

วิเคราะห์การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทฺฐาณิโย)

An Analytical Study of Meditation Teaching of

Phrarajasamvaraṅṅa (Puth Thāniyo)

พระมหาเข็มทอง ตนต์ิปาโล

Phramahakhemthong Tantipalo

สมชาย หานนท์

Somchai Hanon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์เลย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Loei Buddhist Collage

E-mail: nunhanon@gmail.com, puntha5@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทฺฐาณิโย) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ประเด็นจากการสอนสมาธิในพระพุทฺธศาสนาเถรวาท เพื่อสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ สรุปผลการวิจัยว่า สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในทางกุศล มีปัญญาเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ที่ควรคู่แก่การใช้งาน สมาธิมี 3 ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นสำหรับบุคคลทำงานปกติทั่วไป อุปจารสมาธิ สมาธิสามารถระงับนิรวรณ 5 ได้ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทฺฐาณิโย) มี 2 แบบ คือ สมถภาวนา เป็นการฝึกจิตให้สงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีปฏิบัติในการฝึกฝนทางปัญญาเพื่อเกิดความรู้แจ้งในรูปรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิธีการที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ให้เข้มแข็งและเหมาะแก่การงานทุกอย่าง เป้าหมายของการฝึกสมาธิพระราชสังวรญาณ (พุทฺฐาณิโย) มี 2 ประการ คือ เป้าหมายหลักหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิ คือ ความหลุดพ้นโดยเจโตวิมุตติ (หลุดพ้นทางจิต) และปัญญาวิมุตติ (หลุดพ้นด้านปัญญา) โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากสมถภาวนา และปัญญาวิมุตติเป็นผลจากวิปัสสนาภาวนา ส่วนเป้าหมายรองที่ให้ความสำคัญในเรื่อง คือ การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนาด้านจิตใจ สุขภาพกาย พฤติกรรม และเสริมสร้างด้านปัญญาให้รู้เท่าทัน

คำสำคัญ: การสอน, การสอนสมาธิ, พระราชสังวรญาณ (พุทฺฐาณิโย)

Abstract

This article aim was to study the meditation teaching of Phrarajasamvaraṅṅa (Puth Thāniyo) by implementing an analysis, and give the way of practicing. This research was qualitative research made from the study of all collected documentaries. A result of this study was found that Samadhi means a mind concentrating on one wholesome emotion with wisdom to understand things as they really are. This concentration was proper to be used at work. Samadhi was divided into three levels. The first was momentary concentration (*Khanika-samādhī*), a basic concentration as seen in common men for their life to do work.

The second was neighborhood concentration (*upacara-samādhi*), higher concentration to cease five hindrances. The third was attainment concentration (*appana-samādhi*), the highest concentration. The developing of concentration covered two types: concentration Development (*samatha-bhāvanā*) to make mind peaceful and concentrated and Insight Development (*vipassana-bhāvanā*) to grow wisdom to learn a form and mind as Three Characteristics. Thus, to develop concentration was a way to train human mind. The goal of his developing meditation to applied in daily life. The first was the major or highest purpose of developing concentration, i.e. freedom including: Mental freedom (*ceto-vimutti*), and Freedom by wisdom (*paññā-vimutti*). The first came from practicing Samatha and the second came from practicing Vipassanā. The other purpose of developing concentration stressed on using the concentration to develop various aspects in the daily life. There was the daily use of concentration in many aspects : mental development, development of a body, behavior, wisdom, and societies.

Keywords: teaching, meditation teaching, Phrarajasamvaraṅgāṅga (Puth Thāniyo)

1. บทนำ

“สมาธิ” เป็นคำเรียกกันติดปากมาแต่เดิม (พระพุทธโฆสะเถระ, 2548) แม้ในครั้งพุทธกาลเอง พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสแสดงไว้หลายแห่ง ทั้งในแง่ของหลักการ วิธีการ และผลที่ได้จากสมาธิ เพื่อให้เหล่าพระสาวก พุทธบริษัทในครั้งนั้น ได้นำไปใช้อย่างถูกต้องที่เรียกว่าจิตมี “สัมมาสมาธิ” เพื่อใช้เป็นแนวทางก่อนเข้าสู่ภาคปฏิบัติจริงต่อไป เบื้องต้นควรรู้ถึงความหมายของสมาธิ ระดับของสมาธิ ศัตรูของสมาธิ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ (มองอย่างทั่วไป) ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ (สรุปตามประเภทของสมาธิภาวนา) ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ (ในแง่ช่วยป้องกันความไขว้เขว) วิธีเจริญสมาธิ 1) การเจริญสมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 3) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ/สมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) นอกจากนั้นแล้ว “สมาธิ” ยังเป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของคนเราได้เป็นอย่างดี คือ คนฝึกทำสมาธิ จะทำงานได้ดีกว่าคนปกติทั่วไปที่ไม่เคยฝึกเลย โดยสมาธิทำให้จิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ (เจริญ ช่วงชีวิต, 2558) ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่าย เพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” (ช.ธ. (ไทย) 25/33-34/35)

ในปัจจุบัน การสอนสมาธิ พบว่า มีปัญหาที่ซับซ้อนมากกันเกิดจากกระบวนการฝึกสมาธิที่ไม่ชัดเจนของพุทธบริษัทโดยเฉพาะในด้านสมณะภาวนา เช่น เมื่อจิตเป็นสมาธิจะรู้ได้อย่างไรว่าอยู่ในระดับใด ชนิดสมาธิ อุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ ใครควรจะให้คำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้องและเป็นสัมมาสมาธิ และจะดำเนินการทางจิตศึกษาโดยวิธีการอย่างไร เป็นต้น เพราะถ้าผู้ฝึกสมณะภาวนาฝึกผิดทางก็จะตกเป็น

เครื่องมือของมิจฉาสมาธิและนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง อีกทั้งเป็นโทษต่อตนและคนอื่น จนกลายเป็นสอนสมาธิแบบผิดๆ ทำให้พระพุทธศาสนากลายเป็นสำนักต่างๆ มากมายในปัจจุบัน เพราะสอนไม่ตรงกับหลักในพระไตรปิฎกและไม่เคยปฏิบัติได้จริงนั่นเอง ซึ่งเป็นภัยมากในด้านของปฏิบัติศีลธรรมที่อาจจะเสื่อมไปได้ เนื่องจากผู้ปฏิบัติมีจิตคลาดเคลื่อนจากหลักปริยัติศีลธรรม ปฏิบัติศีลธรรม และผลคือปฏิเวธศีลธรรมจะเกิดได้อย่างไร

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) เป็นพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอีกรูปหนึ่งที่ยังสอนสมาธิแก่พุทธบริษัททั้งฝ่าย โดยมีหลักการสอนสมาธิตามลำดับ ดังนี้ 1) ให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเจริญหรือกำหนดจิตในวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อทำให้จิตมีสมาธิ เช่น จะกำหนดลมหายใจเข้าว่า “พุท” และลมหายใจออกว่า “โธ” ก็ได้ หรือจะกำหนดวิธีการอื่นๆ แทนก็ได้เช่นกัน เช่น จะกำหนดท้องพอง-ยุบ ก็ได้ 2) ให้แบ่งจิตออกเป็น 2 ภาค คือ จิตที่ปริกรรมดวงหนึ่งและจิตที่คอยรู้หรือจิตผู้รู้อีกดวงหนึ่ง 3) ให้กำหนดจิตพร้อมกับคำปริกรรมจนกว่าจิตจะสงบเป็นสมาธิรวมลงเป็นอุปราสมาธิและอัปนาสมาธิ แม้เพียงครั้งหนึ่งก็ยงดี 4) หากจิตเผลอสติไปจากคำปริกรรม เช่น นึกถึงความปวดของขา แขน เป็นต้น ก็ให้รีบใช้สตินำเอาจิตกลับคืนมาสู่คำปริกรรมอีก ทำไปเรื่อยๆ อย่างนี้ จนกว่าจิตจะสงบระงับจากนิเวศธรรม 5 มีความรัก ความซึ้ง เป็นต้น 5) เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งดังกล่าวแล้ว (หลวงพ่อบุช ฐานิโย 014 จิตเพ่งจิต, 2560) ก็ให้ผู้ปฏิบัติยกจิตที่สงบนั้นขึ้นสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ 3 คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือทนได้ยาก และอนัตตา ความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ทั้งนี้ ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่วิปัสสนาภาวนาได้โดยอัตโนมัติ หากปฏิบัติจนเกิดความรู้สึกความชำนาญต่อเนื่อง (พระราชสังวรญาณ, 2554)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาวิเคราะห์การสอนสมาธิตามแนวทางปฏิบัติของพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) ซึ่งเป็นพระสงฆ์ที่มีแบบอย่างในการปฏิบัติตรงหลักมากที่สุดในการสอนสมาธิในยุคร่วมสมัยปัจจุบัน แม้ว่าท่านจะละสังขารไปแล้วก็ตาม แต่การสอนสมาธิยังคงปรากฏชัดเจนให้ประจักษ์มาจนทุกวันนี้ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาและปฏิบัติในด้านจิตสิกขาหรือสมณะภาวนาสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- (1) เพื่อศึกษาการสอนสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- (2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้าเรียบเรียงเรื่องการสอนสมาธิในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาเป็นข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เนื้อหาบางส่วนที่เป็นรายละเอียด นำข้อมูลมาจาก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยเชิงวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหางานวิจัย อันเป็นข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

3.2 ศึกษาวิเคราะห์การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)

3.3 การนำเสนอข้อมูล ได้แก่ การนำข้อมูลที่ได้นั้น มานำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา แล้วจึงนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 ความหมายสมาธิ การทำสมาธิ ก็คือ การทำจิตของตนเองให้เกิดความสงบมั่นโดยประหมัดจากการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมที่ใช้สงบจากหนึ่งชั่วโมงจนถึงสามชั่วโมง ว่าจิตสามารถตั้งมั่นอยู่ได้นานหรือไม่เพียงใด ใน 3 ระดับ คือ จิตตั้งมั่นนิดหน่อย (ขณิกสมาธิ) จิตตั้งมั่นปานกลางเกือบถึงสงบเงียบ (อุปจารสมาธิ) และจิตตั้งมั่นขั้นสูงสุดคือสงบระงับกายสังขารได้อย่างไม่รู้สึกเจ็บปวดในส่วนต่างๆ เช่น หายปวดขา เบาตัวเบา ภายเบาใจ โล่ง เย็น แสบไม่ได้ยินเสียงจากภายนอกใดๆ เลย แม้จะมีเสียงดังอยู่ก็ตาม (อัปนาสมาธิ) และสามารถที่จะข่มนิวรณ์ธรรม 5 มีกามฉันท์ ความพอใจในกามคุณได้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2551) ในขณะที่เดียวกันจิตของผู้ทำสมาธิ จะต้องไม่สัดส่ายไปมาทางโน้นทางนี้ แต่จิตมีพลังอันเดียวจดจ้องอยู่กับวัตถุหรือเรื่องที่ถูกฝึกมอบหมายงานให้จิตรับไปทำ กล่าวคือ จิตมีความเป็นเอกัคคตารมณ์ที่แน่วแน่ ดิ่งลงสู่ฐานของสมาธิที่ชัดเจนไม่คลอนแคลนไป พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2555) นอกจากนี้ สมาธิยังหมายถึงไปถึงการพักผ่อนทางจิตและทางร่างกายอีกด้วย เพราะจิตไม่เคยพักผ่อนเลย จึงต้องฝึกให้คนเราทำสมาธิกันบ้างและหลังจากทำสมาธิแล้ว ก็จะต้องนำไปใช้ทางปัญญาเสริมอีกชั้นหนึ่ง (พุทธทาสภิกขุ, 2545) สมาธิยังมีนัยอีก 3 อย่าง คือ จิตตั้งมั่น บริสุทธิตี และควรแก่การงาน จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง (พุทธทาสภิกขุ, 2532)

4.2 ประเภทของสมาธิ ประเภทของสมาธิในอรรถกถา แบ่งเป็น 3 คือ 1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา 2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน (สมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ) 3) อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิสมาธิอย่าง 2 และ 3 มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 ได้ (ปฏิส.อ. (บาลี) 221) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌานอุปจารสมาธินั้นแหละ เป็นเมื่อขำนิขานาญ ค้นดีแล้ว ก็จวนจะแน่วแน่กลายเป็น อัปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไปแต่สมาธิอย่างแรก คือ ขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่กำหนดหมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่า แคไหนเพียงไร (วิสุทธิตี. (บาลี) 1/107; 160, 175, 187)

4.3 ปฏิบัติ/ศัตรูของสมาธิ ปฏิบัติหรือศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่า เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิ ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิวรณ์” ซึ่ง แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิตสิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ยกนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยกนจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรมธรรมฝ่ายชั่วที่ยกนจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง คำอธิบายลักษณะของนิวรณ์ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญของกาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” (ส.ม. (บาลี) 19/499/135) “...เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” “ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นนิวรณ์ ทำให้มีตบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความรู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแคบ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน” (ส.ม. (บาลี) 19/490/133)

4.4 ผลของจิตที่เป็นสมาธิ เมื่อกล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ก็จะมุ่งกล่าวไปถึง “อธิจิตตสิกขา” คือ การฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขา จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุดจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ 1) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกลอยให้ไหลพวกรกระจายออกไป 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดตอง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไม่พล้ว ไม่สั่นไหว 3) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี ก็ตกตะกอนนอนกันหมด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

4.5 ประโยชน์ของสมาธิตามวัตถุประสงค์ การเจริญสมาธิ มีรูปแบบการฝึกสมาธิต่างๆ จำแนกตามวัตถุประสงค์ มี 4 ข้อ ดังนี้ 1) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อทวิภูธรธรรมสุขวิหาร (คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องพักผ่อนจิต หาความสุขยามว่าง เป็นต้น) 2) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ 3) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ 4) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่ออัสวักขะ คือความสิ้นอาสวะ (อง.จตุกก. (บาลี) 21/41/57) ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง คือ ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณทัสสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด และประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กดข่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ

4.6 ประโยชน์ของสมาธิด้านอภิปัญญา ข้อนี้เป็นเรื่องของผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิปัญญาชั้นโลกียะอย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ (Noel Sheehy, 2002)

4.7 ประโยชน์ในของสมาธิด้านสุขภาพจิต/การพัฒนาบุคลิกภาพ ตัวอย่างในข้อนี้ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะ ที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (คนมีนิวรรณ์ มีลักษณะตรงข้าม เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือซี้หวาด ซี้ระแวง ลังเล) สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

4.8 ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน มี 3 ด้าน คือ 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหยุดจากความกัฏฐกัมมวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เช่น บางท่านทำอาณานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก

ประโยชน์ข้อนี้ อย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฅานสมาบัติ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อน ภายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร 2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่ว แน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนล่อยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีเยะ หรือกรรมนีเยะ แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ ในข้อ มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก 3) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจ อาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้ โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้ เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็น อิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น กลับใช้ใจที่ สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรค หายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

4.9 ประเภทของการสอนสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติสมณะกรรมฐานที่จะให้ เกิดสมาธิขึ้น มีอยู่ วิธีการหลักด้วยกัน คือ แบบธรรมดาหรือธรรมชาติพาไป แบบอิทธิบาท 4 แบบฝึกสมาธิ โดยใช้สติเป็นตัวนำ และการฝึกสมาธิแบบมีแบบแผนที่ชัดเจน ดังนี้

4.9.1 การสอนสมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตาม หลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมดาของธรรมชาติ หรือธรรมดาพาไปโดยไม่ต้อง คิดตั้งใจ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่งสาระสำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ตั้งงมอย่างใด อย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ สุข และสมาธิในที่สุด พุทเป็น คำไทยว่า เกิดความชื่นบานบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอิมใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมี ความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่าย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 841) ดังนี้

ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิสุข → สมาธิ

องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐาน หรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือ ความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้ว่า “สุขิโน จิตตํ สมายิตติ” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ขอยกตัวอย่างความ เต็มมาตุสั๊กแห่งหนึ่ง “(เมื่อเธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรม) ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจ ปีติกายย่อมผ่อนคลายสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (อง.ปญจก. (บาลี) 22/26/22) อย่างไรก็ตาม ว่าที่จริง การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นแกนกลาง ของวิธีฝึกทั่วไปถึงขั้นก่อนจะได้ฅานนั่นเอง

4.9.2 ประเภทของสมาธิแบบอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือ ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ พระพุทธเจ้า ตรัสเรื่องของการทำสมาธิที่สำเร็จได้ ก็เพราะอาศัยอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้ จึงมี สมาธิ 4 ข้อ 1) ฉันทสมาธิ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่ 2) วิริยสมาธิ สมาธิที่เกิดจาก

วิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่ 3) จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่ 4) วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่ (ส.ม. (บาลี) 19/1150/343)

4.9.3 ประเภทของการสอนสมาธิแบบใช้สติเป็นต้นทาง การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท 4 นั้น ในด้านชีวิตประจำวัน ใช้ได้กับงาน หรือการประกอบกิจการต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจการทั้งหลาย โดยใช้ “สติ” เป็นที่พึ่งพำนักของใจในวิธีนี้ ใช้สติเริ่มต้นให้แล้ว พอรู้สึกเข้าที่ หรืออย่างที่ใช้คำพูดแบบชาวบ้านว่า เข้าท่าเข้าทาง ฉันทะก็จะมาตามธรรมชาติเอง การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ดังนี้ 1) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้ หรือพิจารณา ตามวิธีฝึกแบบนี้ สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน 2) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

4.9.4 ประเภทของการสอนสมาธิอย่างเป็นแบบแผน หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาใจจริงเอาจัง เป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่สมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฌานสมาบัติ และโลกียอภิญาทั้งหลาย วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความตามที่ท่านแสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้ คือ เบื้องแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้วตัดปณิโธ คือ ข้อติดข้อง หรือเหตุกังวล 10 ข้อ เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่าง เช่น สมาธิที่ใช้อานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ซึ่งเหมาะกับจริตของตน อย่างเช่น เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ ตัดปณิโธ คือ ข้อกังวลเล็กน้อยเสียให้หมด แล้วก็ทำสมาธิภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

4.10 วิเคราะห์การสอนสมาธิของพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) การสอนสมาธิพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) สรุปได้ดังต่อไปนี้

(1) ใช้การสอนสมาธิอย่างมีรูปแบบ คือ ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติบรรพ (ที.ม. (บาลี) 10/273-300/325-351) ผสมร่วมกับคำบริกรรมที่นำมาเอาบทพุทธคุณว่า “พุทโธ” มาใส่เข้าไปด้วยขณะกำหนดคุณธรรมทั้งลมเข้าและลมออก คือ บริกรรมว่า “พุท” ขณะกำหนดคุณธรรมเข้า และบริกรรมว่า “โธ” กำหนดคุณธรรมออก

(2) ให้บริกรรมไปอย่างนี้ ไปอย่างต่อเนื่อง ซ้ำๆ กันหลายร้อยครั้งพันครั้ง จนกระทั่งจิตสงบระงับ จนเกิดระบบของสมาธิ ที่จิตไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์กรรมฐานนี้ จนชำนาญ ทำให้เกิดขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิตามลำดับ **ข้อควรสังเกตของผู้วิจัย** อารมณ์กรรมฐานที่นำมาฝึกสมาธิด้วยวิธีการประยุกต์ระหว่าง “อานาปานสติ” + คำบริกรรมว่า “พุท-โธ” นี้ เป็นการทำให้จิตสามารถดำเนินไปด้วย เพราะกรรมฐานอันเป็นฐานของจิตที่สามารถเข้าฌาน 4 ได้ มีอยู่ 22 อารมณ์ คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 กายาคตาสติ 1 และอานาปานสติ 1 (วิสุทธิ. (บาลี) 1/150-217. และดูเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

(3) กรณีที่ผู้ฝึกทำสมาธิใหม่ๆ หากจิตไหลไปกับอารมณ์ต่างๆ ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง ก็ให้ดึงเอาจิตไปจดจ่อกับการดูลมหายใจเข้า-ออกและ คำบริกรรมว่า “พุท-โธ” เหมือนกัน ทำซ้ำๆ ไปๆ มาๆ จนจิตอ่อนลงๆ และจะสงบไปเอง ทั้งนี้ อาจจะใช้เวลานานไปบ้าง บางรายก็อาจเป็นเดือน เป็นปี ก็มีเพราะจิตไม่ยอมทำตามของผู้ฝึกสมาธิอยากให้อัตโนมัติ

(4) กรณีหากมีปรากฏการณ์ที่เกิดในขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิระดับอุปจาร คือ จะเห็นนิมิตต่างๆ เช่น พระพุทธเจ้าเสด็จมาเทศน์ให้ฟังบ้าง เทวดามาพูดคุยบ้าง เห็นนรก-สวรรค์บ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มาสาเหตุมาจากการปรุงแต่งของจิตผู้ฝึกที่สั่งสมอารมณ์ไว้ในจิต บางครั้งก็เหมือนกับร่างกายผู้ฝึกสมาธิหายไปเลยไม่มีอะไรเลย แต่พอลืมตามาคู ก็ปกติดี ไม่ได้หายไปจริงๆ เหมือนในสมาธิ ฉะนั้น จึงต้องระวังให้มากที่สุด อย่าหลงทางของจิตที่ค่อยซุกงูไปในทางมิจฉาสมาธิอยู่เสมอๆ หากไม่ระวัง บางรายก็เสียสติไปเลยก็มีมาก เพราะเข้าใจว่าตนเป็นผู้วิเศษ เป็นพระอรหันต์บุคคล ควรหมั่นตรวจสอบจิตอยู่เสมอกับครูอาจารย์ผู้ชำนาญเรื่องสมาธิภาวนา

(5) กรณีการตรวจสอบจิต ว่า จิตเป็นมิจฉาสมาธิหรือสัมมาสมาธิ ทำได้โดยง่าย กล่าวคือ หากจิตเกิดมิจฉาสมาธิในเวลาใด ก็จะทำให้ความโลภแอบแฝงอยู่ ทำสิ่งใดไปก็หวังสิ่งตอบแทน เช่น หากจิตมีพลังรักษาโรคบางชนิดได้ ก็จะไปเรียกค่ารักษาพยาบาลโดยขาดเมตตา หากจะสร้างถาวรวัตถุให้บูชา ก็มีค่าครูไม่ได้แจกเป็นอามิสบูชา คือ ทำอะไรๆ ก็หวังลาภยศเงินทอง จึงทำให้ผู้ได้สมาธิและฌานเสื่อมไปในที่สุด ส่วนจิตหากเป็นสัมมาสมาธิ จะทำตรงกันข้าม แม้จะรักษาโรคบางชนิดได้ ก็ไม่เรียกร้องค่าตอบแทน แม้ทำวัตถุมงคลให้ประชาชนนำไปประสิทธิ์ถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก็ไม่ได้เรียกค่าบูชาใดๆ เลย เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง มิจฉาสมาธิ เป็นไปเพื่อทำลายผู้มีสมาธิและฌาน และเป็นไปเพื่อทำลายพระพุทธศาสนาให้กลายเป็นศาสนาผีบ้าง ร่างทรงบ้าง เทพเจ้าผู้มีฤทธิ์บ้าง ไม่ควรปฏิบัติเลย ส่วนสัมมาสมาธิ เป็นไปเพื่อความเจริญของตน สังคม ประเทศชาติ พระพุทธศาสนา และเป็นการใช้อภิญญา 5 เช่น มีฤทธิ์ ฤทธิ์พิภพ ตาทิพย์ เป็นต้น ไปในทางสร้างสรรค์แก่ชาวโลก เป็นการอนุเคราะห์ สงเคราะห์ มากกว่าจะไปแสวงหาประโยชน์

(6) ควรนำสัมมาสมาธิในระดับอุปจารสมาธินี้ ไปเจริญวิปัสสนาต่อ กล่าวคือ เมื่อจิตสงบในระดับพอดีแล้วก็ยกจิตให้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่ทุกๆ วัน คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จิตก็จะถูกฝึกให้รับข้อมูลทางที่ถูกต้องแล้วปัญญาอันบริสุทธิ์ ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ เป็นการดำเนินจิตตามหลักจิตตานุปัสสนา คือ การเห็นจิตในจิตนั่นเอง (ม.มู.12/131-152/103-127.)

สรุปได้ว่า สมาธิในพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ในการฝึก 2 ประการ คือ ฝึกเพื่อให้การพักผ่อนทางจิตและทางร่างกาย เพราะเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิในระดับขณิกะ อุปจารและอัปปนา ก็ล้วนให้คุณภาพต่างกันบ้างตามความเข้มข้นของจิตที่ฝึกปรืออย่างต่อเนื่อง ฝึกอยู่เสมอๆ ทุกๆ วัน อาจจะมี 30 นาที- 3 ชั่วโมง/วัน ก็จะรักษาสภาพของสมาธิเอาไว้ได้ เนื่องจากพลังจิตอันเกิดจากสมาธินี้ เสื่อมได้ เจริญได้เพราะมีนิเวศธรรม คอยมากัดขวางอยู่เป็นคราวๆ ไป หากจิตอ่อนแอเวลาใดนิเวศนั้นก็เข้าครอบงำจิตทันที หากจิตมีพลังมีสมาธิที่เหมาะสมแล้ว ก็สามารถจะข่มนิเวศไว้ได้เป็นเวลานานๆ เหมือนกับคนไม่มีกิเลส ตัณหาใดๆ แต่ที่จริงเพียงการข่มไว้เท่านั้นด้วยกำลังสมาธิระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ส่วนประโยชน์ของสมาธิมีหลายด้าน เช่น เป็นการพักผ่อนทางจิตอย่างการเข้าฌานของพุทธองค์ เป็นการพักจิตให้เกิดมิติความคิดที่แปลกใหม่ เพราะหากคนเราหยุดพักจิตไว้เพียงเล็กน้อย ความคิดดีๆ สิ่งสร้างสรรค์ก็จะไหลออกมาจากระบบสมองและจิตอย่างน่าอัศจรรย์ นอกจากนั้น คนที่มีสมาธิดียิ่งใช้สมาธิไปในหลายลักษณะในปัจจุบัน เช่น รักษาโรคบางชนิดได้ แก้ปัญหาตนและครอบครัวได้ แก้ปัญหาของสังคม โดยวิธีการต่างๆ แล้วแต่บุคคลโดยที่ได้สมาธิระดับอภิญญานั้นจะไปใช้งานด้านสาธารณกุศล แต่ก็มีข้อควรระวังอย่างมากในการนำไปใช้ เพราะพระพุทธองค์เองก็ทรงใช้เฉพาะบุคคล เฉพาะเวลาเท่านั้น ไม่ใช่ทั่วกัน เนื่องจากหากผู้มีสมาธิระดับฌานที่ 4 นำผลสมาธิไปใช้

ทั่วไปแล้ว คนก็จะหวังพึ่งสิ่งภายนอก ไม่ใช่ตนเอง ซึ่งก็จะทำให้คนเราหวังพึ่งคนอื่นมากกว่าตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะมนุษย์เราควรพึ่งตนเองเป็นหลักเท่านั้น

5. ข้อเสนอแนะ

ในปัจจุบันประเทศไทย การสอนสมาธิของหลายสำนัก ไม่ว่าจะเป็นสำนัก พุท-โร, สัมมา อระหัง, อานาปานสติ 16 ชั้นของท่านพุทธทาสภิกขุ, ยุกหนอ-พองหนอ, ไหว-นึ่ง, และแบบกำหนดลมเฉยๆ ไม่มีคำบริกรรมอย่างเช่น ของสำนักท่านโคเอ็นก้า ก็ดี ล้วนมีจุดดีและจุดควรระวังทั้งสิ้นสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ๆ และขาดปัญญาไตร่ตรอง เพราะเป็นการฝึกสมาธิแบบประยุกต์ไปแล้ว (Applied Concentration) ทุกๆ สำนัก และไม่ตรงกับพระไตรปิฎกเลยทีเดียว แต่อนุโลมใช้ได้ตามจริตนิสัยของผู้ฝึกและอาจารย์ผู้สอนสมาธิ ก็เป็นเพียงวิธีการฝึกเท่านั้น ส่วนผลที่ต้องการหรือเป้าหมาย คือ ความสงบแห่งจิตเท่านั้น แล้วนำผลความสงบไปใช้เป็นฐานของจิตในการพิจารณาวิปัสสนาภาวนาต่อไป หากเป็นเช่นนี้แล้ว ก็คงไม่ต้องมาถกเถียงกันว่าสำนักใดสอนตรงหรือไม่ และที่สำคัญ การสอนจะต้องมุ่งประโยชน์ต่อบุคคลและการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ไม่ใช่เพื่อหวังสักการะหรือคำตอบแทนอย่างโลกวิสัย หรือหวังเป็นผู้วิเศษแทนองค์ศาสดาเสียเอง

เอกสารอ้างอิง

- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 6. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- พระราชสังวรญาณ. (พุทธ ฐานิโย), (2554). *ฐานิโยปุชา 2554-80 ปี หลวงพ่อพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.
- _____. (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: กองทุนป.อ. ปยุตโต.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). *วิธีระงับทุกข์*. เชียงใหม่: พุทธนิคมจัดพิมพ์.
- _____. (2554). *จิตตภาวนาสมาธิเพื่อการพัฒนาจิต*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี*. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2551). *การปฏิบัติกรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- JchaiJane. (2555). หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย 014 จิตเพ่งจิต. สืบค้นเมื่อ 26 มีนาคม 2560, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=SKwrMMVoKTK>.
- Noel Sheehy et al. (2002). *Biographical Dictionary of Psychology*. Taylor & Francis.