะเข้าสู่การขั้นตอนในการพัฒนาปัญญาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุวิมุตติด้วยปัญญาญาณ หลุดพ้นจากอาสวกิเลส เข้าสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การจะปฏิบัติสมาธิให้ได้ผลสำเร็จในระดับสูงนั้น จะต้องอาศัยการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อให้เกิดเอกกัคคตาจิต เสียก่อนจึงจะเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวไว้ในสมาธิภาวนาสูตร ว่าการเจริญสมาธิขึ้นมาเป็นบาทฐานก่อนเข้าสู่วิปัสสนา ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า สมถยานิก คือการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนาหน้า โดยให้ได้ สมาธิ ระดับอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิจนจิตมีความเป็นเอกัคคตาแล้ว จึงยกจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พิจารณาสภาวธรรมที่เกิดในสมาธินั้นตามความเป็นจริง หรือพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางอายตนทั้ง 6 โดยความไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความรู้ที่ผู้วิจัยได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้คือ เป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาเถรวาทคือการพัฒนาปัญญาเพื่อให้บรรลุวิมุตติ ซึ่งมีอยู่หนทางเดียวคือการปฏิบัติสมาธิ (สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) ดังนั้นผู้มุ่งหวังการบรรลุธรรม จึงควรมุ่งเน้นที่การปฏิบัติสมาธิเป็นหลัก โดยเฉพาะผู้ที่มีเวลาศึกษาปฏิบัติน้อย เพราะคำสอนทั้งปวง หลักธรรมทั้งปวงล้วนมีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์พบความสุขในระดับโลกกุตระ และความสุขในระดับโลกุตระ จะพบได้จากการบรรลุวิมุติ ซึ่งเป็นการดับอาสวะ (กิเลสที่นอนเนื่อง) ดับอวิชา (ความไม่รู้) ปฐมเหตุแห่งปัจจยาการ ตามปฏิจจสมุปบาท ซึ่งวิมุติ เป็นผลจากการปฏิบัติสมาธิตาม “หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท”

5.4 ข้อเสนอแนะ

จากผลศึกษาพบว่า เมื่อปฏิบัติสมาธิจนมีความก้าวหน้าถึงระดับฌาน จะมีองค์ฌานในระดับสูงที่สำคัญคือ ปีติ สุข และ สภาวะจิตที่แน่วแน่เป็นสมาธิ จนถึงขั้น เอกกัคคตากุศลจิต

ปีติ สุข นั้นเป็นความสุขในฌานที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ และเป็นสภาวะสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นจึงควรนำประโยชน์จากองค์ฌาน คือปีติ สุข ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เช่นผู้ป่วย ผู้สูงอายุ เป็นต้น ก็จะเป็นการนำผลจากการปฏิบัติสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนโดยทั่วไป ตัวอย่าการวิจัยเช่น

-รูปแบบการใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

เอกัคคตาจิตนั้นเป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิต เป็นสมาธิระดับสูงซึ่งใช้ในการเจริญวิปัสสนา แต่ก็มีสมาธิในระดับต้นๆ เช่นขณิกะสมาธิ ซึ่งสามารถเข้าถึงสภาวะได้ไม่ยากและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา หรือการปฏิบัติงานโดยทั่วไปจึงควรส่งเสริมให้มีการวิจัยเกี่ยวกับการใช้สมาธิในการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป ตัวอย่างการวิจัยเช่น

-รูปแบบการใช้สมาธิเพื่อพัฒนาผลการเรียนในโรงเรียน....

-หลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539),* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปกรณ์วิเสส

พระพุทธโฆสเถระ. (2562). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล) พิมพ์ครั้งที่ 14. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤดิ์ : พิมพ์ในประเทศจีน

พระอนุรุทธมหาเถระ. (2557) *อภิธัมมัตถสังคหะ* พิมพ์ครั้งที่ 3 (ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ แปล). กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดัก

พระอุปติสสเถระ. (2538). *วิมุตติมรรค.* คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกษฤของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังสือและเอกสาร

กรมศาสนา. (2562). *ศาสนาเบื้องต้น.* เอกสารเผยแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย (น.ส.พ. ฟ้าเมืองไทย)

กฤษณะ ไทวปายนวยาส. (2548). *คัมภีร์ศรีมัทภวัตคีตา* (ศาสตราจารย์ แสง มนวิฑูร แปล). หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพพระนครสวรรค์วรพินิจ (ม.ป.ท.)

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2562). สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์* ฉบับที่ 1 มากราคม 2562 คณะกรรมการศาสนาศิลปะวัฒนธรรม. (2562**).** *รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก,* **(**พิชิต ควรเดชะคุปต์ ประธานคณะกรรมาธิการศาสนาศิลปะวัฒนธรรม สภานิติบัญญัติแห่งชาติ) ลงวันที่ 26 เมษายน 2562

ชุนริว ซูซุกิ. (2562) *จิตใหม่หัวใจเซน* (นรา สุภัคโรจน์ แปล). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ปราณ

เต็มหทัย นาคเทวัญ พญ. (2562). *Mindfulness-based Psychotherapy*. คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ นำเสนอเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562. http://psu.ac.th/psychiatry/elearning.pdf สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2565

ธนิต อยู่โพธิ์. (2528). *วิปัสสนาภาวนา.* กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ธีรัตน์ แสงแก้ว.(2561). *ปรัชญาวิถีการพัฒนาจิตในพุทธศาสนานิกายวัชรยาน,* วารสารบาลีศึกษาพุทธโฆษ, ฉบับที่ 4 ธันวาคม 2561, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

นงเยาว์ ชาญณรงค์ รศ. (2561) *ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ* พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปิ่น มุทุกันต์. (2535). *แนวสอนธรรมะ.* นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

พระวชิรญาณมหาเถระ. (2504). *สมาธิในพุทธศาสนา.* (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร รศ. แปลจากหนังสือ Buddhist Mediation). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พระครูสุธีวุฒิคุณ (นวปฏล กุสลญาโณ). (2561) *การปฏิบัติสมาธิภาวนาในสมัยก่อนพุทธกาล*. วารสารมจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). (2546) *วิปัสสนาญาณโสภณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3) หน้า 123 กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2529). *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต* (หน้า53-54), กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด

พระปลัดวิสุทธิ์ คุตฺตชโย. (2540). *คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ 8-9 (ชั้นมัชฌิมอาภิธรรมมิกะโท).* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551) *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). (2539). *วิมุตติรัตนมาลี.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2535). *ธรรมปริทรรศน์* (หน้า 7) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

พระศรีสุทธิพงศ์ (สมส่วน เพ็งสุข). (2527), *ร้อยพันธรรมคีตาของมิลาเรปะ* แปลจากหนังสือ *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทคนิค 19

พระมหาสีสะยาดอร์ อัครมหาบัณฑิต. (2533). *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน* (พระธรรมธีรราชมหามุนี แปล). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร

พลพัฒน์ โล่เสถียรกิจ นพ. (2558). *จิตบำบัดด้วยสติ ในผู้ป่วยซึมเศร้า.* วารสารสถาบันจิตเวชศาสมเด็จเจ้าพระยา. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1, กรุงเทพมหานคร

แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ นพ. (2539). *การเจริญสติบำบัด.* เอกสารเผยแพร่กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

พุทธทาสภิกขุ. (2540). การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ริโวเชธรรมสถาน. (2548). *สารัตถะธรรมวัชรยาน* แปลจาก *Realization in Action The life of Gafa Lama Nora Rinpoche* กรุงเทพมหานคร : ริโวเชธรรมสถาน

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. (2543) *สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิริยังค์ สิรินธโร. (2548). *พื้นฐานการทำสมาธิ.* กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชน จำกัด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2554). สมาธิในพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9, ฉบับปรับปรุงและขยายความ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมภาร พรหมทา. (2512). *พุทธศาสนามหายาน*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หยาง เผย เซิน, (2553). *คัมภีร์เสียวโจวเทียน*. แปลโดยยรรยงค์ อู่เต็มทรัพย์ พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : หจก. เบสท์ กราฟฟิค เพรส

วิทยานิพนธ์

เจริญ ช่วงชิต. (2557). *การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท.* สาระนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

ประทีปเด่น เวศกาวี. (2563). *การศึกษาวิเคราะห์อันตรภพในพระพุทธศาสนามหายานและวัชรยาน*, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พรชัย หะพินรัมย์ (2558). *การศึกษาวิเคราะห์สมาธิราชสูตร*, วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาภาษาสันสกฤต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรณ์

พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย). (2560). *ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พระวุฒิชัย ชยวุฑโท (ศิริน้อย). (2559). *ศึกษาการสอนพุทธธรรมแบบวัชรยานของเชอเกียม ริมโป เช.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

เอกวุฒิ กาวิลา (2561). *ศึกษาพุทธศาสนานิกายเซนที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่พำนักอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

หนังสือและเอกสารและสื่อต่างประเทศ

Ayeh Kaplan. (1985). *Jewish Meditation Practical Guide*. New York : Schocken book

Daisetz Teitaro Zusuki, (1964), *An Introduction to Zen Buddhisim*, (forword by C.G. Jung Dr.), New York : GrovePress. United States of America.

David Lynch. (2012). *Transcendental Meditation*. New York: Hay House inc.,

Edward L. Hedding. (1986) *The Uniqueness of Christian Meditation*. Lynchburg, Virginia : Liberty University. United States of America.

Evan Thompson Dr. (2022), *Sustainable self-care to prevent burnout and enhance well-being*, APA Phsybook American Psychological Association. https://psycnet.apa.org/doiLanding สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2565

George S. Everly, Jeffrey M. Lating. (2006). A *Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*, New York : Springer Science Business Media

Guruka Singh Khalsa. *The Four Stages of Sikh Meditation*. https://www.sikhnet.com/news/how-to-meditate สืบค้นวันที่ 21 กันยายน 2565

Heinrich Dumoulin. (2504) *Zen Buddhis History*, translated by James W Heisig. New York : Macmillan Publishing Company. United States of America. https://www.chabad.org/Jewish-Meditation.htm สืบค้นวันที่ 22 กันยายน 2565

Huai-Chin Nan. (1984). *An original discussion about meditation and the cultivation of tao*. (Translated by Wen Kuon Chu, Ph, D). Boston : Red Wheel/Weiser. LLC.

Jackson Holtz, (2022). *Mindfulness meditation can reduce guilt*, University of Washington. Washinton : ScienceDaily. United States of America.

Justin Parrott. (2017). *An Exercise in Islamic Meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research, Texas, USA https://yaqeeninstitute.org/read/paper/how-to-be-a-mindful-muslim-an-exercise-in-islamic-meditation สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2565

Laurence Freeman OSB, *The World Community for Christian Meditation*. WCCM International Center (https://wccm.org) สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2565

Maharishi Vedic Education Development. (2005). *Transcendental Meditation*. http://www.maharichi.org. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2565

Marcus Aurelius. (2006). *Meditation* (e-book) Translated by Francis Hutcheson and James Moor. Indianapolis : liberty fund, Inc. United States of America.

Mcgill Office of Religious and Spiritual Life. *The MORSL Guide to Faith Based Meditation*, https://www.mcgill.ca/morsl/about/contact, สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2565

Nissan Dovid Dubov. *Jewish Meditation Practical Kabbalah*. https://www.jewishbarrie.ca/jewish-lending-library.html สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2565

Omar Edaibat. (2020). *The MORSL Guide to Faithbased Meditation in Islam.* Office of religious and spiritual life, May 2020, Montreal, USA https://www.mcgill.ca/mo

Pak Wing Cheng and Joanna Ngan, (2022), *Classification of Mindfulness Meditation and Its Impact on Neural Measures in the Clinical Population*, Department of Psychiatry, The University of Hong Kong

Peter Harvey, (2013) *An Introduction to Buddhism*, Teaching history and Practices (second edition) Cambridge : Cambridge University Press, UK

Rav Michael Laitman Ph.D. (2007). *Kabala for Beginner* (ebook), New York : Laitman Kabbalah Publishers. United States of America.

Shilagh A. Mirgain Ph.D. and Janice Singles Ph.D. (2016). *Autogenic Training.* University of Wisconsin Integrative Health Program, Veterans Office of Patient-Centered Care and Cultural Transformation, and Pacific Institute for Research and Evaluation.

Thomas Cleary. (2019). *The Secret of The Golden Flower. (Tao Te Ching and the Inner Teachings of Chuang Tzu* translated by Thomas Cleary. New York : HarperCollins Publishers. United States of America.

VA Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation. *Autogenic Training*. https://www.patientcare.va.gov/Patient Centered Care.asp สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กันยายน 2565

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล : พระชิโนรส อคฺคธมฺโม (เทพเมือง)

วัน เดือน ปีเกิด : 10 ตุลาคม พ.ศ. 2508

ชาติภูมิ : อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโพธิ์นิมิต ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

Email : shinorasa.a@gmail.com

Mobile Phone : 081-250-9989

Line ID : Shinorasa

การศึกษา : นักธรรมเอก

: ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการ

ประวัติการทำงาน : บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)