วารสารปรัชญาปริทรรศน์
JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION
ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)
https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index

Research Article

วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

An Analytical Study of The Meditation in Theravada Buddhism

พระชิโนรส อัคคธัมโม เทพเมือง[1]

Phra Shinorasa Akkhadhammo Thepmueang[1]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. พระชิโนรส อัคคธัมโม (เทพเมือง)

Phra Shinorasa Akkhadhammo Thepmueang

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช

Srithammasokkaraj Campus, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: shinorasa.a@gmail.com

คำสำคัญ:

สมาธิ; เถรวาท; วิมุตติ

Keywords:

Meditation; Theravada; Nirvana

Article history:

Received: 25/05/2023
Revised: 12/07/2024
Accepted: 12/09/2024
Available online: 23/11/2024

How to cite:

Thepmueang, P.S.A. (2024). An Analytical Study of The Meditation in Theravada Buddhism. *Journal of Philosophical Vision, 29* (2), 33-44.

ABSTRACT

The objective of an analytical study of meditation principles in Theravada Buddhism this time is to study other types of meditation and study meditation principles in Theravada Buddhism in order to analyze the principles of meditation in Theravada Buddhism as documentary research using the Thai Tripitaka Maha Chulalongkorn Royal College B.E. 2539 as a primary document. In other studies of meditation, meditation in different religions is similar: it focuses on faith. Praise. Concentrate on God. Other types of meditation are applied to other sciences, such as applying the mindfulness 4 in medicine to help reduce various unpleasant emotional states with the objective of achieving happiness in life.

Studies have shown that the main principles of meditation in Theravada Buddhism are the main Dharma bodies, namely Bodhipakkhiya Dharma (Dharma for the attainment of virtue), namely Mindfulness 4, Samma Padhan 4, Itthibat 4, Indriya 5, Bala 5, Bojjhahga 7, Attthatigika-magga 8, there are as many as 40 practices (Kammata 40). “Precepts” develop the mind to meditate with samatha Bhavana until “contemplation” and develop wisdom with vipassana Bhavana until enlightenment is achieved. “Wisdom” meditation completes the Dharma of enlightenment (Poshchank) and has a complete practice of the 8th Path. The main goal of practicing meditation in both Samtha and Vipassana is to attain Dharma as Arhat (liberation by concentration and liberation through wisdom), which is a special feature of meditation in Theravada Buddhism.

บทคัดย่อ

การศึกษาวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ และศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 เป็นเอกสารปฐมภูมิ ในการศึกษาสมาธิแบบอื่น ๆ พบว่าสมาธิในศาสนาต่าง ๆ มีความคล้ายกันคือเน้นที่ศรัทธา ด้วยการสวดภาวนาคำสอน คำสรรเสริญ มีสมาธิอยู่กับพระเจ้า เทพเจ้า มีการนำสมาธิมาปรับใช้กับศาสตร์อื่น ๆ เช่น นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์ เพื่อช่วยลดสภาวะทางอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาพบว่าหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีองค์ธรรมที่สำคัญคือโพธิปักขิยธรรม (ธรรมเพื่อการบรรลุอริยมรรค) ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, สัมมัปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรี 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมีองค์ 8 มีวิธีปฏิบัติมากถึง 40 วิธี (กัมมัฏฐาน 40) หลักการปฏิบัติใช้กระบวนการไตรสิกขา คือพัฒนากายให้บริสุทธิ์ด้วย “ศีล” พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิด้วยสมถะภาวนาจนเกิด “ฌาน” และพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนาภาวนาจนเกิดความรู้แจ้ง “ปัญญาญาณ” สมาธิทำให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) สมบูรณ์ และมีแนวปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ครบถ้วน เป้าหมายหลักในการปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะและวิปัสสนาคือการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ (เจโตวิมุติ และปัญญาวิมุตติ) ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท คือเป็นการปฏิบัติเพื่อมุ่งหวังความสุขในระดับโลกุตระ บรรลุวิมุติ เข้าสู่ “นิพพาน”

1. บทนำ

สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ เพื่อให้เกิดความสุข การปฏิบัติสมาธิจึงมีอยู่ในทุกศาสนาหลักๆ ของโลก และในปัจจุบันมีการนำสมาธิมาพัฒนาใช้ประโยชน์ร่วมกับศาสตร์ต่างๆ อย่างกว้างขวาง ดั้งนั้นหลักสมาธิจึงมีความแตกต่างกันออกไปตามศรัทธาความเชื่อ และวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ สำหรับหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น เป็นสิ่งพระพุทธเจ้าค้นพบด้วยปัญญาญาณที่ผ่านการปฏิบัติจริงด้วยพระองค์เอง และได้รับผลคือการพ้นทุกข์ (นิพพาน) จริง จึงได้สั่งสอน แนะนำแนวทางให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตาม โดยสืบทอดกันมาผ่านทางพระเถระด้วยการสวด และต่อมาได้บันทึกไว้เป็นหลักฐานในพระไตรปิฎก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2554) รวมถึงคัมภีร์ในชั้นอรรถกถาและปกรณ์วิเสส ซึ่งพุทธศาสนาเถรวาทได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ยึดถือตามพระไตรปิฎกเป็นหลัก โดยมีคำอธิบายเพิ่มเติมอยู่ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ แต่เนื่องจากเป็นตำราโบราณ ภาษาที่ใช้จึงปัญหาสำหรับบุคคลทั่วไปที่จะทำความเข้าใจ มีคำศัพท์พิเศษที่เข้าใจอยู่เฉพาะในกลุ่มผู้รู้ภาษาบาลี หรือกลุ่มผู้ศึกษาอภิธรรม (Dr. Ven P. Vajiranan, 2508) แม้แต่ในพระไตรปิฎกภาษาไทยเอง หากไม่ศึกษาวิเคราะห์ให้ดีก็อาจทำให้เกิดความสับสนได้ เพราะความหมายในแต่ละพระสูตรขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติ

สมาธิ 2 แบบ การปฏิบัติสมาธิจึงหมายรวม ทั้งสมถะ และ วิปัสสนา ในกัสสปสีหนาทสูตร กล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิภาวนาไว้ว่า สมาธิมี 2 ประการ คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ที.ปา. (ไทย) 11/352/369)

การจะเข้าใจหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทได้ดีนั้น จำเป็นศึกษาใน 3 ด้าน คือ ด้านปริยัติ คือ หลักธรรม องค์ธรรมเกี่ยวกับสมาธิ ด้านปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติสมาธิ (กัมมัฏฐาน) ด้านปฏิเวธ คือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ คือการบรรลุธรรม ซึ่งการบรรลุฌาน,ญาณ ในแต่ละระดับเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติต้องสัมผัสด้วยตนเองจึงจะเข้าใจ การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบตลอดจนลักษณะของฌาน ญาณในแต่ละระดับ ไปจนถึงการบรรลุวิมุตติ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ รู้วิธีการที่จะรับมือ หรือแก้ไขสภาวะนั้น ๆ รู้วิธีการที่จะยกระดับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ยากระดับขึ้นสู่ฌาน ญาณ ในขั้นที่สูงขึ้น ช่วยกำจัดความลังเลสงสัย ซึ่งเป็นนิวรณ์ อุปสรรคในการบรรลุธรรม ช่วยให้การปฏิบัติสมาธิมีความก้าวหน้าได้เร็วขึ้น จนสามารถบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือบรรลุวิมุตติเข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ

2.2 เพื่อศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

2.3 เพื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากอรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสที่สำคัญทางพุทธศาสนา รวมถึงหนังสือที่เขียนโดยนักวิชาการทางด้านพุทธศาสนาและวิทยานิพนธ์ บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังนี้

3.1 ขั้นรวบรวมศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ

- เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

- เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือคัมภีร์วิสุทธิ์มรรค, คัมภีร์วิมุติมรรค, คัมภีร์อภิธรรมมัตสังคห

- ตำราและเอกสารอื่น เช่น พุทธธรรม, สมาธิในพระไตรปิฎก, สูตรเว่ยหล่าง, The Secret of The Golden Flower, Buddhism Meditation, รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ศาสนาอื่น ๆ และการปฏิบัติสมาธิแบบบุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสส เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสาร และในระบบอินเทอร์เน็ต

3.2 ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- เรียบเรียบข้อมูลตามลำดับปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

- ศึกษา สรุปข้อมูล

- วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา

- สรุปผลการวิเคราะห์

3.3 ขั้นนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์นำเสนอเป็นรูปเล่มของวิทยานิพนธ์ และการคำบรรยายต่อคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 ได้รับความรู้เรื่องหลักสมาธิแบบอื่น ๆ

4.2 ได้รับความรู้เรื่องหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

4.3 ได้ทราบเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติสมาธิ

5. ผลการวิจัย

5.1 จากการศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ พบว่าหลักสมาธิตามแนวพุทธศาสนามหายาน แบบเซนของญี่ปุ่น (Japanese Zen) มีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน เป็นการปฏิบัติแนวธรรมชาติเพื่อพัฒนาจิตให้พัฒนาสู่สภาวะ ซาโตริ ซึ่งมีลักษณะคล้าย นิพพานในเถรวาท ส่วนสมาธิแบบวัชรยานเป็นการผสมผสานกันระหว่างการภาวนามนตรายานแบบทิเบตดั้งเดิม และสมาธิแบบพุทธมหายานแบบจีนเข้าด้วยกัน จึงมีมีพิธีกรรมมากกว่า แต่มีลักษณะคล้ายกัน คือเน้นเรื่องสุญญตา ความว่าง ความเป็นจิตเดิมแท้

หลักสมาธิในคริสต์ศาสนา (Christianity) และศาสนายิว (Judaism) จะมีลักษณะคล้ายกัน มีพิธีกรรมหลายอย่างที่ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การสวดภาวนา สวดสรรเสริญขอพร การสวดลูกประคำ หรือการเดินสวดมนต์อย่างเงียบๆ เป็นการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ เพื่อให้เกิดการระลึกรู้ต่อความสุข เฝ้าระวังความสุข และเกิดความศรัทธา การทำสมาธิเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (คณะกรรมาธิการศาสนาฯ, 2562)

ในศาสนาฮินดู (Hinduism) สมาธิเป็นการฝึกความสงบทางกาย ลดความทุกข์ทางใจ เกิดความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ สมาธิแบบฮินดูมีหลายแบบ เช่น การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ ซึ่งวิธีปฏิบัติจะแตกต่างไปตามคัมภีร์ที่ที่สืบทอดมาแต่โบราณ เช่น คัมภีร์อุปนิษัท คัมภีร์ภควคีตาเป็นต้น

หลักสมาธิในศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลา เป็นการพัฒนาจิตให้เข้าถึงพระเจ้า โดยเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและการสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งมีส่วนคล้ายกับหลักสมาธิในศาสนาซิก (Sikhism) ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้คือการทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส ระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

หลักสมาธิในศาสนาเต๋า (Taoism) เป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ใช้สมาธิเพื่อควบคุมจิต แล้วรวบรวมเป็นพลังชี่ขับเคลื่อนไปทั่วร่างกาย มีการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะออกกำลังกายหรือในขณะพักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

สำหรับหลักสมาธิในทางการแพทย์ (Mindfulness Base Therapy) เป็นการนำหลักสติปัฏฐาน 4 (พิจารณา กาย จิต เวทนา ธรรม) มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิดให้ยอมรับธรรมชาติของชีวิต ในทางจิตวิทยา สมาธิถูกนำไปใช้ในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความไม่สบายกายใจ ทำให้มีสุขภาพดี (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2539)

5.2 จากการศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า องค์คุณสำคัญของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือ ฌาน และ ญาณ

ฌาน เป็นสภาวะของสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะภาวนา และเป็นระดับของสมาธิ มีอยู่ 4 ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน โดยมีองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา (ที.สี. (ไทย) 9/91/45) เมื่อละวิตก วิจาร ได้ ก็จะบรรลุปฐมฌาน เป็นต้น ในคัมภีร์อภิธรรมนั้นได้แบ่งฌานออกเป็น 5 ระดับ คือแยก วิตก และ วิจาร ออกเป็นปฐมฌาน และ ทุติยฌาน และผู้ปฏิบัติอาจได้รับสภาวะพิเศษจากการบรรลุฌานเรียกว่าอภิญญา ซึ่งได้แก่วิชา 3 และ อภิญญา 6 เช่น การแสดงอิทธิฤทธิได้ การมีหูทิพย์ตาทิพย์ การระลึกชาติได้ หรือแม้แต่การบรรลุวิมุติแบบ เจโตวิมุติ คือการสิ้นอาสวะด้วยพลังแห่งฌาน

ญาณ เป็นผลมาจากการเจริญวิปัสสนา มี 16 ระดับ ตามระดับความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เช่น ญาณ 1 นามรูปปริเฉทญาณ คือ สามารถแยกรูป นามได้ เป็นต้น ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงอาการของญาณ 16 ไว้โดยตรง แต่มีคำกล่าวถึงสภาวะของญาณ อยู่ในหลายพระสูตร เช่น อนัตลักขณสูตร ซึ่งต่อมาพระเถราจารย์ได้นำมาจัดเป็นลำดับเรียกว่า “โสฬสญาณ” ญาณเป็นเครื่องวัดความเก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ

ในขั้นการของการปฏิบัติสมาธินั้น เริ่มจาการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตน เลือกสถานที่ เวลา โดยปกติจะใช้ท่านั่งขัดสมาธิเพชร ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้า โดยเฉพาะในการปฏิบัติอานาปานะสติ เพราะจะทำให้ร่างกายตั้งตรง ท้องแผ่ขยาย หายใจได้สะดวก หรืออาจจะยืน หรือเดินจงกรม โดยวิธีการปฏิบัตินั้นจะแบ่งเป็นวิธีการปฏิบัติ 7 หมวด 40 วิธี เรียกว่ากัมมัฏฐาน 40 อันได้แก่ (วิมุตติ 47/182)

1) กสิณสมาธิ เป็นการเพ่งนิมิต ซึ่งมี 10 อย่างด้วยกัน เช่น เพ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ เพ่งสี เพ่งแสง เป็นต้น การเพ่งกสิณนอกจากจะทำให้เกิดสมาธิแล้วอาจมีอภิญญาวิชาพิเศษต่าง ๆ เช่น ย่อแผ่นดิน บังคับไฟ เป็นต้น

2) อสุภะกัมมัฏฐาน เป็นการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายโดยผ่านซากศพชนิดต่าง ๆ เช่น ศพพอง อืด ศพมีหนอนคล่ำ เป็นต้น อสุภะกัมมัฏฐานสามารถเจริญจนเข้าสู่อัปปนาสมาธิได้ แต่จะอยู่ระดับฌานขั้นต้น เพราะมีองค์ธรรม วิตกอยู่

3) อนุสติ เป็นการระลึกถึง 10 อย่าง เช่น พระรัตนตรัย เป็นการเพิ่มศรัทธินทรีย์ ทำให้เกิดปีติ เกิดความสงบ ในบรรดาอนุสติการปฏิบัติอานาปานะสติ เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่นิยมมากที่สุด และเหมาะสำหรับบุคคลทุกจริต และสามารถนำไปใช้ได้ทั้งใน สมถะ และ วิปัสสนา และเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติ

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

5) อรุปกัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสมาธิในขั้นอรูปฌาน ไม่ยึดติดกับนิมิต หรือรูปต่าง ๆ

6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นการพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร

7) จตุธาตุวัตถาน เป็นการพิจาณาธาตุ 4 คือ ปฐวี (ดิน), อาโป (น้ำ), เตโช (ไฟ), วาโย (ลม), โดยมองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นการรวมตัวกันของธาตุทั้ง 4 หรือมหาภูตรูป คือเป็นมายา ที่หลอกเราธาตุที่มารวมตัวกันนั้นเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา

ผู้ปฏิบัติควรเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตัวเอง สำหรับแนวทางในการปฏิบัติสมาธิซึ่งจะมีเพียง 2 แนวทางคือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกรรมฐานนั้น จะเน้นปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้แน่วแน่เป็นเอกัคคตาจิต หรือ จิตเป็นสมาธิในระดับฌาน โดยยึดหลักสัมมาสมาธิ ตามเส้นทางมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ แม้การเจริญสมาธิแบบสมถะจะสามารถบรรลุเจโตวิมุติ แต่ก็เป็นการสิ้นอาสวะด้วยอำนาจแห่งจิต หรือถูกกดไว้ด้วยอำนาจของฌาน ซึ่งอาจเสื่อมลงได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิในแบบเถรวาท วิปัสสนา หมายถึงการมีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง หลักวิปัสสนาในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ส่วนใหญ่จะใช้แนวทางสติปัฏฐานสูตร คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 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

5.3 การวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นคำสอนที่เกิดจาก “ปัญญาญาณ” ซึ่งพระพุทธเจ้าได้รับจากการตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง หลักจากทรงทดลองปฏิบัติสมาธิในหลาย ๆ แบบ ลักษณะพิเศษของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือมุ่งเน้นในการพัฒนาปัญญาจนถึงขั้นสูงสุดคือเป็นปัญญาวิมุติ เพื่อเข้าสู่ “นิพพาน” เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการลงมือปฏิบัติ ดังบทสรรเสริญพระธรรมที่มีว่า

สันทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง, อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และเห็นผลได้ไม่จำกัดกาล, เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วัญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน โดยผ่านกระบวนการไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนากาย จิต และปัญญา ที่มีองค์ธรรมสำคัญคือสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญที่สุดในอริยอัฏฐังคิกมรรค ลักษณะการปฏิบัติเป็นไปในทางสายกลาง คือไม่เป็นการปฏิบัติที่ทรมานตนเอง แต่ก็ไม่ติดสุขจนเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมเทศนาว่า “ปฏิปทาสายกลางนั้น ได้แก่อริยมรรค มีองค์ 8 นี้แหละ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ, ความดำริชอบ, เจรจาชอบ, การงานชอบ, เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ (วิ.มหา. (ไทย) 4/13/15) ซึ่งทั้งหมดเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ให้ค้นพบความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริง ในขณะเดียวกันสมาธิก็เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ 7 อย่าง อันได้แก่สติ ความระลึกได้, ธัมมวิจยะ สนใจใฝ่ธรรม, วิริยะ ความเพียร, ปีติ ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ ความสงบ, สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น, อุเบกขา วางใจเป็นกลาง เห็นตามเป็นจริงตามที่ปรากฏใน โพชฌงควิภังค์ว่า “สัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” (อภิ.วิ. (ไทย) 35/543/310-313)

พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า สมาธิแบบดั้งเดิมนั้นเป็นการปฏิบัติสมาธิในลักษณะสมถภาวนาล้วน หรือที่เรียกว่าการบำเพ็ญเพียร โดยมุ่งเน้นเสวยผลในปีติสุข และความสงบที่ได้รับจากฌาน ทรงพบว่า “ฌาน” เป็นเพียงความสุขในระดับโลกียะ และมีวันเสื่อมได้ ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง จึงทรงค้นหาวิธีการปฏิบัติที่จะทำให้ได้พบความสุขอย่างแท้จริง คือไม่กลับมาทุกข์อีก นั่นก็คือการบรรลุ “วิมุตติ”เป็นพระอรหันต์เข้าสู่นิพพาน ซึ่งเป็นความสุขในระดับโลกุตระ ในที่สุดก็ทรงค้นพบว่าการปฏิบัติสมาธิจนจิตตั้งมั่นหรือเกิดฌานและการเจริญวิปัสสนาพัฒนาปัญญาจนเกิดปัญญารู้แจ้งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ดังนั้นหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้รับการพิสูจน์แล้วว่า สามารถช่วยให้มนุษย์ได้พบความสุขอย่างแท้จริงในระดับโลกุตระ พบความอิสระทางจิตคือไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส สิ่งยั่วยุ บรรลุมรรคผล และหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ หรือเข้าสู่นิพานได้จริง ด้วยวิธีการทั้ง 2 แบบคือ สมถะ และ วิปัสสนา ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ได้กล่าวถึงธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ คือ 1.สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2.วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) นี้คือธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ (ที.ปา. (ไทย) 11/351/367) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ด้วยสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 หลักสมาธิแบบอื่น ๆ เกิดจากความต้องการพัฒนาตนเองของมนุษย์ให้ได้รับความสุขในการดำเนินชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติหน้า การปฏิบัติสมาธิจึงขึ้นอยู่กับความเชื่อในเรื่องต้นกำเนิดของมนุษย์ในแต่ละศาสนาที่มีความแตกต่างกัน ศาสนาประเภทเทวนิยมมีความเชื่อว่า เทพเจ้า พระเจ้า เป็นผู้สร้างโลกและทุกสรรพสิ่งรวมถึงมนุษย์ ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยมก็เชื่อว่าสรรพสิ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือการรวมตัวกันของวัตถุธาตุ แต่บทสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของมนุษย์ก็เป็นในทิศทางเดียวกันคือ มนุษย์มีองค์ประกอบอยู่สองส่วนคือ ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งจิตมีอำนาจเหนือกาย ดังนั้นมนุษย์จะมีความสุขได้ก็ต้องพัฒนาที่จิต คำสอนของแต่ละ

ศาสนาจึงมุ่งนุ้นในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยวิธีการที่ไม่แตกต่างกัน สมาธิที่เกี่ยวข้องกับศาสนาจะใช้การสวดมนต์ภาวนา ระลึกถึงพระคุณ พระเมตตา ตลอดจนทบทวนคำสอนของผู้นำศาสนา ทำให้เกิดความสงบ เกิดศรัทธา ปีติ สุข เช่นการสวดภาวนาในศาสนาคริสต์ การละหมาดในศาสนาอิสลาม การสวดบูชาเทพในศาสนาฮินดู การสวดอัรดาสในศาสนาซิกข์ รวมถึงการสวดมนต์บูชาพระโพธิ์สัตว์ในพุทธศาสนามหายาน เชื่อว่าสมาธิช่วยให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปอยู่ในดินแดนที่มีความสุข มีชีวิตนิรันดร์ ในดินแดนของพระเจ้า

นอกจากนั้นยังพบว่าการปฏิบัติสมาธิถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เช่น MBSR (Mindfulness Base Stress Release) เป็นต้น ซึ่งเป็นการนำหลัก สติปัฏฐาน 4 ในพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ โดยการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดให้ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งช่วยให้ความเครียด และอาการซึมเศร้าลดลง การปฏิบัติสมาธิแบบ AT ที่ใช้การท่องคำซ้ำๆ ในลักษณะการสะกดจิต โดยใช้คำที่ให้ความรู้สึกดี เช่น รู้สึกอบอุ่น สบาย เป็นต้น สมาธิยังถูกนำมาปรับใช้ในองค์กรธุรกิจ เพื่อฝึกให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติงาน ช่วยประสิทธิภาพในการทำงาน และความสุขในการทำงาน ดังนั้นเป้าหมายสำคัญทำให้จิตเป็นสมาธิ เกิดปีติ มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความสุขในการดำเนินชีวิต การทำงาน แต่อย่างไรก็ตามสมาธิที่ประกอบด้วยจิตที่เป็นกุศล หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต

6.2 หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สืบทอดผ่านทางพระเถระที่ได้รับการถ่ายทอดต่อๆ กันมา นับตั้งแต่ปฐมสังคายนา โดยมีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก การเผยแผ่พระศาสนาตลอดเวลา 45 พรรษาก็ทรงสั่งสอนให้พระสาวกทั้งหลายปฏิบัติสมาธิ (สมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) เพื่อให้บรรลุธรรม หลักธรรมคำสอนสำคัญโดยส่วนใหญ่ก็เป็นไปเพื่อให้เกิดความสงบทางกาย ทางจิต โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาปัญญาญาสู่การบรรลุธรรม หลักไตรสิกขาโดยรวมแล้วก็คือหลักการปฏิบัติสมาธินั่นเอง แทบจะกล่าวได้ว่าหนทางในการพัฒนามนุษย์ให้ค้นพบความสุขทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ ในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิทั้งสิ้น

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

หลักในการปฏิบัติสมถภาวนานั้นจะใช้นิมิตหรือที่เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นหลักในการเจริญภาวนา อารมณ์กัมมัฏฐานมีอยู่ 40 ชนิด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถาน 1 โดยจุดประสงค์หลักในการปฏิบัติสมถภาวนาคือเอกกัคคตาจิต หรือ ฌาน ซึ่งความก้าวหน้าจากการปฏิบัติจะเกิดสมาธิในแต่ละระดับเริ่มตั้งแต่เกิดสมาธิชั่วขณะ ขนิกสมาธิ อุปจารสมาธิ

อัปปนาสมาธิ หรือเกิดฌาน ซึ่งการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความชำนาญ หรือ วสี สามารถเข้าออกฌานในแต่ละระดับได้อย่างคล่องแคล่ว ก็จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ฌานจากสมาธิที่ได้จึงเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมของฌาน ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกัคคตา 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 เมื่อผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้รูปนามจนเห็นไตรลักษณ์เกิดจิตฟุ้งซ่านหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ให้กำหนดพิจารณาวิปัสสนูปกิเลสนั้นจนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดปัญญารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลส จิตมีความบริสุทธิ์ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง 4 ประเภทนี้ สามารถสรุปเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ วิปัสสนาที่อาศัยสมถเป็นบาทฐาน หรือ สมถยานิก และ วิปัสสนาที่ไม่ต้องอาศัยสมถะเป็นบาทฐานแต่จะเกิดผลของสมถคือฌานได้ด้วย เรียกว่า วิปัสสนายานิก

ดังนั้นในการที่จะบรรลุธรรม จึงควรปฏิบัติสมาธิจนเกิดฌานในระดับใดระดับหนึ่งจนเป็นเกิดวสีมีคล่องแคล่วในการเข้าออกฌานในแต่ละระดับ แล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ในการกำหนดรู้องค์ฌานของผู้เจริญสมถภาวนานั้นควรจะเลือกปีติเป็นอารมณ์ เพราะปีติเป็นองค์ธรรมที่ปรากฏชัด ปีติยังคงปรากฏแม้ว่าจะออกจากฌานแล้ว ปีติช่วยให้เกิดฉันทะ และวิริยะ มีใจจดจ่อในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตพัฒนาปัญญาจนบรรลุวิมุตติในที่สุด

ผู้วิจัยพบว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิมี 4 ประการคือ 1) ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในปัจจุบัน 2) พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยด้วยความมีสติสัมปชัญญะ 3) ได้โลกียอภิญญา 4) บรรลุวิมุตติ ซึ่งสอดคล้องกับที่ในสมาธิสูตรกล่าวไว้คือ 1) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 2) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ 3) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ 4) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (องฺ.จตุก. 21/41/52) สมาธิจึงเป็นวิธีการพัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นวิธีการปฏิบัติให้เกิดญาณทัสสนะ เกิดสติสัมปชัญญะ สมาธิเป็นองค์ของมรรคที่นำไปสู่การสิ้นอาสวะ

6.3 จาก การวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการนำวิชาการมาอธิบายวิธีการ ขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติ ความหมายของสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต เป็นสภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หรือเป็น “สัมมาสมาธิ” สภาวะจิตที่ตั้งมั่นหรือ “ฌาน” นั้น เป็นผลของปฏิบัติสมถภาวนา แต่คุณลักษณะพิเศษของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทที่แตกต่างจากสมาธิแบบอื่น ๆ นั่นคือการพัฒนาปัญญา ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุ “ญาณ” หรือการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาภาวนา ซึ่งสมาธิทั้งสองแบบจะสนับสนุนเกื้อกูลกันและกัน คือการปฏิบัติสมถภาวนาเป็นบาทฐานเอื้อต่อวิปัสสนาภาวนา และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะเกิดเอกกัคคตาจิตแบบที่ได้รับจากสมถภาวนาด้วยเช่นกัน

การปฏิบัติสมาธิมีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาปัญญาให้ถึงวิมุตติ ด้วยหลักธรรมที่สำคัญคือสติปัฏฐาน 4 สัมมัปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรค 8 รวมเรียกว่าโพธิปักขิยธรรม 37 โดยมุ่งเน้นให้มนุษย์พบกับความสุขในระดับโลกุตระ ที่เรียกว่าโลกุตรธรรม 9 อันได้แก่มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทใช้การเจริญสมาธิแบบสมถภาวนาเป็นบาทฐาน ในการเจริญปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนาโดยมีจุดประสงค์คือการบรรลุธรรม โดยใช้กระบวนการของไตรสิกขาเป็นหลัก คือเริ่มจากการถือศีลเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ทางกาย แล้วเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิ หรือบรรลุฌานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น หรือบรรลุฌานแล้ว ก็จะเข้าสู่การขั้นตอนในการพัฒนาปัญญาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุวิมุตติด้วยปัญญาญาณ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสเข้าสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาเถรวาท

ความรู้ที่ผู้วิจัยได้รับในครั้งนี้คือ หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักธรรมสำคัญอยู่ 7 อย่างคือ สมาธิ ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัสสนะ สติสัมปชัญญะ ขันธ์ 5 และไตรลักษณ์ ผลของสมาธิคือฌาน มีองค์ธรรม 5 ประการคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งปีติ สุข เป็นองค์ธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันเป็นความสุขในระดับโลกียะ และยังทำให้เกิดฉันทะ เกิดวิริยะ มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ในกระบวนเกิดญาณทัศนะนั้นต้องอาศัยสมาธิในฌานที่เป็นเอกกัคคตาจิต เพื่อเป็นบาทฐานในการยกขึ้นสู่วิปัสสนาโดยมีขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ พิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เห็นการเกิดดับของรูปนามตามกฎไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุวิมุตติ เป็นพระอรหันต์ เข้าสู่นิพพาน ตามรอยองค์พระพุทธศาสดา

7. สรุป

หลักสมาธิในทางศาสนาเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อเรื่องต้นกำเนิด และชีวิตหลังความตายของมนุษย์ ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงเน้นไปที่การชำระจิตให้บริสุทธิ์เหมือนจิตดั้งเดิม รวมถึงการเพิ่มพูนศรัทธาต่อพระเจ้าผู้มีอิทธิพลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตในชาติปัจจุบัน และความสุขของชีวิตหลังความตาย ส่วนหลักสมาธิในทางการแพทย์นั้นจะเน้นที่การใช้สมาธิเพื่อปรับความคิดให้สามารถมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมองว่า ความสุขโดยทั่วไปทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นเพียงความสุขแบบโลกียะ ซึ่งมีวันเสื่อม และจะกลับมาพบกับความทุกข์อีก พระพุทธเจ้าจึงทรงค้นหาวิธีที่สามารถดับทุกข์ได้อย่างถาวร ในปฐมเทศนาทรงตรัสถึงหลักอริยสัจ 4 คือต้องดับทุกข์ที่ต้นเหตุแห่งทุกข์นั่นคือการเกิด ดังนั้นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติสมาธิคือการหยุดการเวียนว่ายตายเกิดด้วยการดับอวิชา ดับอา

สวะ เข้าสู่ “นิพพาน” ไม่กลับมาเกิดอีก แนวทางในการปฏิบัติสมาธิมี 2 แบบคือ สมถะ และ วิปัสสนา ผลที่ได้จากสมถภาวนาคือ “ฌาน” การบรรลุเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากิเลสด้วยอำนาจของจิต “เจโตวิมุตติ” และผลที่ได้จากวิปัสสนาภาวนาคือ “ญาณ” การบรรลุเป็นสภาวะที่หลุดพ้นด้วยปัญญา “ปัญญาวิมุตติ” โดยมีวิธีปฏิบัติมากถึง 40 แบบ เรียกว่า “กัมมัฏฐาน 40” ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริต หรือวัตถุประสงค์ของตน หลักธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติสมาธิให้บรรลุนิพพานคือโพธิปักขิยธรรม 37 ได้แก่สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, และมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติจะใช้กระบวนการไตรสิกขา คือชำระกายให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ฝึกจิตให้ตั้งมั่นด้วยสมาธิ แล้วพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุดเป็น “ปัญญาวิมุตติ” ซึ่งหากปฏิบัติสมาธิด้วยความเพียร มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ ตามองค์ธรรมที่สามารถละได้ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เข้าสู่นิพพาน อันเป็นการยุติการเกิด ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าสมาธิแบบอื่น ๆ ใช้ศรัทธาเป็นพลังในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิด ปีติ สุข ซึ่งหากนำสมาธิในฌาน ปีติ สุข มาต่อยอดในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจชีวิต (ธาตุ 4, ขันธ์ 5) เข้าใจโลก (กฎไตรลักษณ์) โดยไม่ได้ติดยึดกับศาสนา ก็จะเป็นประโยชน์การดำเนินชีวิตของมนุษย์โลก

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการไตรสิกขา คือเริ่มต้นจากศีล ตามด้วยสมาธิซึ่งทำให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น แม้สภาวะในระดับต้นๆ คือ ขณิกะสมาธิ อัปปณาสมาธิ ซึ่งเกิดผลดีต่อการทำงาน ซึ่งทุกคนต้องทำงาน ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึงช่วยส่งเสริมให้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าเป้าหมายหลักของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือการพัฒนาปัญญาให้ถึงจุดสูงสุด เป็น “ปัญญาวิมุตติ” หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาล้วนมีเป้าหมายมุ่งตรงไปที่การบรรลุธรรม ซึ่งจะสำเร็จผลได้ก็ด้วยการปฏิบัติสมาธิ ดังนั้นองค์กรสงฆ์จึงควรส่งเสริมการทั้งการด้านศึกษาและการปฏิบัติสมาธิ โดยเฉพาะการเพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้พอเพียง สามารถฝึกสมาธิให้กับพระภิกษุและประชาชนโดยทั่วไป

8.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ส่งเสริมให้มีการวิจัยสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ในการใช้สมาธิร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ เช่นการใช้สมาธิในทางการแพทย์ ในวงการธุรกิจ การแก้ปัญหาสังคม เช่นหัวข้อวิจัยเกี่ยวกับ

- การใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยเรื้อรัง
- การใช้สมาธิเพื่อแก้ปัญหาผลการเรียนต่ำของนักเรียนมัธยม

9. เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย (2539), มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

พระ ดร.พี. วชิรญาณมหาเถระ. (2504). สมาธิในพุทธศาสนา. (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร รศ แปลจากหนังสือ Buddhist Mediation). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

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

คณะกรรมการศาสนาศิลปะวัฒนธรรม. (2562). รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก, (พิชิต ควรเดชะคุปต์ ประธานคณะกรรมาธิการศาสนาศิลปะ วัฒนธรรม สภานิติบัญญัติแห่งชาติ 26 เมษายน 2562)

Marcus Aurelius. (2006). Meditation (e-book) http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2565