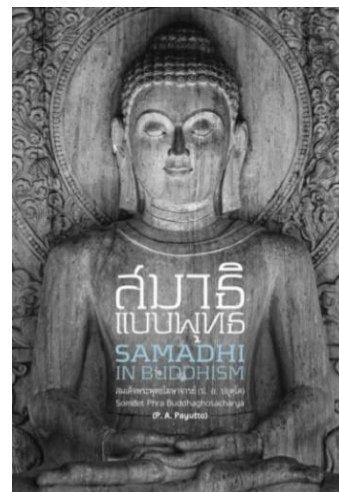


บทวิจารณ์หนังสือ

ชื่อเรื่อง	: สมาธิแบบพุทธ
ผู้เขียน	: สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
ผู้วิจารณ์	: แม่ชีนวพร ทองศรีเพชร



1. บทนำ

สมาธิแบบพุทธ ได้กล่าวถึงความหมาย คุณประโยชน์ การใช้สมาธิที่ถูกต้องตามของพระพุทธศาสนา และผลพลอยได้ที่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว เราก็เอามาใช้ได้หมด แม้แต่ใช้สมาธิเป็นตัวกล่อม แต่ใช้แบบไม่ให้เกิดความประมาท อย่าใช้แล้วทำให้เราหยุดนิ่งติดจมกับสมาธิ แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านพ้นไปได้ หรือจะเป็นแง่สมาธิเพื่อพลังจิต ใช้รวมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน แต่ก็มีหลักที่แท้จริงคือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ตามจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รวมทั้งรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนสามารถวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีความเป็นไปใดๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย อันนี้คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

"สมาธิแบบพุทธ" ได้เรียบเรียงจากธรรมกถา โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์พระพรหมคุณาภรณ์ ได้แสดงปาฐกถา แก่ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก และภรรยา ญาติโยมวัดธัมมาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้เคียง วัดธัมมาราม นครชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2539 ท่านเห็นว่าเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะชาวพุทธที่ใกล้ชิดศูนย์กลาง ใกล้คำสอน น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ เป็นการพูดในแง่หลักการทั่ว ๆ ไป กว้างๆ จึงได้แสดงธรรมกถาในครั้งนี้

2. เนื้อหา

โครงสร้างเนื้อหาของหนังสือ สมาธิแบบพุทธ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 คำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ “สมาธิ” ควรใช้ "concentration" เพราะมีความตรงมากกว่าคำว่า meditation และ คำว่า “ภาวนา” แปลว่า เจริญ ทำให้เพิ่มพูนขึ้น มีอยู่ 2 อย่าง คือ (1) สมถภาวนา มุ่งให้เกิดสมาธิ จิตสงบ (Tranquility Meditation หรือ Tranquility Development) และ (2) วิปัสสนาภาวนา มุ่งให้เกิดปัญญา รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย (Insight Meditation หรือ Insight Development)

ส่วนที่ 2 ปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง คำว่า “สมาธิ” แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน แฉ่วแน่ และ “ประโยชน์ของสมาธิ 3 ด้าน” ได้แก่ พลังจิต สุขสงบ และจิตโลดขยายปัญญา

(1) สมาธิเพื่อพลังจิต พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วก็ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิเพื่อฤทธิ์เดช แต่ทรงสรรเสริญการสอนให้เห็นตามจริงเกิดปัญญาด้วยตนเอง จิตเป็นอิสระไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ ดังปรากฏในปาฏิหาริย์ 3 คือ อิทธิปาฏิหาริย์ (การแสดงฤทธิ์) อาเทศนาปาฏิหาริย์ (การทลายใจ) และ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ (การสอนให้เกิดปัญญา) ทรงสรรเสริญข้อสุดท้าย ส่วนสองอันแรกใครทำคนนั้นได้ คนอื่นก็หวังฟังแต่คนนั้นไม่ฟังตนเอง พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลให้แก่ใครเลยตลอด 45 พรรษา จะใช้ฤทธิ์เพื่อประกาศศาสนา ต่อผู้ที่มาททอลง เพื่อให้เขายอมและสอนธรรม ดังนั้นสมาธิที่ได้ฤทธิ์จัดเป็นฉันทโลกีย์ ยังไม่ทำให้หมดกิเลส และขัดขวางการบรรลุธรรม

(2) สมาธิเพื่อสุขสงบ คือ จิตใส สงบสุข เป็นเครื่องพักผ่อน ป้องกันและแก้ปัญหาด้านจิต เช่น ความเครียด สับสน แต่สมาธิอาจกลายเป็น "สิ่งล่อลอม" คือ การทำให้สบายใจ เพลิดเพลิน ควรใช้แค่ชั่วคราว พอลายจากอาการแล้วก็หยุด เช่น ภาระวุ่นวาย สิ่งล่อลอมของมนุษย์ มุ่งหาความสุขจากการเสพทางวัตถุ จึงมีปัญหามาก ส่วนสิ่งล่อลอมประณีตทางจิต คือ สมาธิ ช่วยให้เกิดความสุขสงบภายในจิต ถ้าไม่ระวังก็จะผิดหลักการ 2 อย่าง คือ ตกอยู่ในความประมาท ล่อลอมสบายใจ หลบหนีปัญหา และ ขัดกับไตรสิกขา ขัดกับเป้าหมายของพุทธศาสนา เพราะหยุดแค่สมาธิ กลายเป็นยอดดั่ววน ไม่เดินปัญญา

(3) สมาธิเพื่อจิตโลดขยายปัญญา คือ ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่เป็นจริง "กัมมณียัง หรือ กรรมนิย" แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน มีสมาธิดีแล้ว ก็เอามาใช้งานทางปัญญา พิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

“ผลพลอยได้” จากจิตที่มีสมาธิ เรียกว่า จิตเข้าที่ ดังนั้นคนมีสมาธิลึก จิตสงบมาก หายใจราบรื่น ใช้พลังงานน้อย เผลอลาญน้อย ทำให้สุขภาพดี เสียดลมเดินดี อายุยืน ดังนั้นสมาธิ มีผลต่อสุขภาพ และใช้รักษาโรคได้ด้วย

ส่วนที่ 3 วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ สมาธิเป็นพวกเดียวกับ “โกสัชชะ คือ ความเกียจคร้าน” พอได้สมาธิ สงบ สบาย เฉื่อย ไม่อยากทำอะไร จึงต้องระวัง ต้องมีคุณภาพ รักษาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ เรียกว่า “การปรับอินทรีย์ 5” แบ่งเป็น 2 คู่ คือ ศรัทธากับปัญญาเข้าคู่ตรึงกันให้พอดี และ วิริยะกับสมาธิเข้าคู่คุมกันให้พอดี ส่วนสติคอยดึงให้ดุลใช้ทุกกรณี

“การปรับให้ดำเนินตามไตรสิกขา” คือ กระบวนธรรมทุกข้อ มีศีล สมาธิ ปัญญา ต้องส่งผลต่อกันในการเคลื่อนเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ขับเคลื่อนด้วยองค์รวม ไม่ทำเฉพาะหน่วยตน ซึ่งการปฏิบัติต้องมีธรรมสำคัญคือ “สันโดษ” เป็นการสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ทำให้ใจเราก็กสบาย ไม่ดิ้นรน พร้อมทั้งจะเอาใจมาปฏิบัติ เมื่อเราสันโดษถูกต้อง ทำให้เราพร้อมที่จะบำเพ็ญกุศลธรรม ทุ่มเทให้กับกิจหน้าที่ ให้ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา ดังนั้นภิกษุควรสันโดษ 4 อย่างนี้ ได้แก่ จีวร อาหาร บิณฑบาต ที่อยู่อาศัย และ การละอกุศลธรรมและบำเพ็ญกุศลธรรม ส่วนสิ่งที่ไม่ควรสันโดษ คือ การทำกุศลธรรมและความเพียร

“สติปัญญาน” จะเกิดขึ้นเมื่อสมาธิถูกต้อง เป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา ก้าวจากสมถะไปสู่วิปัสสนา ดังนั้น สติปัญญาน คือ การเอาสติตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เอาสติไปจับให้ทันหมด ส่งให้ปัญญารู้เห็นเข้าใจ ดังนั้น สติกับปัญญา ทำงานคู่กัน ซึ่งปัญญาในที่นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ ซึ่งสติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คืออยู่ในหมวดสมาธิ ก็ทำงานคู่กับปัญญา จะเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป

3. บทวิจารณ์

หนังสือ สมาธิแบบพุทธ ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แม้จะเป็นการถอดแถบเสียงออกมามาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม หนังสือหนาเพียง 49 หน้า แต่ด้วยเนื้อหาที่อ่านเข้าใจง่ายเพราะเป็นปาฐกถาที่แสดงแก่ญาติโยมทั่วไป ไม่เน้นวิชาการมากนัก เหมาะสำหรับผู้เริ่มสนใจปฏิบัติ จึงทำให้มีการพิมพ์ซ้ำมากกว่า 31 ครั้ง ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสมาธินี้ ไม่เพียงแต่พุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่ให้ความสนใจ แม้แต่นักวิชาการทางตะวันตกก็สนใจสมาธิกันมานาน มีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านจิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จนยอมรับกันว่า การฝึกสมาธิที่ถูกวิธี จะช่วยยกระดับสุขภาพจิตให้แข็งแรง และมีความนุ่มนวลควรแก่การงาน นำมาแก้ปัญหาวิตถิ์ สามารถเกิดปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ จึงได้วิเคราะห์ประโยชน์ของสมาธิแบบพุทธ รวมทั้งผลพลอยได้ และผลที่ต้องการอย่างแท้จริง มี 3 ด้านดังนี้

๑. สมาธิเพื่อฤทธิ์หรือพลังจิต

ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลเขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวกโยคี ฤาษีที่ได้ฤทธิ์ ได้อภิญญา แต่ก็ไม่สามารถหมดกิเลสเพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้ แต่สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว ทำให้จิตพร้อมทำงาน ถ้าให้ตรงเป้าหมายของพุทธศาสนาก็นำไปเดินปัญญาต่อ ดังพุทธพจน์ "เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล ... กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย มีกระแสเดียว และพัดพาสิ่งของที่พาเอาไปได้..."¹ เหมือนการที่มีพลังจิตรวบรวมสมาธิอย่างดี ไม่ฟุ้งซ่านไป เรียกว่า จิตรวมให้นำมาพัฒนาปัญญาต่อ พิจารณาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง มาถึงตรงนี้ส่วนมากมักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ในเมืองฝรั่งชอบเรื่องพลังจิตแบบอิทธิปาฏิหาริย์ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามเราสามารถพลังจิตเพื่อรวมสมาธิไม่ให้จิตฟุ้งซ่านได้

2. สมาธิเพื่อความสงบ

ทำให้ใจสบายมีความสุขในปัจจุบัน ดังพุทธพจน์ "สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน... จตุตถฌาน"² ในสมัยก่อนพุทธกาลก็มีแบบนี้ แต่ใช้สมาธิเป็นตัวกล่อมจิต เขาปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่ในป่า มีความสุขจากฌานสมาบัติ เรียกว่า ฌานทิพ พะไลติพละในฌาน พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เพราะทำให้เกิดความประมาท ตั้งให้หยุดนิ่งตั้งจมในสมาธิ แต่ให้ใช้สมาธิกล่อมจิตได้แบบชั่วคราว ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้า เช่น ความเครียด กระวนกระวาย นอนไม่หลับจนเจ็บป่วย ดังนั้นใช้สมาธิกล่อมจิตบางครั้งเท่านั้น เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับแก้โรคได้ พอได้พักผ่อนให้โรคหายหรือทุเลาลง แต่อย่าให้ติดยานั้น ตรงนี้พึงระวัง ซึ่งมีเพียงบุคคลเดียวที่จะไม่ติดสิ่งกล่อมจากสมาธิสุขสงบ คือ พระอรหันต์ ท่านใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน เรียกว่า ฌานสูตรสุขวิหาร

3. สมาธิเพื่อจิตใจขยายปัญญา

เพื่อดำเนินตามกระบวนการของไตรสิกขา เข้าสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ "เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ้ว คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะได้เห็นได้ ซึ่งก้อนหิน ผงปลาแหวกว่ายหรือหยุดอยู่ เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้ฉันใด จิตที่ไม่ขุ่นมัว จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์สองฝ่าย ประจักษ์แจ้งได้ซึ่งญาณทัสสนะ เป็นอริยชน"³ การปฏิบัติจะ

¹ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๕.

² ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๕.

³ ที.สี. (ไทย) ๕/๒๔๘/๘๔.

ดำเนินไปตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา ที่ต้องมีความสันโดษ คือ สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีเพียงปัจจัย 4 ที่เรียบง่ายเพียงพอต่อการปฏิบัติ จิตจึงพร้อมปฏิบัติด้วยความเพียรที่จะสร้างกุศลธรรมทั้งหลาย และมีสติกับปัญญาทำงานคู่กันไป เป็นก้าวข้ามจากสมณะขึ้นสู่วิปัสสนา เรียกว่า สติปัญญา ที่เกิดจากการสะสมสมาธิที่ถูกต้องจะเอื้อให้เกิดปัญญาขึ้นมา ซึ่งระหว่างทางถ้าสมาธิมากเกินไปจะทำให้เกิด โสฬชชะ หรือความเกียจคร้าน ดังนั้น ต้องมีการปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลอยู่เสมอ เมื่อรักษาศีลดี และจิตมีสมาธิที่เหมาะสมแก่การทำงาน เรียกว่า กรรมนิยฺย ตรงนี้นำมาใช้งานทางปัญญา พิจารณาธรรมลึกซึ้งจนเข้าถึงความที่สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดเป็นอิสระ ไม่มีกิเลส ผ่องใส ปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งใดมาทำให้จิตกระเพื่อมไหว เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งความจริงของชีวิตและโลก ล้วนเกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้น

นอกจากนี้ผลพลอยได้จากจิตที่มีสมาธิ เรียกว่า จิตเข้าที่ ดังนั้นคนมีสมาธิลึก จิตสงบมาก หายใจราบรื่น ใช้พลังงานน้อย เหนื่อยล้าอยู่น้อย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินดี อายุยืน ดังนั้นสมาธิมีผลต่อสุขภาพ และใช้รักษาโรคได้ด้วย

4. สรุป

เรื่องของสมาธิแบบพุทธนั้น ควรรู้พื้นฐานของสมาธิ คือ การทำให้จิตตั้งมั่น เรียบสม่ำเสมอ ไม่วอกแวกต่อสิ่งที่มารบกวน ต่อมารู้ถึงประโยชน์ของสมาธิแบบพุทธ 3 ส่วน ได้แก่ "เพื่อพลังจิต" ไม่เน้นที่ฤทธิ์ แต่จะทำสมาธิให้จิตรวมแล้วนำมาพัฒนาปัญญาต่อ พุทธศาสนา มุ่งเน้นที่ตัวปัญญาที่รู้ความจริงด้วยตนเองไม่หวังพึ่งพาผู้อื่น นี่เป็น อนุสาสนิปาฏิหาริย์ การสอนให้เกิดปัญญา ต่อมา "เพื่อสงบสุข" ใช้พักผ่อน แก้ปัญหาทางจิตตั้งเครียด ลับสน เรียกว่า เป็นสิ่งกล่อม ซึ่งใช้ได้แบบชั่วคราวหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ต้องพิจารณาในการใช้สมาธิกล่อมจิต เพราะอาจจะทำให้ประมาท หลบหนีปัญหา หรือ หยุดอยู่แค่สมาธิไม่เดินปัญญา ต่อมา "เพื่อจิตใฝ่ขยายปัญญา" นี่เป็นเป้าหมายของพุทธศาสนา คือ จิตที่มีสมาธิควรแก่การทำงาน (กรรมนิยฺย) ให้นำมาพัฒนาปัญญา ตามกระบวนการของศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยจิตที่มีความสันโดษ มักน้อย มุ่งสร้างกุศลธรรมด้วยความเพียร มีการเจริญสติปัญญาเป็นพื้นฐานเพื่อพัฒนาสมาธิเข้าสู่ปัญญา และมีการปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลอยู่เสมอ นอกจากนี้ผลพลอยได้ของสมาธิยังช่วยในการรักษาสมดุลของกายและใจช่วยรักษาโรคได้ด้วย ส่วนคำศัพท์ของ “สมาธิ” ควรใช้ "concentration" จะมีความตรงกว่าคำว่า meditation และ คำว่า “ภาวนา” มีอยู่ 2 อย่าง คือ (1) สมถภาวนา มุ่งให้เกิดสมาธิ จะใช้ Tranquility Meditation หรือ Tranquility Development และ (2) วิปัสสนาภาวนา มุ่งให้เกิดปัญญา จะใช้ Insight Meditation หรือ Insight Development



เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **สมาธิแบบพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร:
วิถญาณเวศกวัน, 2562.

