



วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>



Research Article

DOI: 10.14456/jpv.2024.24

วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

An Analytical Study of The Meditation in Theravada Buddhism

พระชินนรส อัครคัมโม เทพเมือง¹

Phra Shinorasa Akkhadhammo Thepmueang¹

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author*

1. พระชินนรส อัครคัมโม (เทพเมือง)

Phra Shinorasa Akkhadhammo Thepmueang

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

Srithammasokkaraj Campus, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: shinorasa.a@gmail.com

คำสำคัญ:

สมาธิ; เถรวาท; วิมุตติ

Keywords:

Meditation; Theravada; Nirvana

Article history:

Received: 25/05/2023

Revised: 12/07/2024

Accepted: 12/09/2024

Available online: 23/11/2024

How to cite:

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

ABSTRACT

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

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

บทคัดย่อ

การศึกษาวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ และศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 เป็นเอกสารปฐมภูมิในการศึกษาสมาธิแบบอื่น ๆ พบว่าสมาธิในศาสนาต่าง ๆ มีความคล้ายกันคือเน้นที่ศรัทธา ด้วยการสวดภาวนา คำสอน คำสรรเสริญ มีสมาธิอยู่กับพระเจ้า เทพเจ้า มีการนำสมาธิมาปรับใช้กับศาสตร์อื่น ๆ เช่น นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ เพื่อช่วยลดสภาวะทางอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาพบว่าหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทมีองค์ธรรมที่สำคัญคือโพธิปักขิยธรรม (ธรรมเพื่อการบรรลุธรรม) ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, สัมมปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรี 5, พลละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมงคล 8 มีวิธีปฏิบัติมากถึง 40 วิธี (กัมมัฏฐาน 40) หลักการปฏิบัติใช้กระบวนการไตรสิกขา คือพัฒนากายให้บริสุทธิ์ด้วย “ศีล” พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิด้วยสมถะภาวนาจนเกิด “ฌาน” และพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนาภาวนาจนเกิดความรู้แจ้ง “ปัญญาญาณ” สมาธิทำให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) สมบูรณ์ และมีแนวปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 ครบถ้วน เป้าหมายหลักในการปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะและวิปัสสนาคือการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ (เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ) ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท คือเป็นการปฏิบัติเพื่อมุ่งหวังความสุขในระดับโลกกุตระ บรรลุวิมุตติ เข้าสู่ “นิพพาน”

1. บทนำ

สมาธิเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ เพื่อให้เกิดความสุข การปฏิบัติสมาธิจึงมีอยู่ในทุกศาสนาหลักๆ ของโลก และในปัจจุบันมีการนำสมาธิมาพัฒนาใช้ประโยชน์ร่วมกับศาสตร์ต่างๆ อย่างกว้างขวาง ดังนั้นหลักสมาธิจึงมีความแตกต่างกันออกไปตามศรัทธาความเชื่อ และวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ สำหรับหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าค้นพบด้วยปัญญาญาณที่ผ่านการปฏิบัติจริงด้วยพระองค์เอง และได้รับผลคือการพ้นทุกข์ (นิพพาน) จริง จึงได้สั่งสอน แนะนำแนวทางให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตาม โดยสืบทอดกันมาผ่านทางพระเถระ ด้วยการสวด และต่อมาได้บันทึกไว้เป็นหลักฐานในพระไตรปิฎก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554) รวมถึงคัมภีร์ในชั้นอรรถกถาและปกรณ์วิเสส ซึ่งพุทธศาสนาเถรวาทได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้

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

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

การจะเข้าใจหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทได้นั้น จำเป็นศึกษาใน 3 ด้าน คือ ด้านปริยัติ คือ หลักธรรม องค์ธรรมเกี่ยวกับสมาธิ ด้านปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติสมาธิ (กัมมัฏฐาน) ด้านปฏิเวธ คือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิ คือการบรรลุธรรม ซึ่งการบรรลุธรรม,ญาณ ในแต่ละระดับเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติต้องสัมผัสด้วยตนเองจึงจะเข้าใจ การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบตลอดจนลักษณะของฌาน ญาณในแต่ละระดับ ไปจนถึงการบรรลุวิมุตติ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ รู้วิธีการที่จะรับมือ หรือแก้ไขสภาวะนั้น ๆ รู้วิธีการที่จะยกระดับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ยกระดับขั้นสู่ฌาน ญาณ ในขั้นที่สูงขึ้น ช่วยกำจัดความลังเลสงสัย ซึ่งเป็นนิวรณ์ อุปสรรคในการบรรลุธรรม ช่วยให้การปฏิบัติสมาธิมีความก้าวหน้าได้เร็วขึ้น จนสามารถบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท นั่นคือบรรลุวิมุตติ เข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากอรรถกถา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสที่สำคัญทางพุทธศาสนา รวมถึงหนังสือที่เขียนโดยนักวิชาการทางด้านพุทธศาสนา และวิทยานิพนธ์ บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังนี้

- 3.1 ขั้นรวบรวมศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ
 - เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539
 - เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค, คัมภีร์วิมุตติมรรค, คัมภีร์อภิธรรมมัตสังคห
 - ตำราและเอกสารอื่น เช่น พุทธธรรม, สมาธิในพระไตรปิฎก, สูตรเว่ยหล่าง, The Secret of The Golden Flower, Buddhism Meditation, รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ศาสนาอื่น ๆ และการปฏิบัติสมาธิแบบบุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสส เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งที่เป็นเอกสาร และในระบบอินเทอร์เน็ต

3.2 ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- เรียบเรียงข้อมูลตามลำดับปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ
- ศึกษา สรุปข้อมูล
- วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษา
- สรุปผลการวิเคราะห์

3.3 ขั้นนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์นำเสนอเป็นรูปเล่มของวิทยานิพนธ์ และการคำบรรยายต่อคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 ได้รับความรู้เรื่องหลักสมาธิแบบอื่น ๆ
- 4.2 ได้รับความรู้เรื่องหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท
- 4.3 ได้ทราบเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติสมาธิ

5. ผลการวิจัย

5.1 จากการศึกษาหลักสมาธิแบบอื่น ๆ พบว่าหลักสมาธิตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท แบบเซนของญี่ปุ่น (Japanese Zen) มีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน เป็นการปฏิบัติแนวธรรมชาติเพื่อพัฒนาจิตให้พัฒนาสู่สภาวะ ซาโตริ ซึ่งมีลักษณะคล้าย นิพพานในเถรวาท ส่วนสมาธิแบบวัชรยานเป็นการผสมผสานกันระหว่างการภาวนามนตราแบบทิเบตดั้งเดิม และสมาธิแบบพุทธมหายานแบบจีนเข้าด้วยกัน จึงมีพิธีกรรมมากกว่า แต่มีลักษณะคล้ายกัน คือเน้นเรื่องสัจธรรม ความว่าง ความเป็นจิตเดิมแท้

หลักสมาธิในคริสต์ศาสนา (Christianity) และศาสนายิว (Judaism) จะมีลักษณะคล้ายกัน มีพิธีกรรมหลายอย่างที่ถือว่าการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การสวดภาวนา สวดสรรเสริญขอพร การสวดลูกประคำ หรือการเดินสวดมนต์อย่างเจียวๆ เป็นการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ เพื่อให้เกิดการระลึกรู้ต่อความสุข ฝ่าละอองความสุข และเกิดความศรัทธา การทำสมาธิเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (คณะกรรมธิการศาสนาฯ, 2562)

ในศาสนาฮินดู (Hinduism) สมาธิเป็นการฝึกความสงบทางกาย ลดความทุกข์ทางใจ เกิดความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ สมาธิแบบฮินดูมีหลายแบบ เช่น การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ ซึ่งวิธีปฏิบัติจะแตกต่างกันไปตามคัมภีร์ที่สืบทอดมาแต่โบราณ เช่น คัมภีร์อุปนิษัท คัมภีร์ภควทเป็นต้น

หลักสมาธิในศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม เป็นการพัฒนาจิตให้เข้าถึงพระเจ้า โดยเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและการสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งมีส่วนคล้ายกับหลักสมาธิในศาสนาซิก (Sikhism) ที่คุรุนานัก (Guru Nanak) ได้สอนไว้คือการทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส ระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

หลักสมาธิในศาสนาเต๋า (Taoism) เป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ใช้สมาธิเพื่อควบคุมจิต แล้วรวบรวมเป็นพลังที่ขับเคลื่อนไปทั่วร่างกาย มีการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

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

5.2 จากการศึกษาหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า องค์คุณสำคัญของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือ ฌาน และ ญาณ

ฌาน เป็นสภาวะของสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะภาวนา และเป็นระดับของสมาธิ มีอยู่ 4 ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน โดยมีองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา (ที.สี. (ไทย) 9/91/45) เมื่อละวิตก วิจาร ได้ ก็จะบรรลุปฐมฌาน เป็นต้น ในคัมภีร์อภิสัมมุตตัมได้แบ่งฌานออกเป็น 5 ระดับ คือแยก วิตก และ วิจาร ออกเป็นปฐมฌาน และ ทุตยฌาน และผู้ปฏิบัติอาจได้รับสภาวะพิเศษจากการบรรลุฌานเรียกว่าอภิญญา ซึ่งได้แก่วิชา 3 และ อภิญญา 6 เช่น การแสดงอิทธิฤทธิ์ได้ การมีหุทิพย์ตาทิพย์ การระลึกชาติได้ หรือแม้แต่การบรรลุวิมุตติแบบ เจโตวิมุตติ คือการสิ้นอาสวะด้วยพลังแห่งฌาน

ญาณ เป็นผลมาจากการเจริญวิปัสสนา มี 16 ระดับ ตามระดับความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เช่น ญาณ 1 นามรูปปริเฉทญาณ คือ สามารถแยกนาม รูป ได้ เป็นต้น ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงอาการของญาณ 16 ไว้โดยตรง แต่มีคำกล่าวถึงสภาวะของญาณ อยู่ในหลายพระสูตร เช่น อนัตตลักขณสูตร ซึ่งต่อมาพระเถระจารย์ได้นำมาจัดเป็นลำดับเรียกว่า “โสฬสญาณ” ญาณเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ

ในขั้นการของการปฏิบัติสมาธินั้น เริ่มจากการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เลือกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน เลือกสถานที่ เวลา โดยปกติจะใช้ทำนั้งขัดสมาธิเพชร ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้า โดยเฉพาะในการปฏิบัติอานาปานะสติ เพราะจะทำให้ร่างกายตั้งตรง ท้องแผ่ขยาย หายใจได้สะดวก หรืออาจจะยืน หรือเดินจงกรม โดยวิธีการปฏิบัตินั้นจะแบ่งเป็นวิธีการปฏิบัติ 7 หมวด 40 วิธี เรียกว่า กัมมัญฐาน 40 อันได้แก่ (วิมุตติ 47/182)

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

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

3) อนุสติ เป็นการระลึกถึง 10 อย่าง เช่น พระรัตนตรัย เป็นการเพิ่มศรัทธาในทรีย์ ทำให้เกิดปิติ เกิดความสงบ ในบรรดาอนุสติการปฏิบัติอานาปานะสติ เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่นิยมมากที่สุด และเหมาะสมสำหรับบุคคลทุกจริต และสามารถนำไปใช้ได้ทั้งใน สมถะ และ วิปัสสนา และเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติ

4) พรหมวิหาร เป็นการฝึกจิตโดยใช้ธรรม คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาจิตให้ก้าวสู่สถานะ “มหัคคตจิต” ซึ่งจะนำไปเกิดในพรหมโลก

5) อรูปกัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสมาธิในขั้นอรูปฌาน ไม่ยึดติดกับนิมิต หรือรูปต่าง ๆ

6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นการพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร

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

ผู้ปฏิบัติควรเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตัวเอง สำหรับแนวทางในการปฏิบัติสมาธิซึ่งจะมีเพียง 2 แนวทางคือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกรรมฐานนั้น จะเน้นปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้แน่วแน่เป็นเอกัคคตจิต หรือ จิตเป็นสมาธิในระดับฌาน โดยยึดหลักสัมมาสมาธิ ตามเส้นทางมรรคมงคล 8 เป็นสำคัญ แม้การเจริญสมาธิแบบสมถะจะสามารถบรรลุเจโตวิมุตติ แต่ก็เป็นการสิ้นอาสวะด้วยอำนาจแห่งจิต หรือถูกกดไว้ด้วยอำนาจของฌาน ซึ่งอาจเสื่อมลงได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิในแบบเถรวาท วิปัสสนา หมายถึงการมีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง หลักวิปัสสนาในพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ส่วนใหญ่จะใช้แนวทางสติปัฏฐานสูตร คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 โดยฝึกใช้สติและปัญญาเพื่อพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาแยกรูปนาม เห็นการเกิดดับของรูปนาม ความเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ธรรมสำคัญในการเจริญวิปัสสนาคือ ธาตุ 4 ชั้น 5 (รูปนาม) และ กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิต การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้ง เห็นความจริงในชีวิตนั่นเอง

ในการปฏิบัติสมาธิที่จะเกิดผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยทั้งสมถะ และวิปัสสนา เพราะต้องอาศัยความตั้งมั่นของจิตจากฌานซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติสมถะ มาเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ในขณะที่เจริญวิปัสสนาก็จะเกิดจิตนิ่งเป็นสมาธิด้วยเช่นกัน

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

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

พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า สมาธิแบบดั้งเดิมนั้นเป็นการปฏิบัติสมาธิในลักษณะสมถภาวนาล้วน หรือที่เรียกว่าการบำเพ็ญเพียร โดยมุ่งเน้นแสวงผลในปิตุสุข และความสุขที่ได้รับจากฌาน ทรงพบว่า “ฌาน” เป็นเพียงความสุขในระดับโลกียะ และมีวันเสื่อมได้ ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง จึงทรงค้นหาวิธีการปฏิบัติที่จะทำได้พบความสุขอย่างแท้จริง คือไม่กลับมาทุกข์อีก นั่นก็คือการบรรลุ “วิมุตติ” เป็นพระอรหันต์เข้าสู่นิพพาน ซึ่งเป็นความสุขในระดับโลกุตระ ในที่สุดก็ทรงค้นพบว่าการปฏิบัติสมาธิจนจิตตั้งมั่นหรือเกิดฌานและการเจริญวิปัสสนาพัฒนาปัญญาจนเกิดปัญญารู้แจ้งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ดังนั้นหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้รับการพิสูจน์แล้วว่า สามารถช่วยให้มนุษย์ได้พบความสุขอย่างแท้จริงในระดับโลกุตระ พบความอิสระทางจิตคือไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส สิ่งชั่วร้าย บรรลุมรรคผล และหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ หรือเข้าสู่นิพพานได้จริง ด้วยวิธีการทั้ง 2 แบบคือ สมถะ และ วิปัสสนา ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ได้กล่าวถึงธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ คือ 1.สมถะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2.วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) นี้คือธรรม 2 ประการที่ควรเจริญ (ที.ปา. (ไทย) 11/351/367) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ด้วยสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

6. อภิปรายผลการวิจัย

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

ศาสนาจึงมุ่งเน้นในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยวิธีการที่ไม่แตกต่างกัน สมบัติที่เกี่ยวข้องกับศาสนาจะใช้เวลาสวดมนต์ภาวนา ระลึกถึงพระคุณ พระเมตตา ตลอดจนทบทวนคำสอนของผู้นำศาสนา ทำให้เกิดความสงบ เกิดศรัทธา ปิติ สุข เช่นการสวดภาวนาในศาสนาคริสต์ การละหมาดในศาสนาอิสลาม การสวดบูชาเทพในศาสนาฮินดู การสวดอรรถาสนในศาสนาซิกข์ รวมถึงการสวดมนต์บูชาพระโพธิ์สัตว์ในพุทธศาสนาเถรวาท เชื่อว่าสมบัติช่วยให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปอยู่ในดินแดนที่มีความสุข มีชีวิตนิรันดร์ ในดินแดนของพระเจ้า

นอกจากนี้ยังพบว่า การปฏิบัติสมาธิถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เช่น MBSR (Mindfulness Base Stress Release) เป็นต้น ซึ่งเป็นการนำหลัก สติปัฏฐาน 4 ในพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ โดยการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดให้ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งช่วยให้ความเครียด และอาการซึมเศร้าลดลง การปฏิบัติสมาธิแบบ AT ที่ใช้การท่องคำซ้ำๆ ในลักษณะการสะกดจิต โดยใช้คำที่ให้ความรู้สึกดี เช่น รู้สึกอบอุ่น สบาย เป็นต้น สมบัติยังถูกนำมาปรับใช้ในองค์กรธุรกิจ เพื่อฝึกให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติงาน ช่วยประสิทธิภาพในการทำงาน และความสุขในการทำงาน ดังนั้นเป้าหมายสำคัญทำให้จิตเป็นสมาธิ เกิดปิติ มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีความสุขในการดำเนินชีวิตการทำงาน แต่อย่างไรก็ตามสมาธิที่ประกอบด้วยจิตที่เป็นกุศล หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต

6.2 หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท ยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สืบทอดผ่านทางพระเถระที่ได้รับการถ่ายทอดต่อกันมา นับตั้งแต่ปฐมสังคายนา โดยมีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก การเผยแผ่พระศาสนาตลอดเวลา 45 พรรษา ก็ทรงสั่งสอนให้พระสาวกทั้งหลายปฏิบัติสมาธิ (สมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา) เพื่อให้บรรลุธรรม หลักธรรมคำสอนสำคัญโดยส่วนใหญ่ก็เป็นไปเพื่อให้เกิดความสงบทางกาย ทางจิต โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่การบรรลุธรรม หลักไตรสิกขาโดยรวมแล้วก็คือหลักการปฏิบัติสมาธินั่นเอง แทบจะกล่าวได้ว่าหนทางในการพัฒนามนุษย์ให้ค้นพบความสุขทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ ในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นล้วนต้องอาศัยการปฏิบัติสมาธิทั้งสิ้น

การปฏิบัติสมาธิเป็นกระบวนการในการทำให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น เพื่อเป็นบาทฐานไปสู่การพิจารณาธรรมต่อไป โดยทั่วไปแล้วจะเรียกปฏิบัติสมาธิว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือเป็นฐานต่อการงาน (วิปัสสนา) นั่นเอง ในสมาธิสูตรได้กล่าวถึงสมาธิที่เป็นความตั้งมั่นของจิต (สมถะ) และการเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม (วิปัสสนา) ซึ่งถือเป็นหลักสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงด้วยการปฏิบัติสมาธิจนสามารถละสังโยชน์ และบรรลุธรรม หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด สารสำคัญของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทจึงประกอบด้วยหลักธรรมและหลักปฏิบัติที่เป็นแนวทางไปสู่ความหลุดพ้น สมาธิจึงเป็นองค์มรรค และเป็นสัมโพชฌงค์คือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หลักสมาธิจึงมุ่งเน้นไปที่การบรรลุธรรม เป็นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเพื่อการบรรลุธรรม หลุดพ้นจากอวิชชา

หลักในการปฏิบัติสมถภาวนานั้นจะใช้นิมิตหรือที่เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นหลักในการเจริญภาวนา อารมณ์กัมมัฏฐานมีอยู่ 40 ชนิด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหारेปิฎก 1 จตุธาตววัตถาน 1 โดยจุดประสงค์หลักในการปฏิบัติสมถภาวนาคือเอกัคคตาจิต หรือ ฌาน ซึ่งความก้าวหน้าจากการปฏิบัติจะเกิดสมาธิในแต่ละระดับเริ่มตั้งแต่เกิดสมาธิชั่วขณะ ชนิทสมาธิ อุปจารสมาธิ

อัปนาสมาธิ หรือเกิดฌาน ซึ่งการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความชำนาญ หรือ วสี สามารถเข้าออก ฌานในแต่ละระดับได้อย่างคล่องแคล่ว ก็จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา ฌานจากสมาธิที่ได้จึงเป็นบาทฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา องค์ธรรมของฌาน ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกัคคตา แต่อาารมณ์กัมมัฏฐานก็ให้ผล ต่อการบรรลุฌานที่แตกต่างกัน คือ มีอาารมณ์กัมมัฏฐาน 16 ประเภทที่ให้ผลสำเร็จถึงฌาน 4 ได้แก่ กสิณ 10, อาณาปานสติ, อุเบกขา, อรูปฌาน 4 ส่วนการเจริญพรหมวิหาร 3 กองที่เหลือ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่ฌาน 3 ส่วนอีก 11 ประเภทได้แก่ อสุภะ 10, กายคตาสติ ให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่ ปฐมฌาน และอีก 10 ประเภทคืออาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุวัตถาน และอนุสสติ 10 (ยกเว้น กายคตาสติ กับ อาณาปานสติ) จะให้ผลสำเร็จในระดับอุปจารสมาธิ แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะไม่สามารถสำเร็จได้ถึงฌาน 4 ก็สามารถใช้ฌานที่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณาการเกิดดับในไตรลักษณ์โดยไม่ต้องบรรลุฌาน 4 ใดๆก็ตามการเลือกอาารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมแก่จริตของตน เพราะมันเป็นอาารมณ์เกื้อกูลให้จิตสงบเป็น สมาธิได้ง่ายและเร็ว

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีหลักปฏิบัติอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมณานาหน้าเรียกว่า สมถยานิก 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมณะโดย เจริญวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า วิปัสสนายานิก 3) สมถวิปัสสนายุคันถภาวนา เป็นการปฏิบัติที่ผสมผสาน สลับกันระหว่างสมถกับวิปัสสนา 4) ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส เมื่อผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้รูปนามจนเห็นไตรลักษณ์ เกิดจิตพุ่งขานหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ให้กำหนดพิจารณาวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นจนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดปัญญารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลส จิตมีความบริสุทธิ์ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง 4 ประเภท นี้ สามารถสรุปเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ วิปัสสนาที่อาศัยสมถเป็นบาทฐาน หรือ สมถยานิก และ วิปัสสนาที่ไม่ ต้องอาศัยสมถเป็นบาทฐานแต่จะเกิดผลของสมถคือฌานได้ด้วย เรียกว่า วิปัสสนายานิก

ดังนั้นในการที่จะบรรลุธรรม จึงควรปฏิบัติสมาธิจนเกิดฌานในระดับใดระดับหนึ่งจนเป็นเกิดวสี มีคล่องแคล่วในการเข้าออกฌานในแต่ละระดับ แล้วจึงใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ในการ กำหนดรู้องค์ฌานของผู้เจริญสมถภาวนานั้นควรจะเลือกปิติเป็นอาารมณ์ เพราะปิติเป็นองค์ธรรมที่ปรากฏชัด ปิติ ยังคงปรากฏแม้ว่าจะออกจากฌานแล้ว ปิติช่วยให้เกิดฉันทะ และวิริยะ มีใจจดจ่อในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต พัฒนาปัญญาจนบรรลุวิมุตติในที่สุด

ผู้วิจัยพบว่าประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสมาธิมี 4 ประการคือ 1) ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในปัจจุบัน 2) พิจารณาอาารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยด้วยคามมีสติสัมปชัญญะ 3) ได้โลกียอภิญญา 4) บรรลุวิมุตติ ซึ่งสอดคล้องกับ ที่ในสมาธิสูตรกล่าวไว้คือ 1) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 2) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ 3) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้ มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ 4) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอา สวะ (อง.จตุก. 21/41/52) สมาธิจึงเป็นวิธีการพัฒนามนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นวิธีการ ปฏิบัติให้เกิดญาณทัสสนะ เกิดสติสัมปชัญญะ สมาธิเป็นองค์ของมรรคที่นำไปสู่การสิ้นอาสวะ

6.3 จาก การวิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการนำ วิชากรรมมาอธิบายวิธีการ ขั้นตอนในการลงมือปฏิบัติ ความหมายของสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต เป็นสภาวะ อารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หรือเป็น “สัมมาสมาธิ” สภาวะจิตที่ตั้งมั่นหรือ “ฌาน” นั้น เป็นผลของปฏิบัติสมถ ภาวนา แต่คุณลักษณะพิเศษของหลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทที่แตกต่างจากสมาธิแบบอื่น ๆ นั้นคือการ พัฒนาปัญญา ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุ “ญาณ” หรือการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ภาวนา ซึ่งสมาธิทั้งสองแบบจะสนับสนุนเกื้อกูลกันและกัน คือการปฏิบัติสมถภาวนาเป็นบาทฐานเอื้อต่อ วิปัสสนาภาวนา และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะเกิดเอกัคคตาจิตแบบที่ได้รับจากสมถภาวนาด้วยเช่นกัน

การปฏิบัติสมาธิมีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาปัญญาให้ถึงวิมุตติ ด้วยหลักธรรมที่สำคัญคือสติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรค 8 รวมเรียกว่าโพธิปักขิยธรรม 37 โดยมุ่งเน้นให้ มนุษย์พบกับความสุขในระดับโลกุตระ ที่เรียกว่าโลกุตระธรรม 9 อันได้แก่มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 หลักสมาธิใน พุทธศาสนาเถรวาทใช้การเจริญสมาธิแบบสมถภาวนาเป็นบาทฐาน ในการเจริญปัญญา หรือวิปัสสนาภาวนาโดย มีจุดประสงค์คือการบรรลุธรรม โดยใช้กระบวนการของไตรสิกขาเป็นหลัก คือเริ่มจากการถือศีลเพื่อให้เกิดความ บริสุทธิ์ทางกาย แล้วเลือกอารมณ์กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิ หรือบรรลุ ฌานได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่น หรือบรรลุฌานแล้ว ก็จะเข้าสู่การขั้นตอนในการพัฒนาปัญญา ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุวิมุตติด้วยปัญญาญาณ หลุดพ้นจากอวิชชาและ เข้าสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาเถรวาท

ความรู้ที่ผู้วิจัยได้รับในครั้งนี้คือ หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักธรรมสำคัญอยู่ 7 อย่างคือ สมาธิ ฌาน สุขในปัจจุบัน ญาณทัสสนะ สติสัมปชัญญะ ชันธ 5 และไตรลักษณ์ ผลของสมาธิคือฌาน มีองค์ธรรม 5 ประการคือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งปิติ สุข เป็นองค์ธรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน เป็นความสุขในระดับโลกียะ และยังทำให้เกิดฉันทะ เกิดวิริยะ มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ใน กระบวนการเกิดญาณทัสสนะนั้นต้องอาศัยสมาธิในฌานที่เป็นเอกัคคตาจิต เพื่อเป็นบาทฐานในการยกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยมีชันธ 5 เป็นอารมณ์ พิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เห็นการเกิดดับของรูปนามตามกฎไตรลักษณ์จนเกิด ปัญญาญาณ บรรลุวิมุตติ เป็นพระอรหันต์ เข้าสู่ นิพพาน ตามรอยองค์พระพุทธศาสดา

7. สรุป

หลักสมาธิในทางศาสนาเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อเรื่องต้นกำเนิด และชีวิตหลังความตายของมนุษย์ ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิจึงเน้นไปที่การชำระจิตให้บริสุทธิ์เหมือนจิตดั้งเดิม รวมถึงการเพิ่มพูนศรัทธาต่อพระเจ้าผู้มี อิทธิพลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตในชาติปัจจุบัน และความสุขของชีวิตหลังความตาย ส่วนหลักสมาธิในทาง การแพทย์นั้นจะเน้นที่การใช้สมาธิเพื่อปรับความคิดให้สามารถมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน

หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมองว่า ความสุขโดยทั่วไปทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ไม่ใช่ความสุขที่ แท้จริง เป็นเพียงความสุขแบบโลกียะ ซึ่งมีวันเสื่อม และจะกลับมาพบกับความทุกข์อีก พระพุทธเจ้าจึงทรงค้นหา วิธีที่สามารถดับทุกข์ได้อย่างถาวร ในปฐมเทศนาทรงตรัสถึงหลักอริยสัจ 4 คือต้องดับทุกข์ที่ต้นเหตุแห่งทุกข์นั้น คือการเกิด ดังนั้นเป้าหมายหลักของการปฏิบัติสมาธิคือการหยุดการเวียนว่ายตายเกิดด้วยการดับอวิชชา ดับอา

สวะ เข้าสู่ “นิพพาน” ไม่กลับมาเกิดอีก แนวทางในการปฏิบัติสมาธิมี 2 แบบคือ สมถะ และ วิปัสสนา ผลที่ได้จากสมถะภาวนาคือ “ฌาน” การบรรลุเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากเลสด้วยอำนาจของจิต “เจโตวิมุตติ” และผลที่ได้จากวิปัสสนาภาวนาคือ “ญาณ” การบรรลุเป็นสภาวะที่หลุดพ้นด้วยปัญญา “ปัญญาวิมุตติ” โดยมีวิธีปฏิบัติมากถึง 40 แบบ เรียกว่า “กัมมัฏฐาน 40” ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริต หรือวัตถุประสงค์ของตน หลักธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติสมาธิให้บรรลุนิพพานคือโอฬาริกขยธรรม 37 ได้แก่สติปัฏฐาน 4, สัมมปธาน 4, อธิบาฬ 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, และมรรคมรรค 8 ในการปฏิบัติจะใช้กระบวนการไตรสิกขา คือชำระกายให้บริสุทธิ์ด้วยศีล ผูกจิตให้ตั้งมั่นด้วยสมาธิ แล้วพัฒนาปัญญาให้ถึงขีดสุดเป็น “ปัญญาวิมุตติ” ซึ่งหากปฏิบัติสมาธิด้วยความเพียร มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์บุคคลในระดับต่างๆ ตามองค์ธรรมที่สามารถละได้ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เข้าสู่ นิพพาน อันเป็นการยุติการเกิด ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าสมาธิแบบอื่น ๆ ใช้ศรัทธาเป็นพลังในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิด ปิติ สุข ซึ่งหากนำสมาธิในฌาน ปิติ สุข มาต่อยอดในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจชีวิต (ธาตุ 4, ขันธ์ 5) เข้าใจโลก (กฎไตรลักษณ์) โดยไม่ได้ติดยึดกับศาสนา ก็จะเป็นประโยชน์การดำเนินชีวิตของมนุษยโลก

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

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าเป้าหมายหลักของการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทคือการพัฒนาปัญญาให้ถึงจุดสูงสุด เป็น “ปัญญาวิมุตติ” หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาล้วนมีเป้าหมายมุ่งตรงไปที่การบรรลุธรรม ซึ่งจะสำเร็จผลได้ก็ด้วยการปฏิบัติสมาธิ ดังนั้นองค์กรสงฆ์จึงควรส่งเสริมการทั้งการด้านศึกษา และการปฏิบัติสมาธิ โดยเฉพาะการเพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้พอเพียง สามารถฝึกสมาธิให้กับพระภิกษุ และประชาชนโดยทั่วไป

8.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ส่งเสริมให้มีการวิจัยสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ในการใช้สมาธิร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ เช่นการใช้สมาธิในทางการแพทย์ ในวงการธุรกิจ การแก้ปัญหาสังคม เช่นหัวข้อวิจัยเกี่ยวกับ

- การใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยเรื้อรัง
- การใช้สมาธิเพื่อแก้ปัญหาผลการเรียนต่ำของนักเรียนมัธยม

9. เอกสารอ้างอิง

- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539), มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระพุทธโฆสเถระ. (2562). คัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธปาตูลย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล) พิมพ์ครั้งที่ 14. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ : พิมพ์ในประเทศไทย
- พระ ดร.พี. วชิรญาณมหาเถระ. (2504). สมาธิในพุทธศาสนา. (ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร รศ แปลจากหนังสือ Buddhist Meditation). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2543). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ นพ. (2539). การเจริญสติบำบัด. เอกสารเผยแพร่กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- คณะกรรมการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม. (2562). รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก, (พิชิต ควรเดชะคุปต์ ประธานคณะกรรมการการศึกษาศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม สภานิติบัญญัติแห่งชาติ 26 เมษายน 2562)
- Marcus Aurelius. (2006). Meditation (e-book) <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2565