

บทที่ 3

การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงมีพระราชดำรัส (กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ, 2550: 35-44) เกี่ยวกับการพัฒนาจิตความว่า

...การดูจิตนี่คือการปฏิบัติไม่ต้องมีอย่างอื่น คือการดูจิตอย่างเดียวเป็นการปฏิบัติ... จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ตัวสมาธิ ซึ่งสมาธิต้องเริ่มอย่างเบา ๆ ก่อน คือต้องมีความเข้าใจให้จิตใจไม่ไปเกาะเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น...สมาธินั้นอาจเป็นสมาธิได้เพียงครั้งวินาทีนั้นก็ คือสมาธิ ถึงจะเป็นสมาธิอย่างอ่อนก็เป็นสมาธิ...ถ้าคนไม่มีสมาธิก็เป็นคนฟุ้งซ่านไม่ได้เรื่องจะ เรียนก็ไม่ได้ จะพูดจาก็ไม่ได้ ถ้าไม่มีสมาธิในตัวก็ไม่ความดีเลยในตัว...

จากพระราชดำรัสข้างต้นจะเห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาคนต้องเริ่มที่จิตใจอันเป็นสมาธิ ถ้าจิตใจไม่เป็นสมาธิก็จะทำอะไรไม่ได้ การทำจิตใจเป็นสมาธิเป็นการเริ่มต้นของการพัฒนาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านวัตถุหรือทางด้านคุณธรรม กล่าวได้ว่าการพัฒนาจิตคือการพัฒนาทางด้านอารมณ์

การพัฒนาจิตตามมรรควิธีของพระพุทธเจ้า

การพัฒนาของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นที่การพัฒนาจิตเป็นสำคัญทรงตรัสเกี่ยวกับการฝึกจิตแก่ภิกษุรูปหนึ่ง (จุ.ธ. 25/35/36) ว่า

...การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้...ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่ง ชอบไฟหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้...

การพัฒนา คือกระบวนการทำให้เจริญก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่ดี การพัฒนาตามทฤษฎีของพระพุทธศาสนาตรงกับคำว่า “ภาวนา” คือการทำให้เจริญองาม ซึ่งตรงภาษาอังกฤษว่า “Development” ถ้าพิจารณาจากรากศัพท์คำว่าพัฒนามาจากภาษาบาลีว่า “วัฒนะ” หรือ “วัฒนา” ซึ่ง

หมายความว่าเจริญก้าวหน้าหรือยืนยาวนาน การพัฒนาในหลักพระพุทธศาสนาจะต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กันใน 4 ประการคือ (จันทน์ อธิวัฒน์สิทธิ์, 2549: 99)

1. กายภาวนา (Physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยมความอร่อยหรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์ เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลัก ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนาน

2. ศีลภาวนา (Social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม และพัฒนาสังคม เป็นการพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ส่งเสริมสันติสุข ด้วยสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดีมีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

3. จิตภาวนา (Emotional development) เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่จิตที่มีศรัทธาเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมูทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีหิริ โอตตัปปะ สมรรถภาพจิตที่ดีได้แก่จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข จิตใจเข้มแข็งทำให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายในการพัฒนาจิต บุญวดี มนตรีกุล ณ อุรุยา (2540: 77) กล่าวว่าตามหลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกอบรมจิตให้มีคุณสมบัติครบ 3 ด้านคือ

3.1 คุณภาพจิต คือมีคุณธรรมต่างๆ เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นจิตใจที่สูงประณีตมีความเมตตา มีความเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณา คืออยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะ คือเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี มีมัททวะ คือความอ่อน โยน กตัญญู คือรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น

3.2 สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่นความมีสติดี มีสมาธิแน่น เน้น มีความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นมั่นคง ที่จะทำให้ได้ผลงานที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางปัญญา คือการพิจารณาให้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน

3.3 สุขภาพจิต คือจิตที่มีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบานปลอดโปร่ง มีปิติ เอิบอิ่มใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ ผู้ที่ฝึกอบรมจิตได้แล้วเรียกว่า ภาวิตจิต

4. ปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา (Wisdom development) เป็นการฝึกอบรมด้าน การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลสเป็นอยู่ โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกและชีวิตตามสภาพความเป็นจริง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสทำตนให้พ้นจากความทุกข์ มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหาเหนือความขัดแย้ง และพัฒนาส่วนรวมให้มีความสงบมีความสุขสมอภาค

ความหมายของจิต

พระพุทธเจ้า (ขุ.ธ.25/33/35) ตรัสถึงลักษณะของจิตว่า “จิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยากผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดิลกบุตร” และทรงแสดงลักษณะจิตว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใครย่อมมีอารมณ์เป็นลักษณะเหมือนกันทั้งสิ้น แม้จิตจะมีลักษณะดังกล่าว แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าการฝึกจิตนั้นเป็นการดี เพราะจิตนี้สามารถฝึกได้ อบรมได้แล้ว ย่อมนำความสุขสงบมาแก่ผู้ฝึก และพระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งว่า

1. ไปได้ไกล คือออกรับอารมณ์ที่ไกล เช่น ตนนั่งอยู่นี้อาจคิดถึงต่างประเทศ หรือคิดถึงดวงดาวในจักรวาล

2. เทียวไปดวงเดียว คือจิตนี้เกิดทีละดวงเท่านั้นจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวง เมื่อดวงหนึ่งดับดวงหนึ่งก็เกิดแทนที่ แต่เร็วมากจนไม่สามารถกำหนดได้ทัน แต่ที่จริงจิตเกิดขึ้นทีละดวงเท่านั้น จึงชื่อว่าเทียวไปดวงเดียว

3. ไม่มีรูปร่าง คือหารูปร่างไม่ได้เพราะเป็นนามธรรมไม่ใช่วัตถุไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้งห้าคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้

4. มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อาศัย คือจิตอาศัยในร่างกายนี้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบนี้ว่าเสมือนถ้าอันเป็นที่อาศัยของจิต แต่ก็ไม่บ่งว่าอาศัยในส่วนใดของร่างกายเพียงแต่ตรัสว่ามีถ้าคือร่างกายเป็นที่อาศัย

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543ก: 329) ได้ให้ความหมายคำว่าจิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจและวิญญาณ ซึ่งจิตมีไวพจน์มากมายหลายคำเช่น มโน มานัส หทัย จิต เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ยังมองไม่เห็นสัมผัสด้วยกายไม่ได้ ไม่มีรูปร่างสัณฐาน สีกลิ่น รส รสชาติใด ๆ แต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริง ๆ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุ อาศัยปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามกฎธรรมชาติ จิตธรรมชาติรู้ อารมณ์อยู่เสมอคงพจน์ที่ว่า “ธรรมชาติใดรู้อารมณ์อยู่เสมอ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต”

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) (2543: 8-11) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของจิต ไว้ดังนี้

1. จิตแตกต่างกับสมอง คือสมองเป็นส่วนหนึ่งของกายเป็นเครื่องมือของจิต มนุษย์มีร่างกาย มีสมอง และจิตที่สมบูรณ์ย่อมนำไปสู่ความสุข ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขได้ หากมีร่างกายกับสมองแต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่งคนนั้นก็เหมือนคนนอนหลับหรือคนตาย หรือร่างกายสมบูรณ์แต่สมองพิการจิตก็ไม่สามารถสั่งงานได้ หรือร่างกายและสมองสมบูรณ์แต่จิตพิการ สุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นคนวิกลจริต เป็นคนโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ย่อมนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและสังคมได้ การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปราศจากกิเลส เพื่อให้ใช้งานได้ดีมีความสุข สุขจึงจำเป็นเพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่ออบรมจิตแล้วกายทั้งหมดก็ได้ชื่อว่าได้รับการพัฒนาไปด้วย

2. จิตเป็นตัวนำไปเกิด พระพุทธศาสนากล่าวถึง การเวียนว่ายตายเกิดว่าเป็นสังสารวัฏ เป็น การเกิดที่นับชาติไม่ถ้วน เกิดในภพภูมิต่างๆ ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว การตายนั้นเพียงร่างกาย จิตไม่ได้ตายตามไปด้วย จิตได้ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ตามแต่กรรมของบุคคลนั้นๆ จิตที่ได้รับการฝึกที่ดีปราศจากกิเลสย่อมนำไปสู่การเกิดในภพภูมิที่ดี หากจิตไม่ได้รับการฝึกที่ดีปล่อยไปตามสภาพมีกิเลสพอกพูนย่อมนำไปสู่การเกิดในภพภูมิที่ต่ำมีแต่ความทุกข์

3. จิตเป็นตัวสั่งสมบุญบาป จิตมีหน้าที่รับอารมณ์จึงเก็บอารมณ์ทุกชนิดทั้งที่เป็นบุญและบาป ทั้งที่ไม่ใช่บุญและบาปไว้ในภวังค์ เรียกว่าภวังคจิต เก็บไว้อย่างละเอียดและนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ บุญบาปไม่สูญหายไปพร้อมกับการตายของร่างกายหรือการดับของจิตแต่ถ่ายทอดสืบเนื่องได้

ตลอดเวลา คนที่เคยพัฒนาจิตตนไว้ดีเมื่อก่อนเมื่อมาเกิดในชาติใหม่จิตก็ยังมีสภาพที่พัฒนา เช่น คนที่มีรูปร่างและสติปัญญาดี จิตใจดีประกอบด้วยเมตตากรุณา แต่ถ้าผู้นั้นไม่พัฒนาจิตเองในชาติปัจจุบัน พลังแห่งบุญหรือพลังแห่งการพัฒนาจิตในชาติก่อน ๆ ย่อมหมดไป จึงต้องหมั่นพัฒนาจิตตนในชาติปัจจุบันด้วยกล่าวได้ว่าจิตเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของร่างกายและจิตก็มีผู้อาศัยที่เรียกว่าเจตสิก

ธรรมชาติใคร่รู้อารมณ์อยู่เสมอ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต ซึ่งหน้าที่ของจิตโดยตรงคือรู้อารมณ์ และธรรมชาติที่ปรุงแต่งให้จิตรัก โลภ โกรธ หลง นั่นคือสภาวะที่เรียกว่าเจตสิก ซึ่งมีหน้าที่คอยปรุงแต่งอารมณ์ให้กับจิต เจตสิกจึงหมายถึงธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่างๆ ซึ่งอาการที่ประกอบกับจิตนั้น มีลักษณะ 4 ประการคือ 1. เกิดพร้อมกับจิต 2. ดับพร้อมกับจิต 3. มีอารมณ์เดียวกับจิต 4. อาศัยวัตถุเดียวกับจิต

เจตสิกนี้แม้ว่าจะเป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกก็ตาม แต่ก็ต้องถือว่าจิตเป็นใหญ่เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ หรือฟุ้งซ่าน ล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเอง และแสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทนจึงกล่าวได้ว่าธรรมชาติของเจตสิกนั้น เกิดพร้อมกับจิต หรือประกอบกับจิตเป็นนิตย์ หรือธรรมชาติ ที่ประกอบกับจิตเป็นนิตย์ ชื่อว่าเจตสิก การที่ต้องแบ่งจิตออกไปมากมายนั้น เพราะเจตสิกที่ประกอบด้วยจิต มีประเภทต่างๆ จิตสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยการเข้าไปรับรู้โลกเป็นอารมณ์ แต่การรับรู้ันั้นต้องอาศัยเจตสิกที่เป็นตัวกระทบอารมณ์ครั้งแรก (ผัสสะเจตสิก) เป็นต้น และเจตสิกอื่น ๆ ก็จะร่วมปรุงแต่งจิตให้เป็นไปในอาการต่างๆ การปรุงแต่งของเจตสิก ที่เกิดพร้อมกับจิตนั้น ทำให้จิตมีความสามารถในการรู้อารมณ์พิเศษแตกต่างกันออกไป เช่น รู้เรื่องของกามคุณอารมณ์ เรื่องของรูปฌาน อรูปฌาน จนถึงรู้นิพพานอารมณ์

การพัฒนาจิตจึงเป็นความพยายามที่จะฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิความเข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสงบสุข แจ่มใส การพัฒนาจิตบางที่ก็เรียกว่าการพัฒนาอารมณ์ ฉะนั้นการพัฒนาจิตยึดหลักแนวคตินิพพานสูตรทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักโดยใช้หลักมรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขาที่เรียกว่าศีล สมาธิ ปัญญา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึกปรือ การฝึกอบรม ฉะนั้นไตรสิกขา คือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปซึ่งการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นองค์หนึ่งในมรรค 8 ประการ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติในการดับทุกข์อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเรียกวิธีฝึกสมาธิว่า สมถกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมของการใช้ประโยชน์จากสมาธิเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่าการปฏิบัติ (พระพรหมคุณาภรณ์) (ประยุทธ์

ปยุตฺโต), 2547: 78 - 81) คีล สมาธิ ปัญญา และ คีล สมาธิ ปัญญา สามารถนำไปใช้ได้ทั้งประชาชนทั่วไปและภิกษุ

หลักการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

พระบรมศาสดาได้ค้นพบวิธีการให้รอดพ้นจากความทุกข์ ให้หลุดพ้นจากระบบการเวียนว่ายตายเกิดเรียกว่า “วิญญูะสงสาร” ด้วยการปฏิบัติสู่การพัฒนาจิตเข้าถึงความสุขอันสูงสุดคือพระนิพพาน ตามคำสอนและวิธีการที่แบบภายในการพัฒนาจิตของมนุษย์ได้หลุดพ้นวิญญูะสงสาร ด้วยการปฏิบัติกรรมมัญฐานฝึกจิต ให้บรรลุสู่ความสุขอันสูงสุดที่ผู้ปฏิบัติทำได้ไม่ว่ายุคใดสมัยใดทำที่ไหนเวลาไหนตรงไหนก็สามารถทำได้และพิสูจน์ได้ไม่จำกัดเรื่องระยะเวลา

การฝึกจิตอบรมจิตให้พบกับความสงบอย่างแท้จริง เราจะต้องรู้จัก คำว่า “ปล่อยวาง” ถ้าเราจะดูจิตตามจิตให้เกิดความสงบได้นั้นเราต้องทำอย่างต่อเนื่องหรือที่เราเรียกว่า สันตติ ซึ่งแปลว่า ความสืบทอด ความต่อเนื่อง ย่อมต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน ต้องใช้วิธีการ “ภาวนา” การภาวนาซึ่งแปลว่า การบริกรรม คือการท่องบ่น อยู่บ่อยๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเรียกว่าสมถกรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการงาน คำว่า สมถะ แปลงง่ายๆ ว่าความสงบแต่ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำให้สงบ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จมู่มงของสมถะคือสมาธิซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน (พระราชวรมนิ) ปยุตฺ ๒๕๓๘: ๘๖) วิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นอุบายการใช้ปัญญาอาศัยหลักการพิจารณาให้ถูกต้องตามสภาพของความเป็นจริง ที่ว่าใช้ปัญญานั้นอย่างไร เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ถึงวิธีการคิดวิเคราะห์ ให้นักปฏิบัติได้ทราบตามความเป็นจริงว่าวิปัสสนาเป็นภูมิธรรมชั้นสูง ในการคิดปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา แต่บุคคลผู้มีปัญญาต้องเป็นผู้มีความรู้และมีการฝึกฝนในการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยหลักกรรมฐานทั้ง ๒ ประการ คือสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานในการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณ หรือ วิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสเป็นอิสระ พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ผลของสมถะคือฌาน ผลของวิปัสสนาคือ ญาณ หรือว่าสมถะนำไปสู่ฌาน วิปัสสนาไปสู่ญาณ เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดกับจิตใจ

พระพุทธเจ้าสอนรวมลงในเรื่องเดียว คือทุกข์และการดับทุกข์ กล่าวอีกอย่างก็คือศูนย์กลางความคิดของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ของชีวิต ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนเรื่องชีวิตว่า (สุเขาวนั พลอยชุม, 2549:1) เป็นไปเพื่อดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธไม่ยอมเกี่ยวข้องกับ ไม่ยอม

พยากรณ์ เช่นตายแล้วเกิดหรือไม่ อะไรไปเกิด เกิดอย่างไร ได้รับผลอย่างไร อย่างนี้ไม่ใช่ปัญหาที่มุ่งตรงไปยังเรื่องดับทุกข์ (พุทธทาส, 2542: 3) ซึ่งเมื่อพูดถึงให้ชัดเจนก็คือพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับสนิทแห่งทุกข์และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่าอริยสัจ 4 ดังข้อความในมหาหัตถิปโปทมนสูตร (ม.ม.12/300/329) เป็นหลักการใหญ่ทั้งปวงดังนี้

1. ทุกข์ คือความไม่สบายการไม่สบายใจ ชาติ ชรามณะการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความไม่ปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อคือทุกข์ในอุปทานชั้น 5

2. ทุกขสมุทัย คืออุปเกิดแห่งทุกข์หรือเหตุเกิดแห่งทุกข์ คือตัณหา ความทะยานอยากประกอบด้วย ความเพิลิดเพิลินคิดใจมี 3 คือ กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม อยากได้ในอารมณ์อันน่าใคร่ ภวตัณหา คือความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี้ และวิภวตัณหา คือ ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี้

3. ทุกขนิโรธ คือการที่ตัณหาดับไปไม่เหลือด้วยการคลายออก สลัดออกพ้นไปได้ไม่พัวพัน อีกนัยหนึ่งคือภาวะแห่งพระนิพพานที่ไม่มีความทุกข์ เป็นสุขโดยไม่ต้องขึ้นต่อตัณหาไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายหวาดกังวล

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเรียกสั้น ๆ “มรรค” คือหนทางอันประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 ประการคือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัณตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ความทุกข์ซึ่งพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายเพียง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงความทุกข์ทางวิญญาณอันเกิดเนื่องมาแต่อุปทานชั้น 5 หรือความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบกับความทุกข์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด

อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกข์ไว้ 10 ประการดังที่ แสง จันทรงาม (2535: 157-160) ได้อธิบายดังนี้

1. นิพพัทธทุกข์ คือความไม่สบายกายความไม่สบายใจ อันเกิดแก่มนุษย์ทุกคน คือความไม่สบายอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ เช่น ความหนาวเกินไป ความร้อนเกินไป ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากการทางร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย ความปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น

2. พยาธิทุกข์ คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความเจ็บปวดทรมานอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย

3. สภาวะทุกข์ คือความที่เกิดจากชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย)

4. ปกิณณกทุกข์ คือความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจความระทมใจความคับแค้นใจ ความพิไรราพันที่เกิดจากการพลัดพรากจากคนรักของที่เรารัก หรือเจอบุคคลที่เราเกลียดชัง เพราะต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์

5. สันตปาทุกข์ คือความเดือดร้อนกระวนกระวายใจเพราะถูกไฟกิเลสชนิดต่างๆ แผลเผา เช่น ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟคือความอิจฉาริษยา ไฟคือความอาฆาตพยาบาท

6. วิปากทุกข์ คือความทุกข์ทรมานเดือดร้อนใจความหวาดสะดุ้งความละอายใจ ซึ่งเป็นผลของความชั่วที่ตนได้กระทำไว้ในอดีต

7. อาชีวะทุกข์หรืออาหารปริเยณูทุกข์ คือความเหน็ดเหนื่อย ความระกำลำบาก ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลอันเกิดจากการทำมาหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีวิตตนเองและผู้อื่น

8. สหคตทุกข์ คือความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความวิตกกังวล ที่มาพร้อมกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

9. วิวาทมูลกทุกข์ คือความทุกข์ความเดือดร้อนและภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจากการทะเลาะวาทกับคนอื่น

10. ทุกข์กัณฑ์หรือขันธทุกข์ คือความทุกข์ทรมานในการบริหารรักษากัณฑ์ 5 อันประกอบขึ้นเป็นตัณมานุสัยทุกคน โดยความทุกข์ทั้ง 10 ประการเกิดขึ้นเพราะมีกัณฑ์ 5

ทั้งนี้ความทุกข์ในไตรลักษณ์หมายถึงการที่สิ่งต่าง ๆ ทยอยอยู่ในสภาวะนั้น ๆ ไม่ได้นานต้องมีอันเปลี่ยนแปลงไปแต่ทุกข์อริยสัจจะ หมายถึง ความลำบาก ความยุ่งยาก ความเจ็บปวด ความทรมาน โดยอาการแห่งทุกข์ คือทุกข์ในอริยสัจมี 11 อย่างแสดงอยู่ในอรรถกถาธัมมจักกัปปวัตตน

สูตร (วินย. 4/13-14/44-45) ได้แก่ทุกข์ในลักษณะนี้เป็นทุกข์อันเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นหรืออุปทานว่าชีวิตนี้เป็นของเรา เงินทองของเรา คนรักของเรา การงานของเรา ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า (2542: 28-29)

...พระพุทธเจ้าตรัสถึงความทุกข์เราไม่ค่อยสังเกตให้ดี ๆ เลยเข้าใจผิด ไปเข้าใจว่าเกิดเป็นทุกข์
 แก่เป็นทุกข์ ฯลฯ นั้นเป็นอาการที่แจกออกไปเป็นลักษณะของอาการแต่ท่านตรัสสรุป
 พ่ายว่า สงขจิตฺเตน ปญฺจุ ปาทานกฺขณฺหา ทุกฺขา แปลว่า เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยความยึด
 มั่นถือมั่น คืออุปทานนั้นแหละคือตัวทุกข์...

การพัฒนาจิตสำหรับประชาชน

การพัฒนาจิตต้องทำควบคู่กันไปกับการพัฒนาจิตเพื่อยังให้ประโยชน์ทั้งสองด้านให้เท่าเทียมกัน ถ้าพัฒนาแต่เพียงร่างกายละเลยการพัฒนาจิตใจก็เท่ากับว่ามีร่างกายแต่ไม่มีจิตใจ แต่ถ้าเน้นพัฒนาจิตเพียงอย่างเดียวก็ไม่เกิดความสมดุลกันทั้งสองฝ่าย พระพุทธเจ้าทรงเน้นหลักธรรมที่จะให้บรรลุประโยชน์ทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ และทรงย้ำถึงหลักอปปมาทธรรม อันได้แก่ความไม่ประมาท ไม่เพิกเฉย กระตือรือร้น โดยถือว่าอปปมาทธรรมเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จะให้บรรลุประโยชน์ ความไม่ประมาท ในกุศลธรรมหรือสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย ที่เรียกว่าบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการดังนี้

1. ทาน คือการให้ทั้งที่เป็นวัตถุและนามธรรม ในบางครั้งการให้วัตถุเพื่อประโยชน์ของตนคือตนมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้นกล่าวคือว่าถ้าอยากได้อะไรก็ควรให้อันนั้นก่อน คืออยากได้สุขภาพที่แข็งแรงต้องรู้จักให้เวลากับตนเองนั่นคือให้เวลากับตนเองในการออกกำลังกาย สิ่งที่ได้กลับมาคือสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่มีโรคภัยเบียดเบียน อยากได้ความรู้ต้องให้เวลากับตนเองกับการศึกษาสะสมความขี้เกียจ สิ่งก็ตามมาคือความรู้ความฉลาด อยากให้บ้านเรือนสะอาดต้องรู้จักให้สิ่งของที่ไม่ว่าจำเป็นออกไปหรือให้ส่วนเกินของบ้านเรือนสิ่งที่ตามมาคือความสะอาดซึ่งตรงกับหลัก 5 ศของกระทรวงพาณิชย์ คือ 1. สะอาด 2. สะดวก 3. สะอาด 4. สุขลักษณะ และ 5. สร้างนิสัย (กระทรวงพาณิชย์, 2550) อีกประการหนึ่ง บุญสำเร็จได้ด้วยกรให้ (ทานมัย) คือการเสียสละ การเผื่อแผ่แบ่งปันเพื่ออนุเคราะห์ผู้ยากไร้ เพื่อสงเคราะห์ ชีดเห็นใจจิตใจสมานไมตรีแสดงน้ำใจสร้างความสามัคคีเพื่อบูชาคุณความดียกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีการให้ทาน คือการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน โดยหมายให้ผู้ได้รับได้พ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น 3 อย่างได้แก่

1.1 อามิสทาน คือการให้วัตถุ สิ่งของ หรือเงินเป็นทาน

1.2 ธรรมทาน คือการสอนให้ธรรมะเป็นความรู้เป็นทาน

1.3 อภัยทาน คือการให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร หรือพยาบาทกัน

การให้ทานที่ถือว่าเป็นการเสียสละอย่างหนึ่งซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกของการทำความดี และการให้ทานจะได้บุญมากนั้นจะประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการอันได้แก่

1. วัตถุบริสุทธิ คือเป็นของที่ได้มาโดยสุจริต ไม่ได้ไปยักยอกมา โกงมา หรือได้มาด้วยวิธีแยบยล

2. เจตนาบริสุทธิ คือมีจิตยินดี ปล่อยใสเบิกบาน ไม่รู้สึกเสียดายสิ่งที่ให้ ตั้งแต่ก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้

3. บุคคลบริสุทธิ คือให้กับผู้รับที่มีศีลธรรม ตัวผู้ให้เองก็ต้องมีศีลที่บริสุทธิ

ตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาการให้ทานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการคือ ผู้ให้ทาน เรียกว่าทายก สิ่งที่ให้เป็นทานเรียกว่าวัตถุทาน และผู้รับทานเรียกว่าปฏิคาหก จึงจะสัมฤทธิ์ผลตาม กระบวนของการให้ทาน ในการให้ทาน ผู้ให้ต้องมีเจตนาเป็นสำคัญซึ่ง (พระมหาบุญทัน อานนุโ, 2540: 12) มีอยู่ 3 ประการดังนี้

1. บุพพเจตนา คือความตั้งใจจะให้ทานผู้ให้มีความยินดี เริ่มตั้งแต่คิดจะกระทำแล้ว ตระเตรียมสิ่งของต่าง ๆ ที่เป็นอุปกรณ์แห่งทาน ขณะที่จัดสิ่งของนั้นจิตมีความยินดีคิดว่า “เราจะทำการฟุ้งขุมทรัพย์สมบัติที่จะติดตามตนไปในกาลทุกเมื่อ”

2. มุญจนเจตนา คือความตั้งใจในขณะที่กำลังให้ทาน มีใจผ่อนใส บรรจุวัตถุทานลงที่มีมือของทักษิณะบุคคล ทำจิตให้เลื่อมใสว่า “เรากำลังถือเอาสาระจากทรัพย์ที่ไม่มีสาระ”

3. อปรปรเจตนา คือความตั้งใจหลังจากการให้ทานแล้ว ผู้ให้ทานมีความเบิก เมื่อระลึกถึงการกระทำทานของตนคราวใดก็มีความอิ่มใจ เกิดปีติในทานนั้นว่า “ทานท่านผู้รับบุญอุทิศไว้ เราได้กระทำตามแล้วทานของเราสำเร็จประโยชน์ดี”

เจตนาแห่งผู้กระทำทาดังกล่าวนี้ เป็นเหตุนำความสุขมาให้แก่ผู้กระทำและเป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2543ข: 53 - 54) กล่าวถึงการให้ทานในพระพุทธศาสนายังสามารถจำแนกได้อีก 10 ประการคือ

1. ทานมัยการให้ เพื่อแผ่ แบ่งปัน เกื้อหนุนคนทุกข์ สนับสนุนคนทำดี บำรุงพระสงฆ์ผู้ดำรงธรรม
2. ศีลมัยการรักษาความประพฤติทางกาย วาจาแลการงานอาชีพให้สุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อเวร
3. ภาวนามัย การฝึกอบรมพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา)
4. อปจายนามัย การประพฤติดอ่อนน้อม ไม่ก้าวร้าว อ่อนโยน
5. เวชยวัจมัย ขนขวายช่วยเหลือในทางที่ถูกที่ควร
6. ปัตติทานมัย เฉลี่ยส่วนความดีให้ผู้อื่น หรือการให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรืองานบุญนั้น
7. ปัตตานุโมทนามัย ยินดีในความดี ชื่นชม เห็นชอบ สนับสนุน ชาบซึ่งใจผู้อื่น
8. รัชมัสสวณะมัย การสดับรับฟังคำแนะนำสั่งสอนอธิบายให้ความรู้ในเรื่องความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม รวมทั้งวิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์
9. รัชมเทสนามัย การแสดงธรรม การชี้แจงแนะนำ อธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม รวมทั้งวิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์
10. ทิฏฐุชุกรม ทำให้ความเห็นให้ตรง แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม

บุญกิริยาวัตถุ 10 ช่วยให้เห็นขอบเขต และความหมายของบุญกิริยาวัตถุอย่างกว้างขวาง บริบูรณ์มากขึ้น พร้อมกันนั้นก็ช่วยให้เห็นช่องทางและทางเลือกที่จะทำบุญในสถานการณ์และโอกาสต่าง ๆ เห็นได้ว่าการให้ทานนั้น มีทุกศาสนา ศาสดามุฮัมมัดสอนเรื่องการบริจาคทานให้คนรวย ช่วยคนจน พระเยซูคริสต์ทรงสอนให้รักเพื่อนบ้านของเรา และพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เมตตา รัก

ใคร่สรรพสัตว์ทั้งหลายและทรงแนะนำให้เดินสายกลาง อันเป็นทางแห่งความพอดีหลักเลี้ยวทางอันเป็นทางสุดโต่งสองข้าง จะเห็นได้ว่าศาสนาทั้งสามต่างสอนเหมือนกันในเบื้องต้น คือสอนให้ละเว้นจากความชั่วและทำความดีด้วยจิตเมตตา

ประโยชน์ของการให้ทาน

อานิสงส์ คือประโยชน์หรือผลที่เกิดจากการให้ทานนั่นเอง ผลทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับทาน แต่ถ้าผู้ถึงอานิสงส์ของการให้ทานจะหมายถึง ผลทานที่จะเกิดขึ้นมีแก่ผู้ให้เป็นสำคัญ เฉพาะผู้ให้ทาน ไม่ว่าจะให้ด้วยเหตุผลประการใดก็ตาม ผู้ให้ย่อมจะได้อานิสงส์ (พระมหาบุญทัน อานนฺโท, 2540: 26) พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงประโยชน์ที่เกิดแก่ผู้ให้ทานไว้ 5 ประการคือ

1. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนทั้งหลาย
2. บัณฑิต (คนดี)ทั้งหลายย่อมคบหาสมาคมกับผู้ให้ทานนั้น
3. ชื่อเสียงอันดีงามของเขาย่อมขจรไป
4. ผู้ให้ทานได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ห่างจากฆราวาสธรรม คือหลักธรรมสำหรับการครองเรือน มี 4 อย่างคือ 1. สัจจะ ความจริงใจ เชื่อสัตย์ต่อกัน 2. ทมะ รู้จักข่มใจตนเองควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 3. ขันติ มีความอดทน 4. จาคะ ความเสียสละ เพื่อแผ่ แบ่งปันมีน้ำใจต่อกัน
5. ผู้ให้ทาน เมื่อสิ้นชีวิตแล้วย่อมเข้าสู่สุคติสวรรค์

การให้ทานจะให้กับทักษิณบุคคล หรือผู้รับทานระดับใดก็ตามผู้ให้ย่อมได้รับอานิสงส์หรือผลจากการให้ทานนั้นทั้ง 5 ประการ แต่ถ้าพูดถึงอานิสงส์ว่าจะได้มากน้อยเพียงใดก็ต้องอาศัยองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ผู้ให้ทาน ผู้รับทาน วัตถุทาน ต้องมีความบริสุทธิ์เท่าๆ กัน การให้ทานถือว่าเป็นพัฒนาจิตระดับวัตถุทานของบุคคลทั่วไปหรือหรือเรียกอีกอย่างเป็นการพัฒนาจิตของผู้ยังบริโภคมกาม เรียกว่ากามโกลี(พระธรรมปิฎก) (ประยูร ชาญโค, 2543ก: 272-274)

2. **ศีล** คือการตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ละเมิดกฎกติกาของสังคม เรียกว่า ประพฤติตามระเบียบที่บัญญัติไว้ และสิ่งที่จะให้บุคคลไม่ละเมิดกติกา คือสติสัมปชัญญะที่คอยเตือนไม่ให้กระทำความผิด การมีสติ

ทำให้รู้สึกลอยล่องตลอดเวลา ซึ่งสติสัมปชัญญะแบ่งออกได้ 2 ระดับ คือสติสัมปชัญญะระดับพระอรหันต์บุคคล เป็นสติที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถอื่นๆ พระอริยะเจ้ามีสติครบ สมบูรณ์รู้ตัวเองตลอดเวลา และสติสัมปชัญญะระดับปุถุชนคนทั่วไป คือความรู้เท่าทันในการกระทำ พยายามรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่เพื่อไม่ให้ผลลัพท์ไปกับการกระทำ เช่นการขาดสติเพราะความโลภของพ่อค้า มักเอาเปรียบผู้ซื้อ ข้าราชการที่ขาดสติสัมปชัญญะมักมาทำงานสายชานาชาไรที่ขาดสติสัมปชัญญะมักจะเป็น หนีอยู่เสมอการมีสติสัมปชัญญะเท่ากับการมีศีล ซึ่งเป็นบุญที่สำเร็จได้ด้วยการศึกษาศีล (ศีลมัย) คือการตั้งใจ รักษาศีล การปฏิบัติตนไม่ให้ละเมิดศีลการไม่ละเมิดเรียกว่าประพฤติตามระเบียบที่ได้บัญญัติไว้ไม่ว่าจะเป็นศีล 5 หรือศีล 8 ของประชาชนทั่วไป ศีล 10 ของสามเณร หรือ 227 ข้อ ของพระภิกษุ เพื่อรักษากาย วาจาและใจ ให้บริสุทธิ์สะอาด พ้นจากกายทุจริต 4 ประการ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลัก ทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม และเสพสิ่งเสพติดมีนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท วา จี ทุจริต 4 ประการคือไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดปด ไม่พูดเพ้อเจ้อและไม่พูดคำหยาบมโนทุจริต 3 ประการ คือ ไม่หลงงมงาย ไม่พยาบาท ไม่หลงผิดจากทำนองคลองธรรมซึ่ง พระอุบล กตปุญโญ (2537: 25) กล่าวว่าศีลสำหรับผู้ปฏิบัติโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

2.1 ศีลสำหรับประชาชนทั่วไป คือข้อกำหนดอย่างต่ำของมนุษย์เพื่อเสริมสร้างคุณค่าชีวิต ทั้งตนเองและสังคมอยู่กันอย่างสงบสุข ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีโทษโดยถือความถูกต้องในสิ่งที่ควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามสภาพความเป็นจริงผู้ใดปฏิบัติย่อมได้รับความดีงามเป็นผล ผู้ใดไม่ปฏิบัติ ย่อมได้รับความชั่วเป็นผลและมีความสัมพันธ์กับเรื่องกรรมโดยตรงจะต้องรับผิดชอบต่อกฎธรรมตามธรรมชาติ

2.2 ศีลสำหรับภิกษุ คือข้อกำหนดที่เกี่ยวกับความประพฤติ เป็นกฎระเบียบข้อปฏิบัติทางสังคม สงฆ์ โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนถือกฎเกณฑ์การปฏิบัติธรรม สำหรับผู้กระทำผิดล่วงละเมิดย่อมได้รับ โทษตามสมควรกับความผิดนั้นๆ ผู้ที่ไม่ประพฤดย่อมได้รับความนิยชมจากหมู่คณะและย่อมได้รับความชื่น ชื่น อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งมีผลโดยตรงเป็นแนวฝึกอบรมให้เป็นผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยจรณะ

สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติดีมีจุดมุ่งหมายที่เหมือนกัน แม้ว่าจะมีผลที่แตกต่างกันตาม ความสามารถของบุคคล ซึ่งองค์ของมรรคที่สังเคราะห์เข้าในหมวดศีลทั้งศีลของประชาชนทั่วไปและของ ภิกษุก็รวมลงในองค์มรรค “ศีลที่เป็นหลักการซึ่งเป็นความหมายของสัมมาวาจา สัมมาภังคันตะ และ สัมมาอาชีวะ” ที่เป็นองค์ของมรรคได้แก่ การพูด การกระทำ การประกอบอาชีพ

สาระของศีลสำหรับประชาชนโดยทั่วไปกำหนดเอาข้อปฏิบัติอย่างต่ำ มาเป็นพื้นฐานที่ให้สังคมสงบสุข โดยปกติศีลถือว่า ศีล 5 เป็นหลักความประพฤติสำหรับมนุษย์ ไม่ว่าจะครองชีวิตอยู่ในระดับใด คือเป็นหลักความประพฤติพื้นฐานของบุคคลแต่ละคนในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งเรียกว่า “มนุษยธรรม” ชีวิตแต่ละคนมีวินัยจำเพาะสำหรับฝึกตนวางไว้เป็นข้อเรียกว่า “สิกขาบท” เมื่อบุคคลต้องการจะรักษาศีลให้ยิ่งขึ้นไปในในวันอุโบสถได้แก่ ศีล 8 หรือ อุโบสถศีล ดังนั้นประชาชนทั่วไปผู้รักษาศีลแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ (พระอุบล กตปุญโญ, 2537: 30-40)

1. ศีล 5 สิกขาบทที่ประชาชนทั่วไปรักษายู่เป็นประจำเรียกว่า นิจศีล ซึ่งเป็นข้อประพฤติพื้นฐานทางสังคมย่อมสมควรแก่ชนทุกวันทุกเพศเพราะเป็นเครื่องส่งเสริมคุณงามความดี มีจรรยา มารยาทที่เรียบร้อยสภาพของสังคมย่อมปกติสุข สภาพแวดล้อมทางสังคมให้อยู่ในภาวะเกื้อกูล เป็นหลักความประพฤติตามหลักสากล ไม่เกี่ยวกับสมัยนิยมของยุคหรือท้องถิ่นหรือกับข้อห้าม ต่าง ๆ ของชนบทรูปประเพณี จึงถือได้ว่าหลักความประพฤติ ศีล 5 เป็นมูลฐานทางสังคม ถ้าสังคมใดมีผู้ปฏิบัติมาก ย่อมสงบเรียบร้อยมาก ถ้าสังคมใดมีผู้ปฏิบัติน้อยจะเกิดปัญหามาก ต้องแก้ไขมาก จะมีสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรม การขาดศีล 5 จึงเป็นมาตรฐานวัดความเสื่อมโทรมของสังคม ถ้าสังคมมีศีล 5 ย่อมถือได้ว่าเป็นสังคมที่ปกติของมนุษย์ย่อมมีความสมบูรณ์อย่างไรก็ตามแม้ศีลจะเป็นการงดเว้นไม่ทำสิ่งที่เป็นโทษ ซึ่งเป็นกำแพงป้องกันไม่ให้ชีวิตไหลไปสู่ความชั่วหรือไม่ให้ความชั่วไหลมาสู่เรา ศีลช่วยบำบัดทุกข์ ธรรมบำรุงสุข เพราะฉะนั้นถ้ามีเพียงศีลก็เท่ากับมีเพียงการงดเว้นจากโทษสิ่งที่ไม่ดีหรือความชั่ว เป็นการบำบัดทุกข์ให้เพียงอย่างเดียว แต่ไม่ได้ทำความดีเพิ่มซึ่ง พระธรรมปิฎก (ประยูร ญาคูโต), 2543ก: 196) กล่าวถึงธรรมที่ช่วยบำรุงสุขเสริมให้มีคุณยิ่งขึ้น เป็นคุณธรรมอันทำให้เป็นคนดีมีจิตใจงาม เป็นธรรมคู่กันหรือเกื้อกูลแก่การรักษา เบญจศีลเบญจธรรมหรือเบญจกัลยาณธรรมเพื่อ (คณาจารย์เลี้ยง เชียง, 2546: 314 - 318) พัฒนาสมาธิปัญญา 5 ข้อได้แก่

ธรรมข้อที่ 1 เมตตาและกรุณา คือความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญเป็นคู่กับศีลข้อที่ 1

ธรรมข้อที่ 2 สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีวิตโดยชอบประกอบอาชีพโดยสุจริตเป็นคุณธรรมที่ปฏิบัติคู่กับศีลข้อที่ 2

ธรรมข้อที่ 3 กามสังวร คือการระมัดระวัง การยับยั้งควบคุมตนเองในเรื่องการละเมิดสิทธิทางเพศ เป็นคุณธรรมที่ปฏิบัติคู่กับศีลข้อที่ 3

ธรรมข้อที่ 4 สัจจะ คือเป็นคนที่ซื่อสัตย์ ซื่อตรง ไม่คดไม่โกงเป็นคนพูดคำจริงมีสัจวาจา เป็นคุณธรรมที่ปฏิบัติคู่กับศีลข้อที่ 4

ธรรมข้อที่ 5 สติสัมปชัญญะ คือการเป็นคนมีความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งไหนควรทำและ ไม่ควรทำไม่เป็นคนขาดสติเพราะเสพติดสุราเมรัย ยาบ้าเป็นต้น เป็นคุณธรรมที่ปฏิบัติคู่กับศีลข้อ 5

2. ศีล 8 ลิกขาบทที่ประชาชนทั่วไปไปสมาทานรักษาพิเศษในวันอุโบสถ เรียกว่าอุโบสถศีล หรือศีล 8 เป็นศีลที่รักษาในวันอุโบสถที่ประชาชนทั่วไปไปสมาทานรักษาเป็นการจำศีลในวันพระคือวัน ขึ้นและแรม 8 ค่ำ ขึ้น 15 หรือแรม 14 ค่ำ ในการรักษาอุโบสถศีลที่กำหนดวัน เพราะประชาชนทั่วไปต้อง ประกอบกิจการงานของตน จึงกำหนดการรักษาด้วย การรักษาอุโบสถเป็นศีลที่มีสมรรถภาพทางจิต มีความประพฤติตามแบบพระอริย เช่น “พระอนาคามีบุคคลผู้เป็นฆราวาสจะรักษาอุโบสถศีลโดย อัตโนมัตติเป็นประจำด้วยอำนาจอริยมรรคโดยไม่ต้องสมาทานอุโบสถศีลหรือศีล 8 เน้นการปฏิบัติที่ เกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย ทางวาจา เป็นการกระทำที่ปรากฏรูปร่าง มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่ายกว่ามี จุลมุนงหมายเพื่อขัดเกลากจิตใจให้ประณีตยิ่งขึ้น เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อุโบสถศีลมีพื้นฐานมาจาก นิจิต

พึงสังเกตศีลอุโบสถจะเห็นได้ว่า ความเป็นอยู่โดยปกติของมนุษย์ซึ่งเรียกว่ามนุษยธรรมหรือนิ จิตซึ่งจะเน้นที่การไม่เบียดเบียน ส่วนอุโบสถจะมุ่งเน้นถึง 2 ทาง คือไม่นอกจากเบียดเบียนแล้วยัง เน้นถึงระบบการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติเพื่อลดตัณหา ซึ่งเป็นกิเลสที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ศีลอุโบสถมุ่งเพื่อละกามที่จะเป็นประโยชน์ต่อการประพฤติพรหมจรรย์ อันเป็นจุดมุ่งหมายของการ เข้าถึงพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง สติมองในแง่เครื่องมือคุมความประพฤติทำให้กายวาจาเรียบร้อย งดงามอยู่ในระเบียบเป็นข้อปฏิบัติกำจัดกิเลสขั้นหยาบที่แสดงออกทางกายวาจาและ อาชีวะให้อยู่ใน สภาพพร้อมที่เป็นพื้นฐานฝึกปรือคุณภาพจิตและใช้สมรรถภาพของจิตของผู้ที่มีชีวิตดีงาม ว่าโดยย่อศีล แบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ

1. ธรรมขั้นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นธรรม ได้แก่ หลักความประพฤติระดับกายวาจาและ อาชีวะ โดยถือเอาภาวะควรจะเป็นไปตามธรรมชาติเป็นหลัก ผู้ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืน ย่อมได้รับผลดี หรือชั่ว โดยรับผิดชอบต่อกฎธรรมดาของธรรมชาติโดยตรง

2. วินัยเป็นศีล หรือศีลที่เป็นวินัย ได้แก่ กฎระเบียบข้อบังคับที่กำหนดเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคลตามความมุ่งหมายของชุมชนเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามธรรมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ผู้ฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคม

พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีลไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหากว่าพึงหวังว่า ขอเราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชบใจเป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนสพรหมจารีด้วยกัน ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้ทำศีลให้บริบูรณ์เกิด” พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตยาณฺโณ, 2543:73)

3. ภาวนา คือการกระทำในใจให้ดีขึ้นหรือใส่ใจในการกระทำของตนไม่ทอดทิ้งจากสิ่งที่กระทำอยู่คือทำแต่สิ่งที่ดีงามปรารถนาให้คนอื่นได้มีความสุข ซึ่งเป็นการภาวนาในใจคิดในใจอยากเห็นคนอื่นมีความสุขพ้นจากทุกข์ ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ คือปรารถนาให้คนที่ทำตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการกระทำบ่อย ๆ ทั้งทางกายและจิตใจเป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเพื่อให้ตนเองและคนอื่นที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องมีความสุข เช่น ภาวนาให้สอบได้ ภาวนาให้มีคนรักมากๆ ลักษณะแบบนี้เรียกว่าภาวนาแบบทั่วไปและก็เป็นบุญอีกชนิดหนึ่งคือปรารถนาให้คนอื่นได้มีความสุข เรียกว่า บุญสำเร็จได้ด้วยการภาวนา (ภาวนามัย) คือการอบรมจิตใจในการละกิเลส ตั้งแต่ขั้นหยาบไป จนถึงกิเลสอย่างละเอียด ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยใช้สมาธิเป็นฐานเพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งปัญญามีหลายระดับ โดยเริ่มจากง่ายไปสู่ยากซึ่ง (สุกรี เทพชาติ, 2541: 30 - 32) ได้แบ่งปัญญาออกเป็น 5 ระดับคือ

3.1 ปัญญาในระดับความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ คือเป็นความรู้ในทางวิชาการตำราๆ จากการค้นคว้า การอ่าน การฟัง การได้รู้ได้เห็นเป็นประสบการณ์ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน ปัญญาในระดับนี้เป็นปัญญาเบื้องต้นธรรมดาหรือขั้นที่สุด แต่เป็นฐานของการพัฒนาปัญญาในระดับต่อไป

3.2 ปัญญาในระดับการรับรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง คือปัญญาที่ลึกลงไปอีกระดับหนึ่งเป็นปัญญาเกิดจากรับรู้ แต่การรับรู้บางครั้งอาจไม่รู้ตามความเป็นจริงที่เป็นจริง อาจถูกบิดเบือนหรือมีอคติครอบงำ เป็นการรับรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ที่เกิดจากกิเลสครอบงำทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงถูกบิดเบือน ตรงกันข้ามกับการรับรู้ตามความเป็นจริง คือไม่มีอคติความลำเอียงใดๆ ทั้งสิ้นและก็จะได้ความรู้ที่เป็นจริง การคิดพิจารณาที่จะดำเนินไปอย่างถูกต้อง

3.3 ปัญญาในระดับการคิดการวินิจฉัยพิจารณา คือการคิดวินิจฉัยด้วยปัญญาด้วยความบริสุทธิ์ใจโดยพิจารณาตามเหตุตามปัจจัย ปัญญาที่อิสระมีความบริสุทธิ์การคิดและวินิจฉัยแต่สิ่งดีงาม ตรงสภาพความเป็นจริงในการพัฒนาปัญญาในขั้นนี้จึงมีความสำคัญ เพราะกิเลสมาในรูปแบบต่าง ๆ จึงต้องใช้ปัญญาคิดวินิจฉัยอย่างถูกต้องมีความบริสุทธิ์เป็นอิสระอย่างแท้จริง

3.4 ปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือสอนให้เข้าใจโลกและชีวิตให้รู้ทั้งกาย วาจา ใจที่อยู่ในร่างกายของตน และรู้จักเข้าใจสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อให้เข้าใจโลกและชีวิตจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้อง รู้ทางเลื่อมทางเจริญและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่เป็นการพัฒนาคน พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

3.5 ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือปัญญาในขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของการพัฒนาปัญญา เพราะรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารคือการเข้าถึงความจริงแท้ ถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระเกิดการหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ มีจิตใจที่เป็นอิสระภาพที่แท้จริง รู้ชีวิตอย่างแท้จริง ส่งผลถึงภาวะที่เรียกว่า วิมุตติ คือความหลุดพ้น

อย่างไรก็ตามภวานาก็คือสมาธิ และปัญญาในไตรสิกขา เรียกว่าสมาธิภวานาและปัญญาภวานา มีความหมายคลุมตั้งแต่สัมมาวายามะคือเพียรละกิเลสอบรมกุศลธรรมในหมวดสมาธิ จนถึงสัมมาทิฐิและความดำริชอบประกอบด้วยเมตตากรุณาในสัมมาสังกัปปะที่เป็นหมวดปัญญาซึ่งทำให้ รู้ทางเจริญและทางเลื่อมจนเข้าใจอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

สรุปว่า บุญกิริยาวัตถุทั้ง 3 ประการนี้ผู้ใดได้ปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือยิ่งมากจนครบ 3 ประการแล้ว ผลบุญย่อมเกิดแก่ผู้ได้กระทำมากตามบุญที่ได้กระทำ ยิ่งได้มีการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เข้าไปแล้วก็ยิ่งได้รับบุญมหาศาลตามความละเอียดประณีตที่เข้าถึงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การพัฒนาข้างต้นที่กล่าวมานั้นเป็นการเรียนรู้มีลักษณะเป็นหลักและแนวปฏิบัติที่บูรณาการของการพัฒนามนุษย์ ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า ไตรสิกขา การฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการ เพราะทุกองค์ประกอบคือศีล สมาธิ ปัญญา นั้นอยู่ในองค์กรวมของมรรคมีองค์แปดประการมีลักษณะผสมกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้านที่ต้องเจริญองงาม ยกที่จะแยกกันออกอย่างใดเดี่ยวนและไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ (สุนน อมรวิวัฒน์, 2542: 16) การพัฒนาจิตของมนุษย์โดยวิธีการทำสมาธิตามหลัก

ไตรสิกขานั้นจะต้องรู้ว่าจิตคือตัวจักรสำคัญในการพัฒนาภายในของมนุษย์ว่า จิตและเจตสิกอาศัยกรรมเป็นผู้นำเกิดและตามรักษาคำสั่งชีวิตและการกระทำต่าง ๆ ซึ่งเป็นผู้กำกับ ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นในส่วนร่างกายนั้นเรียกว่า รูปธรรม เป็นธรรมชาติที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไร เปรียบได้ดังท่อนไม้ หรือเรียกสั้นว่า รูป ส่วนจิตและเจตสิก เป็นนามธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า นาม เป็นธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ และสามารถนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ได้ซึ่งจิตมีลักษณะต่าง ๆ

การพัฒนาจิตสำหรับภิกษุ

การพัฒนาจิตของภิกษุในพระพุทธศาสนานั้นเป็นการก้าวหน้าอีกขั้นของพุทธบริษัทที่ ซึ่งจะแตกต่างจากการพัฒนาจิตของประชาชนทั่วไปตรงที่จุดเริ่มต้นไม่เหมือนกัน คือของประชาชนทั่วไปเริ่มต้นด้วยการให้ทานเป็นเบื้องต้น ส่วนของภิกษุเริ่มต้นที่มีศีล ซึ่งศีลของภิกษุมีพื้นฐานมาจากศีล 5 ของประชาชนส่วนสมาธิและปัญญาก็มีลักษณะที่คล้ายกันคือ

วิธีพัฒนาศีลสำหรับภิกษุ

คำว่า “ภิกษุ” ในทางพระพุทธศาสนาได้แก่ “ชายที่มาบวชในพระพุทธศาสนาทั้งภิกษุสามเณร” มีข้อปฏิบัติเป็นกฎระเบียบเรียกว่า “สิกขาบท” สำหรับสามเณรทรงบัญญัติสิกขาบทไว้เป็นเครื่องกำกับความประพฤติ 10 ข้อ ซึ่งรวมอยู่ในพระวินัยและศีลสำหรับภิกษุ 227 ข้อ จัดเป็นศีลสำหรับภิกษุ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ (พระอุบล กตปุญโญ, 2537: 42- 43)

1. ศีล 10 สิกขาบทที่สามเณรรักษายู่เป็นประจำ เป็นศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นตามฐานะของบุคคลโดยเพิ่มขึ้นจากศีลอุโบสถ เป็นสิกขาบทที่วางไว้เฉพาะสามเณร การบัญญัติสิกขาบทนี้มุ่งเน้นเพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่แบบบวชเรียน คือมีการขนขวายในกิจการงาน ดำรงชีวิตเป็นบรรพชิต ต้องอาศัยผู้อื่นเป็นผู้เกื้อกูล ไม่สะสมทรัพย์สมบัติใด ๆ มีความกังวลน้อย มีการปฏิบัติธรรมเป็นที่ตั้งในการดำรงอยู่ ความจำเป็นในการใช้จ่ายทรัพย์นั้นมีน้อยมากหรือไม่มีเลย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นข้อแตกต่างระหว่างคฤหัสถ์กับบรรพชิตโดยสิ้นเชิง

2. ศีล 227 สิกขาบทที่ภิกษุในพระพุทธศาสนารักษายู่เป็นประจำสำหรับความประพฤติของภิกษุในพระพุทธศาสนาเรียกว่าปาฏิโมกสังวรศีล (พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปญฺญโก), 2543ก: 148) หลักการศึกษาอบรมในฝ่ายบวชบัญญัติ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ สำหรับป้องกันความประพฤติเสียหาย คือ ศีลที่เป็นอาทิพรหมจรรย์การศึกษา และส่วนที่เป็นขนบธรรมเนียมที่จะชักนำความประพฤติให้ดีงามซึ่ง

อำนาจประโยชน์ ในการเป็นอยู่ของพระสงฆ์คือ อภิธมาจาริกาสิกขา (พระอุบล กตปุญโญ, 2537: 44) ในความประพฤติดังพระภิกษุจัดเป็นพระวินัย หลักการที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัย ค่อยมีมาโดยลำดับตามเหตุอันเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่านิทานบ้าง ปกรณ์บ้าง เมื่อใดความเสียหายเกิดขึ้น เพราะภิกษุรูปใดทำอย่างใดอย่างหนึ่งเมื่อนั้นพระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท การลงโทษแก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดตามความผิดหนักบ้างเบาบ้างเช่นเดียวกับกฎหมายบ้านเมือง โดยโทษที่เกิดขึ้นอย่างหนักที่สุด ก็ให้พ้นสภาพจากความเป็นภิกษุอย่างสิ้นเชิง โทษอย่างกลางสงฆ์เป็นผู้ปรับให้อยู่กรรมและสงฆ์ก็ต้องเป็นผู้ระงับอาบัตินั้นด้วย โทษอย่างเบาต้องแสดงโทษต่อภิกษุอื่น

พระวินัยบัญญัติที่ปรากฏในพระปาฏิโมกข์ มีวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายที่เอื้ออำนาจต่อการปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ เพื่อป้องกันความเสียหายอันจะเกิดกับภิกษุหรือเกิดกับสงฆ์หมู่ใหญ่ ความมุ่งหมายหลักก็คือเพื่อความเรียบร้อยแห่งสงฆ์ในพระพุทธศาสนา การมีระเบียบและเคารพกฎหมาย คุณข้อนี้นี้มีประโยชน์มากมายสำหรับบุคคล เป็นคุณเครื่องป้องกันรักษาให้ตั้งอยู่ในคุณความดี นอกจากนี้ยังมีประโยชน์สำหรับกลุ่มชน หมู่คณะและประเทศชาติ เพราะสามารถจะควบคุมความเป็นไปของสังคมให้เรียบร้อย คนที่เจริญและชาติที่เจริญแล้วย่อมต้องมีวินัยและกฎหมายเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนั้นไม่ว่าภิกษุหรือประชาชนทั่วไปต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่ละเมิดไม่ละเว้น ไม่เพิกเฉยดูดายไม่ก้าวก่ายหน้าที่ของกันและกัน ถือได้ว่าปฏิบัติตามระเบียบวินัย การประพฤติดังให้อยู่ในขอบเขตย่อมเกิดความดีงาม

โทษที่เกิดขึ้นเพราะความละเมิดในข้อที่พระพุทธเจ้าห้ามเรียกว่า “อาบัติ” ซึ่งเป็นอาการที่ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2533: 2) ภิกษุจะต้องอาบัติมี 6 อย่างคือ

1. ต้องด้วยไม่ละอาย
2. ต้องด้วยไม่รู้ว่าเป็นอาบัติ
3. ต้องด้วยสงสัยแล้วขึ้นทำ
4. ต้องด้วยสำคัญว่าควรในของที่ไม่ควร
5. ต้องด้วยสำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร
6. ต้องด้วยลืมนสติ

อาบัติ แปลว่า ความต้อง หรือแปลว่าธรรมชาติอันภิกษุต้องด้วยประพฤตินาจารเป็นการนอกบัญญัติเป็นกิริยาที่ล่วงละเมิดพระพุทธานุญาต ซึ่งพระวินัยบัญญัติที่ปรากฏในพระปาฏิโมกข์มีวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ เพื่อป้องกันความเสียหายจะเกิดกับภิกษุ หรือเกิดกับสงฆ์ใหญ่ ความมุ่งหมายหลักก็เพื่อความเรียบร้อยแห่งสงฆ์ในพระพุทธศาสนา

การมีระเบียบวินัยและเคารพกฎหมายมีประโยชน์สำหรับทุกคนเพราะเป็นคุณเครื่องป้องกันรักษาตนให้ตั้งอยู่ในความดีนอกจากนี้ยังมีประโยชน์สำหรับกลุ่มชนหมู่คณะและประเทศชาติ เพราะสามารถจะควบคุมความเป็นไปของสังคมให้เรียบร้อยไม่ว่าจะเป็นคำสั่ง กฎระเบียบหรือจารีตประเพณีที่มีชื่อต่างกันออกไปกติกาเหล่านี้ถือว่าเป็นวินัยและกฎหมายของกลุ่มชนที่อยู่ร่วมกัน คนที่เจริญและชาติที่เจริญได้ย่อมมีวินัยและกฎหมายเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนั้นไม่ว่าภิกษุหรือคฤหัสถ์ต่างปฏิบัติหน้าที่ของตน ไม่ละเมิด ไม่ละเว้น ไม่เพิกเฉยหน้าที่ของตนและกันถือได้ว่าปฏิบัติตามระเบียบวินัย ซึ่งผู้ที่ประพฤตินั้นที่ละเว้นจากการกระทำผิดทางกายและวาจา ถือว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องเพราะไม่ทำตนเองและผู้อื่นให้มีความเดือดร้อน ศีลสิกขามีความหมายกว้างขวางอยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ นอกจากจะมีความสัมพันธ์กับมนุษย์แล้วยังมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งการศึกษาในหลักศีลทุกระดับ คือสังวร ตำรวม ระวังให้มีการนึกถึงศีลหรือข้อปฏิบัติอยู่เสมอ ต้องคอยระวังไม่ให้ละเมิดศีล ซึ่งศีลนี้เน้นการปฏิบัติตามระเบียบวินัยมากกว่าเน้นความรู้ความเข้าใจ เมื่อรักษาศีลให้พร้อมแล้วก็ก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นที่สูงต่อไป แต่อย่างไรก็ตาม การรักษาศีลตามนัยของไตรสิกขาถือว่าเป็นบาทฐานแห่งสมาธินั่นเอง

วิวัฒนาการของภิกษุ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต การรวมพลังจิตความไม่ฟุ้งซ่านหรือการจัดระเบียบทางความคิด ซึ่งสมาธิจะมั่นคงว่องไว แน่วแน่ในสิ่ง ๆ เดียวเป็นผลจากการฝึกสติ คือความรู้สึกลึกตัวมีผู้ให้ความหมายของคำว่า “สมาธิ” ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (เจ้าอม อินฺทปญฺโญ) (2525: 4) สมาธิภาวนาคือการฝึกจิตให้สามารถใช้ประโยชน์ได้และใช้จิตนั้นทำประโยชน์ให้มากถึงที่สุด ที่จิตจะทำได้ สมาธิภาวนาคือการฝึกจิตและการใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ของมันให้ดีที่สุด

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2536: 1) สมาธินั้นคือความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียวไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกเรื่องที่ต้องการ ความตั้งใจนี้

เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็กล่าวถึงสมาธิมาก ในสิกขาสาม คือศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมืองค์แปดมีสัมมาสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปุตฺโต) (2542:1) สมาธิคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิต แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความที่พบเสมอคือ “เอกัคคตา” แปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นที่หนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปมา

พระโพธิญาณ (ชา สุภทฺโท) (มปป:186-189) สมาธิคือตั้งใจเอาความรู้สึกลำหนดอยู่กับ ลมหายใจเข้า - ออก หายใจสั้นเกินไป หรือยาวเกินไปก็ไม่พอดี ไม่เกิดสมาธิ เอาตามความพอดีไม่ สั้นไม่ยาวกำหนดลมเข้า - ออกอยู่อย่างนั้น จิตก็สงบลงก็ละเอียด กายเบาจิตเบาควรแก่การงานนี้คือสมาธิ

สรุปได้ว่าภาวะที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่น เรียกว่าสมาธิ ความตั้งอยู่ หรือดำรงของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์ที่กำหนด จิตไม่ซัดส่ายไปสู่อารมณ์อื่น สมาธิเรียกอีก อย่างหนึ่งว่าฌานแปลว่า เพ่ง จิตที่เป็นสมาธิ ย่อมเข้มแข็งสุขุมลุ่มลึกนุ่มนวลควรแก่การใช้งานและ เหมาะที่จะเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาต่อไป

สมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ

พระพุทธศาสนาได้แบ่งระดับของสมาธิซึ่ง (วิสุทธิมรรค, 2535: 35) สามารถจัดแยกออกเป็น 3 ระดับ

1. ขณิกสมาธิ (Momentary Concentration) คือสมาธิเบื้องต้น ซึ่งคนทั่วไปใช้ประโยชน์จาก การปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา

2. อุปจารสมาธิ (Access Concentration) คือสมาธิเฉียด ๆ จวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้น ะดับนิรณันได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิ (Attainment Concentration) คือสมาธิแน่วแน่เป็นสมาธิระดับสูง ซึ่งมีใน ฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ ฌาน หมายถึง การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ฌาน 4 คือ (ม.อ.14/188/224)

1. ปฐมฌาน มืองค์ 5 (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา)

2. ทุติยฌาน มืองค์ 3 (ปีติ สุข เอกัคคตา)

3. ตติยฌาน มีองค์ 2 (สุข เอกัคคตา)

4. จตุตถฌาน มีองค์ 2 (อุเบกขา เอกัคคตา)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2542: 13-14) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิมีลักษณะสำคัญดังนี้

1. แข็งแรงมีพลังเปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

2. ราบเรียบสงบเหมือนสระน้ำหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. ไส้กระจ่างมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจนเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนหมด

4. นุ่มนวล ควรแก่การงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย

ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เรื้อรัง ไม่กระวนกระวายและจิตที่เป็นสมาธิที่สว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบัง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตั้งอยู่ เบิกบาน และพร้อมที่จะใช้ปัญญาที่จะทำหน้าที่ถึงแม้การฝึกจิตให้เป็นสมาธิแต่ก็มิได้หมายความว่าในการฝึกจิตจะไม่มีอุปสรรคหรือสิ่งขวางกั้น

อุปสรรคของสมาธิหรือเครื่องขัดขวางสมาธิ

พระพุทธเจ้าตรัส (อง.ปญจก. 25/23/27) ถึงสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์เป็นศัตรูเป็นอุปสรรคของสมาธิหรือเครื่องขัดขวางการทำงานของจิต ความดีงามของจิต สิ่งที่ยกย่องปัญญา ต้องกำจัดจึงจะเกิดสมาธิได้ เรียกว่านิวรณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรมได้แก่

1. กามฉันท์ ความอยากได้และความใคร่ในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ น่าใคร่

2. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ มองในแง่ร้าย คิดร้าย มองคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ

3. ถีนีมิทระ ความหดหู่และเชื่องซึม ความห่อเหี่ยว ถดถอย ซบเซา ความเหงาหงอย ซึม ๆ เฉา ๆ

4. อุทธีจกุกุกจะความฟุ้งซ่าน และเดือดร้อนใจ วุ่นวายใจ รำคาญใจ กลุ้มใจ กังวลใจ

5. วิจิกิจา ความลังเลสงสัย ได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจ สงสัยเกี่ยวกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งปวง ตัดสินไม่ได้ว่าธรรมนี้มีคุณค่ามีประโยชน์แก่การปฏิบัติหรือไม่

ลำดับการเกิดสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปุตฺโต) (2543ค: 841) กล่าวว่า การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ สาละสำคัญของกระบวนการคือการทำให้ถึงมาอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดความปรารถนาขึ้น จากนั้นเกิดปีติตามมาด้วยปีติสัทธิ สุข และสมาธิ หรือเกิดความปลื้มปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นเกิดความเอิบอิ่มใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบใจ สบายมีความสุข แล้วสมาธิเกิดขึ้น ดังนี้

ปรามิทธิ → ปีติ → ปีติสัทธิ → สุข → สมาธิ

หลักทั่วไปอย่างหนึ่งของกระบวนการเช่นนี้จะได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานรองรับอยู่ก่อนสำหรับคนทั่วไป อย่างไรก็ตามการเจริญสมาธิในขั้นนี้ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิซึ่งเป็นแกนกลางของวิธีฝึกทั่ว ๆ ไป ถึงขั้นก่อนจะได้มานั่นเองสมาธิเหล่านี้เกิดควบคู่ไปกับความเพียรพยายามที่เรียกว่า ปรานสัจจรร คือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง เป็นแรงสร้างสรรค์ การเจริญสมาธิหรือฝึกสมาธินั้นต้องคำนึงถึงคุณสมบัติของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญสมาธิ เพราะนิสัยของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไว้ถึง 6 ลักษณะ ซึ่งเรียกว่า จริยา แปลว่า ความประพฤติ หมายถึง พื้นเพของจิตหรือพื้นนิสัย หรือลักษณะของความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพของจิตที่เป็นปกติของบุคคล (ที.ม.10/77/75) ประกอบด้วย 6 ประการได้แก่

1. ราคะจิต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางรักสวย รักงาม)

2. โทสจจิต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติกติ (หนักไปทางใจร้อน จี้หึงดุหึง)
3. โมหะจจิต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติกติ (หนักไปทางซึมเซา เหมง มงาย)
4. สัทธาจจิต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ (หนักไปทางน้อมใจเชื่อ)
5. พุทธิจจิต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ (หนักไปทางคิดพิจารณา)
6. วิทกจจิต ผู้มีความวิตกเป็นความประพฤติกติ (หนักไปทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน)

คนที่มีความประพฤตินักไปทางใดทางหนึ่งจะเป็นคนมีจิตอย่างนั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่มีจิตอย่างอื่นอยู่ด้วย เพราะปุณฺณท้าวไปยังไม่สามารถละระคะ โทสะ โมหะได้ จะมีกิเลสเหล่านี้ปะปนอยู่ คนหนึ่งอาจมีจิตอยู่หลายอย่างปนอยู่ เพียงแต่จะมีจิตหนักไปทางใดทางหนึ่งเท่านั้น

การเอาจิตไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือกำหนดลมหายใจ-ออก สิ่งที่จิตไปจดจ่อนี้เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งอารมณ์กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจหรือวิธีทำให้ใจสงบ ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธินี้เองเรียกว่า “สมถกรรมฐาน” การปฏิบัติกรรมฐานคือวิธีการทำให้เกิดสมาธิหรือวิธีเจริญสมาธิได้แก่ การกำหนดผูกจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้จิตมั่นคงแน่วแน่น้อมดิ่งไปในอารมณ์เดียวจนเกิดเป็นอัปนาสมาธิ เมื่อสมาธิแนบแน่นเต็มที่จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌานซึ่งมีระดับต่างๆ กันไป ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “รูปฌาน” ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า “อรูปฌาน” มี 4 ขั้น รวมเรียกว่าสมาบัติ 8 ภาวะของจิตที่อยู่ในฌานเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ดังนั้นสมถกรรมฐาน จึงเป็นงานสำหรับฝึกจิตให้สงบ ในบรรดากรรมฐาน 40 อย่าง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์กรรมฐาน หรือสิ่งที่นำไปเป็นอุปกรณ์ในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดสมาธิเพราะผู้ปฏิบัติมีจิตไม่เหมือนกัน การเลือกกรรมฐานให้เหมาะสมแก่จริตของคน สามารถ (พระปัญญญา ธนปญฺญ โย (บัวทอง), 2542: 33) จัดหมวดหมู่เป็น 7 หมวดหรือ 40 วิธีดังนี้ กสิณ 10, อสุภ 10, อนุสสติ 10, พรหมวิหารหรืออัปปมัญญา 4, อรูปหรืออรูปปี 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุวักขณ 1 ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสมถกรรมฐาน (พระวิสุทธิมคค์พระกัมภีร์ประจำครอบครัว, 2548: 202) อารมณ์ของสมถกรรมฐาน 40 อย่างนอกจากจะเหมาะกับจริตที่ต่างกันแล้ว ความสำเร็จที่สามารถเกิดขึ้นสูงต่ำมากน้อยกว่ากันในการเกิดสมาธิระดับต่างๆ ไม่เท่ากัน ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐาน 40 กับจิต 6 ที่เหมาะสมกันมีอานภาพหรือให้ผลแตกต่างกันดังรูปภาพนี้

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขั้นตอนความสำเร็จ						
	ราคจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธรจริต	วิทกจริต	ปฏิบัติกนิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรุปรฌาน
กสิณ 10 - วรรณกสิณ 4 - กสิณอื่น ๆ	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	
อสุภะ 10	×						○	○	○				
- อนุสติ 10 - 6 ข้อแรก - อุปสมานสติ - มรณสติ - กายคตาสติ - อานาปานสติ	×		×	×	×	×		○	○	○	○	○	
อัปปมัญญา 4 - สามข้อแรก - อุเบกขา		×						○	○	○	○	○	
อาหารเรปปฏิกุศลสัญญา					×			○					
จตุราตฺตวชิฐฐาน					×			○					
อรุปร 4 - อากาสัญญายตนะ - วิญญานัญญายตนะ - อากิญจัญญายตนะ - เนวาสัญญานาสัญญา	×	×	×	×	×	×		○				○	1
	×	×	×	×	×	×		○				○	2
	×	×	×	×	×	×		○				○	3
	×	×	×	×	×	×		○				○	4

ภาพที่ 6 กรรมฐาน 40

ที่มา: พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), (2542: 70)

สมาธิตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติสมาธิเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและเป็นสมาธิภาวนาที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติและตรัสรู้ ซึ่งพุทธทาสภิกขุ (2548: 48 - 59) กล่าวถึงอานาปานสติว่า เป็นเรื่องสำคัญที่สุดหรือเป็นวิธีที่จะรู้แจ้งในเรื่องทุกข์ให้เข้าใจที่เกี่ยวกับทุกข์และเรื่องที่จะดับทุกข์ การฝึกอานาปานสติต้องมีการเตรียมความพร้อมดังนี้

1. เตรียมสิ่งแวดล้อม คือการหาโอกาส เวลา และสถานที่ที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ เน้นสถานที่สงบสงัด ไม่มีเสียงและอารมณ์อื่นมารบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ มีความสงัด เป็นสถานที่ที่ไม่มีอะไรมารบกวน สามารถกันแดดกันฝนได้ รวมถึงกระท่อมร้าง เรือนที่จัดขึ้นเฉพาะ มีลักษณะร่วมคือปราศจากการรบกวน หรือจัดในบ้านมุมที่สะดวก ที่สงัดไม่ควรสร้างปัญหาอะไร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นจนทำความฟุ้งซ่านให้เกิดขึ้น หรือจัดความสงัดในตนเองคือปิดหูปิดตาไม่รับรู้ใดๆ นอกจากภาวะในใจตนเองก็สามารถสร้างความสงัดขึ้นมาได้

2. เตรียมร่างกาย คือมีสุขภาพอนามัยที่ดีที่ปกปิดยอมส่งเสริมการฝึกอานาปานสติ เพราะอานาปานสติใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดสติอยู่ทุกขณะ จึงควรล้างจมูกคือสูดน้ำเข้าไปแล้วล้างออกเพื่อให้หายใจคล่อง อาหารไม่ควรทานมากแต่ให้อิ่มด้วยน้ำ เลี่ยงอาหารที่ทำให้หิ่วง อาหารที่ทำให้เกิดความกำหนัด อาหารย่อยยาก อาหารที่มีกลิ่นแรง

3. เตรียมอารมณ์ อารมณ์มักมีนิเวศรบกวน ผู้ฝึกสมาธิภาวนา ควรปล่อยวางอารมณ์โดยสมาทานศีลระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเพื่อความผ่อนคลายแก่จิตใจ การแผ่เมตตาเพื่อปลดปล่อยตนเองจากศัตรูและความพยาบาท ความกังวลในเรื่องต่างๆ ไม่คิดถึงอดีตและอนาคตให้อยู่กับปัจจุบันคือลมหายใจ

4. เตรียมท่านั่ง คือนั่งขัดสมาธิเป็นท่านั่งที่มั่นคงนั่งได้นานลึบยากหรือเรียกว่านั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรงคือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง 18 ข้อมีปลายจดกัน ท่านี้อำนวยให้ลมหายใจสะดวก มีคุณภาพนั่งได้นานไม่มีทุกขเวทนามารบกวน

5. ซ้อมซ้อมลมหายใจ ได้แก่ หายใจยาว หายใจสั้น หายใจลึก หายใจหนึบ หายใจเบา หายใจหายบ หายใจละเอียด เพื่อทำความเข้าใจกับลมหายใจทุกรูปแบบ

6. สังเกตลมหายใจ สังเกตลมหายใจว่าหายใจอย่างไร ส่งผลอย่างไร และช่วยให้ชัดถึงลักษณะและอิทธิพลของร่างกาย จิตใจ

7. บังคับลมหายใจ ทดลองบังคับลมหายใจให้สั้นยาวตามใจ เช่น นับความยาวของลมหายใจปกติ ฝึกหายใจยาว หายใจสั้น เลือกนำมาฝึกจริง

การฝึกอานาปานสติสมบูรณ์แบบ

การจัดหมวดหมู่ฝึกตามลำดับขั้น 16 ขั้น และขั้นตอนการฝึกแยกเป็น 4 หมวดโดยฝึกตามลำดับขั้นแต่ละหมวดอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กันทุกลมหายใจเข้าออก

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกลมหายใจเพื่อคุมจิต ลมหายใจเป็นเครื่องยังชีวิตตามธรรมชาติ ช่วยให้อารมณ์ร้ายตื่นตื่นความเศร้าให้เบาบางลง การหายใจที่ถูกต้องช่วยรักษาสุขภาพอนามัยให้เป็นปกติ ผ่อนคลายความเมื่อยล้า จึงสำคัญต่ออานาปานสติมาก

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเรียกว่าจิตสังขาร คือเครื่องปรุงแต่งจิต มีปีติและสุขเป็นส่วนสำคัญ เวทนามีอำนาจหากควบคุมได้จิตก็จะสงบเป็นสุข หากควบคุมไม่ได้ก็เป็นสิ่งกระตุ้นเรียกว่าตัณหา เมื่อประสบผลสำเร็จในอานาปานสติหมวดที่ 1 แล้วนำผลนั้นมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติในหมวดที่ 2 ต่อไป

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตเป็นสิ่งสำคัญต้องศึกษาว่ามีขอบเขตลึกซึ้งอย่างไร หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับจิต การควบคุมจิต การบังคับจิต การอบรมจิตจนเป็นจิตที่อยู่เหนือสิ่งทั้งปวง จิตไม่มีรูปร่างเป็นธาตุฝ่ายนาม สันไหว่ง่ายรับรู้ลึกเร็ว ประกอบกับธาตุที่เป็นรูปวัตถุคือร่างกาย จิตอาศัยร่างกายรวมกันเรียกนามรูป

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คำว่าธรรม หมายถึงสิ่งที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึกสิ่งนั้นกำลังรู้สึกอยู่ภายใน เป็นการสะดวกหรือเป็นไปได้ที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไรโดยแท้จริง นำความหมายหรือคุณค่าของสิ่งนั้นมากำหนดไว้ในใจแล้วพิจารณาลงไปในเรื่องนั้นก็จะรู้ความจริงของสิ่งนั้น ๆ

สรุปได้ว่า ผลที่มุ่งหมายของสมถะ คือฉานผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนา คือญาณผลของสมถะคือการสร้างสมาธิเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติมีจิตที่สุขุมเยือกเย็นไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากขึ้นไม่หวั่นไหวง่ายในสมาธิสูตรได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ว่า “...ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่ในปัจจุบัน...เพื่อการได้ญาณทัสสนะ...เพื่อสติและสัมปชัญญะ...เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ...” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ (พระมหาคณะ สุมังคะโล, 2546: 36) ได้แสดงอานิสงส์ของสมาธิภาวนาไว้ 5 ประการคือ

1. เพื่อความสุขในปัจจุบัน เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิย่อมจะมีความสุขสงบ
2. เพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา เป็นประโยชน์ในการบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปเมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง
3. เพื่อเป็นปทัฏฐานหรือบาทแห่งอกิญญา เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิเมื่อต้องการอกิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้
4. เพื่อการได้ภพ คือการเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น สมาธิขั้นอุปจารสมาธิก็เป็นเหตุให้ได้ภพพิเศษคือกามาวจรสวรรค์
5. เพื่อเข้านิโรธสมบัติ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิสำหรับพระอรหันต์หรือพระอนาคามีผู้ได้สมบัติ 8 ทำให้ได้เสวยความสุขในนิโรธสมบัติ

วิธีพัฒนาปัญญาของภิกษุ

ปัญญา คือการรอบรู้เท่าที่ควรจะรู้ รู้ทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้ แต่ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่างที่ไม่จำเป็นต้องรู้ ซึ่งเป็นการอยากที่คนจะรู้ไปทุกอย่าง แต่การรู้สิ่งที่ควรจะรู้ การรู้ดับทุกข์ได้แบบนี้เป็นไปได้ สิ่งที่ต้องรู้คือ รู้ตามความเป็นจริง (ยถาภูตัง) คือการรู้แจ้งในอริยสัจทั้ง 4 ซึ่งได้แก่ รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ทางแห่งการดับทุกข์ อย่างนี้เรียกว่ารู้เพื่อที่จะทำให้ตนเองพ้นทุกข์ ไม่ใช่รู้เพื่อจะสนองกิเลสตัณหา

การพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวชี้้นำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ เป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ ซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าแหล่งที่มาของความรู้หรือบ่อเกิดปัญญา (ที.ปา. 10/305/196) มี 3 ระดับดังนี้

1. สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน การสังเกต เมื่อพบเห็น จัดเป็นปัญญาระดับทฤทธิ

2. จิตตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิด การค้นคว้า วิจัย วิเคราะห์ วิจัยในลักษณะต่าง ๆ จัดเป็นปัญญาระดับทฤทธิ

3. ภวานามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการพัฒนา การฝึกฝน อบรมทางจิตตามของสมาธิภาวนา จัดเป็นปัญญาระดับสูง เรียกว่า “ฉานา”

พระพุทธศาสนาแบ่งประเภทความรู้หรือปัญญาไว้หลายอย่าง ผู้วิจัยขอขมกล่าวดำเนินที่ค้นคว้ามาได้ดังนี้คือ(สุกรี เทพชาติ, 2541: 50)

1. ความรู้ระดับวิญญาน เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน ซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระทับกับอารมณ์ อายตนะภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะเกิดความรู้เฉพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง

2. ความรู้ระดับสัญญา หมายถึงการจำได้หมายรู้ในเรื่อนั้น ๆ จะมีความละเอียดมากกว่าความรู้ในระดับวิญญาน ความรู้ระดับนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยการเทียบเคียงระหว่างประสบการณ์เดิมหรือความรู้เก่า กับความรู้ใหม่

3. ความรู้ระดับทฤทธิ หมายถึงความรู้ที่เป็นตรรกะ แนวคิด หรือทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากการฟัง การคิด ที่เป็นไปตามกระบวนการเรียนรู้ทางเหตุผลหรืออนุมาน ความรู้ระดับทฤทธินี้ตามตรรกะของพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือมิจาาทฤทธิ เป็นความเห็นที่ผิดจากความเป็นจริง เป็นไปเพื่อสร้างโลกสร้างกิเลส และสัมมาทฤทธิ คือความเห็นชอบ เห็นความจริง ได้แก่การเห็นที่ถูกต้องตามอริยสัจ 4(ที.ม.10/402/266)

4. ความรู้ระดับอภิปัญญา เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากความสามารถพิเศษทางจิต โดยอาศัยการฝึกจิตให้มีพลังความรู้โดยไม่ต้องอาศัยประสบการณ์ใด ๆ ทั้งเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้โดยไม่ขึ้นกับกาลเทศะ

แต่อย่างไรก็ตาม ความรู้ระดับอภิญญานี้เมื่อเกิดขึ้นสามารถที่จะรับสิ่งต่างๆ ได้เกินวิสัยสามัญของมนุษย์ เราเรียกว่าอภิญญามี 6 อย่าง (ที.ป. 11/356/256-257)

5. ความรู้ระดับญาณ เป็นความรู้ที่เกิดจากการหยั่งรู้สภาวะแห่งความจริงรวบยอดทั้งหลายตามความจริง เป็นความรู้เฉพาะภายในของผู้รู้เท่านั้น เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรง ความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยลำดับจนถึงจุดหมายคือมรรค ผล และนิพพาน (ฐิตวนุ โณภิกขุ (พิจิตร ฐิตวนุ โณ) (2546: 30)

6. ความรู้ระดับสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นความรู้ระดับญาณ แต่เป็นญาณขั้นสูงในพระพุทธศาสนา ความรู้ระดับนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ (บุญมี แทนแก้ว, 2535: 55) มีเงื่อนไข 3 ประการคือ

6.1 ได้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ครบถ้วนบริบูรณ์ด้วยดี

6.2 มีความรู้ระดับญาณเกิดขึ้นแล้วโดยสมบูรณ์

6.3 เกิดความเปลี่ยนแปลงครบทั้ง 5 ประการคือ

6.3.1 เปลี่ยนแปลงทางปัญญา

6.3.2 เปลี่ยนแปลงทางคุณภาพจิต

6.3.3 เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

6.3.4 เปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ

6.3.5 เปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ความรู้ระดับสัมมาสัมโพธิญาณนี้ จัดเป็นความคิดรวบยอด เป็นญาณสูงสุด เป็นความรู้ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

ระดับปัญญาที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถ สรุปได้ว่า ปัญญามี 2 ระดับดังนี้คือ

1. ปัญญาระดับโลกียะ คือความรู้ระดับวิญญาน ระดับสัญญา ระดับทัญญี ระดับอภิัญญา เหล่านี้ถือได้ว่าเป็นปัญญาระดับโลกียะ เป็นปัญญาที่เกิดจากการใคร่ครวญ พิจารณา วิเคราะห์จนเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งปัญญาระดับนี้เกิดจากการเพ่งพิจารณาด้วยจิตโจตรรรมา เพราะฉะนั้นทุกคนสามารถที่จะพัฒนาปัญญาชนิดนี้ได้

2. ปัญญาระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์ เป็นแสงสว่างภายใน ปัญญาระดับนี้เกิดจากการบำเพ็ญจิตตามหลักสมาธิ เป็นความรู้ที่สามารถทำลายอวิชชาให้หมดไปและเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์หรือพระอรหันต์ในที่สุด

ในการศึกษาปัญญาลึกซึ้งเป็นการฝึกฝนในขั้นสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะให้เจริญออกมา จนถึงขั้นเป็นอรหันต์ที่มีความพร้อมทางปัญญาสามารถที่จะเป็นอยู่ด้วยปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะต่างๆ เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริงด้วยวิปัสสนาภาวนาในฐานะเป็นหลักเพื่อการพัฒนาปัญญา ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้ได้มาซึ่งปัญญาสูงสุดที่นำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น และทั้งสามส่วนสนับสนุนกันและกัน ผู้ที่ทำสมาธิให้ได้ผลจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานของจิตใจจึงจะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ คือสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วการบำเพ็ญเพียรอย่างถูกวิธีจะสามารถได้มาซึ่งปัญญา

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้นั้น จะต้องมีความสมบัติพื้นฐานต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเริ่มต้นจากการพิจารณาถึงความเป็นไปของสิ่งต่างๆ เป็น (อง.ติก. 20/576/368) ไปตามกฎธรรมชาติ มี 3 ลักษณะคือ

1. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยงคือสิ่งทั้งปวงไม่สามารถคงรูปเดิมได้ตลอดไปจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

2. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ คือสิ่งทั้งปวงต้องเปลี่ยนแปลงสภาพไปเป็นธรรมดา ไม่อาจคงที่อยู่กับที่

3. อนัตตา ความเป็นของไม่ฉันใด คือสิ่งทั้งปวงไม่มีตัวตนอมตะรองรับ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงวิปัสสนาไว้ว่าเป็นปัญญา คือกิริยาที่รู้ชัด การวิจยธรรม การเลือกเฟ้น ธรรม ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาดรู้แจ้งเห็นจริง คิดค้นใคร่ครวญด้วยปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน คือตามความเป็นจริงชื่อว่าวิปัสสนา (อง. ปลูก. 22/25/22) ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายเรื่องปัญญาการพิจารณาเห็นแจ้งเห็นชัดเป็นภาวนาปัญญา ได้แก่ เห็นแจ้งสภาวะธรรมเห็นนามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “การพิจารณาเห็นเบญจขันธ์โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง โดยความเป็นอนัตตา” ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538: 1) หรือวิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงและความจริงนั้นมีอยู่สองระดับ คือความจริงโดยสมมุติ (สมมติสัจจะ) และความจริงแท้ (ปรมัตถสัจจะ) วิปัสสนา คือต้องเห็นความจริง เห็นข้อเท็จจริง เห็นความจริง ที่ทำลายความเห็นแก่ตัว วิปัสสนาที่แท้จริง เป็นการเห็นความจริงที่ทำลายความเห็นแก่ตัว (พุทธทาสภิกขุ, 2540: 55)

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ โส ปยุตฺโต, 2538: 276) กล่าวว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ ความเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสีย การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง

แม้สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานจะมีจุดมุ่งหมายต่างกันแต่เมื่อว่าโดยวิธีแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุดังจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาแล้ว กรรมฐานทั้งสองต่างก็ถือเป็นเครื่องสนับสนุนซึ่งกันและกัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหลายวิธีผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาหรือเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้าหรือเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปและวิปัสสนา (องฺจุฎก. 21/170218) เมื่อกำหนดเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่สามารถแยกออกเป็น 4 ดังนี้

1. สมถปุพพังคมวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานำหน้า คือในเบื้องต้นฝึกจิตให้มีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายจนมีจิตเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ จึงพิจารณากจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ให้เห็นสภาวะไม่เที่ยงจน อริยมรรคเกิดขึ้น

2. วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือการเจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนา ยึดเอาภาวะเหล่านั้นเป็นอารมณ์ จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ปราศจากความซัดส่ายมีสมาธิ

3. ยุคัณทสมถวิปัสสนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาพร้อมกัน คือการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันโดยละความฟุ้งซ่านจิต ก็เกิดสมาธิมีอารมณ์เดียวอันมีความดับ (นิโรธ) เป็นอารมณ์เมื่อละอวิชาก็เกิดปัญญาคือการรู้แจ้งเห็นจริง มิใช่ทำพร้อมกัน เพราะไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ แต่หมายถึงเข้าสมาบัติขั้นไหนก็พิจารณาสังขารในขั้นนั้น

4. รัมมุตัจจวิคหิตมานัส คือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เหวด้วยรัมมุตัจจ คือความฟุ้งซ่านแห่งธรรม ความเข้าใจผิด ยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างการปฏิบัติว่าเป็นมรรคผลนิพพาน ขณะกำหนดพิจารณาอารมณ์แห่งวิปัสสนาโดยความเป็นไตรลักษณ์จนวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ๆ เกิดขึ้นจากนั้นจะเกิดประสบการณ์เกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ที่เรียกว่ารัมมุตัจจ หรือวิปัสสนูกิเลส (พระวิสุทธิมคค์ พระคัมภีร์ประจำครอบครัวชาวพุทธ, 2548: 578)

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (พระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต), 2538: 295) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 นับเป็นทางสายใหญ่สายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน วิธีการปฏิบัติอื่นๆ ก็ล้วนสงเคราะห์เข้าในสติปัฏฐาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “รอยเท้าของสัตว์บกทุกชนิด ย่อมลงในรอยเท้าช้างทั้งหมด เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้า โดยความใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งหลายย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาททั้งหมด ความไม่ประมาทเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น” (ถ.ม.19/273/65) พระพุทธพจน์อีกตอนหนึ่งว่า “ทางนี้เป็นทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเทวะ เพื่อความอัสสงแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน” (ที.ม.10/273/325)

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปตามแบบสติปัฏฐาน 4 คือการสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้เห็นตามความเป็นจริง (ม.ม.12/131/73) ซึ่งพระพุทธศาสนาแบ่งที่ตั้งของสติปัฏฐานออกเป็น 4 อย่าง เมื่อมีการกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งที่กำหนดอยู่นั้นเป็นของไม่เที่ยง มีความดำรงอยู่ตลอดไปไม่ได้ มีความเสื่อมสิ้นและดับไป ทำให้เกิดความรู้ว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ถึงอย่างไรก็ตามการมีสติทำให้รู้ทั้งถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วจะทำให้ละอุปาทานในกาย เวทนา จิต และธรรมที่เคยคิดว่าเที่ยง เป็นของสุข เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในที่สุดจะละสังโยชน์ได้ตามลำดับขั้น ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน 2 ฝ่ายคือ

ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้กำหนดและฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ได้แก่ กายเวทนาจิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้ก็คือการใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นการกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครบังคับบัญชาให้เป็นไป มีสติสัมปชัญญะรู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องรู้เป้าหมายก่อนที่จะลงปฏิบัติเพราะเหตุจูงใจให้มีความกระตือรือร้น หรือมีความตั้งใจในการปฏิบัติอย่างเต็มที่เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “1. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย 2. เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ 3. เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส 4. เพื่อบรรลุอายุธรรม คืออริยมรรค 5. เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน” (ที.มหา.10/105/101) กล่าวได้ว่าวิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมได้ประโยชน์ เกิดปัญญา ย่อมละอวิชชาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะเกิดผลโดยตรงคือทำให้เกิดปัญญา (ญาณ) ซึ่งจะเป็นเหตุให้ละอวิชชาและการบรรลุพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการทำให้จิต (ความคิด) บริสุทธิ์เพราะมีกำหนดอยู่ในสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว มองเห็นสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง ไม่มีช่องทางที่จะทำให้เกิดกิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้น เมื่อกิเลสไม่เกิดขึ้นจิตก็จะเป็นอิสระไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ จิตก็จะไม่มีความรู้สึกกระหายอยากได้ (อภิชฌา) ไม่มีความขัดเคือง (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ เป็นภาวะที่จิตพ้นจากความทุกข์ มีความโปร่งเบาสบาย ผ่อนคลาย สงบสุข จะทำให้เข้าใจความเป็นจริงทั้งหลายว่าเป็นกระบวนการของธรรมชาติ (ปฏิจาสัมุปบาท) และเป็นไปตามกฎธรรมดา (ไตรลักษณ์) เป็นเพียงกระแสของรูปธรรมนามธรรมที่สัมพันธ์เนื่องด้วยเหตุปัจจัยสืบต่อกัน

ประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามมรรควิธี

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้องหรือความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิ เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี ประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ในระหว่างการปฏิบัติ บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไปซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดาดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิอบรมแล้วย่อมมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ” และประโยชน์ที่เกื้อกูลแก่ท่านที่ได้บรรลุจุดหมายของสมาธิไปแล้ว โดยพอจะประมวลประโยชน์ของการพัฒนาจิตได้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2542: 69) กล่าวว่า การฝึกสมาธิจิตให้มั่นคง แน่วแน่ นิ่งและสงบเป็น อย่างดีหรือที่เรียกว่าจิตเป็นสมาธิจะได้รับประสิทธิผลมากมาย สำหรับวงการแพทย์นั้น สมาธิก่อให้เกิด ประโยชน์อย่างมาก เช่น

1. สามารถลดความเครียดได้ดีจัดเป็นยาลดความเครียดขนาดเอก ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
2. สามารถป้องกันและแก้ไขอาการผิดปกติทางจิตใจและโรคประสาทได้
3. ช่วยให้อวัยวะมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดีและมีเม็ดโลหิตขาวเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามจิตใจ ไม่ดีมีแต่ความเครียดจะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดลง
4. ใช้รักษาโรคทางกายและจิตได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขข้อ โรคเบาหวาน ฯลฯ
5. เกิดสารเอนโดรฟินหรือ “สารสุข” ที่ช่วยให้คนเราสุขกายสบายจิต
6. การหายใจและพิจารณาซากศพที่ตายแล้ว ซึ่งแสดงถึงความพินาศหรือความสมบูรณ์ของ ร่างกายแบบนักกีฬา
7. ความดันโลหิตและการเผาผลาญต่ำกว่าคนปกติซึ่งหมายถึงแสดงความเป็นผู้มีอายุยืน
8. ลดความวิตกกังวล ความเครียดและหลับสบายไม่ต้องอาศัยยาหล่อมประสาทหรือยานอนหลับ
9. เพิ่มความต้านทานหรือภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ
10. ร่างกายกระชับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว อารมณ์สดชื่น สุขไม่แก่เกินวัย

อย่างไรก็ดีประโยชน์ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงบางส่วนของที่เคยปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติจะช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของกายและจิต รวมทั้งศรัทธาและสัมมาปฏิบัติของแต่ละคนเป็นสำคัญ แม้ นักวิทยาศาสตร์จะได้ค้นพบว่าการทำสมาธิ (อย่างเดียว) ก็ทำให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตคนเราโดยตรง

เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล (2542: 83-85) กล่าวว่า นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสมองของคนประกอบด้วย เซลล์ประสาทหลายพันล้านเซลล์ แต่ละเซลล์สร้างกระแสไฟฟ้าเล็กๆ เมื่อรวมกันทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือคลื่นสมองซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของจิต (อารมณ์) เมื่อต่อเครื่องวัดคลื่นสมองกับ ศีรษะพบว่าคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะที่ตื่นตัวตามปกติเป็นคลื่นเบตา (Beta wave) เป็นคลื่นที่มีความถี่ รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ เป็นการชี้ชัดถึงความกระสับกระส่ายวุ่นวายของจิตใจจนปกติทั่วไป การสวดมนต์ อย่างมีจังหวะในใจระหว่างทำสมาธิทำให้คลื่นเบตาที่มีจังหวะเร็ว ไม่นั่นนอนค่อยๆ สงบจนกลายเป็น คลื่นอัลฟา (Alpha wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นคลื่นเซตา (Theta wave) ที่มีพลังงาน ทางจิตอย่างมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตไร้ระดับลึก (Theta state) นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเป็นสภาวะที่ คนเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิตและมีความสงบทางจิตใจสูง ที่สุด

ขณะที่ทำสมาธิและจิตสงบมากขึ้นมีจิตจดจ่อกับการสวดมนต์มากขึ้นคลื่นสมองจะช้าลง จนกลายเป็นคลื่นเดลตา (Delta wave) ระดับพลังงานของคลื่นเดลตาเพิ่มขึ้นพร้อมกับความมืดสนิท ในจิตใจมี มากขึ้นจนคลื่นสมองของผู้ทำสมาธิเหมือนหยุดนิ่งเป็นเส้นตรง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนหยุดการ เคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกเป็นตัวฉัน พวกฉัน อัดตาคจากสรรพสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่อีก ในพรินตันนั้นผู้ทำสมาธิจะเข้าสู่สภาวะของความเป็นพุทธะที่อยู่เหนือขอบเขตของกาลเวลา สถานที่และ คำอธิบายใด ๆ สภาวะนี้เองคือเป้าหมายสูงสุดของการทำสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2543: 833-835) กล่าวถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ ของสมาธิในการพัฒนาจิตดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อบรรลุ จุดมุ่งหมายสูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

1.1 ประโยชน์ที่ตรงแท้คือการเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรม ตามความเป็นจริงเป็นบาทแห่งวิปัสสนาหรือทำให้เกิดญาณอุทกญาณทัศนะ ซึ่งนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 ประโยชน์รองลงมาคือการบรรลุมรรคภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว เรียกว่า เจโตวิมุตติ ประเภทยังไม่เด็ดขาดคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตด้วยกำลังของญาณ กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ข่มหรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ เรียกว่า วิกัมภณวิมุตติ

2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัยที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงทางจิต เรียกว่าประโยชน์ด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับญาณ สมาบัติญาณ ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญา ขึ้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือหุติพิย ตาพิย หายใจคนอื่นได้ระลึกชาติ

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิก ลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า เบิกบานงามสง่ามีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้พร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อน เบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ หรือปัจจุบันเรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์จะเพิ่มขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธิเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน มีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรม ทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ช่วยให้อึดใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยังจาก ความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

4.2 เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน การทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงาน ได้ผลดี การงานเป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด ป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติ กำกับอยู่ เรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนิย คือควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน

4.3 เสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรคภัยกับจิตอาศัยกันมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่จิตเข้มแข็ง สมบูรณ์เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายจิตไม่พลอยป่วยไปด้วย ใช้จิตที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งมา บรรเทาหรือผ่อนโรคทางกายได้อีกด้วยทำให้โรคหายเร็วหรือใช้ระงับทุกขเวทนาทางกายได้การทำ สมาธิเปรียบกับการฟอกจิตให้สะอาดผ่องใส เรียกว่าจิตเป็นกุศล เหมือนการฟอกโลหิตดำโดยปอด ด้วยการหายใจเอาออกซิเจนฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดง

ประโยชน์ของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

1. เพื่อความสุขทันตาเห็นเป็นประโยชน์ขั้นต้น คือขณะที่มีขณิกสมาธิจะเกิดความสุขอิ่มเอิบใจ ในความสำเร็จที่เราตั้งใจทำลงไปเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันเรียกว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ส่วนที่ ปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะใช้หลักการใดมีระยะที่จิตรวมกันนิ่งดีแล้วรู้สึกอิ่มเอิบใจเกิดความสุขที่ไม่ใช่ สุขทางโลกแต่เป็นความสุขใจจากจิตว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้

2. เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ คือทำให้มีสติคือความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเองตลอดเวลาไม่เกิดความประมาทในการคิดพูด กระทำกิจการใดก็รอบคอบว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจรวดเร็วด้วยเหตุผล ปฏิภาณเฉียบแหลม ว่องไว

3. เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์หรืออำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติ เรียกว่าอภิญญา ในเฉพาะบาง คน เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ หากหลงคิดเรียกว่าเดรัจฉานวิชาซึ่งไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน

4. เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้น้อยลงหรือหมดไป หมายถึงการห้ามนักเลสในจิตใจให้ บรรเทาเบาบางจนหมดไปในที่สุด หมายถึงการบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน

ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาจิตในทางโลกแบ่งได้ 10 ประการ (เอก ชนะสิริ, 2538: 48-78) ดังนี้

1. ในการต่อสู้ การรบเสริมให้เกิดความกล้าหาญ จากประวัติของบุคคลสำคัญของไทย เช่น พระนเรศวรมหาราชทรงทำศึกยุทธหัตถีกับพม่า ด้วยสมาธิอันแน่วแน่ที่จะเอาชนะเพื่อรักษา เอกราชของชาติไทยทำให้ทรงฟันพระมหาอุปราชาขาดสะพายแล่ง กองทัพพม่าเสียขวัญแตกพ่ายไป

2. การประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต ผู้ที่ประสบความสำเร็จเป็นผู้มีสมาธิในการทำงานเหนือคนธรรมดาทั้งสิ้นสมาธิที่ได้รับการฝึกปฏิบัติโดยสม่ำเสมอให้ผลดีกว่าผู้ที่มีโดยกำเนิดและไม่ ฝึกปฏิบัติ

3. การศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติและการเข้าใจตนเอง ความยากของความเป็นอยู่ใน ปัจจุบันมีมากขึ้นทำให้ต้องเพิ่มพูนความสามารถทางสติปัญญาด้วยการทำสมาธิ

4. การเล่นเกมโดยให้ฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬา เพราะคนมีพลังสะสมหรือพลังสำรอง (Reserve Power) หรือเรียกว่าพลังแฝง (Laten Power) อยู่ในตัวทุกคน การนำพลังมาใช้ต้องมีวิธีหรือเหตุและปัจจัยเพราะธรรมชาติได้สร้างศักยภาพ (Potential Energy) ไว้ในตัวมากมายแต่ในชีวิตประจำวันเราใช้เพียง 10 -20 % จิตหรือพลังในตัวของคนมนุษย์จึงถูกนำมาใช้โดยการฝึกให้มีสมาธิซึ่งเรียกว่าจิตตั้ง (Pure Consciousness) อันเป็นภาวะของจิตละเอียดเพื่อดึงเอาพลังสะสมหรือพลังภายใน (Reserve Power หรือ Will Power) ออกมาใช้ประโยชน์ เรียกการอบรมนี้ว่า Inner Mental Training ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อภิญญา (Parapsychology)

5. ในการรักษาโรคแก่ตนเอง โรคที่เกิดกับมนุษย์มีมากมายบางครั้งไม่ทราบสาเหตุแต่มีอาการมากมาย (Psychosomatic Disorders หรือ Psychophysiology Disorders) เรียกว่าโรคนามรูป หรือโรคแห่งกรรม ซึ่งถือเป็นโรคจิตประสาทแปรปรวน ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวอาการจะหายไปหลังจากฝึกจนครบกำหนดเวลา

6. ในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น เพราะมนุษย์และสัตว์โลก ประโยชน์ที่ได้รับคือจิตตนเองเกิดความสงบ จิตผู้อื่นที่อยู่รอบข้างก็สงบตามไปด้วย เพราะมีกระแสจิตหรือพลังพุ่งไปจากตัวผู้แผ่เมตตาซึ่งผู้อื่นรับความคิดหรือพลังนั้นได้ คนที่มีสมาธิดีสามารถอ่านความคิดของคนอื่นหรือติดต่อโดยการส่งกระแสจิต (Telepathy) นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์พลัง Primary Magnetic Energy ที่พุ่งออกจากร่างกายมนุษย์ตามจุดสำคัญ คือหน้าผาก คอ หัวใจ เหนือสะดือ ฝ่ามือ 2 ข้าง โดยทดลองส่งพลังไปยังจุดที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ผลที่ได้คือคนไข้รู้สึกสบาย และหายจากโรคเร็วขึ้น

7. ในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ทำให้เกิดความสงบเย็นใจ เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่รู้สึกทุกข์หม่นหมอง ใจมีหลักไม่เลือนลอย

8. ในการพัฒนาจิตใจ สมาธิเป็นคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการทำงาน สำหรับทุกคนเป็นสิ่งที่ประโยชน์ในบรรดาคุณสมบัติทั้งหลายที่เกี่ยวกับใจ สมาธิมีความจำเป็นในทุกวิถีทางไม่ว่าจะสร้างอำนาจของจิต สร้างกำลังความคิด สร้างสมรรถภาพแก่มันสมอง หรือสร้างอะไรขึ้นในดวงใจต้องใช้สมาธิทั้งนั้น

9. ในระดับครอบครัว ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็นหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง เมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขปัญหามีความเข้าใจปรองดองสามัคคีทำให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่น บางครอบครัวมีการสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิด้วยกันเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว

10. ในระดับประเทศชาติ สังคมจะลดหรือควบคุมปัญหาของสังคมได้จะต้องมีสมาชิกของสังคมที่มีศีลธรรมจรรยา แม้จะมีไม่มากแต่มีบทบาทในการปกครองประเทศเห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติก็จะช่วยลดปัญหาของสังคมลงได้

สรุปการพัฒนาจิตตามมรรควิธีของพระพุทธเจ้า

ในกระบวนการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาพบว่ามีหลายวิธีที่จะพัฒนาให้จิตเจริญก้าวหน้าเพื่อพบกับสันติสุข ในการพัฒนาจิตนั้นสิ่งสำคัญที่จะขาดไม่ได้เลยคือต้องทราบว่าผู้ที่จะพัฒนานั้นมีจิตอย่างไรในพระพุทธศาสนากล่าวถึงจิตหกประการเท่านั้นซึ่งในการพัฒนาจิตต้องเข้าใจจิตเหล่านี้เสียก่อนแล้วจึงพัฒนาไปที่ละขั้นตอนโดยพัฒนาจากขั้นหยาบสู่ชั้นละเอียด เริ่มตั้งแต่ยังไม่รู้ในจิตต่าง ๆ เมื่อได้เรียนรู้การพัฒนาทางจิตด้วยหลักการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อันเป็นเบื้องต้น จากนั้นก็เข้าสู่การพัฒนาทางจิตระดับพื้นฐานมีความเบาสบาย ภาวะทางอารมณ์และจิตใจดีขึ้นมีความสุข สามารถพัฒนาตนเองและควบคุมตนเองรู้เท่าทันกิเลส แยกแยะอารมณ์ดี ชั่ว ได้ มีการพัฒนาทางความคิดและจิตเกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลส