

สมาธิภาวนาเพื่อการพัฒนาจิตให้เป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19

Meditation for Mental Development Being Happiness During Covid-19 Pandemic

รินดา ประกอบบุญ

Rinda Prakobboon

นิสิตปริญญาเอก คณะครุศาสตร์ สาขาการสอนสังคมศึกษา

Ph.D. student, Faculty of Education in Teaching Social Studies

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kean Campus; <https://orcid.org/0000-0001-5875-0857>

Corresponding author e-mail: rinda-prakobboon@hotmail.com

Received 15/02/2022

Revise 18/02/2022

Accepted 19/02/2022

**บทคัดย่อ**

การปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม แม้ในช่วงที่มีภัยพิบัติโรคระบาดโควิด-19 ช่วยบำบัดจิตใจให้สงบนิ่งอยู่กับเวลาปัจจุบันเป็นการเพิ่มพลังทางจิตทำให้เรามีความสุข ผู้เขียนมีความสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญ ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้เป็นการเสริมสร้างความเข้าใจและให้ความสำคัญในเรื่องการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 อันเป็นประโยชน์แก่ผู้ใดในการศึกษาและสนใจในการปฏิบัติสมาธิภาวนาอันเป็นหนทางแห่งการบรรลุผลแก่บุคคลทั้งหลายสืบไป

ดังนั้นบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตให้เป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ผ่านการปฏิบัติสมาธิภาวนาซึ่งเป็นฐานแห่งปัญญาเพื่อพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพทางกาย จิต ปัญญา และสังคม โดยใช้สมาธิบำบัดเพื่อหาหนทางดับทุกข์ซึ่งพบว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นที่ตั้งของสติหรือการใช้สติกำหนดรู้ตัว ซึ่งรูปแบบการทำสมาธิภาวนา ได้แก่ (1) การเจริญกรรมฐานตามหลักภาวนา 4 (2) การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสูตร และ (3) การเจริญภาวนาด้วยอานาปานสติ อย่างไรก็ตามการทำสมาธิภาวนาเป็นทางออกในการเสริมสร้างสุขภาพที่รู้เท่าทันความกลัวต่อการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทั้งนี้เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้

**คำสำคัญ:** สมาธิภาวนา, การพัฒนาจิต, โควิด-19

---

## Abstract

Practicing meditation is a way to promote physical, mental, intellectual, and social health. Even during the plague of Covid-19, it still helps to heal the mind to stay calm in the present time, increasing mental power and making happiness. The authors are primarily interested in this study, and the knowledge gained from this study enhances the understanding and importance of the practice of meditation to improve mental well-being during the coronavirus situation -19, which is beneficial to those who wish to study and who are interested in the practice of meditation as a means of attaining path to success for all people.

Therefore, this article aims to study the development of the mind to be happy amid the Covid-19 situation through the practice of meditation, which is foundation of wisdom to develop a person's physical, mental, intellectual, and social health. The use of meditation therapy to find a way to end suffering has been found that meditation practice is the site of mindfulness or the use of mindfulness to establish awareness. Thus, forms of meditation are (1) Meditation with PAVANA 4, (2) Meditation with SATIPATTHANA SUTTA, and (3) Meditation with ANAPANASATI. However, meditation is a solution to promote good health and be aware of the fear of the COVID-19 outbreak. However, when the practitioner has a strong mind, they can heal their physical health.

**Keywords:** Meditation, Mental Development, Covid-19

## บทนำ

ภัยพิบัติต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่มวลมนุษย ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือภัยพิบัติที่มนุษย์สร้างขึ้น ล้วนเกิดขึ้นอย่างฉับพลันเฉียบพลันสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินหลายอย่างตามมา การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ถือเป็นภัยพิบัติ เป็นวิกฤตการณ์ของโรคติดต่อที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ทุกภูมิภาค ภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคระบบการหายใจเชื้อไวรัส “โคโรนาไวรัส” หรือ “โควิด-19” ซึ่งพบการระบาดในช่วงปี 2019 ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยในตอนนั้นจะเรียกโรคนี้นั้นชื่อว่า “ไวรัสอู่ฮั่น” ต่อมาภายหลังได้ทราบว่าเชื้อที่ก่อโรคเป็นเชื้อไวรัสในตระกูล “โคโรนาไวรัส” (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. 2564)

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานสภาวะทางสังคมไทยไตรมาสสาม ปี 2564 ถึงผลกระทบตลาดแรงงานจากมาตรการเพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่มีความเข้มงวด ว่าอัตราการจ้างงาน ลดลงร้อยละ 0.6 จากจำนวนผู้มีงานทำทั้งสิ้น 37.7 ล้านคน การว่างงาน มีจำนวนผู้ว่างงานทั้งสิ้น 8.7 แสนคน คิดเป็นอัตราการว่างงานร้อยละ 2.25 สูงสุดในช่วงที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำของประเทศไทยปรับตัวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งเป็นผลมาจากมาตรการช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับ

ผลกระทบจากวิกฤต COVID-19 แต่ยังมีปัญหาและผลกระทบต่อสิ่งที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญ เพื่อหา  
มาตรการแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2564) การเจ็บป่วยด้วย  
โรคเฝ้าระวังโดยรวมลดลง แต่ยังคงต้องเฝ้าระวังสถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตซึ่งอาจทำให้  
การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น รวมทั้งผู้ติดเชื้อ อาจมีอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อ COVID-19 หรือ “LONG COVID” (กรม  
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564ก) จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2564 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2564ข) พบว่า มีความเสี่ยงซึมเศร้า  
กว่าร้อยละ 9.90 มีความเครียดสูง เสี่ยงฆ่าตัวตาย และมีภาวะหมดไฟ ร้อยละ 8.45 5.48 และ 4.08 ตามลำดับ จาก  
ผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 2,431,375 คน (กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2564)

สถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ทั่วโลก นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพะทั้งด้านสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผล  
ต่อสุขภาพจิตของประชาชนอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นความตื่นกลัว ความวิตกกังวลการติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้  
ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หรือการไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้ รวมทั้งการขาดความเชื่อมั่นใน  
กระบวนการรักษา ประกอบกับต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้รายได้น้อยลงหรือต้องตกงานตามมา  
ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดสะสมจนอาจลุกลามเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงในอนาคต ดังนั้นนอกจากจะต้อง  
ตระหนักถึงการป้องกันตนเอง การ์ดไม่ตก เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ รวมถึงต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่  
ตนเอง และภูมิคุ้มกันหมู่โดยการเข้ารับวัคซีนแล้ว การพัฒนาคุณภาพจิต (Mental Quality Development) ด้วย  
สมาธิภาวนาตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กรรมฐาน” ถือเป็นอีกหนึ่งกระบวนการ  
ทางเลือกเป็นสิ่งที่สังคมควรตระหนักและให้ความสำคัญฝึกปฏิบัติให้มาก ในดำรงตนให้เป็นปกติสุขท่ามกลาง  
สถานการณ์โควิด-19 โดยการเรียนรู้ทฤษฎีและลงมือปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักการของพระพุทธศาสนา

กล่าวได้ว่าประโยชน์ของสมาธิภาวนาเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คำว่า สมาธิภาวนา เป็นคำกลางๆ  
การภาวนามี 2 อัน สมถภาวนา กัมมวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาก็ต้องมีสมาธิ วิปัสสนาก็ต้องมีสมาธิ เรียก  
รวมๆ เป็นสมาธิภาวนา สมาธิภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะมีส่วนของสมถะและวิปัสสนา คือ การดูกาย ดู  
เวทนา ดูจิต หรือดูธรรม เห็นว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เห็นตรงนี้  
เหมือนกัน เมื่อพิจารณาอย่างนี้ใจก็จะขมระคายได้จะได้สมาธิ จิตจะมีความสุข มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน สมาธิ  
ภาวนาทำให้เกิดญาณทัสสนะ ทัสสนะ แปลว่าการเห็น ญาณเป็นตัวปัญญา การเห็นความจริงนั้นละ การเห็น  
ด้วยปัญญา คือ ได้วิปัสสนาญาณ ได้สติสัมปชัญญะ คือ การทำลายอาสวะกิเลสที่ซ่อนอยู่ในจิตสันดานของเรา  
(International Buddhist Society. 2564) แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แนะนำให้คนใช้นั่งสมาธิเป็น  
ประจำและสม่ำเสมอ เพราะผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ จากกระแสคลื่นสมองพบว่า สมองจะมีระบบปิด  
กันเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ให้เข้ามา แล้วจะรู้สึกถึงความโล่งกว้างไม่มีขอบเขต (เหมือนตัวหาย) และช่วยควบคุม  
อารมณ์ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ลมหายใจ และการเผาผลาญในร่างกายเป็นปกติ จึงส่งผลให้คนที่นั่งสมาธิ  
เป็นประจำมีความจำดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง อารมณ์ดี รักษาจิตใจที่ปั่นป่วน กตสัน สมาธิสั้น สับสนวนวายไม่  
อยู่นิ่ง และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ดังนี้ (International Buddhist  
Society. 2564) (1) **ประโยชน์ต่อตัวเอง** มีผลดังต่อไปนี้ (ก) ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน มีความสุข ทำให้

เราเป็นคนสุขุมลุ่มลึก ใจเย็น อารมณ์ดี อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีมีความสุข (ข) ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น จิตที่ฝึกผ่านการทำสมาธิจะทำให้เราตั้งใจช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น (ค) ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย ทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของเราได้ดี จะเป็นคนใจเย็น และรอบคอบขึ้น บุคลิกท่าทางการคิด พูด และทำสง่าผ่าเผย ไม่รีบร้อน (ง) ช่วยลดความเครียด สุขภาพดี บำบัดโรค สมาธิทำให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมา ซึ่งช่วยบำบัดความเครียด ลดระดับความดันโลหิต อันเป็นอาการของโรคต่างๆ ได้ (จ) ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย การหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาฟอกเลือดในร่างกายได้ เป็นการล้างสารพิษ ทำให้เราได้บุญ จิตใจที่เป็นสมาธิจะสะอาดบริสุทธิ์เกิดกุศล (2) **ประโยชน์ต่อครอบครัว** มีผลให้ครอบครัวมีความสุข นั่งสมาธิสม่ำเสมอ ตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง (3) **ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศ** ทำให้สังคมสงบสุข เกิดความมีระเบียบวินัย เคารพซึ่งกันและกันเคารพกฎหมายของสังคม ประเทศชาติบ้านเมืองเจริญก้าวหน้า เมื่อคนในสังคม มีคุณธรรม ใจมีประสิทธิภาพสูงในการทำงาน ย่อมสามารถช่วยกันสรรค์สร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้

ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่าท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 นี้ สิ่งที่ทำเป็นอย่างยิ่งคือ การดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองที่ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่อใจและกายของเรามีความสมบูรณ์ดีเชื่อว่าบุคคลนั้นย่อมจะก้าวผ่านข้ามพ้นวิกฤติการณ์โควิด 2019 นี้ได้เป็นอย่างดี

### วัตถุประสงค์การศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตให้เป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ผ่านการปฏิบัติสมาธิภาวนา

### องค์ความรู้เกี่ยวกับสมาธิภาวนา

**สมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือ สิ่งอันหนึ่งอันเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2556) เป็นภาษามาจากรากศัพท์สองศัพท์สนธิกัน คือ สั และ อธิ จากนั้นเอาที่อยู่บน "ส" เรียกว่า เป็น "ม" ในตัว "ม" มีสระ "อะ" อยู่หลัง "ม" แต่ในภาษาบาลีไม่นิยมใส่สระ "อะ" อยู่หลังพยัญชนะ ด้วยเหตุนี้ คำว่า "สั" จึงเปลี่ยนรูปเป็น "ม" และ "อธิ" เปลี่ยนรูปเป็น "อา" เมื่อสนธิกัน จึงเป็น สมาธิ ในซีกโลกตะวันออก สมาธิจะใช้มุมมองที่ได้จากการสังเคราะห์ความจริงตามธรรมชาติ (วิริยงค์ สิริธโร. 2548)

**ภาวนา** ได้แก่ **กรรมฐาน** คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การเจริญ การอบรม การฝึกจิตให้สงบทำให้เกิดปัญญา คำว่า ภาวนา แปลได้ 2 อย่างคือ

1. แปลโดยพยัญชนะ คือ แปลตามตัวอักษร **ภาวนา** แปลว่า ทำให้มี ทำให้เป็น ทำให้เกิด คือ การทำจิตให้เป็นธรรมชาติที่สะอาด สงบสว่างจิตสะอาดได้ด้วยอำนาจของศีล จิตสงบได้ด้วยอำนาจสมาธิ จิตสว่างได้ด้วยอำนาจของปัญญา

2. แปลโดยอรรถ คือ แปลตามความหมาย แปลได้ 3 อย่าง ได้แก่

2.1 *อภรม* เช่น อภรมกรรมฐาน อภรมสมาธิ อภรมวิปัสสนา อภรมจิต

2.2 *บำเพ็ญ* คือ การทำให้เต็ม เช่น บำเพ็ญฌาน บำเพ็ญกรรมฐาน

2.3 *เจริญ* คือ ทำให้รุ่งเรือง เช่นเจริญฌาน เจริญกรรมฐาน เจริญด้วยวิปัสสนา

สำหรับแนวทางการเจริญสมาธิภาวนาหรือกรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศลก ญาณสิทธิ). 2553; คุณ โทซันธ, รศ. 2548)

1. สมถกรรมฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความ สงบทางใจ การฝึกอภรมจิตให้เกิดความสงบ ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ ซึ่งหมายเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจ ไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่งนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้ เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน

2. วิปัสสนากรรมฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญทางปัญญาหรือกรรมฐานอุบายเรื่องปัญญา เป็นการฝึกฝนอภรมปัญญาให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ หรือการรู้เท่าทันโลกแห่งชีวิตตามสภาวะของมัน (พระธรรมปิฎก.2538ก) จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและ ยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องผูกมัดและหลุดพ้นจากความทุกข์ เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการศึกษาปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ (พระธรรมปิฎก. 2538ข)

อย่างไรก็ตามสมถะและวิปัสสนาจะต้องมาควบคู่กันแม้ในขั้นผลเช่นเดียวกับในขั้นมรรค (แม้ว่าสมถะที่ต้องการอาจจะเป็นเพียงสมถะในความหมายอย่างกว้างๆ คือ สมาธิเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสมถะที่ฝึกกันเป็นงานเป็นการจนได้อภิญญาสมาบัติ) ข้อนี้สมด้วยบาลีว่า (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ. 2551)

"ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างนี้ เป็นวิชาภาคยธรรม ได้แก่ สมถะ และ วิปัสสนา"

"สมถะ เจริญแล้ว จิตจะได้รับการเจริญ, จิตเจริญแล้ว ละระคะได้"

"วิปัสสนา เจริญแล้ว ปัญญาจะได้รับการเจริญ, ปัญญาเจริญแล้ว ละระอวิชาได้"

"ภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยระคะ ย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาก็ดีที่เศร้าหมองด้วยอวิชา ย่อมเจริญไม่ได้, ด้วยประการดังนี้ เพราะล้าระคะได้ จึงมีเจโตวิมุตติ, เพราะล้าระอวิชาได้ จึงมีปัญญาวิมุตติ ซึ่งการพิจารณาด้วยญาณด้วยปัญญานั้นก็คือ ฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความจริงของชีวิต ให้เข้าใจชีวิตให้เห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

1. อนิจจัง คือ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีเสื่อม และจะต้องมีดับตลอดเวลา หมุนเวียนเป็นวัฏสงสาร

2. ทุกขัง คือ พิจารณาว่า ยังไม่ทันจะเกิดหรือพอจะเกิดออกมากก็ต้องเป็นทุกข์เรื่อยไปจนกว่าจะตาย

3. อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่ตนบังคับไม่ได้ สิ่งต่าง ๆ ล้วนแต่สมมติขึ้นมาทั้งนั้น ฉะนั้นจะต้องไม่หลงลืมตน"

กล่าวคือ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ ย่อมรู้ชัดว่ากายของเราประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีอันต้องแตกทำลายไปเป็นธรรมดาวิญญานของเรานี้ ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เนิ่องอยู่ในกายนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อนิรมิตรูป อันเกิดแต่ใจคือนิรมิตกายอื่นจากกายนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่ออิทธิวิธี บรรลุอิทธิวิธีหลายประการ เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายก็ได้ เป็นต้น เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว ย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อทิพยโสตธาตุ ย่อมได้ยินเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณกำหนดรู้ใจของบุคคลอื่น ของสัตว์อื่นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกชาติก่อนได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อรู้จุดและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย เห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติกำลังอุปบัติด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่งจักขุของมนุษย์ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้วย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่ออาสวกขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจสี่ จิตย่อมหลุดพ้นจากอัสวะ (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ. 2551)

กรรมฐานทุกบทล้วนแต่เป็นสิ่งที่คอยกันความคะนองของใจซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกวัย การทำกรรมฐาน ก็คือการน้อมเอาธรรมะเข้ามากำกับใจอันได้แก่กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 พรหมวิหาร 4 อหារเปฏฐิกูลสัญญา 1 จตุธาตุวัตถาน และอรุบ เลือกเอาบทใดมาใช้กรรมฐานก็ได้ขึ้นอยู่กับเหมาะสมสมจริตและอุปนิสัยของแต่ละคน การบริกรรมภาวนาที่มีบทกรรมฐานนั้นเป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นสำคัญและจะปรากฏความสงบขึ้นที่ใจมีอารมณ์อย่างเดียว คือ รู้อยู่จำเพาะใจปราศจากความฟุ้งซ่าน

ดังกล่าวพอสรุปได้ว่า สมาธิภาวนา คือ อุบายการฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิและเกิดฌาน ได้แก่การภาวนาเพื่อให้จิตสงบลดราคะส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นและเกิดญาณ โดยไม่หลงผิดยึดติดในสิ่งทั้งปวง คือ การทำใจให้รู้แจ้งด้วยปัญญา จิตที่เป็นสมาธิย่อมสงบสว่างด้วยปัญญาแล้วแต่ความแยกคายของปัญญาจะหาอุบายมาทรมานจิตจนปรากฏว่าใจยอมจำนนต่อปัญญาว่าเป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว จิตได้รับความสงบ เยือกเย็นลงได้ กลายเป็นตัวหนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา ให้เห็นตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตามการพัฒนาคุณภาพจิต (Mental Quality Development) ด้วยสมาธิภาวนาตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กรรมฐาน” เป็นกระบวนการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงสภาพจิตของตนจากเดิมๆ ดิบๆ ไปสู่ความเจริญ สร้างสรรค์ ในด้านต่างๆ ของชีวิต เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จตามที่ตนต้องการ ให้รู้เท่าทันสภาวะต่างๆ ภายในจิตใจของตน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตมีความมั่นคง เข้มแข็ง ต้านทานต่อปัญหา อุปสรรค เรื่องราว เหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ เพื่อรักษาสภาพแห่งจิตให้ปกติไว้ได้ มีความสงบสุข และให้เกิดปัญญาแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ ทุกอย่างสำเร็จมาจากใจ หากใจดีงามผ่องใสแล้ว การพูด การกระทำก็ดีงามตามไปด้วย ช่วยให้เกิดความสุขตามมา เหมือนเงาที่ติดตามตัว” การพัฒนาจิตจึงเป็นรากแก้วของการพัฒนาทุกเรื่อง ดังที่มีผู้กล่าวว่า “จะปลูกพืชต้องเตรียมดิน จะกินต้อง

เตรียมอาหาร จะพัฒนางานต้องพัฒนาคน จะพัฒนาตนต้องพัฒนาจิตใจ จะพัฒนาอะไรก็ติด ถ้าจิตไม่พัฒนา ดังนั้นการพัฒนาจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากที่ทุกคนควรจะนำไปใช้เป็นหลักในการพัฒนาชีวิตตนในยุคปัจจุบัน สมมติเป็นเรื่องการปฏิบัติเฉพาะตนที่ไม่เลือกกาลเวลา “อกาลโก” คือ ไม่จำกัดกาลในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนไว้เสมอว่าหลักธรรมของพระองค์นั้นเชิญให้ทุกคนได้เข้ามาทำความเข้าใจได้ด้วยตนเอง จึงจะรู้เอง “เอหิปปัสสิโก” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย. 2539)

## รูปแบบการทำสมาธิภาวนา

นักปราชญ์ได้อธิบายถึงรูปแบบวิธีการทำใจให้สงบหรือสมถกรรมฐานไว้ว่า ให้ผู้ปฏิบัติเอาจิตหรือความคิดมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก โดยไม่ต้องบริกรรม พุทฺธ เมื่อหายใจเข้า และ โธ เมื่อหายใจออก แต่ให้เอาความคิดไปตั้งจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ถ้าความคิดออกไปข้างนอกก็ใช้สติปัญญาดึงเข้ามาใหม่ ซึ่งหมายถึง ประคองจิตให้มาอยู่ตรงลมหายใจเข้าออกให้ได้ ให้หายใจเบาๆ ลงไป การหายใจต้องหายใจสบายให้ปลอดโปร่ง ก็จะเห็นลมละเอียดลงไปเรื่อยๆ จนสุขุมลุ่มลึกเหมือนไม่มีลม หากร่างกายมีความเจ็บป่วยตรงไหนก็จะหดหายไป ชั้นนี้จิตอยู่ในขณิกสมาธิ ถ้าจิตสงบลุ่มลึกลงไปอีกก็จะมีแสงสว่างเกิดขึ้นตรงหน้า (เกิดกับบางบุคคล) แสดงว่าจิตได้เข้าสู่อุปปจารสมาธิก็สามารถประคองจิตให้ลึกแนบแน่นลงไปอีก ก็จะเกิดนิมิตขึ้นถ้าจิตยิ่งสงบมาก นิมิตก็ยิ่งสว่างใสมองเห็นได้ชัดมาก แต่ไม่ควรไปติดยึดอยู่กับการได้เห็นนิมิต เพราะยังเป็นเพียงอุปปจารสมาธิเท่านั้น ยังไม่ถึงอัปนาสมาธิ ดังนั้นเมื่อเห็นภาพต่างๆ ควรปล่อยวางเสียจึงจะทำให้จิตเกิดการปล่อยวางได้ ใช้สติปัญญาประคองจิตให้ตั้งอยู่ในหน้าอกอย่างเดิม จะมีความสงบสุขลึกลงไปอีก ความปีติก็จะสูงขึ้นไปอีก จิตใจก็จะสงบลงไปอีก เมื่อถึงจุดนี้จะทำให้ได้ยินเสียงภายในอย่างที่เราเรียกว่า หูทิพย์ แต่ไม่ควรติดยึดให้คอยเอาสติปัญญามาควบคุมจิตเอาไว้ จนสามารถละเสียงต่างๆ ที่ได้ยินลงไปได้หมด ถ้าประคองจิตให้สงบลึกลงไป จะเห็นความว่างเปล่า นับว่าจิตได้สงบลึกลงไปถึงขั้น อัปนาสมาธิ แล้ว

### 1. การเจริญกรรมฐานตามหลักภาวนา 4

หลักคำสอนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งที่เป็นการพัฒนาตน การพัฒนาคน และการพัฒนางาน เพื่อให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้แก่หลักภาวนา 4 เพื่อประยุกต์ใช้กับชีวิตให้เกิดเป็นประโยชน์สูงสุด ทั้งแก่ตนและแก่ส่วนรวม ภาวนา 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา : (Cultivation; Training; Development) ได้แก่ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). 2553)

1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลกรรมงอกงาม ให้อกุศลกรรมเสื่อมเสีย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ: (Physical Development)

2. ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน: (Moral Development)

3. จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น: (Cultivation of the heart; Emotional Development)

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสหลุดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมในสถานการณ์ยุคโควิด-19

หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้คนในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหลายๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ คนในสังคมยุคโควิด-19 พฤติกรรมแบบ New Normal กับชีวิตวิถีใหม่ของคนในสังคมจะต้องปรับตัวให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านความรู้ ความเชื่อ ทักษะคิด ค่านิยม การเรียนรู้ และการปฏิบัติตัว รวมถึงสภาพแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน การใช้ชีวิตวิถีใหม่ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). 2553)

1. การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการเอ็นเตอร์เทนชีวิตรูปแบบต่างๆ อย่างดูหนัง ฟังเพลง

2. การเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-19 และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

3. การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤติโควิด-19 ที่ต้องดูแลด้านสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น

4. การสร้างสมดุลชีวิต การมีอิสระได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการปะทะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มาก หมั่นทำกิจกรรมสมาธิภาวนา



แผนภาพ 1 การประยุกต์ใช้หลักการเจริญกรรมฐานตามหลักภาวนา 4

(ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้เขียน)

## 2. การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร พระสูตรที่สำคัญที่สุดที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการพัฒนาจิต (**กรรมฐาน**) คือ **สติปัฏฐานสูตร** “การตั้งจิต” (สูตรที่ 22 ในทีฆนิกายหรือสูตรที่ 10 ในมัชฌิมนิกาย) (พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคลโล). 2548; พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). 2545) เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อความบรรลุลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน คือ การตั้งสติ 5 อย่างได้แก่วิธีปฏิบัติ “กรรมฐาน” ดังที่อธิบายไว้ในสติปัฏฐานสูตรนี้แบ่งออกเป็น 4 หมวดใหญ่ ได้แก่

1. หมวดที่เกี่ยวกับกายของเรา (**กายานุปัสสนา**) การตั้งสติพิจารณาภายในกาย
2. หมวดที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรือเวทนาของเรา (**เวทนานุปัสสนา**) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา
3. หมวดที่เกี่ยวกับจิต (**จิตตานุปัสสนา**) การตั้งสติกำหนดจิตในจิต
4. หมวดที่เกี่ยวกับศีลธรรมและพุทธิปัญญาต่างๆ (**ธัมมานุปัสสนา**) การตั้งสติกำหนดธรรมในธรรม

**สติปัฏฐาน** แปลว่า **ที่ตั้งของสติ** หรือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ การใช้สติให้บังเกิดผล เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่พระตถาคตทรงยกย่องว่า เป็นหนทางเดียวที่จะบรรลุลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพาน

สติปัฏฐาน 4 ประการ คือ ใช้สติพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ด้วยเพียร มีสติสัมปชัญญะ ดังพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า(พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคลโล). 2548; พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). 2545)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางเป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นภายในกายอยู่

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนา... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และ โทมนัสในโลกเสียได้”

#### สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

##### 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากาย

- 1.1 อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยอาการต่างๆ
- 1.2 อิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็กำหนดรู้ในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ
- 1.3 สัมปชัญญะ คือ รู้ความเคลื่อนไหวทางกายทุกอย่าง เช่นการก้าวเดิน การพูด การเหลียวมอง การเหยียดมือ การกิน ดื่ม เคี้ยว การหลับ การนิ่ง
- 1.4 ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายหรืออวัยวะทั้ง 31 ชนิดมีผม ขน เล็บ เป็นต้นว่ามีส่วนที่ไม่สะอาดประกอบอยู่
- 1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายแยกให้เห็นว่า เป็นธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
- 1.6 นวสีวิถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ เน่าเปื่อยจนถึงโครงกระดูกแล้ว ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดเวทนา พิจารณาเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึก สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิส ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น

##### 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดจิต การพิจารณาธรรม คือ

- จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ
- จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจาก
- โมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็น
- สมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น
- จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

##### 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดธรรม การพิจารณาธรรม คือ

- 4.1 นิรวรณั์ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทตะ อุทธัจจะ กุกกัจจะ และ วิจิกิจฉา คือ รู้ชัดว่ามีนิรวรณั์แต่ละอย่างในใจตน หรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีก
- 4.2 ชั้น 5 ต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารวิญญาน คือ รู้ว่าชั้น 5 แต่ละอย่างคือ อะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร
- 4.3 อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณั์ รู้ชัดใน สัจจะที่ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่า สัจจะที่ซึ่งไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร

4.4 โภชนงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้ 7 อย่าง คือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดแล้ว เจริญบริบูรณ์อย่างไร

4.5 อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ที่พระตถาคตทรงตรัสรู้ ได้แก่ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ รู้ชัดแต่ละอย่างตามความเป็นจริง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน และ อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน มีความมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ให้พิจารณา ลงที่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้สติตั้งมั่นอยู่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนั้นมีอยู่สักแต่ว่ามีอยู่ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตย่อมหลุดพ้น เป็นอิสระจากกิเลส ตัณหา และความเห็นผิดทั้งปวง ดังพุทธพจน์

"ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายภายในกายภายในบ้าง พิจารณา เห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อนึ่งสติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตมหา และทมิฬไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก"

สรุปได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่ถือว่า มีทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติ อาจจะมีเจริญสมถะจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุด หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ไปจนถึงที่สุด ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้ชื่อว่าเจริญมรรค มีองค์ 8 ดังพุทธพจน์ที่ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ปฏิบัติทานให้การเจริญสติปัฏฐานเป็นไฉน อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัฏฐะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้แล เรียกว่า ปฏิบัติทานให้ ถึงการเจริญสติปัฏฐาน"

พระตถาคตทรงได้รับการยกย่องว่าเป็น "พระบรมครู" ทรงมีพระปรีชาสามารถอย่างยอดเยี่ยมในการอบรมสั่งสอน ทั้งนี้เพราะทรงมีพระวรกายสง่างาม อันสมควรศรัทธาปสาทะ พระสุรเสียงที่โน้มน้าวจิตใจ และทรงมีพระอากัปกิริยางดงาม การแสดงธรรมของพระองค์ทั้งแจ่มแจ้งด้วยสัจธรรม ทรงประกอบด้วยพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และมหากรุณาธิคุณ ในพระปัญญาคุณของพระองค์ นั้นทรงมีทศพลญาณ ,และปฏิสัมภิทา ทศพลญาณคือ พระญาณอันเป็นกำลัง สามารถประกาศพระศาสนาได้มั่นคง ปฏิสัมภิทา คือ ปัญญาแตกฉานในเรื่องต่างๆ

### 3.การเจริญภาวนาด้วยอานาปานสติ

อานาปานสติ หมายถึงการมีสติรู้ตัวอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เป็นการปฏิบัติที่ธรรมดาๆ และง่ายดาย มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุพลังอันลึกซึ้งที่สูงยิ่งขึ้นไป (ฌาน) นอกจากนั้น พลังแห่งสมาธินี้เป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง และรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ตลอดจนทำพระนิพพานให้แจ้งได้อานาปานสติ 16 ชั้น (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2555)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงค้ำรังสดีไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
  2. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น- ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
  3. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวงหายใจเข้า
  4. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า
  5. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปิติหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักรู้แจ้งปิติหายใจเข้า
  6. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุขหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุขหายใจเข้า
  7. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตสังขารหายใจเข้า
  8. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตสังขารหายใจเข้า
  9. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิตหายใจเข้า
  10. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า
  11. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า
  12. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า
  13. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า
  14. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนดหายใจเข้า
  15. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับหายใจเข้า
  16. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยการสละคืนหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยการสละคืนหายใจเข้า
- ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

จากข้อมูลที่ได้สรุปได้ว่าอานาปานสติ 16 ขั้นตอน แบ่งเป็น 4 หมวดใหญ่ เทียบเท่ากับหลักสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ดังนี้

หมวดที่ 1 คือ ขั้นที่ 1 ถึง 4 การกำหนดลมหายใจเข้า ออก เป็นการกำหนดพิจารณา กาย กายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 2 คือ ขั้นที่ 5 ถึง 8 การกำหนดเวทนาเป็น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 3 คือ ขั้นที่ 9 ถึง 12 การกำหนดพิจารณาจิตเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 4 คือ ขั้นที่ 13 ถึง 16 การกำหนดพิจารณาธรรมเป็น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อพระตถาคตตรัสรู้แล้วก็เจริญอานาปานสติเป็นประจำ แล้วตรัสสอนให้ภิกษุทำอานาปานสติ มีสติหายใจ ออก มีสติหายใจเข้าทรงตรัสว่าอานาปานสติเป็นธรรมที่อริยเจ้า พรหม และพระตถาคตทรงเจริญเป็นประจำ ภิกษุที่ยังไม่บรรลอรหัตผลและมีความปรารถนาจะบรรลุนิพพาน ควรเจริญและกระทำให้มากด้วยอานาปาน สติกรรมฐาน อานาปานสติทำให้กายและจิตมั่นคง ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

*“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่ง จิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญ ได้กระทำให้มากซึ่งสมาธิใด ภิกษุนั้นได้สมาธินั้นตามความปรารถนาได้ โดยไม่ ยาก ไม่ลำบาก...ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิอันภิกษุเจริญ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี”*

วิปัสสนากรรมฐาน โดยหลักอานาปานสติ การพัฒนาจิตได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. เป็นการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นชนชั้น เผ่าพันธุ์ใด เพศ วัยใด มีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษาย่อมมีปัญหาตามสภาพแห่งวิถีชีวิตของตนเองเสมอ โดยเฉพาะในสังคมที่มีการ แข่งขัน วุ่นวาย และเครียดเป็นต้น ดังนั้น จึงต้องพัฒนาจิตให้เข้าถึง รู้จัก ปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) แนวทางแก้ปัญหา (มรรค) เพื่อนำไปสู่ความดับแห่งปัญหาได้ (นิโรธ)

2. เป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น ปัญหาในบริบทวิถีชีวิตของแต่ละคนนั้นย่อมแตกต่างกันไป ตามวิถีแห่งการใช้ชีวิต และตามสภาพแห่งอารมณ์ จิตใจ สภาพสังคม และสภาพแวดล้อม การที่บุคคลรู้เท่าทัน อารมณ์ ความคิด จิตใจ ย่อมสามารถที่จะป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจาก สภาพอารมณ์ของตน สามารถ ป้องกันปัญหานั้นได้ด้วยสภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง มั่นคง ไม้ออนเอน อ่อนไหวต่อสภาพการณ์ที่ทำทนาย

3. เป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต พร้อมทั้งกำจัดปัญหานั้นให้สิ้นไป บางครั้ง ชีวิตมนุษย์เราเชื่อว่าต้องมีปัญหากับชีวิตแล้วจึงพัฒนาการเรียนรู้ของจิตเพื่อรับกับสภาพ ปัญหานั้นเสมอไป การมีความสามารถสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้าน ทาน เรียนรู้การกำจัดปัญหาที่เกิดขึ้น และความรู้เท่าทันสภาพอารมณ์แห่ง ตนย่อมเป็นสิ่งสมควร

## ปัจจัยในการเจริญภาวนากรรมฐาน

การฝึกภาวนาวิปัสสนากรรมฐานจะต้องคำนึงถึงสภาวะ 3 ต่อไปนี้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). 2553)

1. การเลือกสถานที่ปฏิบัติ ควรจะเป็นสถานที่ที่สงบเงียบ เป็นในป่าเขาหรือถ้ำ และจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีอาจารย์ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถและความตั้งใจจริง เป็นผู้คอยควบคุมดูแล
2. เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติ ควรเลือกปฏิบัติที่ห้องว่างเพราะเวลาดังกล่าวอวัยวะต่างๆ ที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร เช่น กระเพาะ ลำไส้ ทำงานเสร็จได้พักผ่อนแล้ว ส่วนอิริยาบถของการทำสมาธิ นั้น ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง ยืน นอน หรือแม้แต่การออกกำลังกายบางประเภท
3. การเตรียมตัว เตรียมใจ ซึ่งถือว่าเป็นการ "อุ้นเครื่องทางจิต" หมายถึงการทำจิตใจ ให้ปลอดโปร่งสบายใจเป็นขั้นแรก แล้วจึงทำการฝึกจิตภาวนา

การเลือกสถานที่ปฏิบัติ	ควรจะเป็นสถานที่ที่สงบเงียบ
เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติ	ควรเลือกปฏิบัติที่ห้องว่างเพราะเวลาดังกล่าวอวัยวะต่างๆ ที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร
การเตรียมตัวเตรียมใจ	การทำจิตใจ ให้ปลอดโปร่ง

วิปัสสนากรรมฐานโดยจะต้องมีปัจจัย 5 อย่าง ต่อไปนี้ (1) ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นก่อนว่าสิ่งนี้ดีจริง ควรกระทำ (2) วิริยะ คือ ความเพียร ตั้งใจพยายามไม่ลดละ หรือทอดย (3) สติ คือ ความระลึกว่าตัวอยู่ตลอดเวลาและไม่ประมาท (4) สมာธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต (5) ปัญญา คือ ความรู้ทางใจที่จะช่วยขจัดกิเลสในตัวให้ลดน้อยลงและหมดในที่สุด

แนวทางเจริญภาวนาสมถกรรมฐานของพระตถาคต เป็นการปฏิบัติพระกรรมฐานสายอภิญาอย่างสมบูรณ์แบบ ทรงแสดงกับผู้ที่ต้องการจะทราบแนวทางการปฏิบัติ หรือผู้ที่ยังไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติมาก่อน เช่น พระราชามหากษัตริย์นักบวชต่างลัทธิ ผู้ทรงอิทธิพลในยุคนั้น วิธีการสอนทรงใช้วิธีอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบให้เห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ผลการฟังธรรมที่พระตถาคตทรงแสดงมีหลายระดับ เช่น ไม่เข้าใจธรรมที่ทรงแสดงในครั้งแรก แต่ได้กลับมาขอให้ทรงแสดงธรรมอีก จึงเกิดความเข้าใจดังเช่น โปฏฐาปาทปริพาชก เกิดความชื่นชมยินดี เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ เกิดความศรัทธาในพระรัตนตรัยประกาศตนเป็นอุบาสกตลอดชีวิต ขอบรรพชาอุปสมบท และบรรลุอรหัตผล

### 1. ความแตกต่างระหว่าง วิปัสสนากรรมฐาน กับสมถกรรมฐาน

นักปราชญ์ ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างวิปัสสนากรรมฐาน กับ สมถกรรมฐานเอาไว้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายหรือวิธีที่จะทำจิตให้สว่างด้วย ปัญญา เช่นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้รู้ ได้ เข้าใจ โดยความที่มั่นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ว่ามันไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า วิปัสสนา ทุกครั้งที่ เราได้เห็น ได้ยิน ได้พบอะไรก็ตาม ที่เข้ามาสู่กระแสความรู้สึกของเราแล้ว เราก็ยกมันมาพิจารณาว่ามันไม่เที่ยง หากแต่เป็นทุกข์เป็นอนัตตา แล้วก็หาทางที่จะละกิเลส หรือดับกิเลสลง นี่คือ วิปัสสนากรรมฐาน ส่วนสม

.....  
ถกธรรมฐานนั้น เพียงแต่เป็นการควบคุมกิเลสให้จิตสงบไว้ได้เท่านั้น แต่จะช่วยให้ละกิเลสไม่ได้ ตัดกิเลสไม่ได้ แต่เป็นฐานเป็นตัวหนุนส่งวิปัสสนา

## 2. อุบายแก้ง่วงในการเจริญภาวนา

ตถาคตทรงแนะนำอุบายแก้ง่วงโดยให้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานดังปรากฏใน โมคคัลลานสูตร พระตถาคตทรงประทับอยู่ ณ ป่าเกสกลามิคทายวัน ใกล้กรุงสุมาเรศนคร แคว้นภัคคะ ทรงแลเห็นพระโมคคัลลานะ นั่งโง่งงอยู่ ณ บ้าน กัลลวาลมุตตคามแคว้นมคธ ด้วยทิพยจักขุ จึงเสด็จไปปรากฏต่อหน้า พระโมคคัลลานะ และตรัสสอนอุบายแก้ง่วง ความง่วงนั้นเป็นหนึ่งในนิเวศ 5 คือ กิเลสกันจิต ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พยาบาท ความพยาบาทอาฆาตแค้นมีลักษณะทำลายล้าง ถินมิถยะ คือ ความง่วงเหงาซึ่มเซา อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และ วิจิกิจฉา คือ ความสงสัยลังเลใจใน พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระพุทธองค์ทรงตรัสอุบาย 7 ประการเป็นชั้นๆ คือ

1. เมื่อนั่งสมาธิเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ให้เพ่งอารมณ์นั้นให้มากจะเป็นเหตุให้หายง่วง
2. ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้พิจารณาธรรมที่ได้สติดับฟังมาให้มาก
3. ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้ท่องบ่นสาธยายธรรมที่ได้สติดับฟังมาแล้วจะเป็นเหตุให้หายง่วงได้หายง่วงได้ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้ยอนหูสองข้าง เอามือลูบตัว จะเป็นเหตุให้จะเป็นเหตุให้หายง่วงได้
5. ถ้ายังไม่หายง่วง ให้ลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างตา แห้งนดูทิศ ดูดาวให้หายง่วงได้
6. ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้นึกถึงแสงสว่างของเวลากลางวัน ก็จะเป็นเหตุ
7. ถ้ายังไม่หายง่วง ก็ให้อธิษฐานเดินจงกรม สรรวมกายใจไม่ส่งออกจากกาย ก็จะเป็นเหตุให้หายง่วงได้ ถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้นอน สีหไสยาส ด้วยสติ-สัมปชัญญะ พร้อมกำหนดเวลาตื่นขึ้น เพื่อทำความเพียรต่อไป และให้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงใน เวทนานั้น จิตย่อมคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับของกิเลส และ ไมยัดมันถ้อมัน จิต ย่อมหลุดพ้น เข้าถึง พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

## 3. อารมณ์ของกรรมฐาน

คำว่า “อารมณ์” หมายถึง อุปกรณ์หรือสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นหนึ่งเดียวหรือเป็นสมาธิ สงบนิ่งกับอารมณ์นั้นๆ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน มีทั้งหมด 40 ประการ โดยแบ่งเป็น 7 หมวด คือ

1. กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ มี 10 ประการได้แก่ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เป็นต้น
2. อสุภะ หมายถึง สภาพอันไม่งามของซากศพคนในสภาพต่างๆ มี 10 ประการได้แก่ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด เป็นต้น
3. อนุสติ หมายถึง ความระลึกถึงหรืออารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ มี 10 ประการได้แก่ พุทธา นุสติ ธัมมานุสติ เป็นต้น

4. พรหมวิหาร หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติมี 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

5. อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การกำหนดสัญญาไว้ในใจว่า อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด โดยให้พิจารณาข้าวหรืออาหารที่จะรับประทานเข้าไปสู่ร่างกายอย่างมีสติ

6. จตุธาตุวัตถาน หมายถึง การพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นเป็นเพียงการประกอบเข้ากันของธาตุ 4 เท่านั้น คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

7. อรูปธรรม หมายถึง การเพ่งสิ่งที่ไม่ใช่รูปได้แก่ สิ่งที่เป็นนามธรรมมีความละเอียดไปโดยลำดับ ซึ่งจะเกิดต่อจากปฏิภาณนิมิตของกสิณที่เป็นความว่างอันหาที่สุดมิได้ มี 4 ประการได้แก่ อากาสนัญจายตนะ คือ การเพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่าอภรณ์กรรมฐาน 40 ประการนี้มีไว้ให้บุคคลเลือกปฏิบัติเหมาะสมกับตนเองตามลักษณะนิสัยแห่งตน ซึ่งเรียกว่าจริต อภรณ์หรืออุปกรณ์ที่จะนำมาใช้เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานนี้ นอกเหนือจาก 40 ประการนี้ก็สามารถนำมาใช้ได้ ขอเพียงเป็นสิ่งที่เป็นกลางๆ หรือเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ

#### 4. จริตกับการเลือกปฏิบัติกรรมฐาน

จริตหรือจริยา หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดานของบุคคล เป็นพื้นเพของจิตใจ อุปนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของบุคคล มี 6 ประการ ดังนี้

4.1. รากจริต คือ ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทางรักสวยรักงาม กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้คือ อสุภะ และกายคตาสติพิจารณาให้เห็นเป็นความไม่สวยไม่งามมาเป็นเครื่องแก้ และมองร่างกายที่ฉาบไว้ด้วยผิวหนังให้เห็นเป็นความไม่งาม โดยน้อมนึกว่าถ้าร่างกายนี้ไม่มี ผิวหนังห่อหุ้มจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีเลือดเนื้อหล่อเลี้ยงอีกจะเป็นเช่นไร หากไร้จากเอ็นและกระดูกอีก จะเป็นเช่นไร ซึ่งการน้อมนึกเช่นนี้ เป็นการมองทะลุผิวหนัง ทะลุเนื้อ และทะลุเยื่อในกระดูก

4.2. โทสจริต คือ ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด กรรมฐานที่เหมาะสมคือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวณณกสิณ เป็นการเจริญเมตตา กรุณาให้มากๆ มองให้เห็นว่าทุกคนเป็นบุคคลที่น่าสงสาร ยิ่งบุคคลที่ถูกความโกรธครอบงำ กำลังดิ้นรนไปตาม อำนาจของความโกรธ ยิ่งต้องเมตตา

4.3. โมหจริต คือ ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทางเขลา เหนงซิม ลุ่ม หลง งามาย กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และฟังแก้ด้วยการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนา ธรรมตามกาล หรืออยู่กับครูอาจารย์ที่คอยเตือนสติ ให้เกิดปัญญาทำลายโมหะที่เป็นความมืดบอด

4.4. สัทธาจริต คือ ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อยใจเลื่อมใสโดยง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ 6 ข้อ ต้น เป็นการตามระลึกเพื่อให้เกิดปัญญาประกอบคู่กับศรัทธา เพราะศรัทธาที่ ขาดปัญญานั้นจะกลายเป็นโมหะ

4.5. พุทธิจริต หรือญาณจริต คือ ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทาง ใช้ความคิดพิจารณา พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบเช่น พิจารณาไตรลักษณ์ ธรรมเนียมที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัตถาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ผู้ที่มีปัญญา มากท่านเปรียบเทียบเหมือนมิดที่คมมากจะบิ่นง่าย เกิดความเสียหายได้เช่นกัน จึงแนะนำให้ใช้ อารมณกรรมฐานดังกล่าวมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐาน

4.6. วิตกจริต คือ ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีพฤติกรรมหนักไปทางนึกคิดจับจด พึงชาน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น บุคคลผู้มีความวิตกจริตนี้จะมีลักษณะ สับสน เรรวน ไม่แน่ใจ ไม่รู้จะเอา อย่างไรแนคิดมาก คิดกลับไปกลับมา ตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ ไม่กล้าตัดสินใจ วิตกจริตนี้มีเชื้อสายเดียวกับโมหะจริต จึงใช้อารมณกรรมฐานเดียวกัน

จริต	การเลือกปฏิบัติกรรมฐาน
ราคจริต	ให้เห็นเป็นความไม่สวยไม่งามมาเป็นเครื่องแก้
โทสจริต	การเจริญเมตตา กรุณาให้มากๆ มองให้เห็นว่าทุกคนเป็นบุคคลที่น่าสงสาร
โมหจริต	แก้ด้วยมีการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนา ธรรมตามกาล
สัทธาจริต	พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใสและความเชื่อที่มีเหตุผล
พุทธิจริต	พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ
วิตกจริต	พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์

กล่าวสรุปได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานจำเป็นต้องตรวจสอบลักษณะนิสัยหรือจริตของตนให้เห็นพื้นฐาน รายละเอียดแล้วเลือกประเภทของกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดผล ที่พึงประสงค์ได้ง่ายขึ้น และช่วยลดอุปสรรคของการปฏิบัติให้น้อยลง

## บทสรุป

สมาธิภาวนา เป็นอุบายเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิ สมาธิภาวนามี 2 ประเภทคือ สมถภาวนา กับวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาก็ต้องมีสมาธิ วิปัสสนาก็ต้องมีสมาธิ เรียกรวมๆ เป็นสมาธิภาวนา สมาธิภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะมีส่วนของสมถะและวิปัสสนา คือ การดูกาย ดูเวทนา ดูจิต หรือดูธรรม เห็นว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เห็นตรงนี้เหมือนกัน เมื่อพิจารณาอย่างนี้ใจก็จะข่มระคะได้จะได้สมาธิ จิตจะมีความสุข มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน สมาธิภาวนาทำให้เกิดญาณทัสสนะ คือ การเห็นความจริง การเห็นด้วยปัญญา คือ ได้วิปัสสนาญาณ ได้สติสัมปชัญญะ จิตที่พัฒนาแล้วย่อมสงบสว่างด้วยปัญญา จิตได้รับความสงบ เยือกเย็นลงได้ กลายเป็นตัวหนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา ทำลายอสังขกิเลสที่ซ่อนอยู่ในจิตสันดานของเรา ส่งผลให้จิตเรามีพลังงานด้านบวก รู้เท่าทันความกลัว ต่อโรคร้าย จิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ ดังนั้นการพัฒนาจิตให้ชีวิตมีความสุข ตามแนวทางปฏิบัติสมาธิภาวนานี้ช่วยให้การบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลา ปัจจุบัน

สามารถทั้งความนึกคิดทำให้รู้สึกเบาอกและใจ ช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ เป็นการเพิ่มพลังทางจิตจะทำให้เรามีความสุขแม้ในช่วงที่มีภัยพิบัติโรคระบาด

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564ก). *ระบบรายงานการประเมินสุขภาพจิตคนไทย 2563*. [Online] <https://dmh.moph.go.th/ebook/files/รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต%20ปีงบประมาณ%202563.PDF> [20 ธันวาคม 2564]

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564ข). *รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทย 2563*. [Online] [https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat\\_prov.asp](https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp) [20 ธันวาคม 2564]

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2564). *สรุปข้อมูลการฉีดวัคซีนโควิด-19 ของไทย และอาเซียน ณ วันที่ 10 มีนาคม 2564*. [Online] <https://www.facebook.com/MHESIThailand/>. [20 ธันวาคม 2564].

กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานสถานการณ์โรคเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา*. กรุงเทพฯ: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

คุณ โทซันท์, รศ. (2548). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ. (2551). *พระพุทธเจ้าสอนอะไร แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยเรียบเรียงจากเรื่องWHAT THE BUDDHA TAUGHT โดย WALPOLA SRI RAHULA*. พิมพ์ครั้งที่7 .โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2555). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2553). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). (2553). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด

พระธรรมปิฎก. (2538ก) *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก. (2538ข) *พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่25, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธรรมในเครือบริษัทสำนักพิมพ์แพรวแอนโฮม จำกัด.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). (2545). *วิปัสสนาวงศ์*. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า

พระราชพรหมจารี (ทอง สิริมงคล). (2548). *คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางสติปัฏฐาน 4*. พิมพ์ครั้งที่ 10. เชียงใหม่: ดาราวัลย์การพิมพ์.

.....  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เล่ม 13-25*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิริยงค์ สิริธโร. (2548). *พื้นฐานการทำสมาธิ*. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *สภาวะสังคมไทยไตรมาสสาม ปีที่ 19 ฉบับที่ 4 เดือน พฤศจิกายน 2564*. [Online] <https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=index> [20 ธันวาคม 2564]

International Buddhist Society. (2564). *ประโยชน์ของสมาธิภาวนา*. [Online]

<https://www.ibsofficial.com/meditation2> [20 สิงหาคม 2564]

