



ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

พระศุกลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2563

ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

พระศุภวัฒน์ จิตวฑฺฒโน (แหะสอน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2563

A STUDY OF THE MEDITATION PRACTICE OF THE STUDENT IN
KHAMCHAROENWITTAYAKOM SCHOOL, TAMBON KHAM YAI,
HUAY MHEK DISTRICT, KALASIN PROVINCE


PHRASUKOLLAWATH THITAWATTANO (WAESORN)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2020

Dissertation Topic : A Study of The Meditation Practice of The Student in
Khamcharoenwittayakom School, Kham Yai Sub-District,
Huay Mhek District, Karasin Province
Student's Name : Phra Sukollawat Thitawattano (Waesorn)
Degree Sought : Master of Arts
Program : Buddhism and Philosophy
Anno Domini : 2020
Member (Advisor) : Dr.Prasong Promsri
Member Co-Advisor : Dr.Prachan Chachikul

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master of Arts Program Buddhism and Philosophy

Dean of Graduate School


.....
(Phrasrinayaphon, Dr.)

Dissertation Committee:
Chairman


.....
(Asst.Prof. Dr.Homhuan Buarabha)

Member/(Advisor)


.....
(Dr.Prasong Promsri)

Member/Co-Advisor


.....
(Dr.Prachan Chachikul)

Member


.....
(Phrakrupalad Surawut Candadhammo, Dr.)

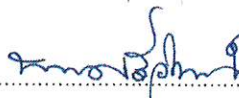
Member


.....
(Phramaha Sombat Kunasako, Dr.)

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียน โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
ชื่อนักศึกษา : พระศุภวัฒน์ จิตวฑฒโน (แหะสอน)
ชื่อปริญญา : ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช : 2563
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : ดร.ประสงค์ พรหมศรี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ดร.ประชัน ชะชิกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตราจารย์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


.....
(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ประธานกรรมการ


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หอมหวล บัวระภา)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)


.....
(ดร.ประสงค์ พรหมศรี)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม)


.....
(ดร.ประชัน ชะชิกุล)

กรรมการ


.....
(พระครูปลัดสุราวุฒิ จันทมโม, ดร.)

กรรมการ


.....
(พระมหาสมบัติ คุณเสโก, ดร.)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์
ชื่อนักศึกษา	: พระศุกลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน)
ชื่อปริญญา	: ศาสตราจารย์มหาบัณฑิต
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	: 2563
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	: ดร.ประสงค์ พรหมศรี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	: ดร.ประชัน ชะชิกุล

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ และ 3) เพื่อวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ข้อมูลเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปผลแบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า :

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลายแนวทาง งานวิจัยนี้เลือกอานาปานสติเพื่อฝึกสมาธิด้วยหลักการ 16 ขั้น ซึ่งยึดลมหายใจเป็นฐานในการปฏิบัติสมาธิ มีข้อดีคือพบสุขทันตาเห็น ได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ และกำจัดอสวกิเลสได้ แต่ระหว่างปฏิบัติจะมีนิรณเป็นอุปสรรค หลักธรรมที่ส่งเสริมคือโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ คือ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ่ง ไสกระจ่าง นุ่มนวล คล่องแคล่ว ควบแน่น

การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ด้วยหลักอานาปานสติ เป็นการปฏิบัติมีรูปแบบชัดเจน ปฏิบัติเป็นกลุ่มใหญ่ทำให้เกิดผลดีคือทำให้นักเรียนตั้งใจยิ่งขึ้น มีทั้งการนั่งและการเดินจงกรมโดยการนำของพระอาจารย์และคณะครู วันที่มีการปฏิบัติสมาธินักเรียนจะเรียบร้อย ตั้งใจเรียน ดุสดีใส และมีการทำตามระเบียบดีมาก

วิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ก่อนปฏิบัติสมาธิ มีการเตรียมความพร้อมสถานที่ และความรู้ความเข้าใจ ขณะปฏิบัติสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม นักเรียนตั้งใจสำรวมในการปฏิบัติ ความรู้สึกหลังการปฏิบัติสมาธิ นักเรียนรู้สึกตั้งใจเรียน และเชื่อฟังครูยิ่งขึ้น วิเคราะห์ได้ว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยอานาปานสติมีผลทำให้มีความสุข และสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ของนักเรียนได้ดีขึ้น รวมถึงเกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

คำสำคัญ สมาธิ, โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

ABSTRACT

Thesis Topic : A Study of the Meditation Practice of the Student in Khamcharoenwittayakom School, Tambon Khamyai, HuayMhek District, Kalasin Province

Student's Name : PhraSukollawath Thitawattano (Waesorn)

Degree Sought : Master of arts

Program : Buddhism and Philosophy

Anno Domini : 2020

Advisor : Dr. Prasong Promsri

Co-Advisor : Dr. Prachan Chachikun

The objectives of this research paper were as follows: 1) to study meditation practice in Theravada Buddhism, 2) to study meditation practice of the students in Khamcharoenwittayakom School, Tambon Khamyai, HuayMhek district, Kalasin province, and 3) to analysis results of meditation practice of the students in Khamcharoenwittayakom School, Tambon Khamyai, HuayMhek district, Kalasin province. The documents studied for data collection were Tripitaka, books, and related researches as well as In-depth interview. The collected data were analyzed in inductive conclusion.

The results of research were found that:

There are many ways to practice meditation in Theravada Buddhism. In this research, Anapanasati was selected to practice using a 16-step principle based on breathing. The virtue of practicing Anapanasati was to discover happiness instantly, have Yanatasana (seeing with spiritual insight or wisdom), be conscious, and to get rid of passion. However, in the midst of practice, doctrine that enhance was 37 Bodhipakkhiya Dhamma (Qualities contributing to enlightenment). The meditative mind was strong, powerful, smooth, calm, clear, soft, active, and worthy for work.

Meditation practice of the students in Khamcharoenwittayakom School applying principle of Anapanasati meditation was a clear practice. Practicing in a large group was

beneficial and students were focused on practicing – both sitting and walking organized by the monks and school teachers. On the meditation day, students behaved well and they were neat, focused as well as looked bright and organized.

The results of analyzing meditation practice of students from Khamcharoenwittayakom School were as follows: before practicing meditation; preparation of the meditation area and knowledge, while practicing; praying and walking meditation and students focused on the practice, after meditation; students paid attention on their study and were more obedience. Here, it could be analyzed that the practice of meditation with principle of Anapanasati resulted happiness and improved the emotional stability of the students as well as enhance their learning. More importantly, it could be used in daily life as well.

Keywords: Meditation, Khamcharoenwittayakom School

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้าน พุทธศาสนาและปรัชญา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี และบุคลากรทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษาตลอดหลักสูตร รวมถึงขอกราบขอบพระคุณและขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ อบรมสั่งสอนให้ความรู้ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ขอขอบคุณคณะกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี

ขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์ ดร.ประสงค์ พรหมศรี และอาจารย์ ดร. ประชัน ชะชิกุล ที่ให้ความ อนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจน ตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี และขอเจริญพรขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ประยงค์ แสนบุราณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หอมหวล บั้วระพา ที่ได้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมา ตลอดจนเพื่อน นักศึกษาระดับปริญญาโททุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอเจริญพรขอบคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมพร้อมคณะครู ที่ให้การสนับสนุน โครงการฝึกปฏิบัติสมาธิ และขอขอบคุณนักเรียน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณ พระรัตนตรัย พระคุณของมารดา บิดา ครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และขอแผ่คุณ ความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วย เทอญ

พระศุภวัฒน์ ฐิตวฑฺฒโน (แหะสอน)

สารบัญคำย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎก ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2554 พระไตรปิฎกพร้อม
อรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. ในการอ้างอิงใช้ระบบชื่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. 16/322/225
หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่ม 16 ข้อ 322 หน้า 225 โดยมีคำเต็มและคำย่อดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. = วินัยปิฎก มหาวิภังค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. = ทีฆนิกาย สีลกฺขนธวคค

ที.ปา = ทีฆนิกาย ปาฎิกวคค

ม.อุ. = มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก

ม.มู. = มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก

ม.ม. = มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก

ส.สหา = สยุตตนิกาย สหายตนวคค

ส.มหา = สยุตตนิกาย มหาวารวคค

อง.ติก. = องคฺตตรนิกาย ติกนิปาต

อง.ปญจก. = องคฺตตรนิกาย ปญจกนิปาต

อง.จตุกก. = องคฺตตรนิกาย จตุกกนิปาต

ขุ.สุ. = ขุทฺทกนิกาย สุตตนิปาต

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ส. = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงคณี

อภิ.วิ. = อภิธมฺมปิฎก วิภังค

คัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ

วิสุทฺธิ. = วิสุทฺธิมค

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญคำย่อ.....	ซ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	5
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....	6
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
1.7 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16
1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	16
2 การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	17
2.1 ความหมายของสมาธิ.....	17
2.2 ลักษณะทั่วไปของสมาธิ.....	20
2.3 การปฏิบัติสมาธิตามแบบอานาปานสติ.....	28
2.4 ประโยชน์และโทษของสมาธิ.....	53

3 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์.....	65
3.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม.....	65
3.2 หลักการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม.....	68
3.3 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์.....	75
4 วิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์.....	84
4.1 การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ.....	84
4.2 การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม.....	86
4.3 ความรู้สึกของนักเรียนหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ.....	87
4.4 ประโยชน์ของสมาธิ.....	88
4.5 อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิ.....	90
4.6 ผลของการปฏิบัติสมาธิ.....	92
4.7 หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสมาธิ.....	94
4.8 การประยุกต์ใช้สมาธิในชีวิตประจำวัน.....	100
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	105
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	105
5.2 อภิปรายผล.....	112
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	116
บรรณานุกรม.....	114
ภาคผนวก.....	119
ภาคผนวก ก หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	120
ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์.....	125
ภาคผนวก ค แบบขออนุเคราะห์การขอสัมภาษณ์และแบบสัมภาษณ์.....	130
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	133

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1.1 วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
ตารางที่ ภาคผนวก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	212
ตารางที่ ภาคผนวก รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....	126

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16

สารบัญย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎก ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2554 พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. ในการอ้างอิงใช้ระบบชื่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. 16/322/225 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม 16 ข้อ 322 หน้า 225 โดยมีคำเต็มและคำย่อดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหาวิ. = วินัยปิฎก มหาวิภังค์

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. = ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
 ที.ปา. = ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค
 ม.อุ. = มัชฌิมนิกาย อุปริปณาสกั
 ม.มู. = มัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสกั
 ม.ม. = มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกั
 ส.สฬา. = สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
 ส.มหา. = สังยุตตนิกาย มหาวรรค
 อง.ติก. = อังคุตรนิกาย ติกนิบาต
 อง.ปัญจก. = อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต
 อง.จตุกก. = อังคุตรนิกาย จตุกกนิบาต
 ขุ.สุ. = ขุททกนิกาย สุตตนิบาต

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สั. = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
 อภิ.วิ. = อภิธรรมปิฎก วิภังค์

คัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ

วิสุทฺธิ. = วิสุทฺธิมรรค

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สำคัญศาสนาหนึ่งของโลก ถือว่าเป็นมรดกแห่งอารยธรรมทางปัญญาของมนุษยชาติ อำนาจประโยชน์สุขเป็นอันมากให้แก่ชาวโลก พระพุทธศาสนาถือกำเนิดขึ้นโดยพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกาศศาสนา พระองค์มีพระชนม์อยู่ก่อนพุทธศักราช 80 ปี ทรงค้นพบหลักความจริงของสิ่งมีชีวิต รวมถึงสรรพสิ่งที่ไม่มีชีวิต นั่นคืออริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเกิดจากการที่พระพุทธองค์ทรงเจริญสมาธิ จนพระทัยแน่วแน่เกิดบรรลุวิชา 3 ประการ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ได้โดยการทรงเจริญสมาธิ

ปัจจุบันนี้มนุษย์กับสังคมเป็นของคู่กันเพราะมนุษย์เป็นผู้สร้างสังคมและสังคมทำให้เกิดมนุษย์ บรรดาสัตว์ทั้งหลายในโลกแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือสัตว์โลกและสัตว์สังคม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างไปจากสัตว์อื่นได้เด่นชัด คือชอบอยู่รวมกันเป็นสังคม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันการรวมกลุ่มอยู่กันมีลักษณะเป็นระเบียบแบบแผนและมีระบบความสัมพันธ์อย่างละเอียดอ่อน การรวมกลุ่มมีระเบียบแบบแผนเรียกว่า มนุษย์มีวัฒนธรรม แต่ความจริงสัตว์สังคมกับลักษณะที่มนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคมมีลักษณะต่างกัน สังคมมนุษย์นั้นไม่ได้อยู่ในสภาพที่หยุดนิ่ง หากแต่จะเคลื่อนไหวตลอดเวลา

ดังนั้นแนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยความหมายของการเปลี่ยนแปลงแล้วเราพิจารณาในลักษณะของการเปรียบเทียบความแตกต่างของสิ่งหนึ่งในเวลาต่างกัน การเปลี่ยนแปลงจึงเกี่ยวข้องกับเวลาหมายความว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมนี้เราพิจารณาในแง่การเปรียบเทียบความแตกต่างของสังคมและวัฒนธรรมหนึ่งในเวลาที่ผ่านไป โดยทั่วไปสังคมจะไม่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแบบที่เรียกว่าเปลี่ยนแปลงอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ หากการเปลี่ยนแปลงนั้นจะมีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์(Social relations) โดยทั่วไป

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มีพลังงานที่สังคมนำมาใช้ได้มากขึ้นยอมทำให้สามารถผลิตสินค้าได้มากขึ้น สามารถเลี้ยงจำนวนประชากรได้มากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอุดมการณ์และภาษาเทคโนโลยีเป็นกรอบซึ่งขีดวงจำกัดวิธีที่สังคมจะนำมาใช้แก้ปัญหาสังคมที่มีระดับการใช้เทคโนโลยีต่ำยอมไม่สามารถใช้วิธีการอย่างเดียวกันกับสังคมที่มีเทคโนโลยีสูงเครื่องมือยอมเป็นตัวกำหนดวิธีแก้ปัญหาและวิธีที่แก้ปัญหาที่ต้องอาศัยเครื่องมือทันสมัยยอมนำไปใช้สังคมที่ขาดเครื่องมือเหล่านั้นไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันและอนาคตมีแนวโน้มไปในทางที่เราจะกำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น นักคิดและนักวิทยาศาสตร์ทางสังคมก็ได้พยายามที่จะเสนอรูปแบบในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมโดยการรวบรวมข้อมูลซึ่งเราสามารถพิสูจน์และมีประสบการณ์ได้อันทำให้เราสามารถเข้าใจถึงสาเหตุและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ปรากฏอยู่ในสังคมมนุษย์ อย่างไรก็ตามทฤษฎีทางสังคมนั้นยังคงมีข้อบกพร่องอยู่อีกมากมายโดยเฉพาะในเรื่องของรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงนั้นมนุษย์ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ก็อยู่รวมกันเป็นสังคมตั้งแต่สังคมครอบครัวจนถึงสังคมระดับโลก การเกิดขึ้นมาของมนุษย์ก็แตกต่างกันตามความเชื่อในทางศาสนา ซึ่งแต่ละสังคมก็มีความแตกต่างกันออกไปและแต่ละสังคมก็มีวัฒนธรรม ประเพณี การเป็นอยู่ที่แตกต่างกันไป เมื่อเกิดสังคมการเป็นอยู่ร่วมกันแล้ว มนุษย์ก็ตั้งกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันเพื่อความสงบสุขที่แตกต่างของแต่ละสังคม ปัญหาที่เหมือนกันย่อมมีสาเหตุเกิดขึ้น

เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคมก็ย่อมเกิดปัญหาเกิดขึ้นเช่นที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ อาหารไม่เพียงพอ อันนี้เป็นปัจจัยภายนอก แต่ที่สำคัญคือปัจจัยภายใน คือปัญหาที่เกิดจากจิตใจ ความคิดของมนุษย์ที่มีความอยากมี อยากเป็น มันก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมา เช่น ความอิจฉาริษยา ความต้องการทางทรัพย์สินสมบัติ ความต้องการอำนาจอยากเป็นใหญ่เหนือผู้อื่น คนที่ต้องการก็หาหาวิธีทางให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ มันก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมาคือความไม่เข้าใจกัน เกิดการก่ออาชญากรรม แล้วจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

การแก้ปัญหาเป็นกิจกรรมพื้นฐาน ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัญหาบางปัญหาเราสามารถหาทางแก้ปัญหาได้ทันที แต่บางปัญหาอาจต้องใช้เวลานานในการค้นหาคำตอบ ซึ่งคำตอบที่ได้ต้องพิสูจน์ได้ว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลมีขั้นตอนและใช้เวลาที่แตกต่างกัน เนื่องจากความรู้และประสบการณ์จะส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเริ่มจากตัวเอง ในทางพุทธศาสนานั้น มีวิธีการแก้ปัญหาหลายอย่าง หลายคนหลายท่านก็จะมีวิธีการแก้ไขปัญหาในชีวิตแตกต่างกันออกไป ในยุคที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน และความวุ่นวายมากมาย ทำให้ใครหลายคนหันหน้าเข้าหาธรรมะ และเลือกพักผ่อนจิตใจตัวเองด้วยการนั่งสมาธิ สมาธิคือการที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวก็คือการมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน

การทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพาน หรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานที่ดีหากต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง หากแต่มีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีที่ได้จากในชีวิตประจำวัน ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งดีแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิดีแล้ว ย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิ ดังนั้นเมื่อจะคิดทำอะไร ก็จะทำให้ดี และได้เร็วกว่าคนปกติ ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเครื่องยียวนปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมນ้อมจิตไปเพื่ออาสาชกขณญาณ รู้ชัดตามเป็นจริงว่านี่ทุกข์นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ที่ดับทุกข์ นี้ปฏิบัติ ทำให้ถึงที่ดับทุกข์ รู้ชัดตามเป็นจริงว่าเหล่านี้อาสวะ นี้เหตุให้เกิดอาสวะ นี้ที่ดับอาสวะ นี้ปฏิบัติ ทำให้ถึงที่ดับอาสวะเมื่อเธอรู้้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากสภาวะแม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี¹ สมาธิเมื่อฝึกแล้วเกิดประโยชน์ซึ่งมีความรู้เห็นตามเป็นจริง “สมาธิย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นตามเป็นจริง)”²

สมาธิทำให้เกิดกำลังในการปฏิบัติได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ปฐมฌานนั้น ชื่อว่ายังไม่ผ่องใสดี เพราะวิตกและวิจารณ์กำเริบได้ คุณ้ำที่ขุ่นเพราะคลื่นและระลอก ฉะนั้น เพราะเหตุนี้ แม้เมื่อศรัทธามีอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นปฐมฌานนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้ามิได้ตรัสว่า เป็นเครื่องยังใจให้ผ่องใส อนึ่ง เพราะความที่ปฐมฌานยังไม่ผ่องใสด้วยดีนั้นแล แม้สมาธิในปฐมฌานนี้ ก็ยังหาเป็นธรรมปรากฏด้วยดีไม่ เพราะฉะนั้น พึงทราบว่าเป็นปฐมฌานนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้ามิได้ตรัสว่าเป็นเอกทิภาพข้างส่วนศรัทธามีกำลังได้โอกาสแล้ว เพราะในฌานนี้ไม่มีเหตุเครื่องกังวลคือวิตกวิจารณ์ แม้สมาธิก็ปรากฏเพราะกลับได้สหายคือศรัทธามีกำลัง³ สมาธิทำให้เกิดความผ่องใสในใจ ดังข้อความว่า “เพราะเหตุนี้ คำว่า เพราะสงบวิตกวิจารณ์ ย่อมเป็นคำแสดงถึงเหตุแห่งความที่หุดยิดานเป็นเครื่องยังใจให้ผ่องใส และเป็นธรรมเอกยังสมาธิให้ผุดขึ้น”⁴ สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว สรุปลได้ว่า การฝึกปฏิบัติสมาธินั้นคือ ทำให้เกิดความรู้เห็นตามเป็นจริง สมาธิทำให้เกิดกำลังในการปฏิบัติธรรม สมาธิทำให้เกิดความผ่องใสในใจ และสมาธิคือภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เดียว

โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม เป็นโรงเรียนมัธยมขนาดเล็กซึ่งตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 12 บ้านคำใหญ่ ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนหลายอย่างเช่น การสวดมนต์ไหว้พระ หลังเคารพธงชาติ ทุกวันศุกร์หลังจากทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จแล้วก็จะมีการนั่งสมาธิก่อนเรียน และแผ่เมตตา รวมถึงกิจกรรมประจำปีที่ต้องให้นักเรียนไปเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรมทุกปี

ในการเรียนหนังสือก็เช่นกันจากการที่สังเกตนักเรียนในช่วงเวลาที่สอนที่โรงเรียนคำเจริญวิทยาคมในหน้าที่ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน ซึ่งจะสอนในรายวิชาศาสนาเพื่อชีวิตในกลุ่มสาระ

¹ ม.อ. 22/26/22.

² วิ.ม.หา. 1/9/172.

³ วิ.ม.หา. 1/9/261.

⁴ วิ.ม.หา. 1/9/262.

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และในตำแหน่งวิทยากรท้องถิ่น เมื่อปี พ.ศ. 2555 ถึงปัจจุบันพบว่าเด็กนักเรียนโดยส่วนมากเวลาครูให้งานแล้วจะรีบทำโดยไม่ค่อยตรวจทานคือทำเสร็จแล้วก็จะเล่นกันในห้องทั้งที่เพื่อนอีกหลายคนยังทำไม่เสร็จ แล้วเวลาที่มีการอบรมตอนเช้าในบางวันก็จะคุยกันไม่ค่อยมีสมาธิในการฟังเวลาเข้าแถวเคารพธงชาติ หรือกิจกรรมหน้าเสาธงบางคนก็จะคุยกันเหมือนจะสมาธิสั้นแต่เวลาเรียนหนังสือก็เข้าใจและทำแบบฝึกหัดได้อยู่แต่ก็จะเล่นกัน ผู้ทำวิจัยจึงอยากนำหลักการทำสมาธิมาให้เด็กนักเรียนฝึกเพื่อให้มีสติในการแก้ไขปัญหา เช่น การวิเคราะห์โจทย์ปัญหาในรายวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งทุกวันนี้ในรายวิชาคณิตศาสตร์ก็จะมีโจทย์ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถามก็ซับซ้อน นักเรียนไม่สามารถวิเคราะห์โจทย์ได้ พออ่านโจทย์จบแล้วก็ไม่เข้าใจคือจะไม่วิเคราะห์โจทย์มีแต่จะถามครูว่าทำอย่างไร แม้แต่วิชาภาษาไทยเอง ก็ต้องคิดวิเคราะห์ในโจทย์คำถามซึ่งนักเรียนโดยส่วนมากจะงงกับคำถามคืออ่านแล้ววิเคราะห์ไม่เป็น อีกประการหนึ่งคือในรายวิชาภาษาไทยนั้นจะมีการเขียนบรรยายตามภาพหรือการอ่านแล้วตอบคำถาม นักเรียนบางคนยังทำไม่ได้ดีเท่าไร จากการสอบถามครูที่สอนในรายวิชาและไม่มีสมาธิในการเรียน

ข้อมูลเหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ว่าการทำสมาธิแบบไหนที่เหมาะสมในการที่จะให้เด็กนักเรียนฝึกแล้วมีสมาธิ มีสติ ในการแก้ไขปัญหาในการเรียนรู้ แม้กระทั่งในชีวิตประจำวันนักเรียนยังสามารถนำหลักการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ได้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักเรียนและเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนอีกด้วย ในทางปฏิบัติ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังสนใจในการหาวิธีที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนพร้อมกับศึกษาการทำสมาธิ และเหตุที่ต้องทำสมาธิเพราะอะไร วิธีแก้ไขปัญหาด้วยการทำสมาธิและวิธีแก้ไขปัญหาโดยวิธีการจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก อรรถกถา และจากหนังสือทั่วไปพร้อมทั้งการหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนสืบไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

1.2.2 วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนในโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างไร

1.2.3 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างไรบ้าง

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1.3.2 เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

1.3.3 เพื่อวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีขอบเขตดังต่อไปนี้

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาการปฏิบัติสมาธิประกอบด้วย การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของสมาธิ ลักษณะทั่วไปของสมาธิ ประโยชน์และโทษของสมาธิ

2. ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ และการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิ ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียน หลักธรรมในการปฏิบัติสมาธิ การประยุกต์ใช้สมาธิในชีวิตประจำวัน และข้อเสนอแนะ

1.4.2. ขอบเขตด้านเอกสาร

งานวิทยานิพนธ์นี้จะศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยรวมอรรถกถา 91 เล่ม พ.ศ. 2554 ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย และข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ งานเขียนที่เกี่ยวข้องทั่วไป คือ หอสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้คือ โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยายแม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

1.4.4 ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้คือ นักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 3 กลุ่ม จำแนกตามเพศ เป็นนักเรียนชาย 9 คน เป็นนักเรียนหญิง 14 คน รวม 23 คน

1.4.5 ขอบเขตด้านระยะเวลา

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีขอบเขตระยะเวลาตั้งแต่ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์คือเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Analysis) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มุ่งศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1.5.1 วิธีการและขั้นตอนในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Analysis) หนังสือ ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ คือ เด็กของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 23 คน โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ประกอบด้วยการศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์ ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลมาเรียบเรียง จัดหมวดหมู่ การวิเคราะห์ จะเริ่มจากการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) ซึ่งเป็นคำหลักที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย เมื่อทำการแยกประเด็นหลักได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อจัดข้อมูลตามกลุ่มหัวข้อที่สัมพันธ์กับข้อมูลวิเคราะห์วิจารณ์ พร้อมทั้งเสนอแนวความคิดเห็นตามวัตถุประสงค์การวิจัยประกอบกับทัศนะของผู้วิจัยต่อไป

ตารางที่ 1.1 วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอน	วิธีการวิจัย	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้รับจากการวิจัย
ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษา การปฏิบัติสมาธิใน พระพุทธศาสนาเถรวาท	ศึกษาเอกสาร	วิเคราะห์เนื้อหา	1. กรอบแนวคิดในการวิจัย 2. ศึกษาการปฏิบัติสมาธิ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ขั้นตอนที่ 2 เพื่อศึกษาการปฏิบัติ สมาธิของนักเรียน โรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัด กาฬสินธุ์	1. ศึกษาเอกสาร 2. สัมภาษณ์นักเรียน โรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำ ใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 23 คน	1. วิเคราะห์เนื้อหา 2. วิเคราะห์เนื้อหา และสรุปผลการ สัมภาษณ์	การปฏิบัติสมาธิของ นักเรียนโรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัด กาฬสินธุ์
ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล	นำข้อมูลมาเรียบเรียง จัดหมวดหมู่ และ วิเคราะห์	วิเคราะห์ข้อมูล และการตรวจสอบ ความถูกต้องจาก อาจารย์ที่ปรึกษา	วิเคราะห์ผลการปฏิบัติ สมาธิของนักเรียนโรงเรียน คำเจริญวิทยาคม ตำบลคำ ใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

1.5.2 กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 23 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์ มีรายละเอียดดังนี้
แบบสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีขั้นตอน การสร้างแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

2. กำหนดกรอบแนวคิดในการออกแบบสัมภาษณ์

3. ออกแบบสัมภาษณ์

4. สร้างแบบสัมภาษณ์จากกรอบแนวคิดในการออกแบบสัมภาษณ์

5. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา

6. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วปรับปรุงแก้ไข

7. นำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือประกอบด้วย

7.1 ดร.ภัทรชัย อุทาพันธ์ ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

7.2 ดร.จักรี ศรีจารุเมธีญาณ ตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

7.3 ดร.อัครเดช นิลโยธิน ตำแหน่งอาจารย์สอน ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

8. นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขแล้วจากคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญให้ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้ง

9. นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์

2. นำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ และเอกสารที่จำเป็นเกี่ยวกับการวิจัยนำไปมอบให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง

3. ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้สัมภาษณ์

4. เดินทางไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัน เวลา และสถานที่นัดหมาย

5. เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ด้วยการจดบันทึก ภาพนิ่ง และบันทึกเสียง

1.5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี มีการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย ดังนี้

1. ในการวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ตามกระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์เนื้อความ (Textual Analysis) เพื่อให้เกิดการทำความเข้าใจเอกสารต่างๆ ได้อย่างเป็นขั้นตอน และมีการตีความ ค้นหาให้เชื่อมโยงกับจุดประสงค์ในการวิจัย ด้วยการทำการแยกแยะ จัดประเภท ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่วิจัย

2. ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ 1) ถอดเทปการบันทึกสัมภาษณ์ และข้อมูลจากการจดบันทึกในการสัมภาษณ์ จะถูกนำมาเรียบเรียงและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล 2) นำข้อมูลจากข้อ 1) มาเรียบเรียง จัดหมวดหมู่ เพื่อความสะดวกในการแยกประเด็น 3) การวิเคราะห์ จะเริ่มจากการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) ซึ่งเป็นคำหลักที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และ 4) เมื่อทำการแยกประเด็นหลักได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อจัดข้อมูลตามกลุ่มหัวข้อที่สัมพันธ์กับข้อมูลวิเคราะห์ห้วงการวิจัย พร้อมทั้งเสนอแนวความคิดเห็นตามวัตถุประสงค์การวิจัยประกอบกับทัศนะของผู้วิจัยต่อไป

3. ชี้นำเสนอผลงานการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจะถูกนำมาแสดงในเชิงพรรณนา (Content Analysis Description) โดยเรียงลำดับเนื้อหา ดังนี้

ผลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรากฏในบทที่ 2 ผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ปรากฏในบทที่ 4 ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏในบทที่ 4 และบทสรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ ปรากฏในบทที่ 5

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis) ตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาและเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ต่อไป

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1.6.2 ทำให้ทราบการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดกาฬสินธุ์

1.6.3 ทำให้ทราบวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดกาฬสินธุ์

1.6.4 ทำให้ได้องค์ความรู้เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นฐานข้อมูลเพื่อศึกษาและค้นคว้า

1.7 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนกับงานอื่น ดังนี้

1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสไว้ในหนังสือ “คู่มือกรรมฐาน” ว่า วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการทำงานทางใจอันจะทำให้เกิดเป็น วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริง สมถกรรมฐานนั้นเป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจาก ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อนเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้น จากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมายก็จะเห็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้วเมื่อ จิตใจสิ้น ความลำเอียงจะพิจารณาพิจารณาอะไรก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็น ขั้นวิปัสสนาต่อไป⁵

พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ) กล่าวไว้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” ว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงชั้นวิปัสสนาในพระสูตรบางสูตรและแสดงอายตนะ 12 ไว้ในบางแห่งคำว่า อายตนะแปลว่าที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์ (มนัสสัมผัส) จะเห็นได้ว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้⁶

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์” ว่า วิปัสสนาธุระ นั้น เป็นธุระหรือเป็นการทำงานของพุทธบริษัท ผู้ตั้งอกตั้งใจจะทำการดับทุกข์ด้วยการทำความเพียร ในทางเพ่งพิจารณาโดยตรงนี้เรียกว่าวิปัสสนาธุระ⁷

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภาวนา” ว่า การเข้าใจวิปัสสนาปัญญานั้นก็คือการพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ พระไตรลักษณ์ก็คือลักษณะ 3 ประการ ที่มีอยู่ของสรรพสิ่งในโลก อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะ สังขารทั้งปวงว่าไม่เที่ยงแน่นอนอันใดเลยเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นทุกข์

⁵ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *คู่มือกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, 2553), หน้า 27.

⁶ พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), *วิปัสสนาธุระ*, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย, 2553), หน้า 24.

⁷ พุทธทาสภิกขุ, *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร : เอมีเทรตติ้ง, 2545), หน้า 209.

ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เลย เห็นธรรมทั้งปวงว่าเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเราที่แท้จริงเลย และที่เห็นได้ชัดที่สุดก็เมื่อเราตายจากไป เราทิ้งทุกสิ่งไว้หมด ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย⁸

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ” ว่า วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบันรูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผลนิพพาน อารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่ ชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อให้สั้นได้แก่รูปนาม คือ กายกับใจนั้น เอง(พระธรรมธีรราชฆาตุมณี⁹

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม” ว่า สติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้าง ว่า โดยหลักการก็คือการใช้สติ หรือ วิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีมากที่สุด การเจริญสติปัญญานี้ เป็นที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว¹⁰

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด” ว่า ชั้น 5 แปลว่า กอง หมวด หมู่ ส่วน หมายถึง ร่างกายของคนเรา แยกร่างกายออกเป็นส่วน ๆ ตามสภาพได้ 5 ส่วน หรือ 4 ชั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น 4 นี้ จะเรียกว่า เบญจขันธ์หรือ ขันธ์ปัญจก ซึ่งแปลว่าชั้น 4 เหมือนกันก็ได้ เมื่อเห็นตามจริงวิปัสสนาจะเกิดขึ้น¹¹

พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ (2541, หน้า 278) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “วิมุตติมรรค” พบว่า เบื้องแรกผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ย่อมเสวยความทุกข์ เพราะสังขารทั้งหลาย เธออาศัยอนุโลมญาณแห่งวิปัสสนา ย่อมทำสภาวะที่ปราศจากทุกข์ให้บริบูรณ์และเจริญโคตรภูมรรค และผล ย่อมนำไปดีมาให้ ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนย่อมบรรเทาเสียได้ซึ่งความทุกข์แห่งสังขาร

⁸ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *วิปัสสนาภาวนา*. (นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 3.

⁹ พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ*, พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพมหานคร : กุฎมอร์นิง, 2548), หน้า 28.

¹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์, 2548), หน้า 810.

¹¹ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, 2548), หน้า 99.

ทั้งหลาย ในทุติยฉาน วิปัสสนา และมรรคผล ย่อมนำปิติมาให้ ในตติยฉานและจตุตถฉาน ในมรรคผลของภูมิ ปิติ โภชณงค์ 7 ย่อมอุบัติขึ้น¹²

1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระธีรวัฒน์ บุญทอง ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนามหายานกับฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่าทั้งธยานะในพระพุทธศาสนามหายานและฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมชั้นสูง โดยธยานะนั้นเป็นการปฏิบัติสมาธิเพื่อเข้าถึงสัจธรรมซึ่งธรรมสูงสุดคือพุทธภาวะ ส่วนฉานเป็นการปฏิบัติสมาธิโดยการเพ่งพินิจให้จิตจดจ่อซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง จนบรรลุถึงความหลุดพ้น คือพระนิพพาน ทั้งธยานะและฉานจึงมีข้อแตกต่างกันในด้านการปฏิบัติ ส่วนผลของการปฏิบัติมีความคล้ายคลึงกัน เห็นได้ว่าทั้งธยานะและฉานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสัจธรรมที่แท้จริงได้ งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติเป็นขั้นตอนมีระบบวิธีการ และฝึกฝนอบรมปฏิบัติด้วยความอดทน จึงจะทำให้ได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างแท้จริง¹³

พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย) ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร” จากผลการวิจัยพบว่า สมาธิสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 17 สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่ แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก เป็นธรรมที่เกิดรวบรวมตัวกันอยู่ใด เหมือนแม่เหล็กที่ดูดเศษเหล็กมารวมกันเป็นก้อนเดียวกันไม่กระเจาไป ปรากฏเป็นความสงบ สมาธิในพระสูตรได้กล่าวถึงความตั้งมั่นของจิต และการเห็นชัดในความเกิดดับ ความจริงที่เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากการยึดเหนี่ยวทั้งปวง หลักธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร คือ ชั้น 5 วิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความเกิดขึ้น ความดับไปแห่งจิต ผู้ปฏิบัติเห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้สภาพจิตเข้าสู่สภาวะธรรมที่ว่างจากความยึดมั่น ถ้อยมั่นในบัญญัติทั้งหลาย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการพิจารณา กาย

¹² พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, *วิมุตติมรรค*, พระอุปัชฌาย์ รจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเฮฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, 2541), หน้า 279.

¹³ พระธีรวัฒน์ บุญทอง, “สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำ สอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนามหายานกับฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2556, หน้า จ.

เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีโพธิปักขิยธรรม 37 ประการเป็นเงื่อนไขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดจิตให้เป็นสมาธิเพื่อละอุปาทานชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อถอนอุปาทานในชั้น 5 เพราะอุปาทาน เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะยึดมั่น โดยการกำหนดรู้ชั้น 5 โดยความเป็นไตรลักษณ์ตามหลักปฏิจจนุปบาท คือ เห็นความเกิดในสายเกิดและความดับในสายดับของ รูปนาม จนเป็นเหตุทำให้เกิด สติ มีปัญญาญาณ หยั่งเห็น ญาณเบื้องต้น ตั้งแต่ นามรูปปริเฉท ญาณ คือปัญญาญาณที่สามารถแยกแยะนามได้ จนถึงปัจจุเวกชน ญาณ คือปัญญาญาณที่พิจารณาทบทวนว่ากิเลสละได้แล้วและกิเลสที่ยังละไม่ได้ โดยลำดับก็จะทำให้โยคีผู้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้บรรลุจุดสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นก็คือ พระนิพพาน¹⁴

นางเยาว์ ชาญณรงค์ ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที – เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที – เอ็ม (T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือมุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มแข็งมั่นคงจนถึงขั้นอุปนาสมาธิจะเกิดฉานระดับต่าง ๆ จนถึงทำอิทธิฤทธิ์ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิดส่วนท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน กล่าวคือเทคนิคที่เรียกว่า “Transcendental Meditation” หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพ้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไรก็ดี ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง 2 แบบมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ สมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นภายในตัวเองในเวลาไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขยิ่งแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น¹⁵

สุธรรมมา วรนาริน ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัส

¹⁴ พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2560, หน้า จ.

¹⁵ นางเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและ ที-เอ็ม (T-M)”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2539, หน้า จ.

วิหาร” พบว่า การปฏิบัติสมาธิ หรือการพัฒนาจิตนั้นส่งผลให้เกิดคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ผลของการพัฒนาจิตบนฐานแห่งสมาธินี้นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ที่ครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้านของชีวิต คือพัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิต (อารมณ์) และพัฒนาปัญญาดังกล่าว ซึ่งอาจสังเคราะห์ลงได้ 3 ด้าน คือการพัฒนาด้านพฤติกรรม (กาย+สังคม คือ ศิล) ด้านจิตใจ (อารมณ์) และด้านปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าการบริหารจัดการหรือพัฒนาจิตบนฐานแห่งสมาธินำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นแนวทางในงานวิจัยนี้ คือความฉลาดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ประกอบด้วยองค์ 3 คือ ความดี ความเก่ง และ ความสุข¹⁶

นัฐถการณ โภกิลารัตน์ ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “สมาธิในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3” พบว่า สมาธิในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีจำนวน 5 คน นักเรียนชาย 3 คน นักเรียน หญิง 2 คน พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีสมาธิในการเรียน การรับรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเพศมีผลทางด้านสมาธิในการรับรู้และรับฟังของนักเรียน สมาธิในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีจำนวน 5 คน นักเรียนที่มีอายุ 8 ปี 2 คน และ นักเรียนที่มีอายุ 9 ปี 3 คน พบว่า อายุอาจไม่ได้ส่งผลทางด้านสมาธิในการรับรู้และรับฟังของนักเรียน¹⁷

อรภักภา ทองกระจ่างเนตร ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สมาธิตามรูปศัพท์ หมายถึง ธรรมที่ข่มจิตอันฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ให้สงบลง สมาธิตามอรรถาธิบาย หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง สมาธิสามารถจำแนกได้ หลายประเภท คือ ตามลักษณะ ตามหน้าที่ ตามอาการที่ปรากฏ และตามปทัฏฐาน ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา แยกสมาธิออกเป็นระดับ 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ (2) อุปจารสมาธิ และ(3) อัปปนาสมาธิ สมาธิมีหมวดธรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประเด็นที่สนใจ คือ นิเวศน์เป็นอุปสรรคของสมาธิสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา และสมาธิกับโพธิปักขิยธรรม นอกจากนี้การฝึกสมาธิยังมีอานิสงส์หลายประการ¹⁸

¹⁶ สุธรรมมา วรนาริน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 106.

¹⁷ นัฐถการณ โภกิลารัตน์, “สมาธิในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3”, รายงานการวิจัยในชั้นเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี, 2554, หน้า ง.

¹⁸ อรภักภา ทองกระจ่างเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้า จ.

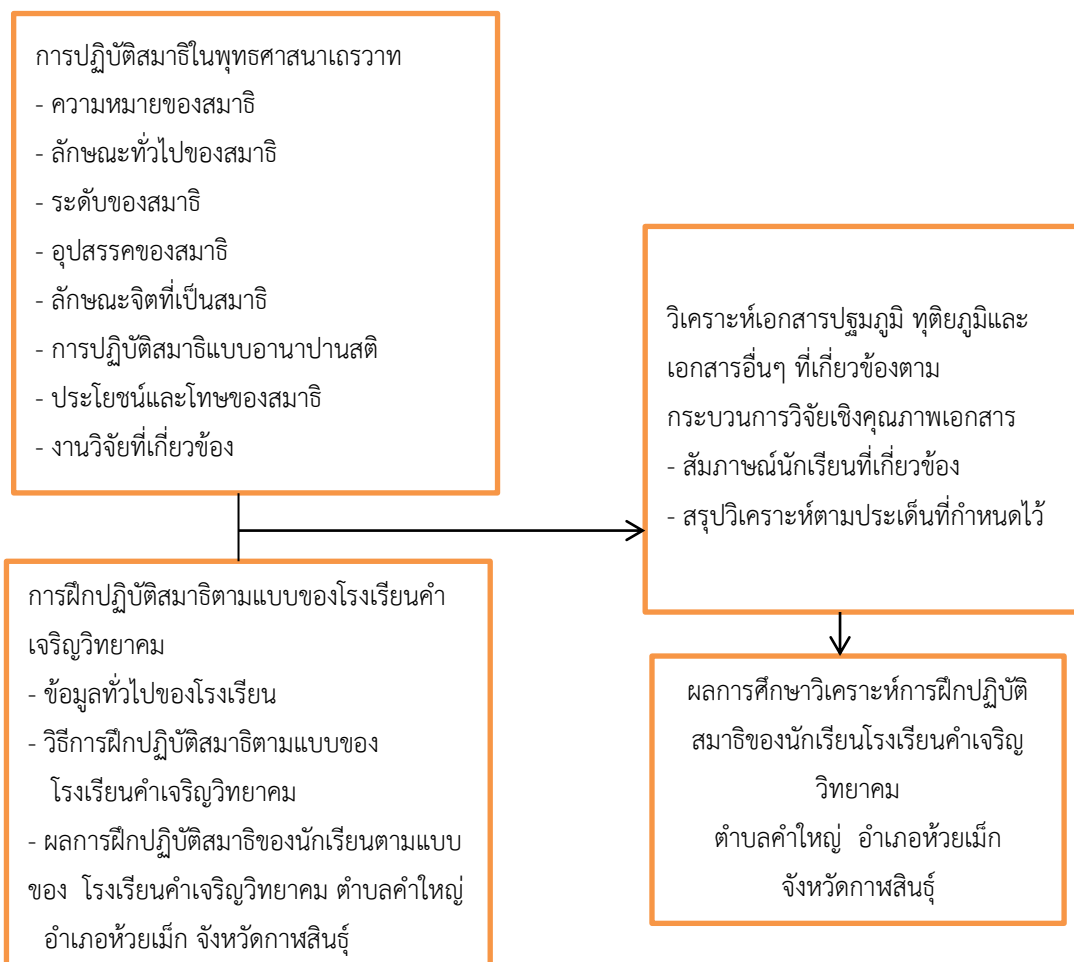
บัวครอง ชัยปราบ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียน เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจและยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต เช่น การศึกษาการทำงาน และการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น รูปแบบการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ทั้งทางร่างกายสติปัญญา อารมณ์ ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวม การจัดกิจกรรมด้วยวิธีดังกล่าวทำให้นักเรียนมีโอกาสสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง¹⁹

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถกล่าวสรุปได้ว่า สมาธิ แปลว่า การตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะของจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด อันเป็นผลของการฝึกสมาธิคือเป็นการนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาปัญญาอย่างถูกต้อง การทำสมาธินั้นมีผลต่อการลดระดับความกระวนกระวายใจมีการเพิ่มขึ้นของระดับ IQ และ EQ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนามีความสงบสุข สมองมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดปัญญาการหยั่งรู้ มีปัญญามองเห็นโลกตามความเป็นจริง การฝึกสมาธินั้นจึงมีผลต่อทั้งทางด้านอารมณ์และทางระดับปัญญา จากความสำคัญดังกล่าวจึงได้นำไปสู่การทำวิทยานิพนธ์เรื่องวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

¹⁹ บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียน เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2553, หน้า จ.

1.8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยไว้ดังนี้



แผนภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนเรื่องสมาธิไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมเอกสารอื่นของนักวิชาการทั่วไปด้วย

การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม หมายถึง วิธีการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม หมายถึง โรงเรียนมัธยมประจำตำบลขนาดเล็ก ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 12 บ้านคำใหญ่ ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 24 จังหวัดกาฬสินธุ์

บทที่ 2

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ว่าจะเป็นความหมายหรือลักษณะทั่วไปและวิธีการเกี่ยวกับฝึกปฏิบัติสมาธิ ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมาธิตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยที่กล่าวไว้ในบทที่ 1 โดยมีหัวข้อ ต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ตามลำดับ คือ

- 2.1 ความหมายของสมาธิ
 - 2.2 ลักษณะทั่วไปของสมาธิ
 - 2.3 การปฏิบัติสมาธิตามแบบอานาปานสติ
 - 2.4 ประโยชน์และโทษของสมาธิ
- มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของสมาธิ

ความเข้าใจเกี่ยวกับ สมาธินั้น สำหรับบุคคลทั่วไป จะมองเห็นภาพ การนั่งสมาธิ ที่มีใจจดจ่ออยู่กับคำภาวนา ซึ่งทำให้เกิดมีปัญญาในการรู้ ในสิ่งที่ผู้ต้องการปฏิบัติอยากรู้หรือการพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ ตามที่ผู้ปฏิบัติต้องการ ให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายของคำว่าสมาธิ จากผู้รู้ทั้งหลายดังนี้

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมณะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ¹

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ²

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้เป็นนัยยะว่า (1) สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน (2) ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือ

¹ อภ.ส. 75/30/358 .

² วิสุทธิ. 38/134.

สิ่งอันหนึ่งอันเดียว³ สมานเป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัด ความของสมานที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรุณกถาระบุความหมายจากัดลงไปอีกว่า สมาน คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี⁴

หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ได้กล่าวไว้ใน เรื่องพื้นฐานการทำสมานว่า สมานเป็นภาษา มาจากรากศัพท์สองศัพท์สนธิกัน คือ ส และ อธิ จากนั้นเอา ๐⁵ ที่อยู่บน “ส” เรียกว่า เป็น “ม” ในตัว “ม” มีสระ “อะ” อยู่หลัง “ม” แต่ในภาษาบาลีไม่นิยมใส่สระ “อะ” อยู่หลังพยัญชนะ ด้วยเหตุนี้ คำว่า “ส” จึงเปลี่ยนรูปเป็น “ม” และ “อธิ” เปลี่ยนรูปเป็น “อา” เมื่อสนธิกัน จึงเป็นสมาน ในซีกโลกตะวันออกสมานจะใช้มุมมองที่ได้จากการสังเคราะห์ความจริงตามธรรมชาติ⁶

พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย) ได้แสดงธรรมเทศนาในหนังสือ “ธรรมปฏิบัติและการตอบปัญหา การปฏิบัติธรรมเรื่องสมถกรรมฐาน” ไว้ว่า เราจึงจำเป็นที่จะต้องบำเพ็ญสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาน เพราะอำนาจของสมานขั้นสมถกรรมฐานนั้น มีแรงผลักดันนิเวศทั้ง 5 ประการนี้ให้หลุดพ้นไปจากจิตชั่วขณะหนึ่ง อันจะเป็นโอกาสให้เราได้ตั้งหน้าตั้งตา กำหนดจิตบริกรรมภาวนา เพื่อความสงบตั้งมั่นของจิต จนกระทั่งบรรลุถึงสมานขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นปลาย⁷

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวว่าในอรรถกถาที่เชื่อถือได้ เขาจำกัดความไว้ว่า สมานคือเอกัคคตาจิต ที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เอกัคคตาจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ หมายความว่า จะขึ้นไหน ขึ้นไหน ตอนไหน พวกไหนก็ตาม มันพุ่งจุดหมายปลายทางคือนิพพาน เอกัคคตาจิตคือจิตที่รวมเป็นอารมณ์เดียวเป็นจุดเดียว มียอดแห่งจิตเดียว เอกัคคตามียอดเดียว นี้เรียกว่า เอกัคคตา แล้วก็จิตมีเอกัคคตา ความเป็นเอกัคคตานี้ มีนิพพานเป็นที่หมาย ฉะนั้นแปลว่า ผู้ปฏิบัติขึ้นไหนก็ตามขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นปลาย ก็ล้วนแต่มุ่งจะได้นิพพาน มุ่งจะรู้จักพระนิพพาน มุ่งจะพบภาวะของความที่ไม่มียกิเลสแล้ว

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2551), หน้า 401.

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558), หน้า 824 - 825.

⁵ อ คือ นิคหิต อ่านว่า อัง เช่น พุทธิ เป็น พุทธิง

⁶ พระวิริยงค์ สิริธโร, *พื้นฐานการทำสมาน*, (กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, 2548), หน้า 3.

⁷ พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย), *ธรรมปฏิบัติและการตอบปัญหาการปฏิบัติธรรมเรื่องสมถกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : นีลนารา, 2527), หน้า 20.

ก็เย็น หมดกิเลสแล้วก็เย็น มุ่งกันอยู่ที่นั่นทั้งนั้น แรกทำ หรือว่าทำไปแล้ว ผลสุดท้ายปลายทางคือนิพพาน ด้วยกันทั้งนั้น⁸

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ได้กล่าวไว้ใน “หนังสือสมาธิหลักของใจ” ว่า เราปฏิบัติสมาธินั้นมุ่งหมายอะไร ปฏิบัติสมาธิก็เพื่อต้องการที่จะให้จิตใจนั้นปลอดโปร่ง ปลอดโปร่งจากอะไร ปลอดโปร่งจากกิเลส ปลอดโปร่งจากความทุกข์ระทมใจ ไม่ใช่ปลอดโปร่งจากเรื่องอื่นเลย เมื่อเราปฏิบัติสมาธิแล้ว จิตใจก็สามารถที่จะห่างจากสิ่งที่เรียกว่า กิเลสและความทุกข์ รู้สึกว่า จิตใจมีอิสระ เป็นอิสระในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง⁹

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาโดยแท้จริง¹⁰

สุจิตรา อ่อนค้อม ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “การฝึกสมาธิ” ไว้ว่า หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิเรียกว่า เอกัตตกตา หมายถึงภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน¹¹

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของ สมาธิ ได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว ความมีใจตั้งมั่น ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี ตั้งใจมั่นกับสิ่งที่กำลังศึกษาหาความรู้อยู่นั้น การฝึกร่างกายและจิตใจให้มีความแน่วแน่ และมั่นคง การปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงทางสมองได้ ปฏิบัติสมาธิก็เพื่อต้องการที่จะให้จิตใจนั้นปลอดโปร่งจากกิเลส ปลอดโปร่งจากความทุกข์ระทมใจ

⁸ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้จริง*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2536), หน้า 8.

⁹ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ), *สมาธิหลักของใจ*, (กรุงเทพมหานคร : อนันตะ, 2550), หน้า 55.

¹⁰ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542*, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, 2527), หน้า 1130.

¹¹ สุจิตรา อ่อนค้อม, *การฝึกสมาธิ*, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรู๊ป, 2549). หน้า 1-2.

2.2 ลักษณะทั่วไปของสมาธิ

ไม่ว่าสิ่งที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ทุกอย่างล้วนมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามเหตุ ตามปัจจัยของตัวมันเอง ลักษณะของสมาธิโดยทั่วไปแล้ว สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธินั้น นิ่งแน่ว เหมือนเปลวเทียนในที่ไม่มีลมกววน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอ มิใช่หยุดนิ่งแต่สงบนิ่งแน่ว¹²

2.2.1 ประเภทของสมาธิ

การฝึกสมาธิที่มีการสอนและปฏิบัติกันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน คือเพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ชื่นชมยกย่องในความเก่งกล้าสามารถหรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญา นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ หากจะอธิบายโดยทั่วไป สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภทตามหลักปฏิบัติวิธีการอื่น ๆ อีกมากมาย ในเบื้องต้นนี้ สมาธิสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้

1. สัมมาสมาธิ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง นอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะต้องทราบว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกหรือปฏิบัติเพื่ออะไร ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัมมาสมาธิ ซึ่งสัมมาสมาธินั้น โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไว้หลายแห่ง โดยได้อธิบายความหมาย ตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้¹³

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอเข้าถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก ผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป เข้าถึงตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัส

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 779.

¹³ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, “สมาธิ”, *ประเภทและระดับของสมาธิ*, 15 มีนาคม 2558, 10 กันยายน 2561 <<http://book.dou.us/doku.php?id=md101:2>>.

ก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรियสัง¹⁴

จากข้อความที่ยกนำมาภาวนานี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิจะมีความสงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม
เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้วจะมีสภาวะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติ
บริสุทธิ์ นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน¹⁵
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก¹⁶ ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิว่า

สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต
ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิต
ไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้น อันใด
นี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิมีในสมัยนั้น จากลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ใน
พระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการแก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดย
เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิจฉาสมาธิ ตลอดจน
กิเลสได้ ดังความในพราหมณสูตร¹⁷ กล่าวถึงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ตอน
หนึ่งว่า “สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัดราคะ
เป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะเป็นที่สุด”

จากข้อความข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิจฉาสมาธิ ตลอดจนกิเลส
และความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ดังความในปปัญจสูทนี
อรรถกถาัมชณินิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวไว้ดังนี้ “สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิจฉาสมาธิ กิเลสที่
เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้ กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และย่อมตั้งมั่นสัมปยุต
ธรรมทั้งหลายไว้โดยชอบ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ”¹⁸ จึงสรุปได้ว่า สัมมาสมาธิคือการจะฝึก
สมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า กล่าวคือ ฝึกเพื่อการทำให้ใจสงบ ระวังจากกาม ปราศจากอกุศล

¹⁴ ม.มู. 17/149/628-629.

¹⁵ ม.มู. 17/9/112.

¹⁶ อภิ.ส. 75/39/360-361.

¹⁷ ส.มทา. 30/22/13.

¹⁸ ม.มู. 17/26/252.

ธรรมทั้งหลายและไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งใจตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือ พระนิพพานได้

2) มิจฉาสมาธิ

มิจฉาสมาธินั้น โดยความหมายที่ตรงข้ามกับสัมมาสมาธินั้น ก็หมายถึงการตั้งมั่นใจที่ไม่ชอบหรือการที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ซึ่งในพระไตรปิฎก¹⁹ ได้อธิบายไว้ที่ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ เพราะตั้งมั่นตามความไม่เป็นจริง ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่แตกต่างจากสัมมาสมาธิ นั่นคือ มิจฉาสมาธิจะทำให้ใจซัดส่าย ฟุ้งซ่าน เป็นสภาพใจที่ส่งออกไปข้างนอกเพื่อไปมีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตริกไปในกาม ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำให้กิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ เบาลงได้ และไม่ใช้หนทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพานได้ ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกได้อธิบายไว้อีกว่า “มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้นเป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย สมาธิพละ ความตั้งใจผิด ในสมัยนั้น อันใดนี้ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น”²⁰

พอสรุปได้ว่า มิจฉาสมาธิคือการตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ไม่เป็นความจริง หรือความคิดที่ผิดในสมาธิ การฝึกสมาธิ จึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิ ด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับกามคุณ ไม่ปล่อยใจให้ซัดส่ายเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้ามจะต้องโน้มใจให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาสภาวะที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโลภะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้

2.2.2 ระดับของสมาธิ

สมาธิ คือ อากาโรที่จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ซึ่งลักษณะของสมาธินั้น มีความประณีตขึ้นไป เป็นลำดับ ๆ จนถึงสมาธิในวิปัสสนา คือความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในนามรูปตามไตรลักษณ์ และเรียกชื่อสมาธิตามไตรลักษณ์ ที่ท่านยกนามรูปขึ้นพิจารณา 3 ประการ ได้แก่ 1) สุกขัตถสมาธิ คือสมาธิที่กำหนดพิจารณาความว่างได้แก่ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ 2) อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมที่ไม่มีนิमित ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนด

¹⁹ อภ.ส. 76/310/20.

²⁰ อภ.ส. 76/294/15.

อนิจจลักษณะ และ 3) อัปปนิหิตสมาธิ คือสมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วั
 วิปัสสนาที่ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า²¹

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพื่อรู้ราคะด้วยปัญญาอันยิ่ง จึงควรเจริญธรรม 3
 ประการธรรม 3 ประการเป็นไฉน? คือ สุนฺณุตสมาธิ 1 อนิมิตตสมาธิ 1 อัปปนิ
 หิตสมาธิ 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพื่อรู้ราคะด้วย ปัญญาอันยิ่ง จึงควรเจริญ
 ธรรม 1 ประการนี้แล ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพื่อกำหนดรู้ราคะ ฯลฯ เพื่อ
 ความสิ้นไปรอบ เพื่อละ เพื่อความสิ้นไป เพื่อความเสื่อมไป เพื่อความสำรอก
 เพื่อความดับ เพื่อความสละ เพื่อความสละคืนราคะ จึงควรเจริญธรรม 3
 ประการ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไปรอบ
 เพื่อละ เพื่อความสิ้นไป เพื่อความเสื่อมไป เพื่อความสำรอก เพื่อความดับ
 เพื่อความสละ เพื่อความสละคืนโทสะ โมหะ โภคะ อุปนาหะ มกฺขะ ปลาสะ
 อิสสา มัจฉริยะ มายา สาถะยยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ ทมะ ปมาทะ
 จึงควรเจริญธรรม 3 ประการนี้ ฉะนี้แล” ส่วนสมาธิ 3 ประเภทหลัง ได้แก่สมาธิ
 ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์²²

สำหรับระดับของสมาธิในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ
 สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติ
 หน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา ก็ได้ 2) อุปะการสมาธิ
 สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะ
 เข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ และ 3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิ
 ที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จ
 ที่ต้องการของการเจริญสมาธิ²³ สมาธิอย่าง 2 และ 3 มีกล่าวถึงบ่อย ๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญ
 กรรมฐาน และมี ที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ อุปะการสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 ได้
 ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็น
 อารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่งเป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์
 ปราศจากสี ปราศจากมลทินสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่

²¹ อง.ติก. 34/599/598-599.

²² อง.ติก. 34/599/598-599.

²³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 779.

โดยสมบูรณ์ ไกลจะถึงฉนวน อุปจารสมาธินั้นแหละ เป็นเมื่อชำนาญ คุ่นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่ กลายเป็น
 อัปนาสมาธิเป็นองค์แห่งฉนวนต่อไป แต่สมาธิอย่างแรก คือ ขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมาย
 หมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่า แคไหนเพียงไร ใน คัมภีร์ปรมัตถมัญยสูตร กล่าวว่า
 “มูลสมาธิ” (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และปริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือ
 เริ่มลงมือ) แต่ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็น ขณิกสมาธิ(มูลสมาธิ) ที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น ท่าน
 ยกตัวอย่างจากบาลีมาแสดง ดังนี้ มูลสมาธิ ที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น ท่านยกตัวอย่างจากบาลีมาแสดง ดังนี้

“เพราะฉะนั้นแล ภิกษุเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น
 ดำรงแน่วเป็นอย่างดี ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็นอกุศล จักไม่
 เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุเธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

“เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีแล้ว ในภายใน
 และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็นอกุศล ไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึง
 ศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญจักทำให้มาก ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจ
 ยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมผัสชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิกษุเธอ
 พึงศึกษาอย่างนี้แล

“เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำให้มากอย่างนี้แล้ว
 เมื่อนั้น เธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง
 อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์บ้างอันมีปีติบ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันประกอบด้วยความฉ่ำ
 ชื่นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”²⁴

ท่านอธิบายว่า อาการที่จิตพอแค่มีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่
 ภายในตามความในข้อที่ (1) ที่ว่าจิตตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีในภายใน บาปอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำ
 ได้ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น “มูลสมาธิ” ความต่อไปในข้อที่ (2) เป็นขั้นเจริญ คือพัฒนามูลสมาธินั้นให้
 มั่นคงอยู่ตัวยิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจากการเสีไม้สีไฟ หรือตี
 เหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุก
 ไหม้ต่อไปได้อีก ส่วนข้อที่ (3) เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิ หรือขณิกสมาธินั้น เจริญขึ้นไป จนกลายเป็นอัปนา
 สมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในขั้นฉนวน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่น ๆ เช่น กสิณ เป็นต้น²⁵ จึงพอสรุปได้ว่า
 ระดับของสมาธินั้น เรียกชื่อสมาธิตามไตรลักษณ์ คือ (1) สุกญุตสมาธิ คือสมาธิที่กำหนดพิจารณา

²⁴ อภ.อ.อ.อ. 23/160/309.

²⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า 781.

ความว่าง (2) อนิมิตตสมาธิ คือสมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมที่ไม่มีนิมิต (3) อัปณิหิตสมาธิ คือสมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา และระดับของสมาธิในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ (1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (2) อุปะจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ และ (3) อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท

2.2.3 อุปสรรคของการปฏิบัติสมาธิ

สิ่งที่ปฏิบัติหรืออุปสรรคของการปฏิบัติสมาธินั้น เราอาจเรียกได้ว่าเป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดหรือละเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิวรณ”

นิวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่าสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิตสิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ยกกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยกจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยกจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลังคำอธิบายลักษณะของนิวรณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม 5 อย่างเหล่านี้
 ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน 5 อย่างเป็นไฉน คือกามฉันทะ เป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม ครอบงำจิตทำปัญญาให้ทรมาน พยาบาท ถินมิทระ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา เป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน อย่างเหล่านี้แล²⁶

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรมาน 5 อย่างนี้ 5 อย่างเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กามฉันทะเป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรมาน. พยาบาท ถินมิทระ อุทัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา เป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรมาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 อย่างนี้แลเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรมาน²⁷

²⁶ ส.มทา. 30/499/257.

²⁷ ส.มทา. 30/490/253.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิวรณ์ 5 เหล่านี้ กระทำให้มีติดกระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำให้มีสัญญา เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน นิวรณ์ 5 เป็นไฉน คือ กามฉันทนิวรณ์ กระทำให้มีติดกระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำให้มีสัญญา เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไป เพื่อนิพพาน พยาบาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์ กระทำให้มีติด กระทำให้ไม่ให้มีจักขุ กระทำให้มีสัญญา เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิวรณ์ 5 เหล่านี้แล กระทำให้มีติดกระทำไม่ให้มีจักขุ กระทำให้มีสัญญา เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญาเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน.²⁸

นิวรณ์ 5 อย่างนี้ พึงระวัง ยอานนำมาสับสนกับสมณะ หรือสมาธิ หากพบที่ใด พึงตระหนักไว้ว่า นี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรณ์ 5 อย่างนั้น คือ

1. กามฉันท์ ความอยากได้ออยากเอา (ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หรือจ้องจะเอา หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ ตัดใจโน่นตัดใจนี่คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทธะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นไปทางกาย (ท่านหมายถึงนามกาย คือ กองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

²⁸ ส.มทา. 30/501/258.

4. อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ สายพร่า พล่ามไป กับกุกกัจจะ ความม่วนวายใจ รำคาญใจ ระแวง เตือนร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกัจจะครอบงำ ย่อมพล่าม ม่วนวาย ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสัน ๆ ว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตกลงใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงไหม คิดแยกไปสองทาง วางใจไม่ลงจิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ กวนไว้ ให้อ้าง ให้พร่า ให้อ้าง ม่วน ลังเลอยู่ มีแต่จะเครียด ไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ²⁹

จึงสรุปได้ว่า อุปสรรคของการปฏิบัติสมาธิคือ นิรวณฺ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง มีอยู่ 5 อย่างคือ (1) กามฉันทฺ์ ความอยากได้อะไร (ความพอใจในกาม) (2) พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ (3) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม (4) อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ (5) วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ซึ่งเป็น สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี

2.2.4 ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

การฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิตคือ อธิจิตตสิกขา หมายถึงการฝึกสมาธิจิตที่ทำให้สภาวะของจิตมีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดีเปรียบเหมือนลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ 1) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไม่พริ้ว ไม่สั่นไหว 3) ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย³⁰

จึงสรุปได้ว่า ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ เป็นลักษณะของจิตที่ฝึกดีแล้ว คือแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ่ง ใส กระฉ่าง นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน สรุปลักษณะโดยตัวของสมาธิได้ว่า ลักษณะโดยทั่วไปของสมาธินั้นมีการแบ่งระดับของสมาธินั้นมี 3 ชั้น คือ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ และอัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่

²⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 783-784.

³⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 785.

แบบสนิท ซึ่งทั้ง 3 ระดับนี้ จะมีพลังที่แตกต่างกัน โดยต้องละนิวรณ์ (ศัตรูของสมาธิ) ให้ได้เสียก่อนในขั้นต้น โดยสมาธิในระดับอุปะการสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 (นิวรณ์ 5 หมายถึง สิ่งกัณฑ์จิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วยกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุก และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ได้ เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคั่นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป³¹ เมื่อฝึกฝนจนดีแล้วก็จะนำมาซึ่งสภาวะของจิตที่มีสภาวะของจิตมีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดี เปรียบเหมือนลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ คือ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ่ง ใส กระจ่าง สงบนิ่ง

2.3 การปฏิบัติสมาธิตามแบบอานาปานสติ

สมาธิเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วย การปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในสภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานาไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการ จะพูดได้สั้นนิดเดียว แต่ในด้านวิธีการ มีเนื้อหา รายละเอียดมากมาย ยิ่งถ้าพูดต่อออกไปจนถึงการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) นั้น เป็นทำงานของปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า สมถะและวิปัสสนา แต่เฉพาะในที่นี้ จะกล่าวไว้แต่หลักสำคัญกว้าง ๆ พอเป็นเค้าให้เห็นแนวทาง³² ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิต ที่เป็นส่วนพิเศษออกไปคืออภิญญาชั้นโลกีย์ต่าง ๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น

³¹ เจริญ ช่วงจิต, “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย), 2557, หน้า 14.

³² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า 795.

นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อย ไม่แข็งแรง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อย ๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วย ก็ยิ่งยากลำบาก บางทีก็พาให้ฝูงชนเสียอีก ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกพัฒนาเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อย แม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควร ในการเจริญปัญญาต่อไป เรื่องที่ว่านี้ ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริงจะเห็นชัดยิ่งขึ้น คนบางคน ถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมาจะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลย ที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไร อย่างลึกซึ้ง เป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่าง ๆ รบกวนรอบด้าน มีคนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ บางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมาก แม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัว ก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญามองการณ์และคิดการต่าง ๆ อย่างได้ผลดี ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ³³ การฝึกปฏิบัติสมาธิมีแบบอย่างหลากหลายตามตำราและวิธีฝึกปฏิบัติตามแบบของสำนักหรือตามแบบที่ผู้รู้ ครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติที่ท่านนำแนวทางมาสั่งสอนผู้ที่ปฏิบัติและแต่ละวิธีก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ความสงบแห่งจิต ทำให้เกิดปัญญา ญาณ หรือการหลุดพ้นจากกิเลส รวมไปถึงการหลุดพ้นจากอสังขารจนถึงขั้นบรรลुरुธรรม ที่เรียกว่านิพพาน แต่ในวิถยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้ทำจะขอแนะนำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ มานำเสนอคือการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ

2.3.1 การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ

อานาปานสติภาวนา คือวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ตามพุทธประวัติอานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนมชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องแรก พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า “อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น”³⁴ หรือ “อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว

³³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 794.

³⁴ ม.ม. 17/133/607.

ยอมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้ บริบูรณ์ได้”³⁵ พอสรุปความได้ว่า การเจริญอานาปานสตินั้นทำได้ในทุกที่ รู้ และกำหนดลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ ย่อมมีอานิสงส์มาก ย่อมนำไปสู่การเจริญบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้

สรุปได้ว่า อานาปานสติภาวนา คือวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่อง กำหนดหรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจ เข้าและลมหายใจออก อานาปานสติ(อานะ หายใจออก ปานะ หายใจเข้า สะติ ความระลึกได้) จึง หมายความว่าความระลึกได้ในลมหายใจเข้า หายใจออก

2.3.2 ข้อดีของอานาปานสติ

1. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจน พอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการ ปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนี่ยวมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้ สบาย

2. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรม ระวัง และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

3. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของ พระองค์เองว่า “เมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้ ก็ยอมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วย วิหารธรรมนี้โดยมาก กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก”³⁶ ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่าง ที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับแก้กฏแห่งสุขภาพทั้งช่วยให้ร่างกาย ได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ ก็ ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

4. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้ง ให้พระภิกษุ ทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ บางแห่งว่า

³⁵ อง.ปญจก. 22/287/367.

³⁶ ส.มท. 31/1329/223

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมာธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสตินี้แล อันภิกษุเจริญแล้ว การทำให้มากแล้ว เป็นสภาพสงบ ประณีต ชื่นใจ เป็นธรรมเครื่องอยู่ เป็นสุขและยังอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน”³⁷

“ดูก่อนอานนท์ ก็สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ยาวก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว ฯลฯ ย่อมรู้ชัดว่า จักพิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมรู้ชัดว่า จักพิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า ในสมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้า ยาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขารหายใจเข้า ในสมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเรากล่าวกายอันหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย ซึ่งได้แก่ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า เพราะฉะนั้นแหละ อานนท์ ในสมัยนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”³⁸

สรุปได้ว่า ข้อดีของอานาปานสติ คือเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง ปฏิบัติแล้วก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็นการปฏิบัติสมาธิที่เป็นการทำหนดลมหายใจ จะทำที่ไหน ก็ได้ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เพียงแค่ว่าใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดในการปฏิบัติ และเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ แนะนำสนับสนุนให้ภิกษุในสมัยนั้นได้ปฏิบัติ และการฝึกเป็นประจำนั้นก็ทำให้มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

³⁷ ส.ม.ท. 31/1352/230

³⁸ ส.ม.ท. 31/1382/255

2.3.3 การปฏิบัติสมาธิด้วยอานาปานสติ 16 ชั้น

หมวดที่ 1 : กายานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องของกายโดยเฉพาะกายลม คือ ลมหายใจต้องศึกษาจน รู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุกชนิดอย่างถ่องถ้วนจนสามารถรู้ชัดว่า กายลมนี่ปรุงแต่งกายเนื้อ อย่างไรและสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ (ร่างกาย) ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้า และหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 1 คือ กายานุปัสสนาภาวนานี้ เพื่อฝึกอบรมจิต ให้มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วยกำลังของสมาธิ³⁹

(1) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว อานาปานสติข้อนี้ กล่าวถึงการหายใจเข้า-ออก ยาว เป็นส่วนสำคัญฉะนั้น สิ่งที่ควรที่ความเข้าใจก็คือ คำที่ว่า หายใจยาว นั่นเอง เพื่อให้เป็นการเข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องฝึกหัด และสังเกต การหายใจเข้า - ออกให้ยาวกว่าธรรมดาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะให้ทราบว่ายาวที่สุดนั้นเป็น อย่างไรเสียก่อน แล้วจะได้นำไปเปรียบเทียบกับ การหายใจตามปกติธรรมดาว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไร แล้วนำไปเปรียบเทียบกับ การหายใจที่สั้นกว่าธรรมดา เช่น การหายใจในเวลาเหนื่อย เป็นต้น ว่ามันยาว สั้นกว่ากันอย่างไรต่อไปอีก และในที่สุด ควรจะมีการทดลองหายใจอย่างสั้นที่สุด เท่าที่จะให้สั้นได้ ด้วยการบังคับของเราเอง เพื่อเปรียบเทียบกันอีกครั้งหนึ่ง ในที่สุดก็จะทราบได้ว่า คำว่าหายใจยาว หรือหายใจ สั้นนั้น มีความหมายต่างกันอย่างไร หรือมีตัวจริงอยู่อย่างไร และจะเป็นผู้สามารถกำหนดลมหายใจที่ยาว หรือสั้น ได้ถูกต้องตรงตามที่ต้องการ ข้อที่ว่าให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุด เท่าที่จะหายใจได้นั้น มีข้อที่ต้อง ควรกำหนดคือ จะกินเวลานานประมาณ 30 - 40 วินาที ในระยะหนึ่ง ๆ เท่าที่เราจะผ่อนให้ยาวได้ ทั้งเข้า และออก และให้สังเกตว่า จะต้องนั่งตัวตรงจริง ๆ จึงจะหายใจได้ยาวถึงที่สุดจริง ๆ และ เมื่อหายใจเข้าถึง ที่สุดจริง ๆ นั้นจะมีอาการปรากฏว่าส่วนท้องแฟบถึงที่สุด ส่วนโครงอกพองออกถึงที่สุด และโดยนัย ตรงกันข้าม เมื่อหายใจออกถึงที่สุด ก็จะปรากฏว่าท้องป่องออกไป ส่วนโครงอกแฟบ อย่างนี้จึงเรียกว่า ยาวถึงที่สุดจริง ๆ มีความหมายอยู่ตรงที่ว่ามีการหายใจทั้งยาวทั้งนาน⁴⁰

(2) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น อานาปานสติข้อนี้ มีความหมายแตกต่างจากชั้นที่หนึ่ง เพียงที่กล่าวถึงลมหายใจที่สั้น ลมหายใจสั้นในที่นี้

³⁹ เสถียรธรรมสถาน, “อานาปานสติ”, 16 ชั้นของอานาปานสติภาวนา, 5 กรกฎาคม 258, 24 ธันวาคม 2561, <<https://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/>>.

⁴⁰ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

เป็นเพียงชั่วขณะ คือชั่วที่มีการฝึกให้หายใจสั้นแทรกแซงเข้ามา เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติรู้ความที่ลมหายใจสั้น เป็นอย่างไรอย่างทั่วถึงแล้ว ระวังความสนใจต่ออาการแห่งการหายใจชนิดที่เรียกว่าสั้นนั้นเสีย ไปหายใจ อยู่ด้วยลมหายใจที่เป็นปกติ ซึ่งจะเรียกว่าสั้นหรือยาวก็ได้ แล้วแต่จะเอาหลักเกณฑ์อย่างไรเป็นประมาณ ปัญหาทั้งหมดไป ไม่มีสิ่งที่จะต้องอธิบายเป็นพิเศษ สำหรับกรณีที่มีการหายใจสั้น แต่ถ้าหากว่าบุคคลผู้นั้น มารู้สึกตัวว่า ตนเป็นผู้มีการหายใจสั้นกว่าคนธรรมดาอยู่เป็นปกติวิสัย ก็พึงถือว่าระยะหายใจเพียงเท่านั้น ของบุคคลนั้นเป็นการหายใจที่เป็นปกติอยู่แล้ว และเมื่อได้ปรับปรุงการหายใจให้เป็นปกติแล้ว ก็ถือเอา เป็นอัตราปกติสำหรับการกำหนดในยะระเริ่มแรก เป็นลำดับไปจนกว่าจะเกิดฉันทะและปราโมทย์ ซึ่ง มีความยาวแห่งลมหายใจเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ๆ และมีกรรมวิธีต่าง ๆ ดำเนินไปจนครบทั้ง 10 ชั้น ตามที่ กล่าวมาแล้วในอานาปานสติขั้นที่หนึ่งอันว่าด้วยการหายใจยาว ฉันทะก็ฉันทะนั้น ในกรณีที่มีการหายใจสั้น เป็นพิเศษ เพราะเหน็ดเหนื่อย การตกใจหรือโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนนั้น ย่อมมีการกำหนดให้รู้ว่าสั้นเพียง ในขณะนั้นเท่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว การหายใจก็เป็นปกติ และดำเนินการปฏิบัติไปโดยนัยแห่ง การหายใจปกติ เพราะการหายใจสั้นชนิดนั้นได้ผ่านไปแล้วโดยไม่ต้องคำนึง ในกรณีที่มีการหายใจสั้น แทรกแซงเข้ามา เพราะอุบัติเหตุอย่างอื่นก็ตาม เพราะความสับสนแห่งการฝึกในขั้นที่ยังไม่ลงรูปลงรอยก็ ตาม การหายใจสั้นเหล่านั้นถูกกำหนดรู้ว่าสั้น แล้วก็ผ่านไป ไม่กลับมาอีก ปัญหาทั้งหมดไป ในกรณีที่เราฝึก ให้ลมหายใจสั้น เพื่อการทดลองในการศึกษานั้น ย่อมหมดปัญหาไปในขณะที่การทดลองสิ้นสุดลง สำหรับ ความมุ่งหมายอันแท้จริงแห่งการฝึกลมหายใจสั้นนั้น มีอยู่ว่า เมื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยลมหายใจอย่าง ยาวแล้ว ก็ควรฝึกให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจสั้น ซึ่งเป็นของยากขึ้นไปกว่าให้ได้ด้วย เพื่อความสามารถ และคล่องแคล่วถึงที่สุด ในการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจทุกชนิดนั่นเอง

สรุปความว่า การหายใจสั้นในอานาปานสติขั้นที่สองนี้ กล่าวไว้สำหรับการหายใจสั้นที่จะพึงมี แทรกแซงเข้ามาเองเป็นครั้งคราว และที่เป็นในการฝึกเพื่อการสังเกตเปรียบเทียบให้เราารู้จักลักษณะแห่ง การหายใจยาว - สั้น และมีอะไรแตกต่างกันอย่างไรตามธรรมชาติเท่านั้น เมื่อได้กำหนดจนเข้าใจดีทั้งสอง อย่างแล้ว การกำหนดก็ดำเนินไปในการหายใจที่เป็นไปตามปกติหรือในอัตราที่เราถือว่าเป็นปกติ และสามารถเป็นสมาธิอยู่ทั้งในขณะที่มีลมหายใจสั้นหรือยาว ไม่หวั่นไหว⁴¹

(3) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกาย ทั้งหมด หายใจเข้า อานาปานสติข้อนี้ มีข้อที่จะต้องวินิจฉัยก็คือ คำว่า “ยอมทำในบพศึกษา” คำว่า “รู้

⁴¹ พุทธศาสนิกฯ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

พร้อมเฉพาะ” คำว่า “กายทั้งปวง” และ การที่อานาปานสติได้ดำเนินถึงขั้นที่เรียกว่า ญาณ โดยสมบูรณ์ ได้แล้วตั้งแต่ขั้นนี้ไป คำว่า “ยอมทำในบทศึกษา” หมายถึงการประพฤติปฏิบัติในบทที่ท่านวางไว้สำหรับ

การปฏิบัติที่เรียกว่าสิกขานั้นเอง และมีการจำแนกไว้เป็น 3 สิกขา คือ สीलสิกขา สมาธิสิกขา หรือ จิตตสิกขา และ ปัญญาสิกขา เกี่ยวกับการที่จะทำในบทสิกขาให้ครบทั้ง 3 อย่างได้อย่างไรนั้น ท่านแนะนำให้พิจารณาว่า เมื่อผู้หนึ่งมีการกำหนดลมหายใจเป็นต้นอยู่ ชื่อว่าย่อมมีการสำรวมเมื่อมีการสำรวม ชื่อว่าย่อมมีศีล นี่จัดเป็นศีลสิกขาของภิกษุผู้นั้นในขณะนั้นโดยสมบูรณ์ เพราะว่าเธอไม่สามารถล่วงสิกขาบทใด ๆ ได้ในขณะนั้น นี่ชื่อว่าเธอย่อมทำอยู่ในบทสิกขาคือศีล 1 และเมื่อสติของเธอนั้น ไม่ละจากอารมณ์ ไม่ปราศจากอารมณ์ ไม่ทิ้งอารมณ์ กล่าวคือลมหายใจเป็นต้นนั้น ย่อมชื่อว่าเธอมีสมาธิ คือความที่จิตมีอารมณ์อยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เพียงอารมณ์เดียวและตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ภิกษุผู้นั้นชื่อว่ายอมทำในบทศึกษาคือสมาธิ อยู่ในขณะนั้น นี่จัดว่าเป็นสมาธิสิกขาของภิกษุผู้นั้น ถัดจากนั้นก็คือการเห็นซึ่งอารมณ์นั้น ๆ หรือในอารมณ์นั้น ๆ ว่ามีลักษณะแห่งธรรมเป็นอาทิอยู่อย่างไร และเห็นความที่สติเป็นต้นปรากฏชัดเกี่ยวกับอารมณ์นั้น ๆ (คำว่า “อารมณ์นั้น ๆ” คือหมายถึงอารมณ์ของอานาปานสติในขั้นที่ตนกำลังปฏิบัติ ในเวลานั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง ใน 16 ชั้นนั่นเอง) ก็ดี นี่ชื่อว่าญาณหรือปัญญาของภิกษุผู้นั้น ในขณะนั้นเป็นอันว่าในขณะนั้น เธอนั้นยอมทำในบทศึกษา คือปัญญาหรือปัญญาสิกขา ดังนั้น ภิกษุผู้นั้น จึงเป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในบทแห่งสิกขาทั้งสามโดยครบถ้วน และเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งในข้อที่ว่า ด้วยข้อปฏิบัติเพียงอย่างเดียวได้ทำให้เกิดมีสิกขา ขึ้นพร้อมกันทั้ง 3 สิกขา อันเป็นเครื่องรับประกันว่า แม้ด้วยการทำอยู่เพียงเท่านี้ ก็ยอมทำให้เป็นที่สมบูรณ์ได้ด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการชี้ให้เห็นความน่าอัศจรรย์ของสิ่งที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา และเป็นคำตอบของปัญหาที่ว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนปริยัติมาอย่างสมบูรณ์นั้น จะสามารถปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สมบูรณ์ได้โดยวิธีพร้อมกันไปในตัว

สิ่งที่พึงสังเกตอีกอย่างหนึ่ง คือข้อที่ว่า ในบรรดาอานาปานสติทั้ง 16 ชั้นนั้น พระองค์ได้ทรงเริ่มใช้คำว่า “ยอมทำในบทศึกษา” ตั้งแต่ขั้นที่สามนี้เป็นต้นไป ตลอดจนถึงขั้นสุดท้าย ซึ่งมีความหมายว่า ตั้งแต่ขั้นที่ 3 ถึงขั้นที่ 16 นั้น เป็นตัวการปฏิบัติที่เรียกได้ว่า เป็นตัวสิกขาแท้ และยังมีครบทั้ง 3 สิกขา อีกด้วย ส่วนขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 เป็นเพียงขั้นริเริ่ม คือเริ่มฝึกหัดกำหนดอารมณ์จะมีบ้างก็เพียงการสำรวม ซึ่งเป็นศีล ส่วนที่เป็นสมาธิและปัญญายังไม่ปรากฏเต็มตามความหมาย จึงยังไม่ถือว่าเป็นการทำในบทศึกษาที่สมบูรณ์ ในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 นั้น ซึ่งเป็นเพียงการกำหนดลมเป็นส่วนใหญ่ เพิ่งมาสมบูรณ์ในขั้นที่ 3 นี้เอง จึงกล่าวได้ว่าเป็นขั้นที่เริ่มมีญาณแล้วโดยสมบูรณ์ตามความหมาย

คำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ” ในที่นี้หมายถึงความรู้ที่สมบูรณ์ สูงขึ้นไปกว่าความรู้ที่เป็นเพียงสัมผัสัญญะอย่างในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สอง คำว่า รู้พร้อม คือ รู้หมดทุกอย่าง คำว่า รู้เฉพาะ คือ รู้อย่างละเอียดชัดเจนไปทุกอย่าง รวมความว่ารู้อย่างสมบูรณ์ในกรณีนั้น ๆ และในอันดับนั้น ๆ อย่างชัดเจน ซึ่ง

ในที่นี้ได้แก่รู้จักสิ่งที่เรียกว่า กาย กล่าวคือลมหายใจนั่นเอง ว่ามีลักษณะอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร มีเหตุและมีผลอย่างไร เป็นต้น เมื่อคำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ การรู้จักก็คือรู้ลักษณะสั้นยาวของลมหายใจ อากาการแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจ สมุฏฐานแห่งลมหายใจ คือความที่มีชีวิตยังเป็นไปอยู่ และผลจากลมหายใจคือความที่ลมหายใจนี้กำลังทำหน้าที่เป็นกายสังขาร หรือเป็นปัจจัยแก่ชีวิตส่วนที่เป็นรูปธรรมโดยตรงนี้อยู่ ดังนี้ เป็นต้น

เมื่อก้าวโดยสรุปก็คือรู้เรื่องทั้งปวงของลมหายใจโดยตรงนั่นเอง และใจความสำคัญที่ต้องรู้นั้น ต้องไปสิ้นสุดลงที่รู้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งหรือภาวะเหล่านี้ทั้งหมด ซึ่งจะได้กล่าวถึงในขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

คำว่า “กายทั้งปวง” ควรจะได้รับการวินิจฉัยเฉพาะคำว่า “กาย” โดยตรงเสียก่อน จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น คำว่า “กาย” แปลว่า หมู่ และแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือนามกายและรูปกาย นามกายคือหมู่นามหรือกลุ่มนามธรรม ได้แก่ความรู้สึกรู้คิดนึกของจิตรวมทั้งจิตเอง ที่เรียกโดยทั่วไปว่า เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นวงกว้าง แต่โดยเฉพาะในที่นี้นั้นได้แก่ความรู้สึกรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ เช่นฉันทะเกิดขึ้น ปราโมทย์เกิดขึ้น สติเกิดขึ้นความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นกลุ่มนามกาย ซึ่งจัดเป็นกายประเภทหนึ่ง ส่วน รูปกาย นั้น โดยทั่วไปหมายถึงมหาภูตรูป คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของร่างกาย แต่ในที่นี้ คำว่า รูปกาย หมายถึงลมหายใจที่เนื่องกันอยู่กับมหาภูตรูปทั้งสิ้น นั้นโดยเฉพาะ ในฐานะเป็นสิ่งที่ทำให้มหาภูตรูปนั้นดำรงอยู่ได้ มีค่าหรือมีความหมายอยู่ได้ และทั้งเป็นที่ตั้งแห่งนามกาย มีเวทนาเป็นต้น สืบไปได้ กล่าวโดยสรุปก็คือ กาย กล่าวคือลมหายใจทำหน้าที่เป็นกายสังขาร คือปรุงแต่งรูปกายให้เป็นที่ตั้งแห่งนามกายได้สืบไปนั่นเอง เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาเห็นความที่กายทั้งปวง (คือทั้งรูปกายและนามกาย) มีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรแล้ว ก็ย่อมพิจารณาเห็นความสำคัญของกาย คือลมหายใจโดยเฉพาะได้ ในฐานะที่ควรพึงเล็งเพียงสิ่งเดียวในที่นี้ เมื่อเป็นดังนี้ ย่อมเป็นการเพียงพอแล้ว ที่จะกล่าวว่า “ภิกษุนี้เป็นผู้มีปรกติดตามเห็นซึ่งกายในกายทั้งหลาย” (กายเอกายานุปัสสี) คือเธอได้มองเห็นกายอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลายโดยประจักษ์ ซึ่งในที่นี้หมายถึงการเห็นด้วยปัญญา ซึ่งกายคือลมหายใจ ในระหว่างกายทั้งหลายอย่างอื่น ๆ ทั้งที่เป็นรูปกายและนามกาย อาศัยเหตุข้อนี้เองเป็นใจความสำคัญ จึงทำให้อานาปานสติจตุกกะที่หนึ่ง พลอยได้ชื่อว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักสำคัญว่า ภิกษุเป็นผู้มีปรกติดตามเห็นซึ่ง กายในกายทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ รู้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ดังนี้

คำว่า “ทั้งปวง” แม้จะกินความไปถึงว่ากายทุกชนิด ก็จริงอยู่ แต่ในที่นี้ หมายเฉพาะแต่เพียงว่า กายคือลมหายใจทั้งหมด หรือเรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวกับกายนั้น เมื่อคำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ เรื่องที่จะต้องรู้ ก็คือเรื่องทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจนั้นโดยตรง คือว่าลมหายใจนั้น มีลักษณะอาการเป็นต้น

อย่างไร และมีอะไรเกิดขึ้นเนื่องจากลมหายใจนั้น อนึ่ง สำหรับอานาปานสติขั้นที่สามนี้ ยังอยู่ในกลุ่มของเรื่องที่เป็นสมาธิโดยส่วนใหญ่ คำว่ากายทั้งปวง จึงมีความหมายส่วนใหญ่ เท่าที่เกี่ยวกับความเป็นสมาธิ ที่ทำให้เกิดขึ้นได้เนื่องจากลมหายใจนั้น เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้โดยเจาะจงว่ากายทั้งปวงก็คือลมหายใจทั้งปวงนั่นเอง การกำหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการกำหนดรู้ลมหายใจโดยประการทั้งปวงนั่นเอง

วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง ท่านแนะวิธีกำหนดอย่างง่ายไว้ด้วยการแบ่งแยก เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของลมหายใจเสียก่อน ข้อนี้ถือเอาความรู้สึกของบุคคลนั้นเองเป็นประมาณ ว่าตนรู้สึกว่าลมหายใจเริ่มตั้งต้นที่ตรงไหน แล้วเคลื่อนไปอย่างไร แล้วไปสุดที่ตรงไหน จึงกลับออกหรือกลับเข้า แล้วแต่กรณี ในการหายใจเข้าย่อมกล่าวโดยสมมติได้ว่า ลมหายใจมีการตั้งต้นจากข้างนอก ซึ่งจะต้องเป็นที่ช่องจมูกหรือจุดใดจุดหนึ่งในบริเวณนั้น อันเป็นจุดที่เรารู้สึกว่ามีลมได้กระทบในเมื่อได้มีการผ่านเข้าไปจากภายนอกสู่ภายใน ในกรณีของคนปรกติ ก็อยู่ที่ปลายจะงอยจมูกเป็นธรรมดา แต่ในกรณีของบุคคลที่มีริมฝีปากสูงเขียดเกินไป ก็จะมีความรู้สึกที่ริมฝีปากบน ดังนี้เป็นต้น แล้วก็ถือเอาโดยสมมติ หรือโดยบัญญัติก็ตาม ว่านี่เป็น จุดเบื้องต้น ของลมหายใจเข้า ส่วนคำว่า ท่ามกลางนั้นหมายถึงระยะตั้งแต่จุดเบื้องต้นเป็นต้นไป จนถึงที่สุดหรือเบื้องปลาย เพราะฉะนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงจุดที่สุด หรือจุดเบื้องปลายกันเสียก่อน ลมหายใจเข้า ได้เข้าไปจนถึงที่สุดที่ไหน แล้วจึงกลับออกมา นั้นไม่จำเป็นจะต้องยึดถือในข้อเท็จจริงอะไรให้มากมาเกินไป เอาแต่ความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดกว่าอย่างอื่น และสะดวกแก่การกำหนด ยิ่งกว่าอย่างอื่นก็พอแล้ว เมื่อเราลองหายใจเข้า เข้าไปให้มากที่สุด แล้วถือเอาความรู้สึกของเราเอง ว่าความกระเพื่อมหรือความเคลื่อนต้นของลมหายใจนั้น ได้แสดงอาการระยะสุดท้ายของมันที่ตรงไหน เราก็เอาตรงนั้นเป็นที่สุด ข้อนี้ ท่านถือกันเป็นหลักทั่วไปว่า ไปสุดอยู่ที่บริเวณสะดือ และจัดเอาจุดสะดือนั้นเป็นที่สุดหรือเป็นเบื้องปลายของการหายใจเข้า

ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจไว้ด้วยว่าในที่นี้มิได้เป็นการเรียนกายวิภาควิทยา หรือ สรีรวิทยา แต่เป็นเรื่องของการฝึกหัดสมาธิ ข้อเท็จจริงของลมหายใจ จะเป็นอย่างไร ไม่ใช่ของสำคัญ ข้อสำคัญอยู่ตรงที่เราจะกำหนดมันให้ได้อย่างไรต่างหาก จึงเป็นอันให้ยุติได้ว่าที่สุดของลมหายใจที่เป็นภายในนั้น อยู่ตรงที่สะดือก็พอแล้ว เมื่อเป็นดังนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่า สำหรับการหายใจเข้านั้น ลมหายใจมีเบื้องต้นอยู่ที่ปลายจะงอยจมูกและมีเบื้องปลายอยู่ตรงที่สะดือ และมีท่ามกลางอยู่ตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างนั้น แต่สำหรับการกำหนดนั้น จะต้องถือเอาทั้งหมดคือตั้งแต่ปลายจมูกจนถึงสะดือว่าเป็นส่วนท่ามกลาง ส่วนการหายใจออกนั้น มีการบัญญัติในทางกลับตรงกันข้าม คือเอาที่สะดือเป็นเบื้องต้น และที่ปลายจะงอยจมูก เป็นเบื้องปลาย โดยความที่กลับกัน การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย (คือลมหายใจ) ทั้งปวง มีขึ้นมาได้ในเมื่อมีการกำหนดลมนั้น ตลอดตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด โดยไม่มีระยะว่างเว้นทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก โดยที่แท้ตามธรรมชาตินั้นจิตเป็นของกลับกลอกได้เร็ว ในช่วงระยะ

การหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่งนั้นถ้าไม่กำหนดกันให้ทั่วถึงจริง ๆ จิตอาจจะผลจากการกำหนดลมหนีไปคิดเรื่องอื่นได้ตั้งหลายแวน ในช่วงระยะเวลาหายใจเข้าและออกเพียงครั้งเดียว ตัวอย่างเช่นในขณะที่ตั้งต้นหายใจเข้า จิตกำหนดอยู่ที่ลม เมื่อหายใจเข้าถึงที่สุด จิตก็กำหนดอยู่ที่ลมได้ แต่ในระยะที่เป็นระหว่างตรงกลางนั้น จิตอาจจะหนีไปคิดถึงสิ่งอื่นใดเสียแวนหนึ่ง หรือสองสามแวนก็ยังคงได้ ถ้าหากว่ามีได้มีการกำหนดในระยะที่เรียกว่าท่ามกลางนั้นไว้อย่างมั่นคงจริง ๆ

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้แหละ ท่านจึงตั้งเตือนว่า ระยะที่เรียกว่าท่ามกลางนั่นเอง เป็นระยะที่ต้องระมัดระวังอยู่อย่างเข้มงวดกวดขัน ด้วยอุบายต่าง ๆ กัน เช่น อุบายอย่างหยาบ ๆ มีการสอนให้นับซ้ำ ๆ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 หรือกระทั่งถึง 10 ตลอดเวลาที่ทำกรหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่ง แล้วแต่ความเหมาะสมของบุคคลหนึ่ง ๆ เป็นคน ๆ ไป เมื่อต้องกำหนดในการนับอยู่ตลอดเวลา จนกว่าจะสิ้นสุดการหายใจครั้งหนึ่ง ๆ จิตก็ไม่มีโอกาสจะผลหนีไปไหนได้ และทั้งเป็นการทำให้สามารถควบคุมความสั้นยาวของการหายใจได้เป็นอย่างดี ด้วยการนับจำนวนให้มากขึ้น หรือน้อยลง แล้วแต่ตนจะต้องการลมหายใจสั้นยาวเพียงไร⁴²

(4) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำหรับการทำการพิจารณา ที่สามารถทำกายสังขารให้ระงับลง ในที่นี้ มีลำดับแห่งความระงับลงตามลำดับแห่งความหยาบละเอียด ของสิ่งที่นำมาพิจารณา คือ ในขั้นแรกเมื่อยังไม่ได้พิจารณาหรือกำหนดอะไร ลมหายใจก็หยาบอยู่ตามปกติ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจนั้นว่าเป็นอย่างไรเป็นต้น ลมหายใจก็ย่อมสงบระงับลงทันที เมื่อกำหนดพิจารณามหาภูตรูป (คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งเป็นของเนื่องด้วยลมหายใจอยู่ ลมหายใจก็ยิ่งระงับลงไปกว่านั้น เมื่อกำหนดพิจารณาอุปาทายรูป กล่าวคือลักษณะและภาวะต่าง ๆ ซึ่งอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป ซึ่งเป็นของละเอียดยิ่งไปกว่ามหาภูตรูป ลมหายใจก็ยิ่งระงับลงไปกว่านั้น เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้งสองอย่าง เช่นกำหนดพิจารณาอาการที่อุปาทายรูปเนื่องอยู่กับมหาภูตรูปอย่างไร เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งระงับลงไปกว่านั้น เมื่อกำหนดอรูปรูป คือสิ่งที่ไม่มีรูปเลย มีอากาศและวิญญาณ เป็นต้นลมหายใจก็ยิ่งระงับลงไปกว่านั้น เมื่อกำหนดพร้อมกันทั้งสองอย่าง คือทั้งรูปและอรูปรูป เช่นกำหนดความที่สิ่งทั้งสองอย่างนี้แตกต่างกันอย่างไร และเนื่องกันอย่างไร เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งละเอียดหรือระงับลงยิ่งไปกว่านั้น เมื่อกำหนดละเอียดลงไปถึงสิ่งซึ่งเป็นปัจจัยของรูปและอรูปรูป ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นามรูป อีกต่อหนึ่ง จนกระทั่งเห็นว่านามรูป มีอะไรเป็นปัจจัยและปัจจัยนั้น ๆ กำลังปรุงแต่งนามรูปนั้นอยู่อย่างไร ดังนี้ เป็นต้น ลมหายใจก็ยิ่งละเอียดและระงับลงยิ่งไปกว่านั้น และเมื่อได้กำหนด

⁴² พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

พิจารณาไป กระทั่งถึงลักษณะแห่งนามรูป หรือความที่นามรูป ประกอบอยู่ด้วยไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้เป็นต้นแล้ว ลมหายใจก็ละเอียดหรือรำงับลงไปยิ่งกว่านั้น ส่วนที่เป็น การกำหนดแล้วพิจารณา ทั้งหมดนี้ ย่อมแสดงให้เห็นอาการของความสงบรำงับที่เป็นไปด้วยอำนาจของ การพิจารณาตามแนวของวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางของปัญญาอันแตกต่างจากการกำหนดอย่างไม่พิจารณา ซึ่งเป็นอาการของสมถะ และเป็นแนวของสมาธิ อย่างแจ่มชัด⁴³

สรุปได้ว่า อานาปานสติ หมวดที่ 1 การปฏิบัติในหมวดนี้ คือ การศึกษาเรื่องของกายโดยเฉพาะ กายลม คือ ลมหายใจ ต้องศึกษาจนรู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุกชนิดอย่างถ่องถ้วนจนสามารถรู้ ชัดว่า กายลมนี่ปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไรและสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ (ร่างกาย) ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 1 คือ กายานุปัสสนากาวานานัน เพื่อฝึกอบรมจิตให้มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วย กำลังของสมาธิ ขั้นที่ 1 ตาม ลมหายใจยาว ขั้นที่ 2 ตามลมหายใจสั้น ขั้นที่ 3 ตามรู้จัก ศึกษาลมหายใจทุกชนิดที่ปรุงแต่งกายจน เห็นชัดว่าลมหายใจเป็น “กายสังขาร” ขั้นที่ 4 ทำลมหายใจให้สงบระงับด้วยการเผ่าดูจิตสงบนิ่ง พร้อมอยู่ ด้วยสติ สมาธิอย่างหนักแน่น

2) หมวดที่ 2 : เวทนานุปัสสนากาวานา

การปฏิบัติหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ ให้ดีขึ้น วรรณะสำระสายมีให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุขเวทนาและ ทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้(ปฏิบัติทุกอย่างขณะที่หายใจเข้าและหายใจ ออกจุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 2 คือเวทนานุปัสสนากาวานานัน เพื่อฝึกอบรมจิตให้สามารถ ควบคุมเวทนา มีให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้⁴⁴

(5) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจเข้า สำหรับ ข้อนี้มีใจความแตกต่างออกไปก็ตรงที่ในขั้นนี้ มีการกำหนดปีติ แทนการกำหนดลมหายใจ เมื่อทำปีติให้ เกิดขึ้นได้แล้ว การควบคุมสติให้มีความรู้สึกลึกต่อปีตินั้นอยู่ เมื่อมีการสำรวมด้วยสติให้รู้สึกในปีติอยู่ได้ ตลอดเวลาเท่าใด ก็เป็นอันว่ามี สีสลิกขา อย่างยิ่งอยู่ตลอดเวลาเท่านั้น เพราะว่าตลอดเวลานั้นมีความไม่ เบียดเบียน และมีแต่ความเป็นปกติของกายและวาจาอยู่ เต็มตามความหมายของคำว่า สีสลิกขา และ เมื่อมีการกำหนดปีติในฐานะเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อความไม่ฟุ้งซ่านเป็นต้นแล้ว ก็เชื่อว่ามี สมาธิสิกขา อยู่

⁴³ พุทธศาสนิกฯ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

⁴⁴ เสถียรธรรมสถาน, “อานาปานสติ”, 16 ชั้นของอานาปานสติภาวนา, 5 กรกฎาคม 258, 24 ธันวาคม 2561, <<https://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/>>.

อย่างเต็มที่ในขณะนั้น เพราะจิตนั้นสงบราบจับตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว และเป็นจิตที่ควรแก่การทำวิปัสสนา เต็มตามความหมายของคำว่า สมาธิและเมื่อมีการพิจารณาซึ่งปิตินั้นอยู่ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาหรือสูญญตา ในขั้นนี้เรียกว่ามี ปัญญาสิกขา อยู่อย่างสมบูรณ์⁴⁵

(6) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า พงพิจารณาที่ตัวความสุข อันเป็นสิ่งที่คู่กันอยู่กับปิติ แต่เนื่องจากสิ่งทั้งสองนี้จัดเป็นเวทนาด้วยกัน เมื่อกล่าวโดยหลักธรรมจึงเป็นสิ่งเดียวกัน คือเป็นเพียงเวทนาด้วยกันนั่นเอง การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่หกนี้ ผู้ปฏิบัติพึงย้อนไปทำการกำหนดศึกษามาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่สี่ พึงกำหนดองค์ความต่าง ๆ ให้แจ่มแจ้ง อีกครั้งหนึ่ง เมื่อแจ่มแจ้งทั่วทุกองค์แล้ว เพื่อกำหนดเจาะจงเอาเฉพาะองค์ที่เรียกว่า “สุข” เพื่อการเพ่งพิจารณาหรือการตามดู โดยพิจารณาตาม ดังนี้ (1) สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนี้ คืออะไร มีลักษณะอย่างไร (2) สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนั้น เกิดขึ้นในขณะไหน เวลาใด (3) เกิดขึ้นด้วยอำนาจอะไร หรือด้วยการทำอย่างไร (4) เกิดญาณและสติขึ้นในลำดับต่อไปด้วยอาการอย่างไร (5) ในขณะนั้นชื่อว่าเธอยอมตามเห็นซึ่งเวทนา คือความสุขนั้น โดยลักษณะอย่างไรอยู่ แล้วละอะไรเสียได้ (6) การตามเห็นเวทนานั้น มีอาการแห่งการเจริญสติปัญญานภาวนาเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างไร (7) มีวิธีการพิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสุขเวทนานั้นโดยละเอียดอย่างไร สรุปความว่า การเจริญอานาปานสติขั้นที่หกนี้ มีการปฏิบัติทุกอย่างทุกตอน เป็นอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ห้า ผิดกันแต่อารมณ์สำหรับเพ่งพิจารณาได้เปลี่ยนจากเวทนา คือ ปิติ มาเป็นเวทนา คือ สุข ทั้งนี้ เพื่อให้สิ่งที่เรียกว่าความสุขได้รับการพิจารณาสืบต่อไปจากปิติ ในฐานะที่ความสุขเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือมากยิ่งขึ้นไปกว่าปิติ ผลของการพิจารณาย่อมสูงกว่าปิติตามขึ้นไปเป็นธรรมดา เพื่อว่าผู้ปฏิบัติจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนาทั้งปวงอย่างแท้จริง⁴⁶

(7) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

“จิตตสังขาร” ในที่นี้ คือสัญญา และเวทนา ซึ่งเป็นพวกเจตสิกธรรม สัญญา และเวทนาถูกจัดเป็นจิตตสังขาร เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปกับด้วยจิต เนื่องเฉพาะอยู่กับจิต และเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต เหตุ นั้นสิ่งทั้งสองนี้จึงได้ชื่อว่าจิตตสังขาร ซึ่งแปลว่า เครื่องปรุงแต่งจิต ผู้มีความสังเกต จะสังเกตเห็นได้เองว่า ในอานาปานสติขั้นก่อน ได้พูดถึงสิ่งทั้งสาม คือเวทนา สัญญา และวิตก ในที่นี้กล่าวถึงแต่เพียงสอง คือ สัญญาและเวทนา ส่วนวิตกนั้นขาดหายไป ข้อนี้เพราะเหตุว่า สิ่งที่เราเรียกว่าวิตกนั้นถูกจัดอยู่ในฝ่ายจิต มิได้

⁴⁵ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

⁴⁶ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

อยู่ในฝ่ายเครื่องปรุงแต่งจิต ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวถึงแต่สัญญา กับเวทนา เพียง 2 อย่างในฐานะที่เป็นจิตตสังขาร ส่วนวิตกนั้นเป็นจิต ทำไมสิ่งทั้งสองนี้ จึงได้ชื่อว่าเครื่องปรุงแต่งจิต คำตอบมีได้อย่างง่าย ๆ ว่า เพราะสัญญาและเวทนาเป็นเหตุให้เกิดวิตก กล่าวคือความคิดหรือที่เรียกว่าจิตในที่นี้ นั่นเอง เวทนาและสัญญา ร่วมกันทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตโดยไม่แยกกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ก็เกิดสัญญาขึ้น 2 ระยะคือสัญญาที่เป็นตัวสมปฤติ คือความจำได้หมายรู้ ว่าเป็นเวทนาชนิดไหน นี้อย่างหนึ่ง ถัดมาคือสัญญาชนิดที่เป็นการทำความสำคัญมั่นหมายว่าเวทนานั้นเป็นตัวตน และเป็นของของตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น สัญญาอย่างในระยะแรกเป็นสัญญาในเบญจขันธ์ เป็นอาการที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เป็นไปตามธรรมชาติยังไม่เป็นตัวเจตนา ยังไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศล ส่วนสัญญาในระยะหลัง เป็นอาการของกิเลสโดยตรง จัดเป็นอกุศลเพราะมีโมหะเป็นมูล และเป็นเหตุให้ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะก็คือมโนกรรม ได้แก่ความคิดที่จะทำอะไรลงไปด้วยเจตนา และได้ชื่อว่าเป็นมโนกรรมเสร็จแล้วเมื่อความคิดนั้นได้เป็นไปแล้ว ส่วนที่จะออกมาเป็นกายกรรมหรือวจีกรรมที่หลังนั้น เป็นอีกกรณีหนึ่ง เพียงแต่ทำให้เกิดมโนกรรมอย่างเดียวกันเท่านั้น ก็ได้ชื่อว่าการปรุงแต่งจิตถึงที่สุดเสียแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้เอง เวทนา กับสัญญาจึงได้ชื่อว่าจิตตสังขาร ซึ่งแปลว่าธรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ถ้าปราศจากเวทนาและสัญญาเสียแล้ว ความคิดต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น สรุปลักษณะอานาปานสติขั้นที่เจ็ดนี้ได้ว่า มีหลักเกณฑ์แห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันกับอานาปานสติขั้นที่ห้า ที่หก ทุกประการ ผิดกันอย่างเดียวคือในที่นี้เป็น การพิจารณาเวทนา ในฐานะที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต แทนที่จะพิจารณาแต่เพียงว่า เวทนาคืออะไร หรือเป็นอย่างไร ซึ่งเป็น การพิจารณาในขั้นที่ห้า ที่หก นั่นเอง⁴⁷

(8) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า

การทำจิตตสังขารให้รำงับ ย่อมเนื่องกันอยู่กับการทำกายสังขารให้รำงับ ฉะนั้น จึงมีการทำโดย แยกคาย ในส่วนที่เป็นการทำกายสังขารให้รำงับรวมอยู่ด้วย กล่าวคือ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติกำลังมีอำนาจ ของสัญญาและเวทนาครอบงำจิตอยู่อย่างรุนแรง มีวิตกอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ แม้ในทางที่เป็นกุศลก็ตาม เขาย่อมสามารถบรรเทากำลังหรืออำนาจของสัญญาและเวทนาหลงเสียได้ ด้วยการทำลมหายใจเข้า – ออก ที่กำลังเป็นไปอยู่อย่างหยาบ ๆ นั้น ให้ละเอียดลง ๆ เมื่อลมหายใจละเอียดลง ความรู้สึกที่เป็นสัญญาและ เวทนาจึงรำงับลง ซึ่งมีผลทำให้วิตกพลอยรำงับลงไปตามกัน คือการทำจิตตสังขารให้รำงับลงด้วยอุบาย

⁴⁷ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

วิธีปฏิบัติ คือผู้ปฏิบัติคอยกำหนดความรุนแรงของสัญญาและเวทนาเป็นนิमितและเป็นอารมณ์ อยู่ในใจ กำหนดให้เห็นชัดเจนจริง ๆ ว่ามันรุนแรงอยู่อย่างไรเบื้องต้น แล้วมันค่อย ๆ ระวังหรือค่อยอ่อนกำลังลงอย่างไรเป็นลำดับมา ในเมื่อมีการควบคุมลมหายใจให้ประณีต หรือละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ ฟังถือเป็นหลักว่า การควบคุมลมหายใจ เป็นการควบคุมสัญญาและเวทนาพร้อมกันไปในตัว เมื่อทำลมหายใจให้ประณีตได้ ก็สามารถทำสัญญาและเวทนาให้อ่อนกำลังลงได้ หากแต่ว่าในขั้นนี้ ไม่กำหนดนิमितหรืออารมณ์ที่ลมหายใจอันค่อย ๆ ระวังลง แต่กำหนดตัวสัญญาและเวทนาที่ค่อย ๆ ระวังลงตามลมหายใจนั่นเอง เป็นนิमितหรืออารมณ์ของสติ สรุปลงความว่า สติก็ดี สมาธิก็ดี อนุปัสสนา หรือญาณก็ดี ซึ่งรวมเรียกว่า ภาวนาในที่นี้ เป็นไปโดยอาศัยลมหายใจเข้า หายใจออก และควบคุมลมหายใจเข้า – ออก โดยอาการที่สามารถควบคุมสัญญา และเวทนาได้อีกต่อหนึ่ง⁴⁸

สรุปในหมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาภาวนา การปฏิบัติหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ให้ดีขึ้นระส่ำระสายมิให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้ (ปฏิบัติทุกอย่างขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 2 คือ เวทนานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อฝึกอบรมจิตให้สามารถควบคุมเวทนา มิให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้

ขั้นที่ 5 ศึกษาปิติแล้วทำปิติให้สงบระงับ ขั้นที่ 6 ศึกษาสุขแล้วทำสุขเวทนานั้นให้สงบระงับ

ขั้นที่ 7 ศึกษาเวทนาทุกชนิดจนประจักษ์ชัดว่า เวทนาเป็น จิตตสังขาร ขั้นที่ 8 ทำเวทนาให้สงบระงับ

3) หมวดที่ 3 : จิตตานุปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิตให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้วฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิต เพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไว พร้อมทั้งจะพิจารณาธรรมต่อไป (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 3 คือ จิตตานุปัสสนาภาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้⁴⁹

⁴⁸ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

⁴⁹ เสถียรธรรมสถาน, “อานาปานสติ”, 16 ชั้นของอานาปานสติภาวนา, 5 กรกฎาคม 258, 24 ธันวาคม 2561, <<https://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/>>.

(9) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า
 ที่ว่า “รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต” นั้น มีส่วนที่ต้องทำความเข้าใจแยกกันคือคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ”
 และคำว่า “จิต” สำหรับคำว่า “รู้พร้อมเฉพาะ” นั้น มีคำอธิบายเหมือนในบทที่แล้วมา ซึ่งอาจจะสรุป
 ความได้สั้น ๆ ว่า การที่จะรู้พร้อมเฉพาะต่อสิ่งใดนั้น หมายถึงการทำสิ่งนั้นให้เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ของการ
 กำหนด แล้วพิจารณาโดยละเอียดถี่ถ้วนว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จนกระทั่ง
 เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากสิ่งนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ชื่อว่ารู้พร้อมเฉพาะต่อสิ่งนั้น จิตนี้
 จะรู้พร้อมเฉพาะได้ที่ไหน คำตอบในวงการทำอานาปานสติย่อมตอบว่า รู้พร้อมเฉพาะได้ที่จิตทุกชั้น ในทุก
 ขณะแห่งการทำอานาปานสตินั่นเอง เพราะฉะนั้น ผู้ที่ทำอานาปานสติขั้นที่ 9 นี้ จะต้องพิจารณาจิตว่า
 เป็นอย่างไร มาทุกชั้นของการทำอานาปานสติที่แล้วมาทั้ง 8 ชั้น เขาจะต้องเริ่มทำอานาปานสติมาตั้งแต่
 ขั้นต้น ทุกชั้นตามลำดับ และพึงพิจารณาคุณลักษณะของจิตตามลำดับตั้งแต่ชั้นที่หนึ่งจนถึงชั้นที่แปด
 จนกระทั่งเห็นชัดว่า (1) จิตในขณะกำหนดลมหายใจยาว นั้นเป็นอย่างไร (2) จิตในขณะกำหนดลมหายใจ
 สั้น นั้นเป็นอย่างไร (3) จิตในขณะมีการกำหนดรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง นั้นเป็นอย่างไร (4) จิต
 ในขณะที่กำลังทำกายสังขารให้รำงับ นั้นเป็นอย่างไร (5) จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อปิตอยู่ นั้น
 เป็นอย่างไร (6) จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อมเฉพาะต่อสุขอยู่ นั้นเป็นอย่างไร (7) จิตในขณะที่กำลังรู้พร้อม
 เฉพาะซึ่งจิตสังขารอยู่ นั้นเป็นอย่างไร (8) จิตในขณะที่กำลังทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ นั้นเป็นอย่างไร
 สรุปได้ว่า รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตทั้งปวงนั้นหมายถึงจิตทุกชนิด ในขณะแห่งทำอานาปานสติทุกชั้น ได้รับการ
 พิจารณาสอดส่องด้วยญาณและสติอย่างทั่วถึง จนไม่มีความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนแต่ประการใดนั่นเอง
 และมีความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จากความยึดถือจิตว่าเป็นตัวตนมาแต่เดิมเสียได้⁵⁰

(10) สำเนียงกว่า จักยังจิตให้ปราโมทย์ หายใจออก สำเนียงกว่า จักยังจิตให้ปราโมทย์
 หายใจเข้า

คำว่า ทำจิตให้ปราโมทย์ มีข้อควรวินิจฉัยคือ ทำให้ปราโมทย์เกิดขึ้นในขณะไหน ละ
 ความปราโมทย์นั้นมีอยู่อย่างไร ความปราโมทย์โดยธรรม ในที่นี้ เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ย่อมทำให้เกิดขึ้น
 ได้ในทุกชั้นแห่งอานาปานสติ เพราะฉะนั้นผู้ที่ลงมือปฏิบัติในขั้นนี้จะต้องพยายามทำให้เกิด
 ความปราโมทย์ขึ้น ในทุกชั้นแห่งอานาปานสติ เขาจักต้องย้อนไปปฏิบัติมาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่หนึ่ง

⁵⁰ พุทธศาสนิกฯ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561,
 <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

เป็นลำดับมา จนกระทั่งถึงขั้นที่ 9 พยายามทำความเข้าใจให้เกิดขึ้น ให้ปรากฏชัดในทุกขั้นและให้ ประณีต หรือสูงขึ้นตามลำดับดังกล่าว คือ

1. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าและออกยาว ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

2. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจลมหายใจเข้าและออกสั้น ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

3. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจความรู้พร้อม เฉพาะซึ่งลมทั้งปวง ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

4. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการท่ายาสังขารให้ร่างกายอยู่ ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

5. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

6. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

7. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

8. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะการทำจิตตสังขารให้ร่างกายอยู่ ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

9. เมื่อรู้ชัดความที่จิตเป็นเอกัคคตาไม่ฟุ้งซ่าน เพราะความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ทำ ความปรามोधให้เกิดขึ้น

เมื่อทำอยู่ดังนี้ ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่สิบ ซึ่งมีใจความสำคัญมุ่งหมายถึง การรู้จักทำ หรือสามารถทำจิตให้ปรามोधขึ้นมาได้ในทุก ๆ ขั้น แล้วถือเอาความรู้สึกปรามोधนั้นเป็น อารมณ์สำหรับพิจารณา เพื่อเห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาแห่งจิตที่ ปรามोधนั้นสืบต่อไป สรุปได้ว่าการกำหนดปรามोधที่ตนได้ทำให้เกิดขึ้นทุกชั้นของอานาปานสติ โดยนัย ดังที่กล่าวแล้ว ด้วยอำนาจของเอกัคคตาจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน นี้เรียกว่า สติ การกำหนดติดตามดูปรามोधนั้น ด้วยอำนาจของสติ จนเกิดการพิจารณาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สติกลายเป็นอนุสสนาญาณ

ไปนี้เรียกว่า ญาณ ผู้ปฏิบัติกำหนดและพิจารณาจิตซึ่งประกอบด้วยปราโมทย์ทั้งหลายด้วยสตินั้น ด้วย ญาณนั้น การกระทำนี้ชื่อว่าจิตตานุปัสสนาสติปัญฐานภาวนา ซึ่งจัดเป็นภาวนาที่สมบูรณ์⁵¹

11. สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

ท่านจำกัดความไว้สั้น ๆ ตามหลักแห่งอานาปานสติว่า ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจยาว – สั้น ชื่อว่า สมาธิ หรืออีกอย่างหนึ่งว่า จิตที่มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจจากการกำหนดลมหายใจ ของบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นชื่อว่าสมาธิ ดังนี้ ซึ่งทั้งหมดนี้อาจจะสรุปความได้ว่า เมื่อจิตมีอารมณ์สำหรับกำหนดและจิตกำหนดอารมณ์นั้นได้ การกำหนดอารมณ์ได้นั้น ชื่อว่า สมาธิจะเป็นอย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง หรืออย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต นั้นย่อมแล้วแต่กรณี แต่ไม่ถือเอาเป็นประมาณ เพราะอาจจะเรียกได้ว่าเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้งนั้น สำหรับการปฏิบัติอานาปานสติในชั้นที่สิบเอ็ดนี้ มีหลักส่วนใหญ่กว่าทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องย้อนกลับไปปฏิบัติมาตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่หนึ่งอีกตามเคย เพื่อจะได้กำหนดความตั้งมั่นของจิตซึ่งมีอยู่ในลักษณะต่าง ๆ กัน เป็นอารมณ์ทุก ๆ ชั้น ทุก ๆ ลำดับ เท่าที่จิตจะมีอาการตั้งมั่นอย่างไร ในระยะนี้ ใจความสำคัญของการฝึก มีอยู่ตรงที่ให้เพ่งเล็งถึงความตั้งมั่นอย่างเดียว ไม่ว่าจะฝึกด้วยอานาปานสติข้อไหน

สรุปความว่า การฝึกในชั้นที่สิบเอ็ดนี้ ฝึกในการกำหนดความตั้งมั่นทั้งในแง่ของสมณะ และทั้งในแง่ของวิปัสสนา จากอานาปานสติทุกชั้นเท่าที่มีให้กำหนดได้ว่ามีความตั้งมั่นอยู่ที่อย่าง จนกระทั่งตนมีความคล่องแคล่วในการทำจิตให้ตั้งมั่นได้ทุกอย่าง ด้วยความชำนาญตามความปรารถนา ส่วนคำวินิจฉัยในข้อที่ว่าญาณและสติ ตลอดถึงสัมปยุตตธรรมอื่น ๆ ซึ่งมีอยู่ในขณะนั้นมีขึ้นได้โดยวิธีไร่นั้น พึงทราบว่เมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่ว่าชนิดไหนอยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก จิตที่ตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วย สติที่กำหนดความตั้งมั่นนั้นก็ปรากฏด้วยจึงเกิดมีจิตรู้แจ้งคือวิญญานจิต ซึ่งได้แก่ อนุปัสสนาญาณดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อก่อน เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นการตามเห็นซึ่งจิตในจิตด้วยอำนาจของสตินั้นจนกระทั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของจิต แม้ที่ตั้งมั่นแล้วทุกชนิด เมื่อกระทำอยู่ดังนี้ก็เรียกว่ามีจิตตานุปัสสนาสติปัญฐานภาวนา อันเป็นภาวนาที่สมบูรณ์⁵²

⁵¹ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

⁵² พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

12. สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า

อานาปานสติขั้นนี้นั้น ความสำรวมสติในการคอยกำหนดการปล่อยชนิดต่าง ๆ ของจิต หรือ แม้แต่การคอยกำหนดจิตให้ทำการปลดเปลื้องสิ่งต่าง ๆ จากจิต ซึ่งเป็นความสำรวมอย่างยิ่ง และอย่างละเอียดที่สุดนั่นแหละ คือ ความสำรวมที่ประมวลไว้ได้ซึ่งศีลสิกขาในขณะนี้ สำหรับจิตตสิกขาและปัญญาสิกขานั้น มีอยู่ได้โดยลักษณะเดียวกันกับอานาปานสติขั้นอื่น ๆ ทุกขั้นดังที่กล่าวแล้ว ไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยซ้ำในที่นี้อีก สำหรับคำว่า “ทำจิตให้ปล่อยอยู่” นั้น มีสิ่งที่จะต้องวินิจฉัยเป็น 2 อย่างคือ (1) ปล่อยอย่างไร (2) ปล่อยซึ่งอะไร จะต้องทำจิตให้ปล่อย หรือให้เปลื้องจากอะไร โดยวงกว้างท่านจำแนกไว้ว่า จะต้องเปลื้องมาจากสิ่งเหล่านี้ คือ เปลื้องจากราคะ จากโทสะ จากโมหะ จากตัณหา จากมานะ จากทิฏฐิ จากวิจิกิจฉา จากถีนมิทธะจากอหิริกะ-บาปธรรมที่ทำให้จิตให้ไม่รู้ละอายบาป จากอนตตปยะ-บาปธรรมที่ทำให้คนไม่กลัวบาป การปลดเปลื้องจิตจากโทสะโดยตรง เล็งถึงการเจริญเมตตาคือทำ ในใจถึงสัตว์ทั้งปวง ในฐานะที่เป็นเพื่อนทุกข์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็สัตว์มนุษย์หรือสัตว์เดรัจฉาน ก็ระงับความโกรธหรือให้อภัยได้เป็นต้น อีกทางหนึ่งพิจารณาถึงความที่สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสด้วยกัน หรือตกอยู่ใต้อำนาจความไม่เที่ยง ซึ่งล้วนแต่ไม่สามารถบังคับได้ด้วยกันทุกคน จึงเกิดความเห็นใจกัน ระงับความโกรธหรือความประทุษร้ายเสียได้ เป็นต้น นี่เป็นการระบุดังสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์โดยตรงต่อกุศลธรรมเหล่านั้น ซึ่งอาจใช้เป็นเครื่องเปลื้องจิตจากอกุศลธรรมเหล่านั้นได้โดยตรงอีกอย่างเดียวกัน เมื่อลำพังการกำหนดลมหายใจอย่างเดียว หรืออำนาจสมาธิอย่างเดียวก็ตาม ไม่สามารถระงับอกุศลธรรมเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยธรรมอันเป็นข้าศึกต่ออกุศลธรรมเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่าง ๆ มาเป็นเครื่องระงับมัน แล้วกำหนดความที่ตนสามารถปลดเปลื้องอกุศลธรรมอย่างนั้น ออกไปจากจิตได้อย่างไร อยู่ทุกลมหายใจเข้า - ออก ก็จักได้ชื่อว่าเป็นการเจริญอานาปานสติข้อนี้อยู่ตลอดเวลา

เมื่อทำอยู่ดังนี้ วิญญาณจิตหรือจิตที่เป็นความรู้ก็มีอยู่ ญาณก็มีอยู่สติกำหนดจิตหรือญาณนั้นว่าปลดเปลื้องแล้วจากอกุศลธรรมมีประการต่าง ๆ นั้นได้อย่างไรก็มีอยู่ สติอันกลายเป็นอนุปัสสนาญาณตามความจริงว่า อกุศลธรรมที่หุ้มห่อจิตนั้นก็ดี จิตที่ถูกหุ้มห่อก็ดี จิตที่ปลดเปลื้องแล้วก็ดี ล้วนแต่เป็นสังขารธรรม ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น ย่อมนำมาซึ่งความเบื่อหน่ายคลายกำหนดความไม่ก่อกิเลสและความสละคืนซึ่งสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ตามลำดับ เมื่อทำอยู่อย่างนี้ย่อมชื่อว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภาวนา⁵³ สรุปรวมวัดที่ 3 จิตตานุปัสสนาภาวนา ได้ว่า การปฏิบัติในหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิตให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้ว

⁵³ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

ฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิต เพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไวพร้อมที่จะพิจารณาธรรมต่อไป (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 3 คือจิตตานุสสนาภาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้ ขั้นที่ 9 ศึกษาจิตจนรู้จักธรรมชาติของจิต ขั้นที่ 10 บังคับจิตให้บันเทิงปราโมทย์ ขั้นที่ 11 บังคับจิตให้นิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขั้นที่ 12 บังคับจิตให้ปล่อยเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง

4) หมวดที่ 4 : ธัมมานุสสนาภาวนา

การปฏิบัติในหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือกฎของธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวงมีจิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็นอยู่ด้วยสุญญาตาวิหาร(ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 4 คือ ธัมมานุสสนาภาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้งจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเย็นเยือกเย็นอันเกษมด้วยสุญญาตาวิหาร⁵⁴

13. สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

ในข้อนี้ พึงวินิจฉัยว่าเมื่อเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ดังนั้น ย่อมไม่มีโอกาสแต่งเจตนาที่จะทุศีล คือทำให้ผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ จึงเป็นศีลสิกขาอยู่ในตัว และเมื่อเพ่งพิจารณาอยู่ดั่งนั้น ย่อมมีสมาธิชนิดที่แนบเนื่องกันอยู่กับปัญญา เท่าเทียมกันกับกำลังของปัญญา จิตตสิกขาจึงมีอยู่ในตัวเช่นเดียวกัน การเพ่งอนิจจลักษณะ เป็นปัญญาสิกขาอยู่แล้ว จึงเป็นอันว่าเธอนั้นเป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยไตรสิกขาในขณะนั้น คำว่า “ผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หรือ อนิจจานุสสึ” นั้นมีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยคือ : สิ่งที่ไม่เที่ยงคืออะไร ภาวะแห่งความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร การตามเห็นความไม่เที่ยงคือทำอย่างไร ผู้ตามเห็นความไม่เที่ยง หรืออนิจจานุสสึนั้นคือใคร คำตอบโดยสังเขปคือ สังขารทั้งปวงคือสิ่งที่ไม่เที่ยง การเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป คือภาวะแห่งความไม่เที่ยง การใช้สติคอยตามกำหนดภาวะแห่งความไม่เที่ยงนั้น คืออนิจจานุสสนาหรือการตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง บุคคลที่ทำเช่นนั้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า – ออก ชื่อว่า “อนิจจานุสสึ” คือผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ผู้ปฏิบัติอานาปานสติ มีทางที่จะปฏิบัติให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งปวง เท่าที่จะปรากฏขึ้นในอานาปานสติทุกชั้น ตั้งแต่ชั้นแรกที่สุดเป็นลำดับมา ลมหายใจก็

⁵⁴ เสถียรธรรมสถาน, “อานาปานสติ”, 16 ชั้นของอานาปานสติภาวนา, 5 กรกฎาคม 258, 24 ธันวาคม 2561, <<https://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/>>.

เป็นสังขาร จิตหรือสติเป็นต้น ที่ทำหน้าที่กำหนดลมหายใจ ก็เป็นสังขารอารมณ์หรือนิมิตต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นสืบเปลี่ยนกันไปตามลำดับ ก็เป็นสังขาร เวทนาคือปิติและสุขเป็นต้น ที่เกิดมาจากกำหนดลมหายใจนั้น ก็เป็นสังขารนิเวรณต่าง ๆ ก็เป็นสังขาร องค์ฌานต่าง ๆ และฌานทุกชั้น ก็เป็นสังขารธรรมะต่าง ๆ ที่สมโธธานมาได้ ในขณะที่นั้นก็เป็นสังขาร แม้ที่สุดแต่ตัวการกำหนดเองก็เป็นสังขาร อาการที่การกำหนดเปลี่ยนแปลงไปในรูปต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็สังขาร กระทั่งถึงตัวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ในฐานะเป็นอารมณ์ของการกำหนดทุกชั้นตอน ก็ล้วนแต่เป็นสังขาร เพราะเหตุนี้เองเราจึงมีโอกาที่จะกำหนดความไม่เที่ยง (ซึ่งรวมความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอยู่ในตัวด้วยเสร็จ) ได้จากอานาปานสติทุกชั้นและในชั้นหนึ่ง ๆ ก็มีทางที่กำหนดได้หลายแง่หลายมุม แล้วแต่เราจะกำหนดแต่อาจจะสรุปให้เป็นประเภทได้ว่า กำหนดสังขารบางพวก ในฐานะเป็นอารมณ์คือเป็น อายตนะภายนอก กำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นตัวรู้อารมณ์คือเป็น อายตนะภายใน และกำหนดสังขารบางพวกในฐานะเป็นอาการของการปรุงแต่งทยอยกันให้เกิดสิ่งใหม่ เช่นการกำหนดนิมิต ทำให้เกิดองค์ฌานเป็นต้นในฐานะเป็นการกำหนดปฏิจจุสมุปบาท รวมเป็น 3 ประเภทด้วยกัน ดังนี้ก็จะเป็นการกำหนดสังขารทั้งหลายทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิงและเมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็เป็นการเห็นความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตารวมอยู่ด้วยกันโดยสมบูรณ์ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การทำอย่างนี้ทำให้ไม่ต้องเที่ยวกำหนดนั่นนี่พร่าออกไปนอกวงของการเจริญอานาปานสติ แต่ก็เป็นการกำหนดที่ครบถ้วนต่อสังขารทั้งปวงได้จริง เพราะเป็นการกำหนดที่ตัวจริงของธรรมนั้น ๆ ไม่ได้กำหนดสักว่าชื่อเหมือนที่ทำกันอยู่ในวงการศึกษาล่าเรียน ซึ่งจะกำหนดให้มากมายสักเท่าไรก็ไม่เป็นการเพียงพอ และมีผลเท่า ๆ กับไม่ได้กำหนดอะไรเลยอยู่นั่นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความไม่เที่ยงของสังขารธรรม ที่ปรากฏในการเจริญอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ดังนี้ ย่อมมีอาการซึมซาบในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง ชนิดที่ทำให้เกิดนิพพิทา วิราคะ ในขั้นต่อไปได้จริงและเมื่อมีความรู้สึกซึมซาบอยู่ดังนี้ ในลักษณะที่กล่าวนี้ ซึ่งเป็นการเห็นอนิจจังอย่างลึกซึ้งและชัดเจน ยิ่งกว่าในอานาปานสติขั้นที่แล้ว ๆ มา ในอัตราที่สูงกว่า ประณีตกว่าขั้นที่แล้ว ๆ มาดุจกันทำให้การเจริญภาวนาในขั้นนี้ เป็นภาวนาที่สูงยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และทำให้ได้นามว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาภาวนา เพราะเหตุที่ได้กำหนดเอาตัวธรรมคือตัวความไม่เที่ยงโดยตรงมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด แทนที่จะเอาลมหายใจหรือเวทนา หรือจิตมาเป็นอารมณ์สำหรับการกำหนด⁵⁵

⁵⁵ พุทธศาสนิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

14. สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

สำเนียงว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

ในที่นี้คือ อะไรคือความจางคลาย ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร และเกิดขึ้นในสิ่งใด ทำอย่างไร ได้ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายนั้น ความจางคลายเรียกโดยบาลีว่า วิราคะ โดยตัวพยัญชนะแปลว่าปราศจากราคะ คือปราศจากเครื่องยึดมั่น อันได้แก่ความกำหนด ส่วนโดยความหมายหรือโดยอาการอันแท้จริง หมายถึงความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น และความสำคัญผิดอื่น ๆ ที่ทำให้หลงรักหลงพอใจอย่างหนึ่ง และหลงเกลียดชังอีกอย่างหนึ่งเป็นอันว่าวิราคะในที่นี้ หาได้หมายถึงอริยมรรคโดยตรงแต่อย่างเดียว เหมือนในที่บางแห่งไม่ แต่หมายความกว้าง ๆ ถึงการทำกิเลสให้ขาดออกหรือหน่ายออกโดยอาการอย่างเดียวกันกับอริยมรรคทำลายกิเลสนั่นเอง และมุ่งหมายถึง อาการที่จางคลาย ยิ่งกว่าที่จะมุ่งหมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องทำความจางคลาย.แต่โดยนัยแห่งการปฏิบัตินั้น ย่อมเห็นพร้อมกันไปทั้ง 2 สิ่ง กล่าวคือ เมื่อเห็นความจางคลายอยู่อย่างชัดแจ้ง ก็ย่อมเห็นธรรมเป็นเครื่องทำความจางคลายด้วยเป็นธรรมดา เหมือนกับเมื่อเราเห็นเชือกที่ขมวดอยู่คลายออก ก็ย่อมเห็นสิ่งที่ทำให้ขมวดนั้นคลายออกด้วยกันเป็นธรรมดา ฉะนั้น ถึงถือวิราคะในขณะแห่งอานาปานสตินี้ หมายถึงความจางคลาย โดยตรง และ ธรรมที่ทำความจางคลายโดยอ้อม ในฐานะเป็นของผนวกอยู่ในความจางคลายนั้น คำว่าจางคลายมีความหมายตรงกันข้ามจากคำว่า ยึดติด ตามธรรมดาสัตว์มีใจยึดติดอยู่ในสิ่งทั้งปวง โดยความเป็นของน่าใคร่อย่างหนึ่ง และโดยความเป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้ อีกอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจความยึดมั่นถือมั่นหรือความสำคัญผิดอันมีมูลมาจากอวิชชา เมื่อใดความยึดติดอันนี้ถูกทำให้หน่ายออกเมื่อนั้นชื่อว่ามีความจางคลายในที่นี้ โดยกิริยาอาการก็คือ คลายความรู้สึกรู้สึกที่เป็นความใคร่ และความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวตนอย่างนั้นอย่างนี้ ข้อนี้หมายถึงความแน่ใจด้วยอำนาจของปัญญา และทั้งเป็นไปในขณะที่จิตเป็นสมาธิ คือมีกำลังของสมาธิรวมอยู่ด้วยอย่างเต็มที่ อำนาจของสมาธิทำให้เห็นแจ้งถึงที่สุด อำนาจของความเห็นแจ้งถึงที่สุด ทำให้ปลงความเชื่อลงไปถึงที่สุด ในการที่จะไม่ยึดติดต่อสิ่งนั้นอีกต่อไป ทั้งหมดนี้คือขณะแห่งความจางคลาย ทั้งหมดนี้เป็นไปทุกขณะแห่งการหายใจเข้าและออก เมื่อทำอยู่ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นวิราคานุปัตสสี คือผู้ตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก เมื่อทำได้อย่างนี้ถึงที่สุด การกระทำนี้ชื่อว่า ธรรมานุปัตสสนาสติปฏิฐานภาวนาที่สมบูรณ์⁵⁶

⁵⁶ พุทธศาสนิกฯ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

15. สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

ในที่นี้ คือ ความดับไม่เหลือ นั่นคืออะไร ความดับไม่เหลือของอะไร ดับไม่เหลือได้โดยวิธีใด และทำอะไรชื่อว่า นิโรธานุปัสสี คือตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ ที่ว่า ดับไม่เหลือแห่งอะไร นั้น ถ้าตอบสั้น ๆ ตรง ๆ ก็ตอบว่า ดับไม่เหลือแห่งสิ่งที่เป็นทุกข์ หรือแห่งสิ่งที่มีการเกิด อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ แต่ถ้าจะจำแนกให้ละเอียดออกไป ก็อาจจะจำแนกได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ 3 ประเภท และมีรายละเอียด เท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่าง แต่ละประเภทคือ ชั้นห้า อายตนะภายในหก และอาการแห่งปฏิจจสมุปบาทสิบสอง ดังที่กล่าวไว้ในอานาปานสติ ขั้นต้นแต่ในฐานะที่เป็นวัตถุแห่งความไม่เที่ยง และความจางคลายนั่นเอง ความมีอยู่แห่งเบญจขันธ์ คือ ความมีอยู่แห่งอารมณ์อันเป็นที่ตั้งการสัมผัส และเป็นความมีอยู่ของสิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือ โดยความเป็นกามและโดยความเป็นภพดังที่กล่าวแล้ว ดังนั้นย่อมหมายความว่า เป็นความมีอยู่ ของสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มี หรือเรียกว่าสิ่งเหล่านี้ดับไปก็ตาม ย่อมหมายความว่า ไม่มีสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ หรือว่าเป็นความดับไม่เหลือแห่งสิ่งอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าอายตนะภายในมีอยู่ ก็หมายความว่าสิ่งซึ่งทำหน้าที่เสวยอารมณ์ หรือสิ่งที่จะทำหน้าที่สัมผัสกับสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์มีอยู่ ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มี ก็ไม่มีการสัมผัสกับสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ ความดับไม่เหลือแห่งสิ่งเหล่านี้ ก็คือการไม่มีการสัมผัสชนิดที่จะก่อให้เกิดความทุกข์นั่นเอง ความมีอยู่แห่งอาการปฏิจจสมุปบาททุกชั้นตอนเป็นความมีอยู่แห่งการปรุงของสังขารธรรมต่าง ๆ ทุก ๆ ชั้น ที่อิงอาศัยกันแล้วปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น แล้วไปอิงอาศัยสิ่งอื่นปรุงสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น เป็นลำดับไป จนกระทั่งถึงเกิดอาการที่เป็นตัวความทุกข์โดยตรงในที่สุด และผลที่เป็นทุกข์นั้นก็ยังสามารถหล่อเลี้ยง หรือปรุงต้นเหตุเดิมของมัน กล่าวคืออวิชชาให้ยังคงมีอยู่ และให้เปลี่ยนรูปไปในลักษณะต่าง ๆ ถ้าหากอาการเหล่านี้ไม่มี คือไม่เกิดขึ้น หรือไม่เป็นไป ความทุกข์ ก็ก่อรูปขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ไม่ได้ ฉะนั้น ความดับไปหรือความไม่มีอยู่ของการปรุงแต่งเหล่านี้ จึงมีค่าเท่ากับความดับทุกข์ หรือความไม่มีอยู่แห่งทุกข์ หรือความที่ทุกข์ไม่สามารถก่อรูปขึ้นมาได้ เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการศึกษาให้เห็นว่าความดับนั้นคือความไม่มีอยู่ หรือเท่ากับความที่สิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ทำหน้าที่ตามความหมายของมัน และสิ่งที่เรียกว่าความดับนั้นเป็นความดับของสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ซึ่งจำแนกเป็น 3 ประเภท ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น⁵⁷

⁵⁷ พุทธทาสภิกขุ, “สมาธิ” อานาปานสติภาวนา, 23 กันยายน 2556, 29 ธันวาคม 2561, <https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas>.

16. สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า

ในอานาปานสติขั้นนี้ คือ ทำอย่างไรเรียกว่าเป็นการสลัดคืน และทำอย่างไรจึงจะเรียกว่า ปฏิณิสัคคานุปัสสี คือผู้ตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ สำหรับสิ่งที่จะต้องสลัดคืนก็หมายถึงทั้ง 3 ประเภท กล่าวคือ เบญจขันธ์ สฬายตนะ และปฏิจจสมุพบาทมีอาการสิบสอง เช่นเดียวกับในอานาปานสติขั้นที่แล้วมา ส่วนการทำในบทศึกษาทั้งสามนั้น มีอาการ อย่างเดียวกับที่กล่าวแล้วในอานาปานสติขั้นที่สิบสาม คำว่า สลัดคืน หรือปฏิณิสัคคคะ นั้นมีลักษณะ 2 อย่าง คือการสลัดคืนซึ่งสิ่งนั้นออกไปโดยตรง อย่างหนึ่ง หรือมีจิตโน้มไปในนิพพานอันเป็นที่ดับสนิทแห่งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อีกอย่างหนึ่ง อย่างแรกมีความหมายเป็นการสลัดสิ่งเหล่านั้นออกไปในทำนองว่าผู้สลัดยังคง อยู่ในที่เดิม อย่างหลังมีความหมายไปในทำนองว่า สิ่งเหล่านั้นอยู่ในที่เดิม ส่วนผู้สลัดผลหนีไปสู่ที่อื่น ถ้ากล่าวอย่างบุคคลาธิษฐานก็เหมือนอย่างว่า เป็นคนละอย่าง แต่ย่อมมีผลในทางธรรมาธิษฐานเป็นอย่างเดียวกัน เปรียบเหมือนบุคคลที่สลัดสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ เขาจะกระทำโดยเอาสิ่งเหล่านั้นไปทิ้งเสีย หรือจะกระทำโดยวิธีหนีไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้นก็ตาม ผลย่อมมีอยู่เป็นอย่างเดียวกัน คือความปราศจากสิ่งเหล่านั้น การที่ท่านกล่าวไว้เป็น 2 อย่างดังนี้ เพื่อการสะดวกในการที่จะเข้าใจสำหรับบุคคลบางประเภทที่มีสติปัญญาต่างกัน มีความหมายในการใช้คำพูดต่างกัน เท่านั้น แต่ถ้าต้องการความหมายที่แตกต่างกันจริง ๆ แล้ว ก็พอที่จะแบ่งออกได้เป็น 2 อย่าง ดังนี้ คือ

1. สิ่งใดยึดถือไว้ โดยความเป็นของ ของตน (อตตนิยา) การสลัดคืนสิ่งนั้นกระทำได้ด้วยการสละสิ่งนั้นเสีย กล่าวคือการพิจารณาจนเห็นว่าไม่ควรจะถือว่าเป็นของของตน

2. สิ่งใดที่ถูกยึดถือไว้โดยความเป็นตน (อตตา) การสละสิ่งนั้น ๆ นั้นกระทำได้ด้วยการโน้มไปสู่ นิพพาน กล่าวคือ ความดับสนิทแห่งสิ่งนั้น ๆ เสียอย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตานั้น สลัดได้ง่ายกว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นตัวตน ทั้งนี้เพราะว่าสิ่งที่ยึดถือไว้โดยความเป็นของตน นั้นเป็นเพียงสิ่งเกาะอยู่กับตน หรือเป็นบริวารของตน จึงอยู่ในฐานะที่จะทำการสลัดคืนได้ก่อน ข้อนี้เปรียบเทียบได้ง่าย ๆ กับความรู้สึกว่า ตัวกูและของกู สิ่งที่เป็น “ของกู” อาจจะไปปลดทิ้งไปได้โดยง่าย กว่าสิ่งที่เป็น “ตัวกู” ซึ่งไม่รู้จะปลดอย่างไร จะทิ้งอย่างไร ขึ้นทำไปก็เท่ากับเป็นการเชือดคอตัวเองตาย ซึ่งยังไม่สมควรจะทำ แต่สำหรับสิ่งที่เป็น “ของกู” นั้น อยู่ในวิสัยที่จะสละได้ ด้วยความจำใจก็ตาม ด้วยความสมัครใจเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งอื่น เป็นต้นก็ตาม หรือแม้เพราะหุคมือไปเองก็ ยังเป็นสิ่งที่มีโอกาสจะได้ ส่วนสิ่งที่เรียกว่าตัวกูนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคมคมต่อการที่จะสลัดออกไป หรือหลุดออกไปเอง ทั้งนี้เป็นเพราะมันเป็นตัว ๆ เดียวกันกับที่ยืนโยงอยู่ในฐานะที่เป็นประธานของการกระทำทุกอย่าง ฉะนั้น การที่จะสลัดคืนเสียซึ่งตัวกู จักต้องมีอุบายที่ฉลาดไปกว่าการสละของกู เมื่อกล่าวโดยบุคคล

ลาธิษฐานก็เป็นการกล่าวได้ว่า เมื่อตัวกูอยากสลัดตัวเองขึ้นมาจริง ๆ แล้ว ก็ต้องวิ่งเข้าหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำลายตัวกูให้หมดไปโดยไม่มีส่วนเหลือ และข้อนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นความหมายที่แตกต่างกัน อยู่เป็น 2 ประการ กล่าวคือ “ตัวกู” ได้สลัดสิ่งซึ่งเป็นของกูแล้ว เหลือแต่ตัวกู จึงวิ่งเข้าไปสู่สิ่งซึ่งสามารถดับตัวกูได้สิ้นเชิงอีกต่อหนึ่ง ความแตกต่างในตัวอย่างนี้ ย่อมแสดงให้เห็นความแตกต่าง 2 อย่าง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นได้โดยชัดเจน คือจิตสลัดสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นการสลัดคืนอย่างทีหนึ่ง และจิตแล่นไปสู่นิพพานอันเป็นที่ดับของสิ่งทั้งปวงรวมทั้งจิตเองด้วย

เมื่อก้าวในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ความแตกต่างทั้ง 2 อย่างนี้ ก็ยังคงเป็นเพียงความแตกต่างในทางนิตินัยไปตามเดิม ส่วนทางพฤตินัยนั้นย่อมมีวิธีปฏิบัติ และผลแห่งการปฏิบัติอย่างเดียวกันแท้ วิธีปฏิบัติเพื่อความสลัดเบญจขันธ์ หรืออายตนะออกไปนั้น มิได้หมายถึงการสลัดอย่างวัตถุ เช่นการโยนทิ้งออกไปเป็นต้นได้ แต่หมายถึงการสลัดด้วยการถอนอุปาทานหรือความยึดมั่นอย่างใดอย่างหนึ่งให้ ได้จริงเท่านั้น การถอนอุปาทานนั้น ต้องกระทำด้วยการทำความเห็นแจ้งต่อ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจนกระทั่งเห็นความว่างจากตัวตน ไม่ว่าจะเป็นคนฝ่ายที่เป็นเจ้าของ หรือเป็นคนฝ่ายที่ถูกยึดถือเอาเป็นของของตน เมื่อว่างจากตนทั้งสองฝ่ายดังนี้แล้ว จึงจะถอนอุปาทานได้ และมีผลเป็นความไม่ยึดถือสิ่งซึ่งเป็น ต้นเหตุแห่งความทุกข์ไว้อีกต่อไป แม้ในการพิจารณา เพื่อถอนความยึดถือในเบญจขันธ์ หรืออายตนะส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งถูกยึดถือว่าตน ก็ต้องทำโดยวิธีเดียวกันแท้ คือพิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกนั่นเอง หากแต่เลี้ยงไปในทำนองว่า ทั้งหมดนี้เมื่อเป็นอย่างนี้มันเป็นทุกข์ เมื่อไม่อยากทุกข์ก็น้อมจิตไปเพื่อความดับสนิทไม่มีเหลือของสิ่งเหล่านี้ เสีย จะได้ไม่มีอะไรทุกข์อีกต่อไป เรียกว่าเป็นการน้อมไปสู่นิพพาน หรือมีจิตแล่นไปสู่นิพพาน แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ต้องรอไปจนกว่าร่างกายจะแตกดับ หรือว่าจะต้องรีบทำลายร่างกายนี้เสียด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนี้ก็หาไม่ การฆ่าตัวตายไม่ได้ทำให้อุปาทานนั้นหมดไป กลับเป็นอุปาทานอีกอย่างหนึ่ง อย่างเต็มที่อยู่ทีเดียว จึงจะฆ่าตัวตายได้ ส่วนการรอไปจนร่างกายแตกทำลายนั้น ไม่ใช่วิธีของการปฏิบัติ และการแตกทำลายของร่างกายนั้น มิได้หมายความว่า เป็นการหมดอุปาทาน เพราะคนและสัตว์ตามธรรมดาสามัญก็มีการแตกตายทำลายชั้นธัญธัญอยู่เองแล้วเป็น ประจำทุกวัน ไม่เป็นการทำลายอุปาทานได้ ด้วยอาการสักว่าร่างกายแตกทำลายลง เพราะฉะนั้นการฆ่าตัวเองตายก็ดี การรอไปจนแตกทำลายเองก็ดี ไม่เป็นการดับอุปาทานที่ยึดถือว่าตัวตนได้แต่อย่างใดเลย จึงไม่แล่นไปสู่นิพพานได้ ด้วยการทำอย่างนั้น ยังคงทำได้แต่โดยวิธีที่ยังมีชีวิตอยู่นี้แหละ

เมื่อพิจารณาเห็นว่า ถ้ามีความยึดถือว่าตัวตนอยู่เพียงใดแล้ว ก็จะต้องความทุกข์นานาชนิดอยู่ที่ตนเพียงนั้น จึงน้อมจิตไปในทางที่จะไม่ให้มีตนเพื่อเป็นที่ตั้งของความทุกข์อีกต่อไป นี้เรียกว่ามีจิตน้อมไปเพื่อความดับสนิทของตน ซึ่งเรียกได้ว่าน้อมไปเพื่อนิพพาน แล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาทำการปฏิบัติ เพื่อให้เห็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ในระดับสูงสุด ซึ่งทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนเหลืออยู่จริง ๆ มีแต่สังขารธรรมล้วน ๆ

หมุนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์ เช่นความแก่ความตาย เป็นต้น ก็รวมอยู่ในกลุ่มนั้น คือเป็นสังขารธรรมส่วนหนึ่งในบรรดาสังขารธรรมทั้งหมด ที่หมุนเวียนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่มีส่วนไหนที่มีความยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของเรา แม้แต่จิตที่กำลังรู้สึกนึกคิดได้ หรือกำลังมองเห็นความเป็นไปของสังขารธรรมเหล่านั้นอยู่ จิตนั้นก็ได้ยึดถือตัวมันเองว่าเป็นตัวตน หรือยึดถือตัวมันว่าเป็นจิต-ผู้รู้ ผู้เห็น แต่กลับไปเห็นว่าตัวจิตนั้นก็ดี การรู้การเห็นนั้นก็ดี เป็นแต่เพียงสังขารธรรมล้วน ๆ อีกนั่นเอง และเห็นว่าสังขารธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น ก็เป็นสักว่าสังขารธรรม คือเป็นธรรมชาติหรือธรรมดาที่เป็นอยู่อย่างนั้นเอง หาใช่เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา เป็นผู้ยึดครองหรือถูกยึดครอง ดังนี้เป็นต้นแต่ประการใด เมื่อจิตเข้าถึงความว่างจากตัวตนอย่างแท้จริง ดังนี้แล้ว ก็เท่ากับเป็นการดับตัวเองโดยสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่านิพพานในที่นี้ การปฏิบัติหมวดนี้ ได้ชื่อว่าพิจารณาธรรม ก็เพราะพิจารณาที่ตัวธรรม 4 ประการโดยตรง คือพิจารณาที่ อนิจจตา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสัสคคะ กล่าวคือ สภาวะธรรมดา ที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้

สรุปหมวดที่ 4 ัมมานุปัสสนากาวนา ได้ว่า การปฏิบัติในหมวดนี้ คือการศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือกฎของธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวงมีจิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็นอยู่ด้วยสุญญาตาวិหาร (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติหมวดที่ 4 คือ ัมมานุปัสสนากาวนานั้น เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้ง จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเย็นเยือกเย็นอันเกษมด้วยสุญญาตาวิหาร ขั้นที่ 13 ไครครวญธรรม (ไตรลักษณ์-อิทัปปัจจยตา) จนประจักษ์แจ้งในธรรมนั้น ขั้นที่ 14 พง์ดูความจางคลาย (วิราคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต ขั้นที่ 15 พง์ดูความดับ (นิโรธะ) ที่เกิดขึ้นในจิต ขั้นที่ 16 พง์ดูความสลัดคืน (ปฏินิสัสคคะ) ที่เกิดขึ้นในจิต

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามแบบอานาปานสติ 16 ขั้นตอนนั้น ถือว่าเป็นการพิจารณาลมหายใจ ตั้งแต่หยาบ ละเอียด จนถึง การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ตามสภาพที่เป็นจริง ที่ทำให้เกิด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกับพิจารณาจนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตขณะปฏิบัติ จนทำให้เห็นถึงสภาวะธรรม ที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้

2.4 ประโยชน์และโทษของสมาธิ

จากการศึกษาเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมาธิมีประโยชน์และโทษดังต่อไปนี้

2.4.1 ประโยชน์ของสมาธิ

ในสมัยพุทธกาลเมื่อครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรายังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะนั้น พระองค์ได้ทรงออกผนวชเพื่อแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ การแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ของพระองค์ซึ่งรวมระยะเวลายาวนานถึง 6 ปีแห่งการแสวงหาโมกขธรรมนั้น ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบว่าวิธีการที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้อย่างแท้จริงนั้น คือการทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงตั้งสัตยาธิษฐานและกระทำสมาธิอย่างจริงจัง จนในที่สุดพระองค์ทรงบรรลุเข้าสู่ภาวะสูงสุดของการพัฒนาจิตใจมนุษย์นั่นคือการกำจัดอาสวกิเลสให้หมดไปได้ และได้พบความสุขอันแท้จริง สมาธิจึงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าการที่มนุษย์คนใดจะพัฒนาถึงขั้นสูงสุดในการกำจัดความชั่วร้ายออกไปจากใจได้อย่างสิ้นเชิงและพบกับความสุขอันแท้จริงนั้น บุคคลนั้นต้องทำสมาธิและต้องทำอย่างจริงจัง

1. ประโยชน์ของสมาธิในพระไตรปิฎก

ในการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกคืออัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงอานิสงส์ของการทำสมาธิ 5 ประการ นั้นคือ

- 1) ทำให้ได้จักขุคือมีดวงตาเห็นธรรมได้ดวงตาที่มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าดวงตามนุษย์ธรรมดา
- 2) เกิดญาณ คือได้ญาณทัสสนะซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะเข้าไปรู้แจ้งเรื่องราวต่าง ๆ
- 3) เกิดปัญญา คือทำให้ได้ปัญญา มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้น
- 4) เกิดวิชา คือมีความรู้แจ้งอย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่

4.1 รู้แจ้งเรื่องราวทั้งในอดีตชาติและในอนาคตของตน

4.2 รู้แจ้งในการเกิดการตายของสัตว์ว่าสัตว์เหล่านี้ ตายแล้วไปเกิดที่ไหนทำกรรมอะไรจึงได้

มีรูปร่าง อย่างนี้

4.3 รู้แจ้งในการกำจัดกิเลสภายในของตนเอง

- 5) ประการสุดท้ายคือได้อาโลกคือแสงสว่าง ใจจะเกิดแสงสว่างที่จะช่วยในการเห็นสิ่งต่าง ๆ

สิ่งที่พระองค์ทรงเทศนาไว้ได้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อบุคคลได้ทำสมาธิเขาจะมีดวงตาทางใจที่ตีขึ้น เกิดความรู้คู่กับแสงสว่างคือทั้งเห็น ทั้งรู้ ทั้งสว่าง ควบคู่กันไปจนกำจัดกิเลสให้หมดไปได้ในที่สุด สมาธินั้นเป็นสิ่งจำเป็น

สำหรับทุกคนเหมือนกับอากาศที่ขาดไม่ได้ ซึ่งถ้าหากเราขาดสมาธิเมื่อใด เมื่อนั้นเราจะขาดสุข เมื่อเราขาดสุข ชีวิตของเราก็จะขาดความสมบูรณ์⁵⁸

ในสมาธิสูตรพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นอานิสงส์ของสมาธิในสมาธิสูตรไว้ 4 ประการ⁵⁹ คือ 1. พบสุขทันตาเห็น 2. ได้ญาณทัสสนะ 3. มีสติสัมปชัญญะ และ 4. กำจัดอาสวกิเลสได้

1. พบสุขทันตาเห็น ประโยชน์ของสมาธิที่ทำให้พบสุขทันตาเห็น อธิบายขยายความไว้ดังนี้ ความสุขเบื้องต้น สมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างสุข ทุกวันนี้ทุกลมหายใจเข้าออกของชาวโลกต่างพะวงอยู่แต่เรื่องนอกรายเป็นส่วนมาก เช่น ห่วงบุตรบ้าง ห่วงภรรยาบ้าง ห่วงงานบ้าง ฯลฯ ถ้าห่วงสิ่งใดก็ต้องเอาธุระต่อสิ่งนั้น เราเรียกการเอาธุระต่อสิ่งภายนอกเหล่านี้ว่า แยก เริ่มแรกก็แยกตนเองก่อน ต่อมาก็แยกภรรยา แยกลูก แยกหลาน แยกทรัพย์สินสมบัติ แยกบ้านเรือน แยกประเทศ ไม่ช้าก็แยกโลกทั้งโลกโดยไม่รู้ตัว ครั้นแยกมากเข้าก็เหนื่อยหรือเกิดอาการตึงเครียด แต่ถ้าเขาเหล่านั้นรู้จักการปล่อยใจผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ ใจเขาจะหยุดห่วงธุระต่าง ๆ ที่ทนแบกหามาใส่ตนเองไว้โดยไม่จำเป็น สิ่งเหล่านั้นก็จะร่วงหล่นไปเอง ใจก็เบาลง ได้รับความสุขมากขึ้นโดยไม่ต้องลงทุนลงแรง ดังนั้น ในระดับเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกสมาธิ แค่เพียงปล่อยวางจิต ให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวต่างๆ แค่นี้ก็เป็นความสุขในเบื้องต้นของการทำสมาธิ ยังไม่ต้องกล่าวถึงความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป ความสุขเป็นรากฐานของชีวิตทั้งหมด ทุกชีวิตต่างปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า สุขกามานิ ภูตานิ สัตว์โลกทั้งหลายปรารถนาความสุขจากการได้เห็น การได้ยิน ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และได้จากการนึกคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ความสุขที่แท้จริงคือ การหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดินก็เป็นสุข เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาไม่เลือกสภาวะเวลาและสถานที่ ความสุขเช่นนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างปรารถนา สมาธิเป็นสิ่งที่นำมนุษย์เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงนี้ได้ เป็นความสุขที่ต่อเนื่องกันทุกอิริยาบถทุกกิจกรรม เพราะเมื่อใจของใครสามารถเข้าสู่ภายใน เข้าไปสนิทกับจุดศูนย์กลางกาย ผู้นั้นจะได้พบกับโลกส่วนตัว พบความอัศจรรย์ พบแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่มนุษย์ทั้งหมดปรารถนา เป็นแหล่งแห่งความสุขที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นความสุขที่แตกต่างไปจากความสุขธรรมดาที่พบอยู่ในชีวิตประจำวัน ในเวลานั้น ผู้ที่มีใจหยุดได้จะรู้ได้ทันทีว่าความสุขที่ตนเคยพบอยู่ทุกวันก่อนหน้านี้นี้เป็นเพียงความสนุกสนาน เพลิดเพลินกันชั่วคราวเท่านั้น เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็ดับหายไป เป็นความสุขเพียงเล็กน้อย ไม่สามารถครอบครองได้ ซ้ำยังมีความทุกข์เจือปนอยู่ ความสุขเหล่านั้น แตกต่างจากความสุขภายในที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ แจ่มใสเจิดจ้าอยู่ตลอดเวลาให้ทั้งความสุข

⁵⁸ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, “สมาธิ”, *ประเภทและระดับของสมาธิ*, 15 มีนาคม 2558, 10 กันยายน 2561 <<http://book.dou.us/doku.php?id=md101:2>>.

⁵⁹ อง.จตุกก. 35/41/155-157.

และปัญญาโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยจากผู้อื่นนอกจากใจที่หยุดแล้วของตัวเอง เมื่อใดใจหยุด เมื่อนั้นจะได้คำตอบให้ตัวเองว่า ได้พบสิ่งที่แสวงหามาตลอดชีวิตแล้ว เป็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่รู้จักเบื่อและสามารถสุขได้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนการเปิดเกาบินโต่ออกมาเป็นชั้น ๆ เมื่อใดเข้าถึงดวงธรรมภายในจะรู้ด้วยตัวเองว่า ความรู้จริงภายในนั้นกว้างใหญ่ ไม่มีขอบเขต เป็นความรู้คู่ความสุข เต็มไปด้วยภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่ค้นหาได้ด้วยใจอันสว่างไสว ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขปลอดภัยและมีความพอใจที่แท้จริง ไม่จำเป็นต้องแสวงหาที่ไหนอีกต่อไป นอกจากปล่อยใจให้ไหลลงไปในกระแสแห่งความสว่างไสวตรงศูนย์กลางกายเท่านั้น

ถ้าจะแยกความสุขที่ได้รับจากสมาธิตามกาลเวลาที่ส่งผลอีกนัยหนึ่ง จะสามารถแยกได้เป็น 2 ประการ คือ สุขในปัจจุบัน คือความสุขที่ได้จากใจหยุดนิ่งในปัจจุบัน หรือสุขที่ได้จากฌานหรือสุขที่ได้จากการเข้าถึงพระธรรมภายในขณะที่ปฏิบัติธรรมเป็นสุขทันตาเห็นที่เราเริ่มต้นปล่อยใจให้ผ่อนคลายจากเรื่องราวที่วุ่นวายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน จากความเครียดที่เกาะกินใจ เมื่อใจเริ่มหยุดความสุขก็จะเกิดขึ้นจากตรงนี้ และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไป ความสุขจากสมาธินั้นจะลุ่มลึกไปตามลำดับจากสุขน้อยไปสู่สุขที่ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ดังคำพุทธพจน์ที่ว่า นิพพานํ ปรมํ สุข⁶⁰ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความสุขเหล่านี้เราพบได้จากการหยุดใจ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระอรหันต์ซึ่งจะเหนือจากสิ่งที่เราหาได้จากการกิน ต้ม พุด คิด จากรูป รส กลิ่น และเสียงโดยทั่วไป อันเป็นเพียงความเพลินให้ลุ่มทุกซ์ชั่วคราว ซึ่งความสุขจากการต้ม กินเมื่อเทียบสุขที่เกิดจากการหยุดนิ่ง ก็เปรียบเสมือนเศษของความสุขเท่านั้น ท่านจึงได้กล่าวเอาไว้ว่า นตฺถิ สฺนฺติปรี สุข⁶¹ สุขยิ่งกว่าหยุดนิ่งไม่มีนี้เป็นสุขที่ได้ในปัจจุบัน สุขในอนาคต คนที่มีสมาธิตายแล้วจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ถ้าหมดกิเลสก็ไปเสวยสุขที่ยอดยิ่งในพระนิพพาน นี่เป็นสุขที่จะพึงได้ในอนาคต

2. ได้ญาณทัสสนะ การทำสมาธิจิตได้ดีจะทำให้เรามีญาณทัสสนะที่ทำให้รู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ของโลกและของตนเองตามความเป็นจริง เนื่องจากความจำกัดทางสรีระบางอย่างเกี่ยวกับนัยน์ตามนุษย์ทำให้เราเห็น โลกและตัวเราเองจำกัดมาก เช่น ในเวลากลางคืนหรือในความมืด สัตว์หลายชนิด เช่น สุนัข และแมวยังสามารถเห็นได้ดีกว่าคน หรือในเวลากลางวันเราก็จะเห็นเฉพาะสิ่งที่ห่างพอสมควร ถ้าใกล้เกินไปเช่นหัวคิ้ว ขนตาของตนเอง หรือไกลเกินไป เช่น ดวงดาวต่าง ๆ เราก็ไม่อาจเห็นได้ หรือถ้าเล็กเกินไป เช่น ตัวเชื้อโรค หรือใหญ่เกินไปเช่น ท้องฟ้าและโลกเราก็ไม่สามารถเห็นได้ชัดเจนทุกส่วนด้วยตาเปล่า ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ใช่ที่เราจะไม่สามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ มนุษย์ได้พยายามปรับปรุงความสามารถใน

⁶⁰ ม.ม. 20/287/469.

⁶¹ ขุ.ธ. 42/25/371.

การเห็นให้มากยิ่งขึ้นเพราะปัญญาของมนุษย์ย่อมเป็นเงาตามตัวกับการเห็นยิ่งเห็นมากเท่าไรก็ทำให้เรายิ่งเกิดปัญญามากขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้นจึงมีมนุษย์ที่พยายามสร้างอุปกรณ์ที่ช่วยในการเห็นเพิ่มขึ้นมา ทั้งกล้องจุลทรรศน์กล้องดูดาว เพื่อเพิ่มความสามารถในการเห็น แต่แม้มนุษย์จะพยายามอย่างยิ่งเพียงใด อุปกรณ์เหล่านั้นก็ไม่สามารถจะทำให้มนุษย์เห็นใจของตัวเองได้เลย มนุษย์จึงไม่สามารถรู้เรื่องราวที่ลึกไปกว่านั้นคือ เรื่องราวของสวรรค์ นรก และนิพพานได้ ส่วนผู้ที่มีใจสงบดีแล้ว จะได้เครื่องมือชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่าญาณทัสสนะ ญาณเป็นเครื่องรู้ ทัสสนะเป็นเครื่องเห็น ผู้ที่ฝึกสมาธิแล้วจะได้เครื่องมือชนิดนี้ทำให้ทั้งรู้และทั้งเห็นไปพร้อมกัน เครื่องมือชนิดนี้เป็นเครื่องมือชนิดเดียวเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์สามารถที่จะเห็นใจตัวเอง และสามารถที่จะรู้แจ้งในเรื่องราวของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ และการที่บุคคลจะได้เครื่องมือชั้นยอดอย่างนี้ก็ด้วยการหยุดใจทำสมาธิเท่านั้น ถ้าเราจะขยายความออกไปอีก ก็คือสมาธิที่ดีจะทำให้ได้ความรู้แจ้ง เหมือนดั่งของออกจากที่มีด มาตั้งไว้กลางแดด หรือเสียน้ำในตุ่มที่มีตะกอนขุ่น เอาก้อนหินไปใส่ก็มองไม่เห็น แต่ถ้าปล่อยให้ตะกอนนอนกัน ก็จะมองเห็นได้ชัดเจน แม้เข็มตกลงไปก็เห็นได้ ใจที่ถูกครอบงำไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลงทำให้ขุ่นมัว ถ้าตะกอนใจนอนกันเมื่อไร ใจก็จะมีความสามารถในการเห็นที่สามารถล่วงรู้ถึงสภาพที่เกิดขึ้นในอดีตที่เรียกกันว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือระลึกชาติได้ หรือสามารถล่วงรู้ถึงสภาพเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ที่เรียกว่า อานาคตังสุญาณ หรือแม้กระทั่งตัวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจมานับภพไม่ถ้วนก็สามารถจะมองเห็นและกำจัดออกไปได้ การเห็นของผู้ที่มีสมาธิจิตดีจะไม่ยึดจำกัด ไร้พรหมแดน คนโดยทั่วไปอาจจะสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้เพียงด้านเดียวหรือสองด้าน แต่ผู้ที่ทำสมาธิจิตดีย่อมสามารถที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้หลายมุมมอง มองทุกด้าน แหงทะลุในสิ่งที่ผู้อื่นไปไม่ถึง ถ้าเราจะเปรียบเทียบกำลังของดวงตาธรรมดาก็เหมือนกับไฟฉายที่ส่องไปบนห้องฟ้ากำลังของแสงไฟไปเท่าใดเขาก็จะเห็นเพียงเท่านั้น ผิดกับดวงตาของผู้มีรู้มีญาณที่สามารถเห็นในสิ่งที่ตามนุษย์ไปไม่ถึงได้ สิ่งเหล่านี้จะพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อได้มาลองปฏิบัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

3. มีสติสัมปชัญญะ การทำสมาธิก่อให้เกิดการมีสติสัมปชัญญะที่ดีขึ้น สติ คือความระลึกรู้ถึงถึงความผิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมหืม ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้ ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ การทำสมาธิก็คือการทำให้สติมั่นคง ไม่ออกแวก คนที่ทำสมาธิเนื่อง ๆ ใจของเขาจะอยู่กับตัวไม่วอกแวก เขาจะเป็นคนไม่ทำอะไรอย่างขาดสติ แบบหลง ๆ ลืม ๆ ใจของเขาจะอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เราจะ

เห็นว่าคนที่ทำสมาธิดีจะเป็นคนที่คุยกันได้ว่าเรื่องและใจของเขาจะจดจ่อในเรื่องที่ทำสมาธิเป็นการฝึกสติโดยตรงให้ใจตั้งมั่น และรู้ตัวในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวซึ่งจะให้อนิสงส์ดังต่อไปนี้

1) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอดไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น

2) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

3) ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่าง ๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง เพราะมีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วกวน

4) ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

5) ขำระพฤติกรรมทุกอย่างทั้งกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติมั่นคงจึงไม่เผลอไปเลือกกลัวบาปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์

4. กำจัดอาสวกิเลสได้ อาสวกิเลสภายใน เป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่ทาบหามเอาความทุกข์เข้ามาสู่ตัวเรา การกระทำของเราหลายประการที่ต้องเดือดร้อนเพราะการตามใจกิเลสนั้นมีมากมายสุดพรรณนา แต่สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ด้วยการทำสมาธิ เราจะพบว่าคนที่ทำสมาธิหลายคนจากที่เป็นคนใจร้อน เจ้าโทสะจะกลายเป็นคนใจเย็น มีเมตตา หรือบางคนสามารถที่จะพัฒนาการเรียนรู้อันของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยสมาธิ อันเป็นเครื่องชี้ให้เห็นได้ในเบื้องต้นว่าสมาธินั้นทำให้คนมีโมหะน้อยลง นี่เป็นอนิสงส์ของสมาธิในการกำจัดกิเลสในเบื้องต้นในระดับที่ลึกกว่านั้น สมาธิจะเป็นสิ่งที่กำจัดกิเลสได้จริงและอย่างเด็ดขาด เมื่อเราได้มีการปฏิบัติอย่างจริงจังจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หมตกิเลสอาสวะเล็กเวรียนวายตายเกิดอีกต่อไป

2. ประโยชน์ของสมาธิตามทัศนะของพระมหาเถระ

จากข้างต้นเราจะเห็นว่า ประโยชน์ของสมาธินั้นมีมากมายหลายอย่าง ต่อไปจะได้แสดงถึงอนิสงส์ของสมาธิในบางส่วนบางข้อที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนา พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงอนิสงส์ของอานาปานสติที่ถึงความเป็นอัปนาสมาธิดังนี้

1) ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข

2) กำจัดอกุศลวิบากทั้งหลาย ที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ได้

3) เป็นมูลเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 อันภิกษุเจริญ แล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”⁶²

4) ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกรมถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยขีดก็ปรินิพพานแล้ว⁶³ ส่วนอานิสงส์อื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวไว้ ก็พึงทราบว่าย่อมได้อานิสงส์อย่างที่คุณบำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับนั้นแหละ เช่น ชมนิเวศน์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วย่อมมีพรหมโลกเป็นที่ไป ดังนี้

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี⁶⁴ (โชดก) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติดังนี้

1. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้นเพราะเป็นธรรม อันละเอียดและประณีต
2. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข
3. เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์เมื่อสติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
4. ผู้ที่ได้สำเร็จพระอรหันตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
5. กลับเป็นสุขไม่คืนรน
6. ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
7. มีร่างกายสงบเรียบร้อย
8. มีหิริโอตตปละ
9. นำเลื่อมใส
10. มีอหยาศัยประณีต
11. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
12. ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป

⁶² ม.อ. 14/147/187.

⁶³ พระพุทธโฆษาจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, อ่างแล้ว, หน้า 470- 471.

⁶⁴ พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก), *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2546), หน้า 79- 80.

อภิญา⁶⁵ ทั้ง 6 ประการนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายแห่งแต่ในที่นี้จะได้นำเอาเนื้อหาในส่วนที่พระพุทธองค์ตรัสให้แนวทางแก่พระวัจฉะถึงผลของการทำสมาธิที่จะเจริญตามลำดับขั้นของความบริสุทธิ์ของใจดังต่อไปนี้คือ

1. เมื่อใจบริสุทธิ์ถึงขั้นหนึ่งจะบรรลุอิทธิวิธีหลายประการ คือคนเดียวเป็นหลาย

คนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุกำแพงภูเขาไปได้ ไปไม่ติดขัดดุจไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดั่งแมลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้

2. จะฟังเสียงทั้งสองคือเสียงทิพย์และเสียงของมนุษย์ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์ที่เกินกว่าหูของมนุษย์จะฟังได้

3. จะกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นด้วย คือ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ รู้ว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหตหุรู้ว่ามีจิตหตหุหรือจิตฟังชานรู้ว่ามีจิตฟังชาน จิตเป็นใหญ่รู้ว่ามีจิตเป็นใหญ่ หรือจิตไม่ใหญ่รู้ว่ามีจิตไม่ใหญ่ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้ว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิรู้ว่ามีจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่สมาธิรู้ว่ามีจิตไม่สมาธิ จิตหลุดพ้นรู้ว่ามีจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นรู้ว่ามีจิตไม่หลุดพ้น

4. จะระลึกชาติก่อนได้มาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลาย ๆ กัลป์บ้าง ในชาติโน้นเรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น มีอายุเพียงเท่านั้น ตายจากชาตินั้นแล้ว ได้ไปเกิดในชาติโน้น แม้ในชาตินั้นเราก็ได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตร (ตระกูล) อย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น ได้รับสุขเสวยทุกข์อย่างนั้น ๆ มีอายุเท่านั้น จุตติจากชาตินั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้

5. จะเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังตาย กำลังเกิด อยู่ในสภาพที่เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยากด้วยตาทิพย์ที่บริสุทธิ์ ล่วงดวงตาของมนุษย์ รู้ชัดหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ ประพฤติชั่วทั้งทางกาย วาจาและใจ ตีเตียนพระอรียเจ้า เป็นมิฉฉาปฏิญญียึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิฉฉาปฏิญญี เมื่อตายเขาเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา

⁶⁵ ม.ม. 20/261-266/464-466.

และใจ ไม่ติเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เมื่อตายเขาเข้าถึง สுகติโลกสวรรค์

6. จะหมดกิเลสด้วยปัญญาของตนเอง ดังนั้นเราจะเห็นถึงอานุภาพของใจที่มีพลังยอมกระทำ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้มาก ซึ่งการที่เราแค่เพียงเริ่มทำสมาธิ เราก็สามารถสัมผัสได้ถึงการเริ่มต้นไปสู่ ความรุ่งเรืองของชีวิต เราจึงไม่ควรละเลยที่จะทำสมาธิทุก ๆ วัน เพื่อให้ชีวิตของเราเข้าถึงความสมบูรณ์ เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ที่ท่านได้เข้าถึงกันมาแล้วประการที่ 3 มีภพอันวิเศษเป็นที่ อยู่ถ้าเราได้มีโอกาสศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนา เราจะพบว่าในภพภูมิที่เราอยู่นี้มีถึง 31 ภพภูมิ ซึ่งถ้า จะแบ่งง่าย ๆ ก็สามารถที่จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นสุคติภูมิ ภพภูมิที่ดี และส่วนที่เป็นทุคติภูมิภพ ภูมิที่ไม่ดี โลกมนุษย์ที่เราอยู่นี้เป็นส่วนหนึ่งของสุคติภพ

ในทางพระพุทธศาสนา การที่บุคคลละจากโลกนี้ไปจะไปสุคติหรือทุคติ สามารถวัดได้จาก ความใสหรือความหมองของใจ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า จิตเต สงกิลิฏฐเหตุ ทุคติ ปาฏิกงขา เมื่อจิตเศร้า หมอง ทุคติเป็นที่ไป แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อ จิตเต อสงกิลิฏฐเหตุ สุคติ ปาฏิกงขา คือเมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นที่เป็นไป ดังนั้นเมื่อใดใจของใครเศร้าหมอง เขาย่อมไปในที่ไม่ดี แต่เมื่อใดใจของเขาผ่องใส เขาย่อม ได้ไปในภพภูมิที่ดี เพราะฉะนั้นคนที่ทำสมาธิได้ดี ย่อมมีใจที่ผ่องใส เมื่อใจเขาผ่องใส จึงมักได้ไปในภพภูมิ ที่ดี คือภูมิที่เป็นสุคติ เรียกกันอีกอย่างว่าไปสวรรค์ ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม ซึ่งจะตรงข้ามกับคนที่มึนใจ ฟุ้งซ่าน เศร้าหมองมักจะได้ไปอบาย ในอีกด้านหนึ่ง ภพหรือโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่นี้ ทางศาสนาเรียกว่า กามภพ คือโลกที่อาศัยของผู้ยังบริโศกคามที่ได้ชื่อเช่นนี้เพราะสัตว์ทุกชนิดที่อาศัยอยู่ในโลกส่วนมากยัง หลงยินดีอยู่แต่ในเรื่องผิว ๆ เมีย ๆ ห่วงเรื่องการเสพกาม เป็นกำลังทำให้ได้รับความทุกข์มากโดยใช้เหตุ แต่สัตว์โลกก็ยังหลงยินดีในสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะหลงเข้าใจว่าเป็นสุขที่เขาควรจะได้รับ ผู้ที่ฝึกสมาธิ ถึงแม้ยังต้องทำมาหากินเลี้ยงชีพยังมีครอบครัวแต่ก็ยังมีเวลาปลดโลกออกจากบ่า ได้ชั่วคราวขณะทำสมาธิ ดังนั้นถึงแม้จะอยู่ในโลกแต่ก็เหมือนกับอยู่กับคนละโลกเพราะเป็นโลกที่ได้รับการพักผ่อนบ้างแล้ว เมื่อละ โลกไปก็ไปอย่างสบายไม่อาลัยยินดีในโลกมนุษย์อันเต็มไปด้วยภาระนี้ สามารถเลือกภพที่ตนเองต้องการ เพื่อพักผ่อนได้

ประการที่ 4 สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ การเข้าถึงนิโรธสมาบัติก็คือการเข้านิพพานทั้งที่ยังมี ชีวิตอยู่ นิพพานชนิดนี้เรียกว่า นิพพานเป็น หรือที่เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ซึ่งอยู่ในกายมนุษย์นี้ ผู้ที่ ทำสมาธิได้ระดับนี้จะสามารถนั่งสมาธิได้ตลอด 7 วัน 7 คืน โดยไม่รับประทานแต่อย่างใด แต่อยู่ได้ ด้วยปีติ คือสุขจากการทำสมาธิ เราสามารถเข้าหาความสุขในนิพพานนี้ได้ โดยต้องฝึกใจให้หยุด ใจนิ่ง ให้ได้เสียก่อน

จึงพอสรุปประโยชน์ของสมาธิได้ว่า หากเราปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจังและประกอบด้วยปัญญาแล้วจะเกิดผลดี ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ คือ 1) ทำให้ได้จักขุคือมีดวงตาเห็นธรรมได้ดวงตาที่มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าดวงตามนุษย์ธรรมดา 2) เกิดญาณ คือได้ญาณทัสสนะซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะเข้าไปรู้แจ้งเรื่องราวต่าง ๆ 3) เกิดปัญญา คือทำให้ได้ปัญญา มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้น 4) เกิดวิชา คือมีความรู้แจ้งอย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่ รู้แจ้งเรื่องราวทั้งในอดีตชาติและในอนาคตของตน รู้แจ้งในการเกิดการตายของสัตว์ว่าสัตว์เหล่านี้ ตายแล้วไปเกิดที่ไหนทำกรรมอะไรจึงได้มีรูปร่าง อย่างนี้ และรู้แจ้งในการกำจัดกิเลสภายในของตนเอง 5) ประการสุดท้ายคือได้อาโลกคือแสงสว่าง ใจจะเกิดแสงสว่างที่จะช่วยในการเห็นสิ่งต่าง ๆ ในสมาธิสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้เห็นอนิสงส์ของสมาธิในสมาธิสูตรไว้ 4 ประการ คือ พบสุขทันตาเห็น ได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอาสวกิเลสได้

2. โทษของสมาธิ

โทษของสมาธิ⁶⁶ ตลอดเวลาที่ผ่านมา พวกเราได้ยินคำสรรเสริญผลดีของการฝึกสมาธิมากมาย ทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน การงานบรรลุผล ได้มานอภิญญา อ่านใจคนได้ ระลึกชาติได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น จึงมีการส่งเสริมการทำสมาธิโดยทั่วไปทั้งในวัด โรงเรียน และสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ หลายคนคิดว่า สมาธิเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าในการดับทุกข์ ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่ สมาธิใช้หลบทุกข์ชั่วคราวเท่านั้น เป็นคำสอนของพราหมณ์มาก่อน

สิ่งใดมีคุณอนันต์ย่อมมีโทษมหันต์ แม้แต่อากาศที่เราหายใจเข้าไป หรืออาหารที่เรากิน ก็ยังมีโทษ มีดีก็ต้องมีเสีย จึงขอให้ท่านผู้อ่านลองพิจารณาตามความเป็นจริง เราไม่ได้มีเจตนาที่ไม่ดี เพียงแต่นำเสนอในสิ่งที่เป็นจริงเพื่อการศึกษาเรียนรู้ ไม่ได้มีเจตนากล่าวร้ายใดๆ หรือกล่าวหาผู้ใดทั้งสิ้น

1. สมาธิดับทุกข์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าได้ปฐมฌานตั้งแต่อายุ 7 ขวบ เมื่อออกบวชได้ไปเรียนวิธีการทำสมาธิกับฤๅษีพราหมณ์ 2 ท่านคือ อาหารดาบสและอุทกดาบส จนได้สมาธิขั้นสูงคือ ฌาน 7- 8 ในที่สุด ท่านก็เห็นว่าไม่ใช่ทางดับทุกข์ จึงได้ลาอาจารย์ทั้ง 2 มาวิปัสสนาจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

2. พาดตัวเองไปติดตาข่ายของมาร ถ้าเราได้สมาธิขั้นสูงเป็นฌานสมาบัติแล้ว โอกาสพาดตนเข้าไปสู่การวิปัสสนานั้นยากมาก หรือแทบจะเป็นไปไม่ได้ เพราะเราได้ทำจนเป็นนิสัยเสียแล้ว เป็นอุปนิสัยที่ละเอียดหาทางแก้ไขได้ยากมาก ในที่สุดก็ไปติดกับตาข่ายมารหรือติดความสงบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ฌานอภิญญาคือตาข่ายดักพรหม เป็นได้แค่พรหมเท่านั้น ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ เหมือนกับปลาที่เข้าไปติดตาข่าย ลอบ ไซ ข้อง ของชาวประมง ไม่สามารถพาดตัวเองออกมาได้ต้องมีคนอื่นช่วยพาออกมา ฉะนั้น

⁶⁶ ธรรมะจักร, “การฝึกสมาธิมีข้อเสียอย่างไร”, 3 ตุลาคม 2558, 2 เมษายน 2562, <<http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=2&t=24400>>

ฉันทัน พระโมคัลลามีพระพุทธรูปเจ้าตั้งออกมาจากตาค่ายถึง 8 - 9 ครั้ง จึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถือเป็น การเสียเวลาโดยใช่เหตุ

3. เปิดโอกาสให้เปรตอสุรกายทำร้ายตนเอง - เจ้ากรรมนายเวรบางครั้งมาในรูปของเปรตอสุรกาย บางครั้งมาในรูปแบบของเทวบุตรตมาร ปกติพวกนี้แฝงตัวอยู่รอบ ๆ เราทุกคน ส่วนมากเป็นพวกที่ คอยจ้องล้างแค้น เพราะเราเคยไปทำร้ายเขามาก่อนในอดีต จะคอยมาขัดขวางไม่ให้เราทำความดีได้ถึง ที่สุดในชีวิตที่เกิดมาเป็นคน ในระหว่างที่เรากำลังทำสมาธิ จิตของเราจะเลื่อนจากฟุ้งซ่านไปสู่ความสงบ จนมีจุด ๆ หนึ่งที่จิตไปตรงกันกับพวกเปรตอสุรกายที่จ้องคอยเล่นงานเราอยู่ พวกนี้จึงได้โอกาสแทรกแซง จิตเราทันที ถ้าเราไม่ได้ทำสมาธิ พวกนี้ทำอะไรเราไม่ได้ ต่อจากนั้นพวกเขาก็จะครอบงำจิตใจเรา ตลอดเวลา โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย พวกนี้จะคอยเนรมิตให้เราเห็นได้ยิบอะไรต่าง ๆ นานา รวมทั้ง นรก สวรรค์ อ่านจิตใจทำนายทายทักคนอื่นได้ ถ้าคุณชอบอะไรพวกนั้นก็เนรมิตสิ่งนั้นให้คุณเห็น บางทีอ้าง ว่าเป็นเทพ เป็นเจ้าพ่อเจ้าแม่ ๆ ซึ่งพวกที่นิ่งสมาธิบอกวานิมิตเห็น ความจริงผู้นิ่งสมาธิไม่ได้เห็นอะไรเลย เป็นพวกเปรตอสุรกายเหล่านั้นนิมิตให้เห็น แต่เมื่อไม่มีปัญญาพอที่จะแยกแยะว่าที่เห็นนั้นเป็นจริงหรือไม่ เมื่อแยกไม่ได้รู้ไม่จริงทำให้ผู้ปฏิบัติหลงตัวเองว่าสำเร็จขั้นโน้นขั้นนี้ ตัวผู้ฝึกสมาธิจึงเหมือนซากเปลือกหอย ที่ปูเข้าไปอาศัย ปูจะพาเปลือกหอยไปที่ไหนก็ได้โดยที่หอยไม่มีโอกาสบังคับตัวเองได้ บางคนหนักเข้าไป อีกบอกว่าตัวเองพูดภาษาเทพได้ ภูมิใจนักหนาคิดว่าตัวเองเก่งพิเศษ หลงตนว่าได้มานานสูงกว่าคนอื่น แต่ถ้า วันไหนเปรตอสุรกายไม่ผ่านเข้าร่างตนเองก็ไม่รู้อะไรเลย บางคนว่าเทพมาผ่านร่าง บางทีเป็นเอา มาก ๆ บอกว่าพระพุทธรูปเจ้าเข้ามาผ่านร่าง บางคนไม่เฉลียวใจบ้างเลย ทั้ง ๆ ที่เป็นผู้หญิง พระพุทธรูปเจ้าจะมาผ่าน ร่างผู้หญิงได้อย่างไร ท่านมีตัวมีตนที่ไหน ท่านนิพานไปแล้ว ไม่กลับมาอีกแล้ว ภาพที่เห็นเป็นภาพเนรมิต ไม่ใช่ของจริง หลายคนหลงไปสักการะบูชาเปรต ส่วนภาษาที่ว่าเป็นภาษาเทพนั้นก็ภาษาอินดูที่คน อินเดียพูดกันอยู่ทั่วไป เมื่อคนนิ่งสมาธิไม่มีความรู้ ว่า พวกเทพเทวดาทั้งหลายไม่ได้มาผ่านร่างหรือเข้าทรง คน มีแต่เปรตอสุรกายเท่านั้นที่เข้าทรงคน เทพ เทวดา อยู่ในสภาวะทิพย์มีที่อยู่ทิพย์ กินของใช้ทิพย์ ท่าน ไม่ได้มายุ่งหรือมาเกี่ยวอะไรกับคน ท่านไม่ได้ลงมากินของเช่นสังเวตตามที่เราเข้าใจกัน พวกที่มากินของ บวงสรวงเช่นสังเวต เป็นเปรตอสุรกาย เป็นพิธีกรรมของพราหมณ์

ในบางครั้ง ในสถานที่ฝึกสมาธิ เราจะเห็นว่าบางคนนั่ง ๆ อยู่ลุกไปเดินรำ ฟ้อน ร้องให้ หัวเราะ แสดงอาการต่าง ๆ นานา บางคนบอกว่าเป็นปิติที่รุนแรง ความจริงเป็นอาการที่เปรตอสุรกายได้เข้าร่าง ผู้ฝึกคนนั้นแล้ว จึงแสดงอาการของเปรตออกมา ซึ่งผู้สอนนั้นก็ไมทราบมองไม่ออกมองไม่เห็น พวกที่จะรู้ ว่าพวกนี้เป็นใคร ต้องดับอวิชชาให้ได้ก่อน เพราะอวิชชาเป็นตัวปิดบังไม่ให้เรารู้ไม่ให้เราเห็นความเป็นจริง บางคนน่าสงสารมาก รักษาศีล 5 ได้มากข้อ ทำอะไรก็กลัวผิด จะตบยุงยังกลัวบาป เพราะมีศีลจึงทำให้เกิดสมาธิง่าย ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ มีศีลอย่างเดียวไม่มีปัญญาประกอบ ทำให้บุคคลนั้นเป็นคน

ขวัญอ่อนหรือใจอ่อนไหว เป็นเหยื่อของเปรตอสุรกายเจ้ากรรมนายเวรเทวบุตรตมารได้ง่าย ในที่สุด บุคคลนั้นไม่มีโอกาสได้มรรคผลนิพพาน ทั้ง ๆ ที่มีโอกาส นอกจากนี้พวกนี้จะยืมร่างเราทำบาปกรรมหนักอย่างละเอียดที่เราเองก็ยังไม่รู้ว่าเป็นบาปร้ายแรง บางคนบอกว่าพระพุทธรูปเจ้าผ่านร่าง บางคนถูกยืมปากดำพระพุทธรูป เจ้าดำพระอรหันต์ ก็มี ซึ่งถือว่าเป็นการดูถูกพระพุทธรูปเจ้าอย่างร้ายแรง เป็นการลดชั้นของพระพุทธรูปเจ้ามาเท่ากับเปรตอสุรกาย เป็นการทำบาปโกลี ๆ อนันตริยกรรม พวกนี้ไม่กลัวบาปกลับภูมิใจอีก เพราะไม่มีปัญญากำกับ เพราะสมาธิให้แต่ความสงบ อาจจะถูกครอบงำจนหมดสภาพความเป็นคนเหลือแต่ซาก ถ้าถูกพวกนี้ครอบงำก็แสดงว่าเรามีปัญญาน้อยกว่าเขาคนทำสมาธิจะถูกพวกเทวบุตรตมารหรือพยามารและบริวารหลอกล่อให้หลงเข้าสู่สมาธิจนได้ฌานอภิญญา แล้วไปสู้กับดักของมารที่รอเอาไว้ นั่นก็คือความสงบ ทำให้ไม่มีปัญญาจะพาตัวเองออกมาจากตาข่ายนั้นได้ หน้าที่ของมารและบริวารก็คือขัดขวางมิให้มนุษย์ทำความดีสูงสุด ดับทุกข์ได้ คือ วิปัสสนา ถ้าเราไม่มีปัญญาเพียงพอที่ไม่สามารถเอาชนะพวกมารเหล่านี้ได้ เมื่อใดเรามีปัญญาเอาชนะตัวเองได้ก็ชนะมารพวกนี้ได้

สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุทำให้เกิดการเห็นผิด ถึงขั้นเปลี่ยนตัวเองจากศาสนาพุทธเป็นศาสนาอื่นได้ ถ้ายังไม่ได้ฌาน พวกเนรมิตให้เห็นเทพองค์ต่างๆ ก็เกิดเลื่อมใส ในที่สุดก็ไปนับถือเทพไป กลายเป็นคนศาสนาอื่นโดยไม่รู้ตัว ผู้ใดไม่ยึดถือกฎธรรมชาติ ไม่ประกาศอิสรสภาพให้กับตนเอง มัวไปอ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ใช้ศรัทธามากกว่าปัญญา ก็แสดงว่ากำลังจะพาตัวเองออกจากศาสนาพุทธศาสนา

จึงพอสรุปได้ว่า สิ่งใดมีคุณอนันต์ย่อมมีโทษมหันต์ สมาธิก็เช่นกัน โทษของสมาธินั้นคือ (1) สมาธิดับทุกข์ไม่ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงขั้นสูงจริง ๆ (2) พาตัวเองไปติดตาข่ายของมาร ถ้าเราได้สมาธิขั้นสูงเป็นฌานสมาบัติแล้ว โอกาสพาดนเข้าไปสู่การวิปัสสนานั้นยากมาก หรือแทบจะเป็นไปไม่ได้ เพราะเราได้ทำจนเป็นนิสัยเสียแล้ว เป็นอุปนิสัยที่ละเอียดหาทางแก้ไขได้ยากมาก ในที่สุดก็ไปติดกับตาข่ายมารหรือติดความสงบ (3) เปิดโอกาสให้เปรตอสุรกายทำร้ายตนเอง เจ้ากรรมนายเวรบางครั้งมาในรูปของเปรตอสุรกาย บางครั้งมาในรูปแบบของเทวบุตรตมาร ปกติพวกนี้แฝงตัวอยู่รอบ ๆ เราทุกคน ส่วนมากเป็นพวกที่คอยจ้องล้างแค้น เพราะเราเคยไปทำร้ายเขามาก่อนในอดีต จะคอยมาขัดขวางไม่ให้เราทำความดีได้ถึงที่สุดในชีวิตที่เกิดมาเป็นคน ในระหว่างที่เรากำลังทำสมาธิ จิตของเราจะเลื่อนจากฟุ้งซ่านไปสู่ความสงบจนมีจุดๆ หนึ่งที่จิตไปตรงกันกับพวกเปรตอสุรกายที่จ้องคอยเล่นงานเราอยู่ ถ้าจะมองคน รอบ ๆ 2 ประเภทคือ พวกทำสมาธิ กับพวกที่ไม่ทำสมาธิ พวกที่ไม่ทำยังทำบาปหยาบ ๆ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักขโมย กินเหล้า ผิดศีลธรรมหลายข้อ พวกนี้ยังแก้ไขให้ดีขึ้นได้ง่ายกว่าคนทำสมาธิจนชำนาญลงร่อง ท่านเหล่านี้เรียกว่าทำความผิดอย่างละเอียดลึกซึ้งจนกลายเป็นคนมีมานะ ภูมิไม่ยอมเชื่อบุคคลใด ๆ หลงตัวเอง บุคคลเหล่านี้แก้ไขให้ดีขึ้น ไม่มีโอกาสฝึกตนถึงมรรคผลนิพพานในชาตินี้ได้ แต่บุคคลที่ทำไม่ดีหรือทำความผิดอย่างหยาบยังมีโอกาสฝึกตนเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ง่ายกว่า เช่น องคุลิมาล ฆ่าคน 999 คนยังเป็นพระ

อรหันต์ได้ ตรงข้ามกับพวกฤๅษีที่มีมากมายในอินเดียสมัยนั้นไม่มีโอกาสปลดตัวเองออกจากตาข่ายของมารได้ ไม่สามารถได้มรรคผลนิพพานทั้งที่เกิดมาร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้า

บทที่ 3

การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอยักษ์เม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

ในการศึกษาการฝึกปฏิบัติสมาธินั้นมีประโยชน์และสำคัญเป็นอย่างมากในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงได้ทำโครงการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นพอเป็นแนวทางการปฏิบัติและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและนักเรียนจะได้มีสมาธิในการเรียนรู้อย่างมากขึ้น เพื่อเป็นยารักษาใจเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย โดยมีหัวข้อที่จะกล่าวถึงตามลำดับ คือ

- 3.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน
- 3.2 วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
- 3.3 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

3.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม เป็นสถานศึกษาประจำตำบล อยู่ท่ามกลางชุมชน ผลิคนที่มีความรู้ ความสามารถ สู่งสังคม มีข้อมูลทั่วไปดังนี้

3.1.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

สัญลักษณ์ของโรงเรียน เป็นภาพเสมาธรรมจักรเปล่งรัศมีที่ยอด ใต้เสมาธรรมจักร เป็นอักษรย่อ ค จ ว แปลความหมายได้ดังนี้ เสมาธรรมจักรและใต้เสมาธรรมจักรเป็นอักษรย่อ ค จ ว หมายถึง โรงเรียนคำเจริญวิทยาคมจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ แสงรัศมีที่ยอดเสมาธรรมจักร หมายถึง เป็นแสงแห่งปัญญาที่พวยพุ่งสู่ประชาชน

- | | |
|---------------------|---|
| ปรัชญา | : โรงเรียนจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม |
| คำขวัญโรงเรียน | : วิชาดี กีฬาเด่น เน้นคุณธรรม รักษาสิ่งแวดล้อม น้อมนำเทคโนโลยี เป็นที่พึ่งชุมชน |
| ต้นไม้ประจำโรงเรียน | : ต้นพลวง |
| อักษรย่อโรงเรียน | : ภาษาไทย ค.จ.ว., ภาษาอังกฤษ K.J.W |
| คติพจน์โรงเรียน | : สุสสุส ลภเต ปัญญ ตั้งใจศึกษา ย่อมได้ปัญญา |
| สีประจำโรงเรียน | : ชมพู-เขียว |

สีชมพู หมายถึง วิชาดี กีฬาเด่น เน้นคุณธรรม

สีเขียว หมายถึง รักษาสิ่งแวดล้อม น้อมนำเทคโนโลยี เป็นที่พึ่งชุมชน
ตั้งอยู่ เลขที่ 243 ถนน กระนวน - ฮ่องฮี บ้านคำเจริญ ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก
จังหวัดกาฬสินธุ์ 46170 เนื้อที่ 50 ไร่ ห่างจากหมู่บ้านคำเจริญ 2 กิโลเมตร ห่างจากอำเภอห้วยเม็ก
12 กิโลเมตร

3.1.2 ประวัติโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตั้งอยู่ ถนนกระนวน - ฮ่องฮี หมู่ที่ 2 บ้านคำเจริญ ตำบลคำใหญ่
อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ 46170 เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำตำบล สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ มีเนื้อที่ 50 ไร่ ติดถนนหลวงฮ่องฮี -
กระนวน ห่างจากหมู่บ้าน คำเจริญ 2 กิโลเมตร ห่างจากอำเภอห้วยเม็ก 12 กิโลเมตรและห่างจาก
จังหวัดกาฬสินธุ์ 62 กิโลเมตร

เมื่อ พ.ศ. 2537 นายประมวล พงษ์ยุทธา ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคม โดย
ความร่วมมือจากสภาตำบลสุขาภิบาล พ่อค้า ประชาชนและหน่วยราชการ ขอจัดตั้งสาขาโรงเรียน
ห้วยเม็ก วิทยาคมประจำตำบลคำใหญ่ โดยขอที่ดินราชพัสดุของกรมธนารักษ์ ในเนื้อที่ 50 ไร่ เป็น
สถานที่ตั้งโรงเรียน

วันที่ 23 มีนาคม 2537 ได้รับอนุมัติจากกรมสามัญศึกษาให้จัดตั้งสาขาโรงเรียนได้ ชุมชน
จึงได้สร้างอาคารเรียนชั่วคราวให้ 2 หลัง จำนวน 9 ห้องเรียน และเปิดรับสมัครนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นปีแรก มีนักเรียน 82 คน โดยมีนายคำปุ่น ภูเงิน อาจารย์ 2 ระดับ 6 เป็น
ผู้ดูแลสาขา

วันที่ 28 พฤษภาคม 2540 กระทรวงศึกษาธิการ โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ
นายสุวิชัย รังสิตพล ได้ประกาศให้สาขาโรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคมเป็นโรงเรียนมัธยมประจำตำบลโดย
ให้ชื่อว่า โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม โดยมี นายณรงค์ เสนฤทธิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคม
ทำหน้าที่รักษาการในตำแหน่งครูใหญ่

วันที่ 26 สิงหาคม 2540 กรมสามัญศึกษาโดยอธิบดีกรมสามัญศึกษา นายกว้าง รอบคอบ
ได้แต่งตั้งให้นายคำปุ่น ภูเงิน อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนห้วยเม็กวิทยาคม ให้ดำรงตำแหน่งครูใหญ่
โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

ปี พ.ศ. 2542 ได้รับอนุมัติจากกรมสามัญศึกษาให้ทำการเปิดการเรียนการสอนชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย

ปี พ.ศ. 2543 ได้รับการจัดสรรงบประมาณก่อสร้างอาคารเรียน แบบ 216 ล/41 (หลังคา
ทรงไทย) พร้อมอาคารประกอบ 7 รายการ

ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 394 คน จำนวนห้องเรียน 14 ห้อง มี ครู – อาจารย์ทั้งสิ้น 14 คน ครูอัตราจ้าง 4 คน นักการภารโรง 1 คน ลูกจ้างชั่วคราว 2 คน

ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 401 คนจำนวนห้องเรียน 13 ห้องมี ครู – อาจารย์ทั้งสิ้น 14 คน ครูอัตราจ้าง 4 คน นักการภารโรง 1 ลูกจ้างชั่วคราว 2 คน

ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 340 คน จำนวนห้องเรียน 11 ห้อง มี ครู – อาจารย์ทั้งสิ้น 14 คน พนักงานราชการ 4 คน นักการภารโรง 2 ลูกจ้างชั่วคราว 1 คน

ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 301 คน จำนวนห้องเรียน 11 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 14 คน พนักงานราชการ 5 คน นักการภารโรง 2 คน

ปีการศึกษา 2550 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาฬสินธุ์ เขต 2 ได้แต่งตั้ง (ย้าย) ผู้อำนวยการโรงเรียน ตามคำสั่ง สพท.กส.2 ที่ 503/2550 ลงวันที่ 1 ตุลาคม 2550 นายคำปุ่น ภูเงิน ไปดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนท่าคันโทวิทยาคาร นายกุลธวัช จันทรประทักษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองกุงศรีวิทยาคม มาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมถึงปัจจุบัน ปีการศึกษา 2550 มีนักเรียนทั้งหมด 299 คน จำนวนห้องเรียน 10 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 14 คน พนักงานราชการ 4 คน นักการภารโรง 2 คน

ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 311 คน จำนวนห้องเรียน 10 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 16 คน พนักงานราชการ 4 คน นักการภารโรง 2 คน

ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 322 คน จำนวนห้องเรียน 10 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 17 คน พนักงานราชการ 4 คน นักการภารโรง 2 คน

ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 340 คน จำนวนห้องเรียน 9 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 17 คน พนักงานราชการ 4 คน ครูตามโครงการ SP2 2 คน นักการภารโรง 2 คน

ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 259 คน จำนวนห้องเรียน 8 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 18 คน พนักงานราชการ 4 คน ครูตามโครงการ SP2 2 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน

ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 225 คน จำนวนห้องเรียน 8 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 16 คน พนักงานราชการ 4 คน ครูตามโครงการ SP2 2 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน

ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 247 คน จำนวนห้องเรียน 8 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 16 คน พนักงานราชการ 3 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พี่เลี้ยงเด็กพิการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป

ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 188 คน จำนวนห้องเรียน 8 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 16 คน พนักงานราชการ 3 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พี่เลี้ยงเด็กพิการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป

ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 140 คน จำนวนห้องเรียน 7 ห้อง มีครูอาจารย์ทั้งสิ้น 15 คน พนักงานราชการ 3 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พี่เลี้ยงเด็กพิการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป

ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 84 คน จำนวนห้องเรียน 6 ห้อง มีครูทั้งสิ้น 15 คน พนักงานราชการ 2 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู 2 คน

ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 56 คน จำนวนห้องเรียน 6 ห้อง มีครูทั้งสิ้น 13 คน พนักงานราชการ 2 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู 3 คน

ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 62 คน จำนวนห้องเรียน 6 ห้อง มีครู 13 คน พนักงานราชการ 1 คน นักการภารโรง 2 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 1 คน พระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา 1 รูป นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู 1 คน

3.2 หลักการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามรูปแบบโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

การทำงานทุกหน่วยงานต้องมีระเบียบ กฎเกณฑ์ และหลักการทำงาน หลักการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามรูปแบบโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมก็เช่นกัน มีดังต่อไปนี้

3.2.1 วิธีดำเนินการ

- 1) เสนออนุมัติการดำเนินกิจกรรมต่อผู้บริหารสถานศึกษา
- 2) ประชุมคณะครูและบุคลากร แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรม
- 3) ประชาสัมพันธ์ให้ครูทุกท่านทราบ ศึกษาแนวทางการดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมและขอความร่วมมือในการควบคุมนักเรียนในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม

4) ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิ

(4.1) กล่าวคำนมัสการพระพุทธเจ้าและบูชาพระรัตนตรัย

(4.2) กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า ถวายตัวต่อพระอาจารย์ ขอพระกรรมฐาน

(4.3) สมาทานพระกรรมฐาน

(4.4) ปฏิบัติสมาธิ (ทำสมาธิ) หรือนั่งสมาธิ

(4.5) กล่าวคำแผ่เมตตา และกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลอย่างย่อ

3.2.2 ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิ

การจัดกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิ(นั่งสมาธิ) ช่วงเช้าก่อนเข้าเรียนเวลา 08.40 น. – 09.20 น. เมื่อนักเรียนเข้ามาในห้องประชุม นั่งที่เรียบร้อยแล้ว ประธานนักเรียนกล่าวคำนมัสการ พระพุทธเจ้าและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และทักทายคุณครู

คำนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว 3 จบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ะคะวา,

พุทัง ะคะวันตัง ะภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)

สะวาขาโต ะคะวะตา ัมโม,

ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวะกะสังโฆ,

สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

การกล่าวทักทายครู

ตัวอย่างที่ 1 นักเรียนนั่งบนเก้าอี้ ประธานนักเรียนกล่าว “นักเรียนเคารพ” นักเรียนยืนตรง และน้อมไหว้ด้วยอาการนอบน้อม ปลายหัวแม่มือทั้งสองจรดปลายจมูก กล่าวพร้อมกันว่า “สวัสดีครับ/สวัสดีค่ะ” ลดมือลงยืนตรงจนกว่าคุณครูจะบอกให้นั่ง

ตัวอย่างที่ 2 นักเรียนนั่งพับเพียบที่พื้น ประธานกล่าว “นักเรียนเตรียมตัวกราบคุณครูกราบ” นักเรียนหมอบกราบที่พื้น เยกหน้าขึ้นนั่งตัวตรงลดมือลงประสานที่หน้าตัก กล่าวพร้อมกันว่า “ สวัสดีครับ/สวัสดีค่ะ” ครูทักทายนักเรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

ครูนำนักเรียนสมาทานพระกรรมฐานและนั่งสมาธิ

ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า อิม่าหัง ภัณฑ ะคะวา ัตตะภาวัง ะริจจะขามิ ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

ถวายตัวต่อพระอาจารย์ อิม่าหัง อัจฉริยะ ัตตะภาวัง ตุมหากัง ะริจจะขามิ ท่านพระอาจารย์ที่เคารพ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อ ครูบาอาจารย์เพื่อเจริญสมาธิกรรมฐาน ขอพระกรรมฐาน นิพพานัสสะ เม ภัณฑ สัจฉิณัตถายะกัมมัฏฐานัง เทหิ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อให้ฉันแข็งแรงซึ่งปัญญาและมรรคผลนิพพานต่อไป

คำสมาทานพระกรรมฐาน

โอกาส อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในชั้นระสันทานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ สมาหนหรือเจ็ดหน ร้อยหนหรือพันหน ด้วยความไม่ประมาทตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

3.2.3 ชั้นปฏิบัติ

1. การปฏิบัติสมาธิโดยวิธีเจริญสมถะ แบบอานาปานสติ

การปฏิบัติสมาธิโดยวิธีเจริญสมถะ แบบอานาปานสติ คือการควบคุมใจให้สงบโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เนื่องจากเป็นวิธีง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิ อิริยาบถที่นิยมและได้ผลดีที่สุดคือการนั่งในท่าขัดสมาธิคือเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือไว้บนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจกดกัน นั่งให้ตัวตรง หากไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หากมีอาการเกร็งหรือเครียดแสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูก ให้แก้ไขท่านั่งให้เรียบริ้อย เมื่อนั่งเข้าที่ดีแล้ว ให้หายใจยาวลึก ๆ และช้า ๆ เต็มปอด 2-3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้โล่งและให้สมองโปร่งสบายแล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการต่อไป

1) การนับคณนา เริ่มกำหนดลมหายใจ โดยใช้วิธีนับ ดังนี้

ช่วงแรก ให้นับซ้ำ ๆ เรียงไปตามลำดับ ไม่ให้ขาดหรือข้ามลำดับเป็นคู่ ๆ คือ ลมหายใจออกว่า 1 ลมหายใจเข้าว่า 1 ลมหายใจออกว่า 2 ลมหายใจเข้าว่า 2 เรื่อยไป จนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้น 1 ใหม่ จนถึง 6 แล้วตั้งต้น 1 ใหม่ เพิ่มขึ้นทีละคู่ ไปจนครบ 10 แล้วย้อนกลับเริ่มใหม่เหมือนครั้งแรก ซึ่งพอจะแสดงให้ดู ดังนี้

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9, 10 10,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

ฯลฯ

การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้าหรือออกก็ได้ตามถนัด การนับอาจจะเปลี่ยนเป็นภาวนาว่า “พุทโธ” เช่น หายใจเข้าว่า “พุท” หายใจออกว่า “โธ” หรือเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นก็ได้ สำคัญอยู่ที่การตรึงจิตให้สงบเท่านั้น

ช่วงที่ 2 ให้นับเร็ว เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏชัดดีแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจดีแล้ว ให้เปลี่ยนวิธีนับ คือ ให้นับเร็วโดยไม่คำนึงถึงลมหายใจว่าเข้าหรือออก กำหนดแต่ลมที่มากกระทบช่องจมูกนับเร็ว ๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับ ธรรมชาติจะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง นับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อย ๆ เอาสติกำหนด ณ ที่จุดลมกระทบ คือที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่งที่อยู่ลึกชัดเจนเท่านั้น จะแสดงวิธีนับให้ดู ดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

ฯลฯ

2) การติดตาม เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็ให้หยุดนับแล้วใช้สติตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ คือ ให้ใช้สติติดตามลมหายใจที่จุดลมกระทบ ไม่ใช่ติดตามลมที่เคลื่อนไหวเข้าออก ท่านเปรียบเสมือนการเลื่อยไม้ ให้ดูเฉพาะตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น ไม่ใช่ดูฟันเลื่อยที่เคลื่อนไป-มา เมื่อสติตั้งไว้ที่จุดลมกระทบไม่ส่ายใจไปตามลม ก็จะมีรู้ตระหนักรู้ถึงลมหายใจที่มาหรือไปเท่านั้น การปฏิบัติโดยวิธีนับนี้ถือว่าสำเร็จ

ในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติบางท่านจะเกิดนิมิต หรือสำเร็จสมาธิในขั้นสูงขึ้นไปอีก ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายอ่อนคลาย สงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจหายหมดไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิตคือลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่แม้นิมิตจะหมดไป ก็ยังมีนิมิตที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อไปอีก ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้รู้สึก เหมือนกับไม่มีลมหายใจ ซึ่งความจริงลมหายใจยังมีอยู่ แต่ละเอียดมาก ท่านแนะนำให้เอาลมกลับมาใหม่คือ ให้ตั้งจิตไว้ ณ จุดลมกระทบตามปกติ และกำหนดนี้ว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะประภฏ แล้วกำหนดไปเรื่อย ๆ ไม่นานนิมิต (ลมหายใจ) ก็จะปรากฏชัด คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ ก็จะเกิดสมาธิในขั้นที่สูงขึ้นต่อไป ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสมาธิในขั้นที่สูงกว่านี้ ควรจะปฏิบัติ

โดยคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ทั้งนี้เพื่ออาจารย์จะได้แนะนำและตรวจสอบอารมณ์ให้เป็นการป้องกันการเข้าใจผิดในการปฏิบัติสมาธิ¹

การปฏิบัติสมาธิแบบการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ

1) การกำหนดอิริยาบถยืน ให้ยืนด้วยอาการสำรวมยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หรือไว้ข้างหน้าบริเวณสะดือยืนตัวตรง หลังตาสำรวมจิตให้สติจับอยู่ที่ร่างกายอย่าได้ให้ออกไปนอกกาย กำหนดยืนหนอ ซ้า ๆ 5 ครั้ง โดยเริ่มนับจากศีรษะลงมาที่ปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่ง เป็น 2 ช่วง

ช่วงแรก กำหนดคำว่า ยืน สำรวมจิตเอาสติตามวาทมนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ กำหนดคำว่า หนอ จากสะดือไปปลายเท้า นับเป็น 1 ครั้ง

ช่วงที่ 2 กำหนดกลับขึ้น คำว่า ยืน กำหนดจากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ กำหนดจากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็น 2 ครั้ง กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นสำรวมจิต แล้วลืมหูลึกขึ้นค่อย ๆ ก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับที่ปลายเท้า หรือที่พื้นในระยะไม่เกิน 3 ก้าวเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป²

2) การกำหนดอิริยาบถเดิน กำหนดให้รู้เฉพาะอิริยาบถเดินอย่างเดียว การกำหนดอิริยาบถเดินหรือที่เรียกว่า เดินจงกรม มี 6 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ”

ระยะที่ 2 “ยกหนอ เขยิบหนอ”

ระยะที่ 3 “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”

ระยะที่ 4 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”

ระยะที่ 5 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ระยะที่ 6 “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

ในการฝึกนักเรียนเราเน้นฝึกเพียงขั้นแรก คือ ระยะที่ 1 คือ “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” การเดินจงกรมระยะที่ 1 กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ก่อนที่จะเดินให้สำรวมจิตอยู่ที่เท้าขวา ตั้งสติไว้ที่เท้าขวาแล้วกำหนดในใจว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้น กำหนดว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ่า ๆ โดยให้สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาเคลื่อนไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าเสร็จหยุดค้างไว้ โดยเท้ายังไม่เหยียบพื้น พอกำหนด

¹ อรุณา เกษนัต, “พระพุทธศาสนา”, การบริหารจิตและเจริญปัญญา, 11 เมษายน 2562, 11 มิถุนายน 2562, <<http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m1/unit5/no20-23.php>>.

² จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และกวี อิศริวรรณ. หนังสือเรียนพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2546), หน้า 111.

“หนอ” ให้ค่อย ๆ วางเท้าให้ถึงพื้น โยปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น

จากนั้นสำรวจจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้ายแล้วกำหนดว่า “ซ้ายอย่างหนอ” (ในลักษณะเดียวกันกับขวาอย่างหนอ) สลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย การเดินให้ช้า ๆ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น ส่วนสายตาให้ดูที่เท้าหรือมองที่พื้นในระยะไม่เกิน 3 ก้าว เมื่อเดินสุดสถานที่ให้นำเท้ามาเคียงกัน ยืนตัวตรง หลับตากำหนด ยืนหนอ ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นให้ลืมหันหน้าลงมองดูปลายเท้าเพื่อทำท่ากลับไป

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า กลับหนอ 4 ครั้ง ครั้งที่ 1 ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา พร้อมกับกำหนด กลับ โดยใช้สติอยู่ที่ส้นเท้าขวา เมื่อได้ 90 องศาแล้วค่อย ๆ วางปลายเท้าขวาลง พร้อมกับกำหนดว่า หนอ ครั้งที่ 2 เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกลับเท้าขวาพร้อมกำหนด กลับ โดยให้สติอยู่ที่เท้าซ้ายที่เคลื่อนไหว แล้วค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับกำหนดหนอ ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1 ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ซึ่งอยู่ในทางกลับหลังหันพอดี จากนั้นให้กำหนด ยืนหนอ ช้า ๆ อีก 5 ครั้ง และลืมหันหน้ามองดูปลายเท้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ³

3.2.4 ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ

คุณประโยชน์ทางร่างกาย ได้แก่ 1) อัตราการหายใจลดลง และร่างกายใช้ออกซิเจน และพร้อมกับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลงเป็นผลดีต่อปอด 2) อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีต่อหัวใจ 3) ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือดซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะลดต่ำลงเป็นลำดับ 4) เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี 5) คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิมีความราบเรียบและทิ้งช่วงห่างมากกว่าผู้ที่นอนหลับ 6) ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มทำสมาธิ

คุณประโยชน์ทางจิตใจ ได้แก่ 1) ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด 2) ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น 3) ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน 4) เป็นผู้ที่มีจิตเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 5) เป็นผู้ที่มีสติดี ไม่หลงลืม 6) เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ คือ มีความรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ 7) เป็นผู้ที่มีศีล คือ ประพฤติสุจริต ไม่ประพฤติทุจริต 8) เป็น

³ จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และกวี อิศริวรรณ, หนังสือเรียนพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2546), หน้า 112-113.

ผู้มีสมาธิ คือความเป็นผู้มีจิตใจตั้งมั่น 9) เป็นผู้มีปัญญา คือมีความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และโทษต่าง ๆ และ 10) เป็นกุศลนำไปสู่สุคติ⁴

3.2.5 หลังปฏิบัติ

หลังจากที่นักเรียนได้ปฏิบัติสมาธิตามเวลาอันสมควรแล้วหลังการปฏิบัติสมาธิ ก็จะทำให้ นักเรียนแผ่เมตตา ดังนี้

บทแผ่เมตตาให้แก่ตัวเราเอง

อะหัง สุขีโต โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข)

อะหัง นิททุกโข โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์)

อะหัง อะเวโร โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร)

อะหัง อภัยาปิซโณ โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง)

สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ รักษากายวาจาใจให้

พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด)

บทแผ่เมตตาทั่วไป

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยาปิซณา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งสิ้นเถิด

ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล

บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดาครูอาจารย์

ทั้งลูกหลานญาติมิตรสหายกัน

ทั้งคนเคยร่วมรักสมัครใคร่

ขอให้ได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัน

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ.⁵

⁴ กระทรวงวัฒนธรรม, กรมการศาสนา, *คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : การรับส่งสินค้า, 2547), หน้า 62-63.

⁵ ทองย้อย แสงสินชัย, “อุทิศ”, *ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล*, 23 พฤศจิกายน 61, 11 เมษายน 2562 <<http://dhamma.serichon.us>>.

สรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมนั้นต้อง เสนออนุมัติการดำเนินกิจกรรมต่อผู้บริหารสถานศึกษาและประชุมครู แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้ครูทุกท่านทราบ ศึกษาแนวการดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมและขอความร่วมมือในการควบคุมนักเรียนในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม และมีขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิ ดังนี้ (1) กล่าวคำนมัสการพระพุทธเจ้าและบูชาพระรัตนตรัย

(2) กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า ถวายตัวต่อพระอาจารย์ ขอพระกรรมฐาน

(3) สมาทานพระกรรมฐาน

(4) ปฏิบัติสมาธิ (ทำสมาธิ) หรือนั่งสมาธิ การยืน การเดิน

(5) กล่าวคำแผ่เมตตา และกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลอย่างย่อ

3.3 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

การปฏิบัติสมาธิของแต่ละแห่งย่อมมีความแตกต่างกัน แม้จะมีหัวข้อการปฏิบัติเหมือนกันก็ตาม การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ก็เช่นกัน รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

3.3.1 การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ

ในการปฏิบัติสมาธิในแต่ละครั้ง นักเรียนจะมีการเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ จากการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนมีการเตรียมตัว ดังนี้ ทำจิตใจให้สงบ ไม่คิดอะไรมาก นั่งสำรวม⁶ เตรียมความพร้อม⁷ จัดสถานที่ให้พร้อม ปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งสติก่อนเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ⁸ สรุปได้ว่า นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติสมาธิดังนี้ ทำจิตใจให้สงบ ไม่คิดอะไรมาก นั่งสำรวม เตรียมความพร้อม จัดสถานที่ให้พร้อม ปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งสติก่อนเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ

⁶ สัมภาษณ์ นายภูมินทร์ ทัพโยธา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁷ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวศิริประภา เจริญย์, นายทศพล นาวิง, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาวกัลยา ช่วยศิริ, นางสาวพรชิตา ทินโฮง, นางสาววัฒนา กรงทิพย์, นายสุรเดช ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

⁸ สัมภาษณ์ นายเชมศักดิ์ โพธิ์ศรี, นางสาวศศิวิมล ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6, 26 กันยายน 2561.

3.3.2 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญนั้น ตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว ข้างต้น นักเรียนโดยส่วนมากก็จะมีแนวทางการปฏิบัติที่คล้าย ๆ กัน คือการนั่งสมาธิ เดินจงกรม แต่จากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่านักเรียนมีแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ดังนี้ นั่งสมาธิ เดินจงกรม สวดมนต์แผ่เมตตา⁹ นั่งสงบนิ่ง ทำจิตใจให้สงบ นั่งทำสำรวม¹⁰ ฝึกสมาธิแบบทั่วไปโดยการสงบจิตสงบกาย สงบใจ นั่งสวดมนต์ ยืนสมาธิ นั่งสมาธิ¹¹ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม และฟังธรรมะจากพระอาจารย์¹² สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม และการปฏิบัติสมาธิภาวนาในแบบต่าง ๆ ได้รับความรู้มากมาย¹³ พอสรุปได้ว่านักเรียนมีแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ คือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำจิตใจให้สงบ นิ่งในท่าที่สำรวม โดยการสงบจิต สงบกาย สงบใจ และได้รับฟังธรรมะจากพระอาจารย์ แล้วก็สวดมนต์แผ่เมตตา

3.3.3 ความรู้สึกของนักเรียนหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

หลังจากการฝึกปฏิบัติสมาธิแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ตามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน จากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกดังนี้ มีจิตใจที่สงบ สบายตัว สบายใจ จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน¹⁴ จิตแจ่มใส สบายกาย สบายใจ รู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง มีความสุข ผ่อนคลาย มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น¹⁵ หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจ

⁹ สัมภาษณ์ นางสาวดารารวรรณ พลพันธ์, นางสาวมานแก้ว ชะตะ, นางสาวธิดารักษ์ ประกาไชย, นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นายสุธิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นายจุลจักร เจือจันทร์, นายวิชัย ภูศรีฤทธิ์, นางสาวศศิวรรณ ดวงตา, นายเชมศักดิ์ โพธิ์ศรี, นางสาวศศิวิมล ดวงตา, นายสุรเดช ปาปะเก, นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

¹⁰ สัมภาษณ์ นายภูมินทร์ ทัพโยธา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

¹¹ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวศศิธร ปาปะเก, นายทศพล นาวัง, นางสาวพรชิตา ทินโอง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

¹² สัมภาษณ์ นางสาวศิริประภา เจริญย์, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมิล, นางสาววัฒนาภา กรงทิพย์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

¹³ สัมภาษณ์ นายสุทธิชัย สุวันทา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

¹⁴ สัมภาษณ์ นางสาวธิดารักษ์ ประกาไชย, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

¹⁵ สัมภาษณ์ นางสาวดารารวรรณ พลพันธ์, นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นางสาวศิริประภา เจริญย์, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาววัฒนาภา กรงทิพย์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

สงบในการเรียน มีจิตใจมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น¹⁶ รู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสงบในจิตใจ มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง¹⁷ มีสมาธิในการเรียน สมองปลอดโปร่ง¹⁸ สมองปลอดโปร่ง จิตใจสงบ มีสมาธิในการเรียน¹⁹ จิตใจสงบ มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง รู้สึกผ่อนคลาย²⁰ รู้สึกมีความสุขสบายใจ จิตใจแจ่มใสมากขึ้น²¹ ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนลงมือทำ²² ได้รู้จักการนั่งสมาธิ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรมาก ผ่อนคลาย สบาย²³ รู้สึกมีความสุขสบายใจ จิตใจแจ่มใสมากขึ้น²⁴

สรุปได้ว่า หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกดังนี้ นักเรียนมีจิตใจสงบ สบายตัว สบายใจ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตแจ่มใส รู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง มีความสุข มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจสงบในการเรียน มีจิตใจมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิในการเรียน มีสมาธิในการเรียน มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนลงมือทำ ได้รู้จักการนั่งสมาธิ ไม่คิดอะไรมาก

3.3.4 ประโยชน์ของสมาธิต่อตัวนักเรียน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้น มีประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแต่สำหรับนักเรียนที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิข้างต้นก็จะเกิดประโยชน์บ้าง จากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่าประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน (ในด้านของการเรียนและด้านอื่น ๆ) ดังนี้ ทำให้จิตใจสงบ

¹⁶ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวกัลยา ช่วยศิริ, นางสาวพรชิตา ทินโฮง, นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

¹⁷ สัมภาษณ์ นางสาวศศิธร ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

¹⁸ สัมภาษณ์ นายสุวิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

¹⁹ สัมภาษณ์ นายจุลจักร เจือจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²⁰ สัมภาษณ์ นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล, นายสุทธิชัย สุวันทา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²¹ สัมภาษณ์ นางสาวศศิวรรณ ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²² สัมภาษณ์ นายเชมศักดิ์ โพธิ์ศรี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²³ สัมภาษณ์ นางสาวศศิวิมล ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²⁴ สัมภาษณ์ นายสุรเดช ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง²⁵ ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น²⁶ สมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีประโยชน์ในการเรียน ไม่ขาดสติในการทำสิ่งอื่น ๆ ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความคิดตัดสินใจในการทำ การเรียน²⁷ สามารถรับรู้ข้อมูลจากการเรียนได้มากขึ้น ไม่วอกแวกขณะเรียน และมีสติอยู่ตลอดเวลา²⁸ มีใจจดจ่อในการเรียนและช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่านของเราได้ และสามารถเข้าใจการเรียนวิชาต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนดียิ่งขึ้น มีความอดทนมากขึ้น²⁹ ทำให้จิตใจสงบ และทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำให้มีสมาธิในการเรียน และมีสติในการใช้ชีวิต ทำให้มีสติในการเรียน มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงานต่าง ๆ ทำให้มีสมาธิในการเรียน มีจิตใจแน่วแน่³⁰ ทำให้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น³¹ ทำให้ผ่อนคลายในด้านต่าง ๆ³²

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน (ในด้านของการเรียนและด้านอื่น ๆ) ดังนี้ ทำให้จิตใจสงบ จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีประโยชน์ในการเรียน ไม่ขาดสติในการทำสิ่งอื่น ๆ ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความคิดตัดสินใจในการทำ การเรียน สามารถรับรู้ข้อมูลจากการเรียนได้มากขึ้น ไม่วอกแวกขณะเรียน และมีสติอยู่ตลอดเวลา มีใจจดจ่อในการเรียนและช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่านของเราได้ และสามารถเข้าใจการเรียนมากขึ้น ส่งผลให้การเรียนดียิ่งขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และทำ

²⁵ สัมภาษณ์ นางสาวมานแก้ว ชะตะ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561

²⁶ สัมภาษณ์ นางสาวธิดารักษ์ ประกาไชย, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²⁷ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²⁸ สัมภาษณ์ นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

²⁹ สัมภาษณ์ นางสาวศศิธร ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁰ สัมภาษณ์ นายวิชัย ภูศรีฤทธิ, นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³¹ สัมภาษณ์ นางสาวศศิวรรณ ดวงตา, นายสุรเดช ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³² สัมภาษณ์ นายเชษฐศักดิ์ โพธิ์ศรี, นางสาวศศิวิมล ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ และมีสติในการใช้ชีวิต ทำให้มีสติในการเรียน มีสมาธิในการทำงาน ทำให้ผ่อนคลาย

3.3.5 อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิ

ตามธรรมดาแล้วเราจะทำอะไรก็ต้องมีอุปสรรคทั้งนั้น แม้แต่การฝึกปฏิบัติสมาธิก็มีอุปสรรคเช่นกัน อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนนั้น จากการสัมภาษณ์พบว่า อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนมีดังนี้ ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ³³ นั่งไม่ค่อยนิ่ง³⁴ เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชาา³⁵ นั่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ³⁶ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์³⁷ สรุปได้ว่า อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนมีดังนี้ ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ นั่งไม่ค่อยนิ่ง เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชาา นั่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน ๆ กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

3.3.6 ผลของการปฏิบัติสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ นักเรียนเกี่ยวกับผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียนมีอะไรบ้าง พบว่า ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียนมีดังนี้ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย³⁸ มีสมาธิที่ดีขึ้น³⁹ ทำให้มี

³³ สัมภาษณ์ นางสาวธิดารักษ์ ประภาไชย, นายวิชัย ภูศรีฤทธิ์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁴ สัมภาษณ์ นายภูมินทร์ ทัพโยธา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁵ สัมภาษณ์ นางสาวดาราวรรณ พลจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁶ สัมภาษณ์ นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁷ สัมภาษณ์ นายสุรเดช ปาปะเก, นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁸ สัมภาษณ์ นางสาวม่านแก้ว ชะตะ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

³⁹ สัมภาษณ์ นางสาวธิดารักษ์ ประภาไชย, นายสุรเดช ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

สมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น⁴⁰ ตั้งใจเรียน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม⁴¹ ได้สมาธิ มีสติปัญญา จิตไม่วอกแวก จิตใจสงบ ผ่อนคลาย⁴² ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน⁴³ มีสติในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน⁴⁴ จิตสงบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน จิตมั่นคง⁴⁵ มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีสติ ทำให้จิตใจสงบ มีความรอบคอบ มีสติปัญญา มากขึ้น⁴⁶ ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้นจะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจร่าเริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น⁴⁷

สรุปได้ว่า ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมีดังนี้ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย มีสมาธิที่ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน มีความมุ่งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม จิตไม่วอกแวก ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน มีสติในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน จิตมั่นคง มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีความรอบคอบ มีสติปัญญามากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจร่าเริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

⁴⁰ สัมภาษณ์ นางสาวดารารวรรณ พลจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴¹ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวพรชิตา ทินโอง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴² สัมภาษณ์ นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴³ สัมภาษณ์ นางสาวศศิธร ปาปะเก, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴⁴ สัมภาษณ์ นางสาวศิริประภา เจริญย์, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาวกัลยา ช่วยศิริ, นางสาววัฒนาภา กรงทิพย์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴⁵ สัมภาษณ์ นายสุวิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นายจุลจักร เจือจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴⁶ สัมภาษณ์ นางสาวศศิวรรณ ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴⁷ สัมภาษณ์ นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

3.3.7 หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสมาธิ

จากการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับหลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมีอะไรบ้าง พบว่า หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมีดังนี้ บางคนตอบไม่มี⁴⁸ มีจิตใจอ่อนนุ่ม⁴⁹ อริยสัจ 4⁵⁰ มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5⁵¹ เดินทางสายกลาง⁵² สติปัญญา ทำดี ได้ดี⁵³

สรุปได้ว่า หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมี มีจิตใจอ่อนนุ่ม อริยสัจ 4 มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5 เดินทางสายกลาง สติปัญญา ทำดี ได้ดี

3.3.8 การประยุกต์ใช้สมาธิในชีวิตประจำวัน

หลังจากที่ฝึกปฏิบัติสมาธิแล้วนักเรียนแต่ละคนก็มีผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองแตกต่างกันไป แต่หลังการฝึกนั้นนักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง จากการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน⁵⁴ มีความใจเย็นไม่ทำให้ใจร้อน ถ้าใจเย็นงานที่ทำก็จะสำเร็จ ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำอะไรก็มีสติ ไม่ไว้วางใจ ไม่เครียดง่าย⁵⁵ การมีทุกข์แล้วหาสาเหตุการดับทุกข์ว่าเกิดจากอะไรแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหานั้น⁵⁶ นั่งสมาธิก่อนนอน ก่อนทำการบ้าน ฝึกจิตใจให้สงบ ไม่

⁴⁸ สัมภาษณ์ นางสาวดารารวรรณ พลจันทร์, นางสาวม่านแก้ว ชะตะ, นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นางสาวศศิวิมล ดวงตา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁴⁹ สัมภาษณ์ นายภูมินทร์ ทัพโยธา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁰ สัมภาษณ์ นางสาวธิดารักษ์ ประภาไชย, นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวศศิธร ปาปะเก, นางสาวศิริประภา เจริญ, นายจุลจักร เจือจันทร์, นายทศพล นาวัง, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาวกัลยา ช่วยศิริ, นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล, นายสุทธิชัย สุวันทา, นายวิชัย ภูศรีฤทธิ์, นางสาวพรชิตา ทินโสง, นางสาววิวัฒนา กรงทิพย์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵¹ สัมภาษณ์ นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵² สัมภาษณ์ นายสุธิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵³ สัมภาษณ์ นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล, นายสุทธิชัย สุวันทา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁴ สัมภาษณ์ นางสาวม่านแก้ว ชะตะ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁵ สัมภาษณ์ นางสาวดารารวรรณ พลจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁶ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวพรชิตา ทินโสง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง⁵⁷ ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน ฝึกกระหว่างการทำงาน ฝึกขณะอาบน้ำก็ได้ ฝึกสมาธิแทนการเข้าสังคมออนไลน์⁵⁸ ใช้ในการเรียนเพราะทำให้จิตใจสงบ⁵⁹ นั่งสมาธิก่อนนอน⁶⁰ ทำสมาธิก่อนเรียน ทำสมาธิก่อนนอน⁶¹ มีสติในการทำงานหรือทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ประมาท มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง⁶² มีสมาธิในการทำงาน⁶³ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้คนในสังคมทำตาม⁶⁴

สรุปได้ว่า นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน มีความใจเย็นไม่ทำให้ใจร้อน ถ้าใจเย็นงานที่ทำก็จะสำเร็จ ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำอะไรก็มีสติ ไม่โวยวาย ไม่เครียดง่าย การมีทุกข์แล้วหาสาเหตุการดับทุกข์ว่าเกิดจากอะไรแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหานั้น นั่งสมาธิก่อนนอน ก่อนทำการบ้าน ฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน ฝึกกระหว่างการทำงาน ฝึกขณะอาบน้ำก็ได้ ฝึกสมาธิแทนการเข้าสังคมออนไลน์ ใช้ในการเรียนเพราะทำให้จิตใจสงบ ทำสมาธิก่อนเรียน มีสติในการทำงานหรือทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ประมาท มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้คนในสังคมทำตาม

3.3.9 ข้อเสนอแนะ

จากการสัมภาษณ์ นักเรียนมีข้อเสนอแนะที่แตกต่างกันออกไปดังนี้ ในแต่ละให้นั่งสมาธิวันละ 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้จิตใจสงบ⁶⁵ ขอให้ทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ภายในวันศุกร์ เพราะโรงเรียนของเราที่

⁵⁷ สัมภาษณ์ นายอดุลย์ ไชยพิมูล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁸ สัมภาษณ์ นางสาวศศิธร ปาปะเก, นางสาวศศิธรประภา เจริญย์, นางสาวสุภาวดี ปัดชา, นางสาวกัลยา ช่วยศิริ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁵⁹ สัมภาษณ์ นายสุวิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶⁰ สัมภาษณ์ นายจุลจักร เจือจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม 26 กันยายน 2561.

⁶¹ สัมภาษณ์ นายทศพล นาวิง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶² สัมภาษณ์ นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล, นายสุทธิชัย สุวันทา, นางสาววัฒนาภา กรงทิพย์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶³ สัมภาษณ์ นายวิชัย ภูศรีฤทธิ์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶⁴ สัมภาษณ์ นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶⁵ สัมภาษณ์ นายภูมินทร์ ทัพโยธา, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

ผ่านมาก็ทำกิจกรรมธรรมะ ในวันศุกร์⁶⁶ ให้ทำอาทิตย์ละครั้ง⁶⁷ ให้ทำสมาธิวันละ 20 – 30 นาที เพื่อจิตใจจะได้สงบ⁶⁸

สรุปได้ว่า ข้อเสนอแนะต่าง ๆ คือ ในแต่ละให้นั่งสมาธิวันละ 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้จิตใจสงบ ขอให้ทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ภายในวันศุกร์ เพราะโรงเรียนของเราที่ผ่านมาก็ทำกิจกรรมธรรมะ ในวันศุกร์ ให้ทำอาทิตย์ละครั้ง ให้ทำสมาธิวันละ 20 – 30 นาที เพื่อจิตใจจะได้สงบ

⁶⁶ สัมภาษณ์ นางสาวแสงตะวัน แสงแก้วประเสริฐ, นางสาวพรชิตา ทินโฮง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶⁷ สัมภาษณ์ นายสุธิวัฒน์ โพธิ์ศรี, นายทศพล นาวัง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

⁶⁸ สัมภาษณ์ นายจุลจักร เจือจันทร์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม, 26 กันยายน 2561.

บทที่ 4

วิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

บทนี้จะได้อธิบายวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อจะได้ต่อบัณฑิตผู้ประสงค์การวิจัย และจะเป็นประโยชน์ต่อการเลือก การปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวทางความคิดที่ถูกต้อง ประกอบด้วย

- 4.1 การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ
- 4.2 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
- 4.3 ความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ
- 4.4 ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน
- 4.5 อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียน
- 4.6 ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียน
- 4.7 หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิ
- 4.8 การนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หัวข้อนี้ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามแบบของโรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 3 ทำให้ ทราบว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วย เม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นอย่างไรบ้าง ซึ่งมีประเด็นดังต่อไปนี้

4.1 การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากข้อมูลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติสมาธิดังนี้ ทำจิตใจให้ สงบ ไม่คิดอะไรมาก นั่งสำรวม เตรียมความพร้อม จัดสถานที่ให้พร้อม ปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง ตั้งสติก่อนเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ

ในการเตรียมตัวฝึกสมาธินั้น โดยทั่วไปแล้ว มีการเตรียมตัวแตกต่างกันแล้วแต่โอกาสและ สถานะกาล สถานที่ในการปฏิบัติคือต้องสงบเงียบ สะอาดและมีความรู้สึกปลอดภัยในการปฏิบัติไม่ว่า เราจะทำกิจกรรมใด ๆ ล้วนต้องมีการเตรียมตัว เตรียมใจ เพื่อที่ว่าเมื่อลงมือทำสิ่งนั้นแล้ว เราจะได้ทำ ออกมาอย่างดีที่สุด การฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก่อนจะนั่งหากเราทราบเทคนิคการเตรียมตัว เตรียม

อารมณ์ และเตรียมใจของเราก่อน ก็จะทำให้เมื่อนั่งสมาธิแล้วใจจะสงบได้เร็ว ซึ่งการเตรียมทั้ง 3 สิ่งดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่เราไม่ควรจะละเลยไป การเตรียมตัว ในที่นี้หมายถึงการเตรียมร่างกายให้พร้อมในการฝึกสมาธิ เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า ให้ร่างกายเรากระปรี้กระเปร่า หากเราไม่ได้อยู่ในที่ที่สะดวกก็อาจจะให้ปรับร่างกายด้วยการดื่มน้ำอุ่น น้ำผลไม้ ให้สดชื่น ก่อนที่เราจะนั่งสมาธิไม่ควรจะรับประทานอาหารหนัก ๆ หรือ ย่อยยากเพราะจะทำให้กระเพาะทำงานหนัก แล้วก็จะวังนั่นเอง ในทางตรงกันข้ามการที่ปล่อยให้หิวจนเกินไปจะทำให้ใจเป็นสมาธิได้ยาก ดังนั้นควรทานอะไรรองท้องไว้บ้าง

เรื่องการแต่งกายก็สำคัญ เมื่อจะนั่งสมาธิให้ใจสบายเครื่องแต่งกายก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้เช่นกัน ดังนั้นเสื้อผ้าที่สวมใส่ควรจะใส่สบายไม่คับ รัดรูปจนรู้สึกอึดอัด หรือ หลวมจนรู้สึกรำคาญ หากมีการปฏิบัติธรรมร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ด้วย ไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่มีลวดลายเยอะจนเกินไป เพราะจะทำให้ตัวผู้ปฏิบัติเอง และผู้อื่นรู้สึกไม่สบายตา ไม่สบายใจ โดยเฉพาะเสื้อควรใส่สีพื้น ๆ ที่เป็นสีสว่าง ไม่ฉูดฉาด หรือ เป็นสีมืดทึมเกินไป ที่สำคัญสำหรับสุขภาพสตรี ไม่ควรแต่งหน้าจัด หรือทาเล็บสีจัดมากเกินไป เสื้อผ้าไม่ควรจะรัดรูป สั้นเลยเข้าขึ้นไป แขนกุด หรือ คอลึกจนเกินไปด้วย อันนี้ต้องขบอกเหตุผลตามตรงว่าการที่เราใส่เสื้อผ้าไม่รัดกุม แม้ว่าจะสวยและทันสมัย แต่การปฏิบัตินั้นเป็นไปเพื่อฝึกใจให้สงบ หากเราแต่งกายไม่เรียบร้อย จะทำให้ผู้มาร่วมปฏิบัติธรรมที่เป็นสุขภาพบริสุทธิ์ใจไม่สงบได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ที่มาสอนสมาธิเราคือ พระภิกษุยังเป็นกรไม่สมควร ดังนั้นเพื่อรักษาบรรยากาศในการปฏิบัติธรรมให้สงบสำรวม เราควรแต่งกายให้สุภาพ มิดชิด สิ่งที่ต้องระลึกไว้เสมอก็คือ ทุกท่านที่มา ร่วมกันปฏิบัติธรรมต้องการเข้าถึงความสงบสุขภายใน การช่วยกันรักษาใจด้วยการแต่งกายซึ่งเป็นปรากฏการณ์แรกในการพบเห็นกัน หากเราแต่งกายเหมาะสม คนมองก็สบายตา ตัวเราก็กสบายใจ พวกกันเข้าถึงความสงบสุขภายในกันได้ทุกคน

การเตรียมอารมณ์ ผู้ฝึกสมาธิทุกคนควรมีการเตรียมอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม ด้วยการปลดปล่อยภาวะอารมณ์ในทางลบทั้งปวงออกไป เช่น ความแข็ง เครียด กลัดกลุ้ม และเบื่อหน่าย เป็นต้น เพราะอารมณ์เหล่านี้เป็นอุปสรรคทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่ไม่สงบ ใจรวมเป็นสมาธิได้ยาก อารมณ์ที่ควรจะทำให้เกิดขึ้นคือ ความรู้สึกสดชื่น สบายใจ อารมณ์ดี อารมณ์สบาย เราควรจะต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าอย่าปล่อยให้อารมณ์สบายของเราถูกกระทบกระเทือน จนกระทั่งเกิดภาวะอารมณ์ในทางลบได้นอกจากนี้เรายังควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปพูดคุยกับผู้ที่อาจจะนำเรื่องราวที่ทำให้เราร้อนใจ ไม่น่าฟัง ไม่น่ารับรู้มาให้ เพราะจะทำให้ใจเราไม่สบาย รวมไปถึงการดูหนังดูละครก็ควรที่จะหลีกเลี่ยง เพราะภาพเหล่านั้นจะผุดขึ้นเวลาที่เรานั่งสมาธิ ซึ่งอาจทำให้อารมณ์ของเราไม่นิ่ง ฟุ้งซ่าน และใจไม่อยู่กับร่องรอยได้

สิ่งที่จะช่วยฝึกให้เราเตรียมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมนั้น ต้องฝึกตัวเองให้มีรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัวให้ได้ ซึ่งความสุขนี้อาจได้มาจาก การฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ อ่านหนังสือ วาดรูป หรือทำกิจกรรมที่ชอบ

ที่สำคัญต้องฝึกให้เป็นผู้มองโลกในแง่บวกไว้ก่อนเสมอ (มองโลกในแง่ดี) “Positive Thinking” โดยฝึกเป็นผู้ไม่ถือโกรธ ไม่อาฆาต ไม่ถือตนเองเป็นใหญ่ ฝึกให้มั่นคงใน “อภัยทาน” เพราะบุคคลที่เป็นผู้มองโลกในแง่บวก และพร้อมให้อภัยได้เสมอ จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์สดใส มีจิตใจมั่นคง นอกจากนี้หากเราต้องการฝึกสมาธิให้ได้ผลก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง เราควรจะต้องมีการเตรียมใจด้วย ซึ่งก็คือเราควรที่จะฝึกสติตลอดทั้งวันด้วยการ ระลึกรู้เท่าทันการกระทำของตัวเอง หรือ เอาใจไว้กับเนื้อกับตัวตลอดทั้งวัน ให้ได้บ่อยที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ หรือ นึกได้ อาจจะไม่ต้องถึงขนาดทำให้คอยมองดูการกระทำของตัวเองทุกขณะด้วยการเคลื่อนไหวช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ เพราะวิธีการเช่นนี้ ไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง หรือ ถ้าทำจริงก็จะดูแปลก เพราะมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือหากจะฝึกจนกระทั่งสามารถทำได้ด้วยการเคลื่อนไหวแบบปกติก็ต้องใช้เวลาฝึกพอสมควร ซึ่งหากเป็นผู้ฝึกใหม่อาจผลอ ลืมและท้อแท้ไป

วิธีที่ง่ายขึ้นนั้นผู้ฝึกอาจจะลองฝึก “สติ” ตลอดทั้งวันด้วยการนึกถึงสิ่งที่เราเคารพนับถือ เอาไว้ภายในตัว เช่น พระพุทธรูปที่เรากราบไหว้ทุกวัน ให้ลองนึกอาราธนาท่านให้อยู่กับตัวเรา เนื่องจากโดยทั่วไปแล้วเรามักจะฝึกสมาธิด้วยการเอาสติจับที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพองออก หายใจออกท้องยุบ ดังนั้นเราจะชินกับการฝึกสติที่บริเวณท้องของเรา หากให้ลองนึกว่ามีพระพุทธรูปอยู่ภายในตัว ที่บริเวณท้องของเราให้ได้ตลอดทั้งวัน ก็จะเป็นการฝึกที่มุ่งไปที่จุดๆเดียว น่าจะง่ายกว่าการที่คอยเอาสติจับความทุกการกระทำของเรา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเทคนิคและวิธีการต่างๆ ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกแต่ละท่าน ถนัดแบบไหน ทำแบบไหนแล้วรู้สึกสบาย ทำได้ต่อเนื่องก็เอาแบบนั้น และที่สำคัญเมื่อฝึกสมาธิมาตลอดทั้งวันแล้ว ทุกวันเราควรจะทำสมาธิจริงอย่างน้อยสัก 1 ชั่วโมง เพื่อจะได้มีผลการปฏิบัติที่ก้าวหน้า เมื่อทราบเทคนิคการเตรียมตัว เตรียมอารมณ์ และเตรียมใจแบบนี้แล้ว ก็อย่ามองข้ามการเตรียมทั้ง 3 อย่างนี้ทุกครั้ง รับรองว่าเราจะได้มีสมาธิที่ก้าวหน้า และมั่นคงยิ่งขึ้นไป

4.2 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ จากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนโดยส่วนมากจะสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำจิตใจให้สงบ นั่งในท่าที่สำรวม โดยการสงบจิต สงบกาย สงบใจ และได้รับฟังธรรมะจากพระอาจารย์ แล้วก็สวดมนต์แผ่เมตตา แต่แนวทางการปฏิบัตินั้น ผู้ทำวิจัยได้ให้นักเรียนทำตามขั้นตอน ได้แก่ การฝึกปฏิบัติสมาธิของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมนั้นต้อง เสนออนุมัติการดำเนินกิจกรรมต่อผู้บริหารสถานศึกษาและประชุมครู แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้ครูทุกท่านทราบ ศึกษาแนวทางการดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมและขอความร่วมมือในการควบคุมนักเรียนในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม และมีขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิ ดังนี้

- (1) กล่าวคำนมัสการพระพุทธเจ้าและบูชาพระรัตนตรัย
- (2) กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า ถวายตัวต่อพระอาจารย์ ขอพระกรรมฐาน
- (3) สมาทานพระกรรมฐาน
- (4) ปฏิบัติสมาธิ (ทำสมาธิ) หรือนั่งสมาธิ

ในขั้นตอนนี้ ก็จะมีการนั่งสมาธิโดยการคณานับ ตามหลักอานาปานสติ เพื่อให้นักเรียนมีใจจดจ่อและทำให้เกิดสมาธิ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านคิดออกไปข้างนอก และการยืนทำสมาธิ กับการเดินจงกรม 3 ระยะ

- (5) กล่าวคำแผ่เมตตา และกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลอย่างย่อ

4.3 ความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ พบว่า หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกดังนี้ นักเรียนมีจิตใจสงบ สบายตัว สบายใจ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตแจ่มใส รู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง มีความสุข มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจสงบในการเรียน มีจิตใจมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิในการเรียน มีสมาธิในการเรียน มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนลงมือทำ ได้รู้จักการนั่งสมาธิ ไม่คิดอะไรมาก

นั่งสมาธิ หรือการทำสมาธิ คือการฝึกปฏิบัติที่ใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ เกิดความรู้สึกตัวหรือมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น การทำสมาธินั้นปฏิบัติกันมานานนับพันปี โดยแรกเริ่มจะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันทางศาสนา ตามหลักคำสอนหรือความเชื่อของแต่ละศาสนา ซึ่งปัจจุบันการทำสมาธินั้นแพร่หลายไปทั่วโลก โดยนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน เช่น ลดความเครียด หรือช่วยผ่อนคลายทั้งกายและใจ รวมถึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการการทำงาน การทำสมาธินอกจากจะเป็นการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสงบสุขแล้ว ยังมีประโยชน์ในการช่วยบรรเทาโรคหรือภาวะทางร่างกายบางชนิดได้ โดยเฉพาะโรคที่ทรุดลงด้วยความเครียด ซึ่งปัจจุบันก็มีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของการนั่งสมาธิที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เวลาที่เราทำสมาธิหลายคนมักจะเตรียมตัวเริ่มทำด้วยการสวดมนต์เพื่อกล่อมใจให้สงบ จากนั้นก็มานั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ หลายคนที่ทำแบบนี้ก็จะยิ่งได้บุญมาก หรืออย่างน้อยหากเราไม่สะดวกที่จะสวดมนต์ก่อนแต่ทำสมาธิเลยเพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน หยุดใจให้สงบนิ่ง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็ทำได้ไม่จำเป็นต้องเป็นที่บ้านเท่านั้น นั่งอยู่บนรถ เดินทาง กินข้าว ไปเรียน นั่งทำงาน ฯลฯ ก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจได้เสมอ

ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ใจที่ปล่อยวางเป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขเราจะไม่ปรารถนาซึ่งสิ่งใดบนโลกนี้อีก ทั้งปวง แม้แต่การโกรธเราก็สามารถระงับได้ กลายเป็นการให้อภัยทานแก่เจ้ากรรมนายเวรและคนที่เราไม่ชอบใจ เราจะได้หลุดพ้นจากบ่วงของกิเลส ใครที่อยากสร้างสมบุญ คุณจะเห็นได้ว่า เราไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปทำบุญที่วัดเสมอไปได้ เพราะเพียงแค่ทำสมาธิให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็นจากที่บ้าน ง่าย ๆ แค่นี้ก็ถือเป็นการสะสมบุญในตัวอย่างที่คุณไม่เคยคาดคิดแล้ว

4.4 ประโยชน์ของสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน (ในด้านของการเรียนและด้านอื่น ๆ) ดังนี้ ทำให้จิตใจสงบ จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีประโยชน์ในการเรียน ไม่ขาดสติในการทำสิ่งอื่น ๆ ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความคิดตัดสินใจในการทำ การเรียน สามารถรับรู้ข้อมูลจากการเรียนได้มากขึ้น ไม่วอกแวกขณะเรียน และมีสติอยู่ตลอดเวลา มีใจจดจ่อในการเรียนและช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่านของเราได้ และสามารถเข้าใจการเรียนวิชาต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนดียิ่งขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ และมีสติในการใช้ชีวิต ทำให้มีสติในการเรียน มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ทำให้ผ่อนคลายในด้านต่าง ๆ

สมาธิ ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติเป็นประจำเท่านั้น ยังส่งผลทางบวกไปยังบุคคลในครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ตลอดจนจนเป็นการสืบสานต่ออายุพระศาสนา สมาธิจึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการผ่อนคลายในเบื้องต้น แต่ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความสุขอันเกษมได้ ประโยชน์ของสมาธิในเบื้องต้นนั้น ช่วยให้เห็นใจตัวเอง อ่อนโยน การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบ ท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เราจะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถตามทันทุกอารมณ์ ยิ่งเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ลึก ๆ ด้วยแล้ว มันจะยิ่งช่วยกล่อมเกลาคใจเราในตัว ทำให้เราเป็นคนสุขุม นุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมามากด้วย ช่วยผ่อนคลายความเครียด การทำสมาธิเมื่อจิตใจเรานิ่งมาก ๆ ผสานเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจแล้ว สารแห่งความสุขจะหลั่งไหลออกมาจนแผ่ซ่านความเย็นไปทั่วสรรพางค์กายอย่างน่าอัศจรรย์ใจทีเดียวค่ะ ด้วยเหตุนี้ จึงช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างปลิดทิ้งทันตาและยังทำให้เรามีจิตใจสงบเยือกเย็น และมีความสุขอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนแน่นอน ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหร้ายได้ การหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตเราจะอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา เราจะรู้ทุกการเคลื่อนไหว ทุกสิ่งที่คิด พูดและทำจะมารวมสติอยู่เสมอ เมื่อไรที่เราเริ่มโกรธใครหรือกำลังโมโหร้ายหุดหิด เชื่อไหมว่าจิตเบื้องต้นที่ผ่านการทำสมาธิมาแล้วอย่างดีจะสอนเตือนตัวมันเอง ทำให้เรา

ตั้งอารมณ์ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับลมหายใจ และหากเราทำได้เช่นนี้บ่อย ๆ ก็ย่อมเปลี่ยนจากคนที่มักมีอาการร้าย เกรี้ยวกราดง่ายมาเป็นคนที่ใจเย็นลงได้มากขึ้นแน่นอน ดังนั้น ประโยชน์จากการทำสมาธินี้แหละที่จะช่วยระงับความโกรธแค้นชิงชัง ทำให้จิตใจเรานึกไปถึงการเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสามารถอโหสิกรรมให้เพื่อนมนุษย์ที่ทำให้เราโกรธเคืองลงได้ เพราะฉะนั้น ทราบกันเช่นนี้แล้ว จะต้องหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ กันแล้ว

ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับนักเรียน นักศึกษาหรือแม้แต่คนวัยทำงานที่จะต้องใช้สมองในการคิด วางแผนและใช้ใจเดียวมาก ๆ นั้น การหมั่นทำสมาธิบ่อย ๆ ย่อมช่วยเสริมสร้างทั้งความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ เพราะจิตที่ผ่านการฝึกมาจนเกิดสมาธิจะทำให้ความคิดของเราที่คิดและทำ กลั่นออกมาจากลมหายใจอันประณีต สติจะสอนสั่งให้เราดำเนินชีวิตอย่างละเอียดละไมมากขึ้น ดังนั้นแล้ว หากใครอยากให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ให้การทำงานของศักยภาพสมองเป็นไปอย่างมีคุณภาพ ฝึกสมาธิบ่อย ๆ ช่วยได้แน่นอน

ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย เวลาที่เราฝึกสมาธิ เราจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสูดหายใจเข้าไปให้เต็มท้องลึก ๆ ซ้ำ ๆ และปล่อยลมหายใจออกมายาว ๆ เมื่อทำแบบนี้สม่ำเสมอ ก็ย่อมช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาฟอกเลือดภายในร่างกายได้ เป็นการดีที่ออกซ์ซารพิษในตัว ส่งผลให้สมองไบรท์ คิดอะไรก็ลื่นไหลและสารแห่งความสุขที่หลั่งออกมาก็ทำให้เรามีความสุข บำบัดทุกข์ ผ่อนคลายความเครียดได้ผล แน่แน่นอนว่านี่คือ ยาอายุวัฒนะของจริงแถมยังส่งผลให้ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงจนอ่อนเยาว์กว่าวัยในที่สุด

ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย คนที่ทำสมาธิบ่อย ๆ บุคลิกภาพย่อมดีแน่นอน เพราะสมาธินั้นจะทำให้เรามีสติกับตัวอยู่ตลอดเวลา และด้วยความที่สมาธิทำให้เราใจเย็นและรอบคอบมากขึ้น บุคลิกท่าทางของเราที่แสดงออกผ่านการคิด พูดและทำ รวมถึงอากัปกิริยาต่าง ๆ ที่เราแสดงออกมันจะมาพร้อมทั้งจังหวะที่อ่อนโยน สง่า ไม่รีบร้อนหรือแสดงท่าทีแบบคนหุนหันพลันแล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงคนที่มีความปัญญาและน่าคบหา คนแบบนี้ไปที่ไหนก็ย่อมมีแต่คนอยากพูดคุยด้วยและอยากสร้างสัมพันธไมตรีด้วยแน่นอน

สุขภาพดี บำบัดโรคได้ คนที่ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะช่วยบำบัดโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง อายุยืนยาวได้ค่ะ เพราะสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง แอมสารแห่งความสุขยังมีประสิทธิภาพเป็นตัวยารักษาพิเศษที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของร่างกายได้ด้วย ดังนั้น หากใครอยากมีสุขภาพดี อายุยืนแนะนำให้นำมาทำสมาธิบ่อย ๆ ควบคู่กับการกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอยู่เสมอ รับรองคุณจะมีสุขภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวแน่นอน

ช่วยลดน้ำหนักได้ เพราะจิตใจที่นิ่งเงียบ มาพร้อมสมาธิรู้ทุกลมหายใจเข้าออก จะควบคุมความคิดเราให้อยู่กับปัจจุบันและอยากทำแต่สิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง เราจะมีความสุข เบาลบายตัวแทบตลอดเวลาเลยก็ว่าได้ อาการแบบนี้มันจะทำให้เราอึดอัด มีความสุขอย่างปิติเหลือล้นอยู่ภายใน แม้แต่การกินอาหารก็ทำให้เราเลือกสรรแต่อาหารเพื่อสุขภาพ เคี้ยวอย่างช้า ๆ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำ และเพราะความอึดจากจิตที่มีอยู่แล้วนั้นเองจะยิ่งช่วยให้เรากินอาหารได้น้อยลงแต่อึดท้องเร็วขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้การลดน้ำหนักพลอยประสบผลสำเร็จอย่างไม่น่าเชื่อตนเอง

ทำให้มีความสุข หลายคนปรารถนาอยากมีความสุขและวิ่งตามออกไปหาความสุขนอกบ้าน ในรูปแบบที่ไม่ใช่แก่นสาระสำคัญของชีวิตแท้จริง หรือบางคนกลับเข้ามาบ้านอาจจะนำปัญหาหรือความทุกข์ กลับเข้ามามากขึ้นด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น สู้หันมาทำสมาธิฝึกทำใจให้นิ่งสงบดีกว่า เพราะคุณจะพบว่าการทำสมาธินี้แหละที่จะมอบหนทางแห่งความสุขให้เราได้อย่างแท้จริง จิตใจเราจะเข้มขึ้นเบิกบาน อารมณ์ดีสดใส ยิ่งฝึกสมาธิมากใจเราก็จะยิ่งผ่อนคลาย สุขสงบมากและมันยอมทำให้เราพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้านอีกเลย

ทำให้เราได้บุญ นี่คือ ประโยชน์จากการทำสมาธิโดยตรงอีกอย่างหนึ่ง เพราะเวลาที่เรำทำสมาธิหลายคนมักจะเตรียมตัวเริ่มทำด้วยการสวดมนต์เพื่อกล่อมใจให้สงบ จากนั้นก็นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ หลายคนที่ทำแบบนี้ก็จะยิ่งได้บุญมาก หรืออย่างน้อยหากเราไม่สะดวกที่จะสวดมนต์ก่อนแต่ทำสมาธิเลยเพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน หยุดใจให้สงบนิ่ง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่จำเป็นว่า จะต้องเป็นที่บ้านเท่านั้น นั่งอยู่บนรถ เดินทาง กินข้าว ไปเรียน นั่งทำงาน ฯลฯ ก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจได้เสมอ

4.5 อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนมีดังนี้ ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ นั่งไม่ค่อยนิ่ง เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชา นิ่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คุมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน ๆ กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

ไม่ว่าจะทำอะไรหรือกิจกรรมใดก็ตามย่อมมีอุปสรรค อย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อย การปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีอุปสรรคเสมออุปสรรคของสมาธิ ได้แก่ นิรวณฺห์ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณความดี ไม่ให้บรรลุสมาธิได้ มี 5 อย่าง คือ

- 1) กามฉันทฺ์ พอใจในกามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทั้งห้าทางกาย ที่น่ารักน่าใคร่

- 2) พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น
- 3) ถีนีมิทระ ความหดหู่ ท้อแท้ และซึมเซา ง่วงซึม เคลิ้มหลับ
- 4) อุทธัจจุกุกุจจะ ความฟุ้งซ่าน และหงุดหงิด รำคาญใจ
- 5) วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ไม่นั่นใจในคุณพระรัตนตรัย และวิธีการที่ปฏิบัติ

อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง อุปกิเลสของสมาธิ 11 อย่าง ได้แก่

- 1) วิจิกิจฉา ความลึกลับ หรือความสงสัย
- 2) อมนสิการ ความไม่สนใจ ใส่ใจ ไว้ให้ดี
- 3) ถีนีมิทระ ความท้อ และความเคลิบเคลิ้ม ง่วงนอน
- 4) ฉัมภิตตตะ ความสะดุ้งหวาดกลัว
- 5) อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี
- 6) ทฏฐุลละ ความไม่สงบกาย
- 7) อัจจาร์ทวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป
- 8) อติสินวิริยะ ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
- 9) อภิซัปปา ความอยาก
- 10) นานัตตสัญญา ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำ

ไว้ มาผูกขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ

- 11) รูปานัง อตินิชฌายิตตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งต่อนิมิตนั้นจนเกินไป¹

การทำสมาธิฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย คุณก็แค่นั่งหลับตาจนกระทั่งไม่สามารถหยุดความคิดที่ยุ่งเหยิงหรือหาเริ่มเป็นตะคริวหรือจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำ แน่แน่นอนว่าการทำสมาธิไม่ใช่แค่การนั่งเฉย ๆ การทำสมาธิเป็นเรื่องของความคิดแล้วก็ปล่อยวาง นี่คือนี่ที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำสมาธิและวิปัสสนาต้องเผชิญในช่วงแรก ๆ คุณสามารถเรียนรู้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ของพวกเขาเพื่อเอาชนะอุปสรรคของตัวเอง

- 1) ไม่สามารถหยุดคิดได้ เมื่อตอนที่เริ่มนั่งสมาธิครั้งแรก เข้าใจผิดว่าการทำสมาธิคือไม่ควรมีความคิดใด ๆ เลย แต่ปรากฏว่าไม่สามารถหยุดคิดได้เลย มันยากมากจริง ๆ ดังนั้นต้องเรียนรู้ว่าการทำสมาธิคือการสังเกตความคิดของตัวเองและอย่ายึดติดกับมัน

¹ อุปสรรคของสมาธิ, 25 มิถุนายน 2557, 30 เมษายน 2562,

2) ง่วงนอน นั่งสมาธิเข้าเย็นวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที ช่วงบ่ายมักจะง่วง และเหนื่อยเกินกว่าที่จะนั่งสมาธิ แต่สิ่งที่ได้หลังจากฝึกสมาธิทำให้เราหลับยาวขึ้น รู้สึกพักผ่อนอย่างเพียงพอ ในการแก้การง่วงนอนนั้น ควรเอาน้ำเย็นลูบที่หน้าหรือออกมาเดินบ้าง

3) จิตใจของฉันไม่เคยสงบ ความคิดที่ฟุ้งซ่านคืออุปสรรคใหญ่ในการทำสมาธิ เมื่อหลับตาและพยายามนิ่งเงียบ ความคิดเหล่านั้นกลับยิ่งดังและแผ่ซ่านความชั่วร้ายมากขึ้น เอาชนะอุปสรรคนี้ได้โดยการท่องบทสวดมนต์ซ้ำ ๆ หรือภาวนา พุทธโธ ถี ๆ ขึ้น ซึ่งจะช่วยนำพาจิตใจของฉันให้เข้มแข็งขึ้น

4) การนั่งสมาธิทำให้ปวดขาและหลัง ธรรมดาการนั่งนาน ๆ ก็จะมีอาการปวดขา ขาชาบ้าง สิ่งที่จะชนะอุปสรรค คือการกำหนดรู้ว่ามีปวดตรงไหน ทำไม่ถึงปวด เหมือนเราคิดถึงข้อธรรมของการเกิดทุกข์ อุปสรรคที่ใหญ่ที่สุดในการทำสมาธิคือ “ภวังค์ของความไม่คู่ควร” ดังนั้นควรรู้จักใจกว้างมากขึ้น ลดการเป็นศูนย์กลางของตัวเองลง ไม่เช่นนั้นเราจะต้องต่อสู้อย่างหนักและไม่มีการผ่อนคลายจิตใจอย่างที่ควรจะเป็น

4.6 ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียน

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียนมีดังนี้ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย มีสมาธิที่ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน มีความตั้งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม จิตไม่วอกแวก ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน มีสติในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน จิตมั่นคง มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีความรอบคอบ มีสติปัญญามากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจร่าเริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

ปัญหาส่วนใหญ่ของสังคมเกิดจากครอบครัวเป็นหลัก หากครอบครัวอบอุ่น เป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัวเมตตาธรรม คุณธรรมและศีลธรรม ปัญหาของสังคมก็จะลดลงตามอัตราส่วน จึงกล่าวได้ว่าสมาธิ มีประโยชน์ต่อโลก และชาวโลกเป็นอย่างมาก トラาปใดที่คนส่วนใหญ่ของโลกและสังคมคือผู้ครองเรือน เมื่อสมาธิสามารถจรโลงใจ ชักนำ และชี้ชวนให้ผู้ครองเรือนเหล่านี้อยู่ในเส้นทางแห่งเมตตาธรรมและคุณธรรมได้ สมาธิ จึงได้ชื่อว่าเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นที่สามารถทำให้โลกสงบได้ สมาธิจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้ครองเรือน ผู้ปรารถนาความสงบรุ่งเรืองในชีวิต ไม่อาจมองข้ามแต่กลับต้องให้ความสำคัญในการที่จะฝึกฝนปฏิบัติเพราะ “สมาธิคือพื้นฐานของความรุ่งเรืองทั้งมวล”

ผลต่อครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีความสุขเพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก มี

ความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้าเมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใดย่อมร่วมมือกันแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้

ผลดีต่อสังคม ประเทศชาติ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฉก การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรมเป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอหวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธินั้นย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง และถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

ทำให้สังคมเกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ นั้น ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมั่งง่ายทิ้งขยะบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็ข้ามตรงทางข้ามเป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติ ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้ามีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมก้าวหน้าตามไปด้วยและเมื่อมีกิจกรรมส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะเสียสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมได้อย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่หวังดีต่อสังคมจะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จเพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

ผลดีต่อศาสนา ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นนายแก้ต่างให้กับพระศาสนาอันเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง เป็นการสืบทอดอายุพระศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไปเพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรมภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ต่อไป และจะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนาโดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติด้วยตัวเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทานรักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม รักษาศีลและเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่าเป็นสันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

4.7 หลักธรรมในการปฏิบัติสมาธิ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า สรุปได้ว่า หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมี มีจิตใจอ่อนนุ่ม อริยสัจ 4 มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5 เติบทางสายกลาง สติปัฏฐาน ทำดี ได้ดี

การทำงานสิ่งใดนั้นถ้าจะให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีแล้ว ต้องมีการยึดหลักธรรมในการปฏิบัติงานนั้น ๆ การฝึกปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน หลักธรรมที่สนับสนุนการทำสมาธิทั้ง 2 ประการ คือ สมาธิฝ่ายสมณะ และสมาธิฝ่ายวิปัสสนา ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม 37 ประการ แปลว่า ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ หรือธรรมที่นำไปสู่การค้นพบสัจธรรมอันตามธรรมดาผู้ใดมีความปรารถนาจะไปจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งจะต้องเดินให้ถูกทาง ถ้าเดินผิดทางก็จะไม่ถึงจุดหมายเหมือนผู้ที่ต้องการจะไปเที่ยวอยุธยา แต่กลับนั่งรถไปทางนครปฐม ก็เป็นอันว่าอยุธยาไม่มีวันพบฉันใด ผู้ที่มีความประสงค์จะหาความสุขจากสมาธิก็ต้องดำเนินให้ถูกทางที่นำไปสู่จุดหมายของสมาธินั้น

โภธิปักขิยธรรมที่เป็นข้อปฏิบัตินำไปสู่จุดหมายของสมาธินั้นมี 37 ประการ คือ

1) สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติจิตจะเป็นสมาธิจะต้องมีที่วางหรือที่ตั้ง เหมือนจะปักไม้ลงจะต้องมีหลุมสำหรับปัก ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเหมือนหลุมสำหรับจิตตั้งหรือปัก สติปัฏฐานซึ่งเป็นหลักหรือหลุมสำหรับจิตนั้นมี 4 ประการ คือ

- (1) สติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนา)
- (2) สติกำหนดพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา)
- (3) สติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา)
- (4) สติกำหนดพิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา)

สติกำหนดพิจารณากาย มีวิธีปฏิบัติย่อ ๆ ดังนี้

พิจารณาให้เห็นความจริงว่าร่างกายของเราต้องประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม ธาตุดิน หมายถึงอวัยวะที่มีลักษณะแข็งในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ปอด เป็นต้น ธาตุน้ำ หมายถึง วัตถุเหลวไหลในร่างกายของเรา เช่น น้ำเหลือง มันชั้น น้ำมัน น้ำลาย เลือด หนอง ไช้ซ้อ น้ำตา เป็นต้น ธาตุไฟ หมายถึง สภาวะที่มีลักษณะร้อนในร่างกาย เช่น ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำร่างกายให้กระวนกระวายและไฟที่ทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธาตุลม คือ ลมหายใจ ลมในท้อง เป็นต้น

เมื่อร่างกายประกอบขึ้นจากธาตุ 4 แล้ว มิใช่จะจิ้งยั้งยืนได้ตลอดไป แท้ที่จริงแล้ว เราผู้เป็นเจ้าของจะต้องเพิ่มธาตุทั้ง 4 นั้น ทุกวินาที เช่น

- (1) จะต้องสูดอากาศเพื่อธาตุลม ถ้าไม่สูดอากาศเราก็ตาย

(2) ต้องกินน้ำทุกวันเพื่อธาตุน้ำ ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเราก็ตาย

(3) ต้องรับประทานอาหารเพื่อซ่อมแซมอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นธาตุดิน ถ้าไม่ทานอาหารเราก็ตาย

(4) เราต้องระวังร่างกายของเราให้มีไออุ่น เมื่อไรร่างกายหมดไออุ่น เมื่อนั้นร่างกายนี้ก็จะเย็นชืด นั่นคือ ความตาย

การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่าสติกำหนดพิจารณากาย หรือกายานุปัสสนาสติกำหนดพิจารณาเวทนา มีวิธีปฏิบัติย่อ ๆ ดังนี้

พิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตประจำวันของเราว่า

คราวใดเรามีความสุข คราวนั้นความทุกข์และอุเบกขาจะไม่มี

คราวใดเรามีความทุกข์ ความสุขและอุเบกขา จะไม่มี

คราวใดเรามีความรู้สึกเฉย (อุเบกขา) คราวนั้นความสุข และความทุกข์จะไม่มี

เวทนาที่เกิดกับเราย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนกันไปอย่างนี้มิได้แน่นอนทั้งนี้เป็นเพราะเหตุปัจจัยของเวทนา

เหตุที่จะให้เกิดเวทณาก็คือการสัมผัส ระหว่างอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และอารมณ์ เช่น เมื่อตาเห็นคนสวยก็มีความสุข ถ้าพบคนที่ศัตรูกันก็เป็นทุกข์ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าผัสสะระหว่างอายตนะเป็นปัจจัยหรือต้นเหตุให้ เกิดเวทนาคือ สุข ทุกข์ และเฉย ๆ

สติกำหนดพิจารณาจิต มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

หมั่นพิจารณาจิตว่ามีกิเลส เช่น ราคะ โทสะ เป็นต้นหรือไม่ เป็นการสำรวจจิตของตนอยู่เสมอ และรู้ทันในขณะปัจจุบัน

สติกำหนดพิจารณาธรรม มีวิธีปฏิบัติดังนี้

หมั่นพิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลว่ามีอยู่ในตนหรือไม่ ธรรมที่เป็นกุศล เช่น โภชณงค์ 7 ที่เป็นอกุศล เช่น นิวรณ์ 5 ธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไรให้รู้วิธีกำจัดหรือวิธีดับธรรมที่เป็นอกุศลและวิธีเจริญธรรมที่เป็นกุศล

2) สัมมปธาน 4

สัมมปธาน แปลว่า การทำความพยายามที่ถูกต้องหรือการทำความบากบั่นที่เป็นประโยชน์ผู้ที่ จะทำความหมัดจดทางจิตโดยวิธีสมถะและวิปัสสนาจะต้องมีพยายามอย่างยิ่งยวด ต้องสละแม้แต่ชีวิต ก็เมื่อเราต้องปฏิบัติกันอย่างจริงจังแล้วก็ต้องปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติทางผิดก็เหนื่อเปล่า ดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติแนวทางบำเพ็ญสมาธิทั้ง 2 ประการนั้นไว้สำหรับผู้ต้องการ เรียกว่า สัมมัปปธาน สัมมัปปธานมี 4 ประการ ดังต่อไปนี้

(1) พยายามละความชั่วที่เกิดขึ้นมาแล้ว เช่น ละความเกลียดคร้านที่เป็นนิสัย ละความเห็นแก่ตัวที่เกิดเป็นนิสัยเสียให้หมด (ปหานปธาน)

(2) พยายามระวังไม่ให้ความชั่วที่ยังไม่เคยทำ ไม่เคยพูด และไม่เคียดคิด ให้เกิดขึ้นเพราะถ้าเราทำความชั่วครั้งแรกได้ การทำความชั่วครั้งที่ 2 ก็จะตามมา (สังวรปธาน)

(3) พยายามทำความดีที่เรายังไม่เคยทำเลยให้เกิดขึ้น เช่น การทำใจให้สงบที่เรียกว่า สมาธินี้เรายังไม่เคยทำก็พยายามฝึกหัดวันละเล็กวันละน้อย (ภาวนापธาน) (4) พยายามรักษาความดีที่เราทำได้แล้วให้คงอยู่ และให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (อนุรักษนาปธาน)

3) อิทธิบาท 4

อิทธิบาท แปลว่า ทางเดินไปสู่ความสำเร็จ เช่น ถ้าเราต้องการบำเพ็ญสมาธิเพื่อความสงบใจ เราต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เรียกว่าอิทธิบาทนี้ สมาธิของเราจึงจะสำเร็จ อิทธิบาทมี 4 ประการคือ

(1) ความพอใจอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิ หรือทำความดีอื่น ๆ (ฉันทะ)

(2) ความพยายามอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิหรือทำงานอื่น ๆ (วิริยะ)

(3) ความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการทำสมาธิ หรือทำงานอื่น ๆ (จิตตะ)

(4) ระดมปัญญาอย่างเต็มที่ในการทำสมาธิ หรือทำงานอื่น ๆ (วิมังสา)

4) อินทรีย์ 5

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ โดยปกติมนุษย์เรามีคุณสมบัติ หรือเครื่องมือสำหรับทำการทำงานประจำอยู่ในตัวทุกคน ถ้าใครปลุกคุณสมบัติเหล่านั้นให้เข้มแข็ง การงานต่าง ๆ ก็สำเร็จลงได้ คุณสมบัติดังกล่าวนี้มี 5 ประการ คือ

(1) ความเชื่อ (ศรัทธา)

(2) ความเพียร (วิริยะ)

(3) สติ (สติ)

(4) ทำใจให้นิ่ง (สมาธิ)

(5) ความรู้ (ปัญญา)

ผู้ที่ทำสมาธิจะต้องมีอินทรีย์ 5 ประการ เป็นหลักปฏิบัติขั้นต้นจะต้องมีศรัทธาในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และพระสงฆ์ เป็นการแน่นอนว่า ผู้ที่ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ย่อมจะไม่ได้สนใจการทำสมาธิ เพราะฉะนั้นผู้ที่หาคความสงบสุขจากสมาธิจึงต้องมีศรัทธาก่อน เมื่อมีศรัทธาแล้ว ถ้า

ไม่ขยันทำสมาธิ ผลก็ไม่เกิด ฉะนั้นจะต้องมีความเพียรทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งแม้จะขยัน แต่ถ้าไม่มีสติงานย่อมไม่บรรลุเป้าหมาย

ฉะนั้น สติจึงต้องมีสำหรับทำสมาธิ ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าใจไม่สงบ ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนั้น การทำสมาธิก็จะไม่สำเร็จ ดังนั้น เมื่อจะทำสมาธิจึงต้องประครองจิตให้นิ่ง ความจำเป็นสุดท้ายของการทำ การงานหรือทำสมาธิก็คือปัญญา การทำงานหรือการทำสมาธิ ถ้าไม่รู้จักความจริงในรายละเอียดงานย่อม ผิดพลาด เหมือนคนทำงานในที่มืดย่อมทำไม่สะดวก แต่ถ้าทำในที่สว่างย่อมทำสะดวก และงานก็สำเร็จในที่สุด ข้อควรสังเกตก็คือศรัทธากับปัญญาต้องอาศัยกัน ถ้าใครมีศรัทธามากกว่าปัญญา คนผู้นั้นจะเป็นคน งมงาย แต่ถ้ามีปัญญามากกว่าศรัทธาคนนั้นก็จะเป็นคนมีความเห็นผิดมีสายตาสั้นจะเชื่อเฉพาะที่ตัวเห็น ถ้าไม่เห็นจะไม่เชื่อ ดังนั้นในการใช้ชีวิตประจำวันควรมีศรัทธาและปัญญาเสมอกัน คือ มีศรัทธาที่ปัญญา ประครอง และมีปัญญาที่ศรัทธาชี้นำ

5) พละ 5

ผู้ที่มีอินทรีย์ 5 ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าพบอุปสรรคเล็กน้อย คุณธรรมเหล่านั้น จะหายไป เช่น ถ้ามีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว แต่พอมีใครมาพูดเป่าหูว่าเชื่อเรื่องเหลวไหล พระพุทธเจ้าที่ไหนกันพระพุทธเจ้าไม่มี พอฟังคำพูดเพียงเท่านั้น ก็เลยหมดศรัทธาในพระพุทธเจ้าศรัทธาที่ ล้มง่ายอย่างนี้เรียกว่า ศรัทธาที่เป็นอินทรีย์ คุณธรรม 5 ประการ คือ ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และ ปัญญาที่มั่นคงสามารถปราบศัตรูของตนได้ เรียกว่า พละ ลักษณะของพละมีดังนี้ คือ

- (1) ศรัทธา มีความเชื่ออย่างมั่นคงในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหวในเหตุที่จะไม่ให้เกิดศรัทธา
- (2) ความเพียรเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในเหตุให้เกิดความเกียดคร้าน
- (3) สติมั่นคงไม่หวั่นไหวในเหตุที่เกิดการหลงลืม
- (4) สมาธิมีความมั่นคงไม่เอนเอียงไปในความฟุ้งซ่าน
- (5) ปัญญาที่มีความมั่นคงสามารถต่อสู้กับความหลงใหลในภาวะจอมปลอมได้

ข้อสังเกต อินทรีย์กับพละ มีหัวข้อธรรมอย่างเดียวกันที่ต่างกันก็คือศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิและปัญญาที่มีกำลังน้อย เรียกว่า อินทรีย์ แต่ถ้ามีกำลังมาก เรียกว่า พละ ชื่อยศทหารระดับนายพล โดยที่จริงแล้วก็นำเอาคำว่าพละนี้เองไปตั้ง เพราะว่า นายพลย่อมไม่หวั่นไหวในหน้าที่ปกครองลูกน้องของตน ตนย่อมมีอำนาจเหนือลูกน้องทุกคน ซึ่งก็เหมือนศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา ที่เป็น พละไม่สะดุ้งต่อสภาวะที่เป็นข้าศึกของตนเหมือนกัน

6) โภชณงค์ 7

โภชณงค์ แปลว่า องค์คุณที่สนับสนุนให้ตรัสรู้ ผู้ปรารถนาจำจิตให้สงบด้วยสมาธิจะต้องอาศัย ธรรม 7 ประการนี้ โภชณงค์ 7 ประการมีดังนี้

- (1) สติ
- (2) การค้นคว้าธรรม (ธัมมวิจยะ)
- (3) ความเพียร (วิริยะ)
- (4) ความอึดใจ (ปิติ)
- (5) ความสงบกายใจ (ปีสัทธิ)
- (6) ความมีจิตมั่นคง (สมาธิ)
- (7) การวางเฉย (อุเบกขา)

สติต้องใช้ตลอดเวลาในขณะที่ทำสมาธิ หรือวิปัสสนา เมื่อจิตเกิดท้อถอยในขณะที่ทำสมาธิจะเป็นเพราะง่วงนอน หรือเกลียดคร้านก็ตามในขณะนั้นต้องกำจัดความหดหู่ด้วยโพชฌงค์ทั้ง 3 คือ การค้นคว้าธรรม ความเพียร และความอึดใจ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ต้องกำจัดความฟุ้งซ่านด้วยโพชฌงค์ 3 คือ ความสงบกายใจ ความมีจิตมั่นคง และการวางเฉย เมื่อต้องการเจริญการค้นคว้าธรรมควรพิจารณาถึงการทำให้มีคุณและการทำให้มีโทษ เช่น คิดว่าการทำลายชีวิตสัตว์เป็นโทษ การมีชีวิตด้วยอาชีพโจรกรรมเป็นโทษ การมีเมตตาเป็นคุณของชีวิตการพิจารณาอย่างนี้เรียกว่าการค้นคว้าธรรม

เมื่อต้องการเจริญความเพียร หรือต้องการให้เกิดกำลังใจในการทำสมาธิ ควรพิจารณาว่า ในตัวเรานี้มีธาตุริเริ่ม ธาตุบากบั่น เราควรปลุกธาตุเหล่านี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ของเราการพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า เจริญความเพียร

เมื่อต้องการเจริญความอึดใจ ควรพิจารณาถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นต้น ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเกิดความอึดใจ นี่คือการเจริญปิติกำจัดความหดหู่

เมื่อต้องการเจริญความสงบกายสงบใจ ควรปฏิบัติดังนี้ คือ ทานอาหารที่ถูกต้อง เปลี่ยนอิริยาบถที่ถนัด คบคนที่จิตใจมั่นคง

เมื่อต้องการความมีจิตมั่นคง ควรเอาใจใส่ในนิมิตกสิณ ทำจิตให้ร่าเริง เป็นต้น

เมื่อต้องการเจริญอุเบกขา ควรวางตนเป็นกลาง และพยายามมองเห็นประโยชน์ของการวางจิตเป็นกลางนั้น

7) มรรคมือองค์ 8

มรรค แปลว่า หนทาง มรรคมือองค์ 8 คือ หลักปฏิบัติประจำวันของผู้มุ่งแสวงหาความพ้นทุกข์ จากวิภูฏสงสาร ลักษณะของมรรคมือองค์ 8 เป็นหลักปฏิบัติสายกลาง คือ ไม่เอนไปข้างทกกริยาและไม่เอนไปข้างพัวพันทางกาย มรรคมือองค์ 8 มีดังนี้

- (1) มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)
- (2) มีความคิดถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ)

- (3) พุดจาดี (สัมมาวาจา)
- (4) ทำงานดี (สัมมากัมมันตะ)
- (5) มีอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีวะ)
- (6) มีความพยายามดี (สัมมาวายามะ)
- (7) มีสติถูกต้อง (สัมมาสติ)
- (8) มีจิตมั่นคง (สัมมาสมาธิ)

หลักปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ดังได้กล่าวมาแล้วว่ามรรคมืองค์ 8 คือ หลักปฏิบัติประจำวันของคนทุกคน สำหรับผู้มุ่งไปนิพพาน ควรทราบหลักการปฏิบัติมรรคมืองค์ 8 ดังต่อไปนี้ หลักที่ว่ามีความเห็นถูก นั้น หมายถึง พยายามพิจารณาให้เห็นจริงในหลัก 4 ประการ คือ

- (1) เห็นชีวิตเป็นทุกข์ (ทุกข์)
- (2) เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย)
- (3) เห็นคุณของการดับทุกข์ (นิโรธ)
- (4) เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติในมรรคมืองค์ 8

หลักที่ 2 ผู้ปฏิบัติเมื่อคิดอะไรก็ตาม จะต้องคิดในหลักเป็นธรรม 3 ประการ คือ

- (1) ต้องคิดปลีกตนออกจากกาม
- (2) ต้องไม่คิดอาฆาตพยาบาทใคร
- (3) ต้องไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น

หลักที่ 3 ผู้ปฏิบัติต้องพุดจาประกอบด้วยลักษณะ 4 ประการ คือ

- (1) ไม่พุดเท็จ
- (2) ไม่พุดส่อเสียด
- (3) ไม่พุดคำหยาบ
- (4) ไม่พุดเพ้อเจ้อ

หลักที่ 4 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีพฤติกรรมที่ดี 3 ประการคือ

- (1) ไม่ฆ่าสัตว์
- (2) ไม่ลักทรัพย์
- (3) ไม่เสพกาม

หลักที่ 5 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาชีพสุจริต อาชีพสุจริต คือ อาชีพไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย

หลักที่ 6 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความพยายามดี ลักษณะของความพยายามดี เหมือนที่กล่าวไว้ในสัมมปธาน 4

หลักที่ 7 ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามระลึกในทางที่ถูกต้อง ลักษณะของการระลึกถูกต้อง คือ ระลึกในสติปัฏฐาน 4 ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

หลักที่ 8 ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตมั่นคงเป็นสมาธิ

ตามที่กล่าวมานี้ คือ หลักการปฏิบัติในมรรคมืองค์ 8 มรรคทั้ง 8 ประการนี้ สรุปลงได้ 3 ประการ คือ (1) สรุปลงในศีล คือ พุทธี ทำดี อาชีพสุจริต (2) สรุปลงในสมาธิ คือ พยายามดี มีสติถูกต้อง และมีสมาธิ (3) สรุปลงในปัญญา คือ มีความเห็นชอบ และมีความคิดชอบ

ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการนี้ มีธรรมอยู่ 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4, สัมมัตถาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7 และมรรคมืองค์ 8 ผู้ประสงค์จะทำสมาธิต้องยึดหลักปฏิบัติธรรม 37 ประการนี้ จึงจะสำเร็จสมประสงค์ สมาธิเป็นชื่อของวิธีการชำระจิตให้ปลอดจากกิเลส จนจิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวดังนั้น สมาธิจึงมีหน้าที่กำจัดกิเลสอย่างกลาง

4.8 การประยุกต์ใช้สมาธิในชีวิตประจำวัน

จากการสัมภาษณ์ พบว่า สรุปลได้ว่า นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน มีความใจเย็นไม่ทำให้ใจร้อน ถ้าใจเย็นงานที่ทำก็จะสำเร็จ ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำอะไรก็มีสติ ไม่ไว้วางใจ ไม่เครียดง่าย การมีทุกข์แล้วหาสาเหตุการดับทุกข์ว่าเกิดจากอะไรแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหานั้น นั่งสมาธิก่อนนอน ก่อนทำการบ้าน ฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน ฝึกกระหว่างการทำงาน ฝึกขณะอาบน้ำก็ได้ ฝึกสมาธิแทนการเข้าสังคมออนไลน์ ใช้ในการเรียนเพราะทำให้จิตใจสงบ ทำสมาธิก่อนเรียน มีสติในการทำงานหรือทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ประมาท มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้คนในสังคมทำตาม

ความเครียดมักจะเข้ามาในเวลาที่เราต้องการความสำเร็จในชีวิต แต่ในโลกนี้ก็มีหลากหลายวิธีในการผ่อนคลายความเครียดลงได้ บางคนอาจเลือกที่จะกินหรือดื่มสังสรรค์กับเพื่อน ขณะที่คนอื่น ๆ ก็อาจฟังธรรมะขึ้นอยู่กับแต่ละคน แต่ว่าการฝึกสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะการฝึกสมาธิจะช่วยปลดปล่อยจิตใจจากความตึงเครียด แน่นนอนว่าหลังจากการที่เราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิแล้ว ก็จะสามารถนำหลักการฝึกมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ วิธีในการประยุกต์วิธีทำสมาธิให้เข้ากับชีวิตประจำวัน

1) ฝึกสมาธิแทนการเข้าสื่อสังคมออนไลน์ การพาตัวเองออกจากสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นการดูแลตัวเองอย่างหนึ่ง การนั่งสมาธิวันละ 2 ครั้งจะช่วยจุดประกายความคิดริเริ่มสร้างสรรค์โดยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมองซึ่งเป็นการกระตุ้นคลื่นสมองและจะมีผลในระยะยาวด้วย

2) ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน การฝึกสมาธิก่อนเข้านอนอาจฟังดูแปลกๆสำหรับใครบางคน แต่แท้จริงแล้วมีประโยชน์มากกับรูปแบบการนอนของคุณ การฝึกสมาธิก่อนเข้านอนก็เหมือนกับการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งผ่อนคลายได้ทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

3) ฝึกสมาธิระหว่างการเดินทาง หากกำลังเดินทางไปไหนสักแห่งและต้องการที่จะคลายความเครียดแต่ไม่มีเวลา ไม่ต้องกังวล การฝึกสมาธิเพียงน้อยนิดก็สามารถช่วยได้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด แม้ว่าจะเหลืออีกไม่กี่สถานีที่คุณต้องลงจากรถไฟแล้ว แต่คุณก็สามารถนั่งหลับตาและปลดปล่อยจิตใจให้สบายได้

4) ฝึกขณะอาบน้ำ เสียงของน้ำจะช่วยให้คุณรู้สึกมีสมาธิและจิตใจจดจ่อมากขึ้น บอกเลยว่าการฝึกสมาธิระหว่างอาบน้ำเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดีที่สุด

5) ฝึกระหว่างการทำงานและการเรียน การฝึกสมาธิจะช่วยทำให้ความคิดเบ่งบานเมื่อคุณรู้สึกเหมือนว่าสมองกำลังติดขัดและนึกอะไรไม่ออกในที่ทำงาน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือแรงงานที่มีประสิทธิภาพจิตใจมีการหยั่งรู้มากขึ้นและสอดคล้องกับงานที่คุณกำลังทำอยู่

ข้อเสนอแนะ จากการสัมภาษณ์ พบว่า ข้อเสนอแนะต่าง ๆ คือในแต่ละให้นั่งสมาธิวันละ 10 นาทีขึ้นไปจะทำให้จิตใจสงบ ขอให้ทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ภายในวันศุกร์ เพราะโรงเรียนของเราที่ผ่านมาก็ทำกิจกรรมธรรมะ ในวันศุกร์ ให้ทำอาทิตย์ละครั้ง ให้ทำสมาธิวันละ 20-30 นาที เพื่อจิตใจจะได้สงบตามข้อเสนอแนะที่กล่าวมา ควรจะทำกิจกรรมในทุกวันศุกร์ ตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ประมาณวันละ 20-30 นาที หรือตามเวลาที่สมควร ถ้าทำมากไปนักเรียนจะเกิดอาการเบื่อหน่ายและไม่อยากจะทำอีก

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสารผสม การสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ (3) เพื่อวิเคราะห์ผลการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Analysis) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มุ่งศึกษาหลักการการฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยมีนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นกรณีศึกษา แล้วนำข้อมูลนำมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์แล้วนำสู่การสรุปผลการวิจัย ประกอบด้วย

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

มีรายละเอียดดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์" สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้

5.1.1 หลักการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

ความหมายของ สมาธิ ได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว ความมีใจตั้งมั่น ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี ตั้งใจมั่นกับสิ่งที่กำลังศึกษาหาความรู้อยู่นั้น เป็นการ การฝึกร่างกายและจิตใจให้มีความแน่วแน่ และมั่นคง การปฏิบัติ

เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงทางสมองได้ เพื่อต้องการที่จะให้จิตใจนั้น
ปลอดโปร่ง ปลอดโปร่งจากกิเลส ปลอดโปร่งจากความทุกข์ระทมใจ

ลักษณะทั่วไปของสมาธิลักษณะของสมาธิโดยทั่วไปแล้ว สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่
ฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธินั้น นิ่งแน่ว เหมือนเปลวเทียนในที่ไม่มีลมกวน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อเนื่องไป
อย่างสม่ำเสมอ มีไข้หยุดนิ่ง แต่สงบนิ่งแน่ว

ประเภทของสมาธิ โดยแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สัมมาสมาธิและมิฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ
คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่
ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ และมิฉา
สมาธิ คือ ความตั้งใจผิด การตั้งมั่นใจที่ไม่ชอบ หรือการที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ในสมาธิ

การฝึกสมาธิ จึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิ ด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับกาม
คุณ ไม่ปล่อยใจให้ซัดส่ายเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้าม
จะต้องน้อมใจให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาสภาวะที่ปรากฏตาม
ความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโลภะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่
ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ การแบ่งระดับของสมาธิ ใน
ชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วคราว 2) อุปะการสมาธิ
สมาธิเฉียด ๆ 3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่

อุปสรรคของการปฏิบัติสมาธิ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์หรืออุปสรรคของการปฏิบัติสมาธินั้น เราอาจ
เรียกได้ว่าเป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดหรือละเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่า เป็นสิ่งที่
ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิ ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิวรณ์” ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ
การฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิตคือ อธิจิตสิกขา หมายถึง การฝึกสมาธิจิตที่
ทำให้สภาวะของจิตมีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดี มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ 1) แข็งแรง มีพลังมาก
ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูก
ปล่อยให้ไหลพว้ากระจายออกไป 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลม
พัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไม่พลัว ไม่สั่นไหว 3)ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำ
สงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี กัดกตะกอนนอนก้นหมด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่
งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่
กระวนกระวาย

การปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ อานาปานสติภาวนา คือวิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา
ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญ
พิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้
ตลอดพระชนม์ชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องต้น แม้ศิษย์สนธิ

เสถียรสุด ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานและอาจารย์ผู้สอนอานาปานสติ ยึดหลักการสอนตามพระไตรปิฎกโดยเน้นการผานหลักการเจริญอานาปานสติภาวนาเข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน หลักสำคัญของการเจริญ อานาปานสติคือ การใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสตินั่นคือการหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ การเจริญอานาปานสติต้องไม่ต้องแยกออกจากวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าไปจนหลับตาเวลานอน หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติ ก็ถือว่าอยู่ในกระบวนการของอานาปานสติแล้ว และไม่ว่าจะเคลื่อนตัวยืน เดินนั่ง นอน ขอให้หัวใจตั้งมั่นกายอยู่กับจิตจิตอยู่กับงาน หรือมีสิ่งใดมากระทบทางหูตา จมูก ลิ้น กาย หรืออารมณ์กระทบใจก็ขอให้ใจรู้ชัด มองโลกอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องปฏิเสธ เพราะการปฏิบัติไม่ใช่เป็นการหนีแต่เป็นการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจโลก

ข้อดีของอานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ตื่นเรื่อยไป ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก

การปฏิบัติสมาธิ 16 ขั้นตอนด้วยหลักอานาปานสติแบ่งเป็น 4 หมวด ได้แก่ หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และธรรม ตั้งแต่ข้อ 1-4 จัดเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตั้งแต่ข้อ 5-8 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ข้อ 9-12 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ข้อ 13-16 อานาปานสติแบ่งตามกรรมฐาน ข้อ 1 - 2 จัดว่าเป็นสมถกรรมฐาน (อานาปานสติท่านกล่าวว่า เป็นสมถกรรมฐานที่เป็นรากฐานของวิปัสสนากรรมฐานดีที่สุด เพราะมีอารมณ์เป็นไปกับด้วยปัจจุบันขณะและมีปัญญาดีเป็นปรมาตถ์) ข้อ 3 - 16 จัดว่าเป็นวิปัสสนากรรมฐาน (ท่านกล่าวว่าถ้าดูที่ลมหายใจก็ยังจัดว่าเป็นสมถะอยู่ แต่เมื่อยกสติพิจารณาารูปนามแล้ว มีกายเป็นต้นจึงชื่อเป็นวิปัสสนาแท้) อานาปานสติแบ่งตามชั้นห้า ข้อ 3 - 4 เป็นรูปชั้น ข้อ 5 - 6 เป็นเวทนาชั้น (มีเพียงปิติและสุข) ข้อ 7 - 8 เป็นสังขารชั้น (เฉพาะจิตตสังขาร) ข้อ 9 - 10 เป็นวิญญูณชั้น ข้อ 11 - 16 เป็นสัญญาชั้นและสังขารชั้น (ทั้งกายสังขาร วจิสสังขาร จิตตสังขาร) การปฏิบัติตามแบบอานาปานสติ 16 ขั้นตอนนั้นถือว่าเป็นการ พิจารณาลมหายใจ ตั้งแต่หยาบ ละเอียด จนถึง การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมตามสภาพที่เป็นจริง ที่ทำให้เกิด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกับพิจารณาจนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตขณะปฏิบัติ จนทำให้เห็นถึงสภาวธรรม ที่เป็นความจริงของสิ่งทั้งปวง ที่รู้แล้วให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์

ประโยชน์ของสมาธิ ทำให้ได้จักขุคือมีดวงตาเห็นธรรม เกิดญาณ เกิดปัญญา เกิดวิชชา เกิดความรู้แจ้งอย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่ รู้แจ้งเรื่องราวทั้งในอดีตชาติและในอนาคตของตน รู้แจ้งในการเกิดการตายของสัตว์ว่าสัตว์เหล่านี้ ตายแล้วไปเกิดที่ไหนทำกรรมอะไรจึงได้มีรูปร่าง อย่างนี้ และรู้แจ้งในการกำจัดกิเลสภายในของตนเอง ได้อาโลกคือแสงสว่าง ใจจะเกิดแสงสว่างที่จะช่วยในการเห็นสิ่งต่าง ๆ ในสมาธิสูตร มีอานิสงส์ พบสุขหันตาเห็น ได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ และกำจัดอาสวกิเลสได้ ส่วน โทษของสมาธิ ได้แก่ สมาธิดับทุกขไม่ได้ พาตัวเองไปติดตาชายของมาร เปิด

โอกาสให้เปรตต่อสุรกายทำร้ายตนเอง สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุทำให้เกิดการเห็นผิด ถึงขั้นเปลี่ยนตัวเองจาก ศาสนาพุทธเป็นศาสนาอื่นได้

5.1.2 การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอ ห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

กิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธินี้ ได้จัดทำกิจกรรมในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 08.40 น. ถึง เวลา 09.20 น. เป็นชั่วโมงก่อนขึ้นเรียนในตอนเช้า โดยขั้นตอนการปฏิบัติขั้นต้นที่ได้แจ้งในข้างต้นคือ กล่าวคำนมัสการพระพุทธเจ้าและบูชาพระรัตนตรัย กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า ถวายตัวต่อพระ อาจารย์ ขอพระกรรมฐาน สมาทานพระกรรมฐาน ปฏิบัติสมาธิ (ทำสมาธิ) หรือนั่งสมาธิ และกล่าวคำ แผ่เมตตา และกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลอย่างย่อ

จากการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ สรุปได้ว่า

การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติสมาธิดังนี้ ทำจิตใจให้ สงบ ไม่คิดอะไรมาก นั่งสำรวม เตรียมความพร้อม จัดสถานที่ให้พร้อม ปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ตั้งสติก่อนเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ

นักเรียนมีการปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอ ห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า นักเรียนมีแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญ วิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ คือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำจิตใจ ให้สงบ นั่งในท่าที่สำรวม โดยการสงบจิต สงบกาย สงบใจ และได้รับฟังธรรมะจากพระอาจารย์ แล้วก็ สวดมนต์แผ่เมตตา

หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกที่ว่า หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมี ความรู้สึกดังนี้ นักเรียนมีจิตใจสงบ สบายตัว สบายใจ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตแจ่มใส รู้สึกผ่อนคลาย สมอง ปลอดโปร่ง มีความสุข มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจสงบในการเรียน มีจิตใจมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิในการเรียน มีสมาธิในการเรียน มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จัก ไตร่ตรองก่อนลงมือทำ ได้รู้จักการนั่งสมาธิ ไม่คิดอะไรมาก

ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน ทำให้จิตใจสงบ จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีประโยชน์ในการเรียน ไม่ ขาดสติในการทำสิ่งอื่น ๆ ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความคิดตัดสินใจในการทำ การเรียน สามารถรับรู้ข้อมูลจากการเรียนได้มากขึ้น ไม่วอกแวกขณะเรียน และมีสติอยู่ตลอดเวลา มีใจจดจ่อใน การเรียนและช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่านของเราได้ และสามารถเข้าใจการเรียนวิชาต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผล ให้การเรียนดียิ่งขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้มีการตั้ง

มันในสิ่งที่กำลังทำอยู่ และมีสติในการใช้ชีวิต ทำให้มีสติในการเรียน มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ทำให้ผ่อนคลายในด้านต่าง ๆ

อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนมีดังนี้ ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ นั่งไม่ค่อยนั่ง เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชา นั่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คุมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน ๆ กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมีดังนี้ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย มีสมาธิที่ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน มีความตั้งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม จิตไม่วอกแวก ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน มีสติในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน จิตมั่นคง มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีความรอบคอบ มีสติปัญญามากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจร่าเริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมี มีจิตใจอ่อนนุ่ม อริยสัจ 4 มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5 เติณทาสายกลาง สติปัฏฐาน ทำดี ได้ดี นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน มีความใจเย็นไม่ทำให้ใจร้อน ถ้าใจเย็นงานที่ทำก็จะสำเร็จ ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำอะไรก็มีสติ ไม่ไว้วางใจ ไม่เครียดง่าย การมีทุกข์แล้วหาสาเหตุการดับทุกข์ว่าเกิดจากอะไรแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหานั้น นั่งสมาธิก่อนนอน ก่อนทำการบ้าน ฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน ฝึกกระหว่างการทำงาน ฝึกขณะอาบน้ำก็ได้ ฝึกสมาธิแทนการเข้าสังคมออนไลน์ ใช้ในการเรียนเพราะทำให้จิตใจสงบ ทำสมาธิก่อนเรียน มีสติในการทำงานหรือทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ประมาท มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้คนในสังคมทำตาม

ข้อเสนอแนะ ต่าง ๆ ดังนี้ ในแต่ละให้หนึ่งสมาธิวันละ 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้จิตใจสงบ ขอให้ทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ภายในวันศุกร์ เพราะโรงเรียนของเราที่ผ่านมาก็ทำกิจกรรมธรรมะ ในวันศุกร์ ให้ทำอาทิตย์ละครั้ง ให้ทำสมาธิวันละ 20 – 30 นาที เพื่อจิตใจจะได้สงบ

5.1.3 วิเคราะห์หลักการการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ ในการเตรียมตัวฝึกสมาธิ นั้น โดยทั่วไปแล้ว มีการเตรียมตัวแตกต่างกันแล้วแต่โอกาสและสถานะกาล สถานที่ในการปฏิบัติคือต้องสงบเงียบ สะอาดและมีความรู้สึกปลอดภัยในการปฏิบัติไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมใด ๆ ล้วนต้องมีการเตรียมตัว เตรียมใจเพื่อที่ว่าเมื่อลงมือทำสิ่งนั้นแล้ว เราจะได้ทำออกมาอย่างดีที่สุด การฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ก่อนจะนั่ง

หากเราทราบเทคนิคการเตรียมตัว เตรียมอารมณ์ และเตรียมใจของเราก่อน ก็จะทำให้เมื่อนั่งสมาธิแล้วใจจะสงบได้เร็ว การเตรียมความพร้อมทางกาย ชำระล้างร่างกายให้สะอาด อย่าให้รู้สึกเหนียวเหนอะหนะ มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ จัดอาการระคายเคืองของร่างกายทุกอย่างให้สำเร็จเสียก่อนทำวิปัสสนา เช่น อาการคัน กางเกงคับ ขอบกางเกงรัดหรือกดหน้าท้อง คลื่นไส้ใคร่อาเจียน คัดจมูก น้ำมูกไหล จุกเสียดแน่นท้องเพราะทานอาหารมากเกินไป หรือ หิวจนท้องร้อง อย่าเห็นว่าเป็นอาการเล็กๆน้อยๆ เพราะเมื่ออยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ปัญหาเล็ก ๆ เหล่านี้อาจทรมานใจผู้ปฏิบัติตลอดเวลา การระงับด้วยการกำหนดภาวนาทำได้ยากกว่ากำจัดปัญหาก่อนการเริ่มต้น

การเตรียมอารมณ์ ผู้ฝึกสมาธิทุกคนควรมีการเตรียมอารมณ์ให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยการปลดปล่อยภาวะอารมณ์ในทางลบทั้งปวงออกไป เช่น ความแข็ง เครียด กลัดกลุ้ม และเบื่อหน่าย เป็นต้น เพราะอารมณ์เหล่านี้เป็นอุปสรรคทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่ไม่สงบ ใจรวมเป็นสมาธิได้ยาก อารมณ์ที่ควรจะทำให้เกิดขึ้นคือ ความรู้สึกสดชื่น สบายใจ อารมณ์ดี อารมณ์สบาย เราควรจะต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า อย่าปล่อยให้อารมณ์สบายของเราถูกกระทบกระเทือน จนกระทั่งเกิดภาวะอารมณ์ในทางลบได้ แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ นักเรียนโดยส่วนมากจะสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำจิตใจให้สงบ นั่งในท่าที่สำรวม โดยการสงบจิต สงบกาย สงบใจ และได้รับฟังธรรมะจากพระอาจารย์ แล้วก็สวดมนต์แผ่เมตตา แต่แนวทางการปฏิบัตินั้น ผู้ทำวิจัยได้ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนดังนี้

การฝึกปฏิบัติสมาธิของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคมนี้ต้อง เสนออนุมัติการดำเนินกิจกรรมต่อผู้บริหารสถานศึกษาและประชุมครู แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้ครูทุกท่านทราบ ศึกษาแนวการดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมและขอความร่วมมือในการควบคุมนักเรียน ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม และมีขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิ ดังนี้ (1) กล่าวคำนมัสการพระพุทธเจ้าและบูชาพระรัตนตรัย (2) กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า ถวายตัวต่อพระอาจารย์ ขอพระกรรมฐาน (3) สมาทานพระกรรมฐาน (4) ปฏิบัติสมาธิ (ทำสมาธิ) หรือนั่งสมาธิ ในขั้นตอนนี้ ก็จะมีการนั่งสมาธิโดยการคณานับ ตามหลักอานาปานสติ เพื่อให้ให้นักเรียนมีใจจดจ่อและทำให้เกิดสมาธิ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านคิดออกไปข้างนอก และการยืนทำสมาธิ กับการเดินจงกลม 3 ระยะ (5) กล่าวคำแผ่เมตตา และกล่าวคำอุทิศส่วนกุศลอย่างย่อ

ความรู้สึกหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีจิตใจสงบ สบายตัว สบายใจ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตแจ่มใส รู้สึกผ่อนคลาย มองปลอดโปร่ง มีความสุข มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจสงบในการเรียน มีจิตใจมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิในการเรียน มีสมาธิในการเรียน มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะ

คิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนลงมือทำ ได้รู้จักการนั่งสมาธิ ไม่คิดอะไรมาก ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ใจที่ปล่อยวางเป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขเราจะไม่ปรารถนาซึ่งสิ่งใดบนโลกนี้อีกทั้งปวง แม้แต่การโกรธเราก็สามารถระงับได้ กลายเป็นการให้อภัยทานแก่เจ้ากรรมนายเวรและคนที่เราไม่ชอบใจ เราจะได้หลุดพ้นจากบ่วงของกิเลส

ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน คือทำให้จิตใจสงบ จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้นสมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีประโยชน์ในการเรียน ไม่ขาดสติในการทำสิ่งอื่น ๆ ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความคิดตัดสินใจในการทำ การเรียน สามารถรับรู้ข้อมูลจากการเรียนได้มากขึ้น ไม่วอกแวกขณะเรียน และมีสติอยู่ตลอดเวลา มีใจจดจ่อในการเรียนและช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่านของเราได้ และสามารถเข้าใจการเรียนวิชาต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนดียิ่งขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้มีการตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำอยู่ และมีสติในการใช้ชีวิต ทำให้มีสติในการเรียน มีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ทำให้ผ่อนคลายในด้านต่าง ๆ

สมาธิ ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติเป็นประจำเท่านั้น ยังส่งผลทางบวกไปยังบุคคลในครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ตลอดจนเป็นการสืบสานต่ออายุพระศาสนา สมาธิจึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการผ่อนคลายในเบื้องต้น แต่ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความสุขอันเกษมได้

ประโยชน์ของสมาธิในเบื้องต้นนั้น ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบ ท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เราจะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถตามทันทุกอารมณ์ ยิ่งเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ลึก ๆ ด้วยแล้ว มันจะยิ่งช่วยกล่อมเกล่าจิตใจเราในตัว ทำให้เราเป็นคนสุขุม นุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียน คือ ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ นั่งไม่ค่อยนิ่ง เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชา นิ่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน ๆ กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์

ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียน คือจิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย มีสมาธิที่ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน มีความตั้งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม จิตไม่วอกแวก ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน มีสติในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน จิตมั่นคง มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีความรอบคอบ มีสติปัญญามากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจเราจริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิ คือมีจิตใจอ่อนนุ่ม

อริยสัจ 4 มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5 เดินทางสายกลาง สติปัญญา ทำดี ได้ดี หลักธรรมที่สนับสนุนการทำสมาธิทั้ง 2 ประการ คือ สมาธิฝ่ายสมถะ และสมาธิฝ่ายวิปัสสนา ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ หรือธรรมที่นำไปสู่การค้นพบสัจธรรมอันตามธรรมชาติผู้ใดมีความปรารถนาจะไปจุดหมายใดจุดหมายหนึ่ง จะต้องเดินให้ถูกทาง ถ้าเดินผิดทางก็จะไม่ถึงจุดหมายเหมือนผู้ที่ต้องการจะไปเที่ยวอยุธยา แต่กลับนั่งรถไปทางนครปฐม ก็เป็นอันว่าอยุธยาไม่มีวันพบฉันใด ผู้ที่มีความประสงค์จะหาความสุขจากสมาธิก็ต้องดำเนินให้ถูกทางที่นำไปสู่จุดหมายของสมาธินั้นๆ นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ สวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน มีความใจเย็นไม่ทำให้ใจร้อน ถ้าใจเย็นงานที่ทำก็จะสำเร็จ ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ก่อนจะทำอะไรก็มีสติ ไม่โวยวาย ไม่เครียดง่าย การมีทุกข์แล้วหาสาเหตุการดับทุกข์ว่าเกิดจากอะไรแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหานั้น นั่งสมาธิก่อนนอน ก่อนทำการบ้าน ฝึกจิตใจให้สงบ ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน ฝึกกระหว่างการทำงาน ฝึกขณะอาบน้ำก็ได้ ฝึกสมาธิแทนการเข้าสังคมออนไลน์ ใช้ในการเรียนเพราะทำให้จิตใจสงบ ทำสมาธิก่อนเรียน มีสติในการทำงาน หรือทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ประมาท มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้คนในสังคมทำตาม

ข้อเสนอแนะต่าง ๆ คือ ในแต่ละวันให้สมาธิวันละ 10 นาทีขึ้นไป จะทำให้จิตใจสงบ ขอให้ทำอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ภายในวันศุกร์ เพราะโรงเรียนของเราที่ผ่านมาก็ทำกิจกรรมธรรมะ ในวันศุกร์ ให้ทำอาทิตย์ละครั้ง ให้ทำสมาธิวันละ 20 – 30 นาที เพื่อจิตใจจะได้สงบ ตามข้อเสนอแนะที่กล่าวมาควรจะทำกิจกรรมในทุกวันศุกร์ ตอนเช้าก่อนเข้าเรียน ประมาณวันละ 20 – 30 นาที หรือตามเวลาที่สมควร ถ้าทำมากไปนักเรียนจะเกิดอาการเบื่อหน่ายและไม่อยากจะทำอีก

5.2 อภิปรายผล

1. ด้านการเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติสมาธิดังนี้ ทำจิตใจให้สงบ ไม่คิดอะไรมาก นั่งสำรวม เตรียมความพร้อม จัดสถานที่ให้พร้อม ปล่อยวาง จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งสติก่อนเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ สอดคล้องกับธัชกร โบว์แดง พบว่าการเลือกสถานที่ควรเป็นที่เงียบสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงรบกวน¹

2. ด้านการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการวิจัยพบว่า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำจิตใจให้สงบ นั่งในท่าที่สำรวม โดยการสงบจิต สงบกาย สงบใจ และได้รับฟังธรรมะจากพระอาจารย์ แล้วก็สวดมนต์

¹ ธัชกร โบว์แดง, “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ), 2556, หน้า 31.

แผ่เมตตาในแนวทางการปฏิบัติของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ก็จะเป็นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ บุชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ มีการนั่งสมาธิ เดินจงกรมหลังจากฝึกสมาธิเสร็จแล้วก็จะแผ่เมตตา สอดคล้องกับ ธัชกร โปว์แดง พบว่า การแผ่เมตตาแสดงความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง โดยที่การนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วย (1) ทำนั่ง ให้นั่ง บนพื้นในท่า “สมาธิ” เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติให้มั่น เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายชิดหน้าท้อง หัวแม่มือจรดกัน (2) หลับตา กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก อย่าคิดเรื่องอื่น ถ้าคิดเรื่องอื่นให้ดึงจิตกลับมา อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก แล้วภาวนา “หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่า โธ หรือจะใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การนับก็ได้ (3) ลืมตาจากสมาธิ แล้วแผ่เมตตาอีกครั้ง²

3. ด้านความรู้สึกลหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ ผลวิจัยพบว่า นักเรียนมีจิตใจสงบ สบายตัว สบายใจ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตแจ่มใส รู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง มีความสุข มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น หลังจากฝึกสมาธิทำให้มีจิตใจสงบในการเรียน มีจิตใฝ่มุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความตั้งมั่นและแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีสมาธิในการเรียน มีสติในการเรียน จิตแจ่มแจ้ง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนลงมือทำ ได้รู้จักการนั่งสมาธิ ไม่คิดอะไรมาก ซึ่งสอดคล้องกับ มาลีวัล เลิศสาครศิริ ว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิ มีผลให้เกิดการพัฒนาบุพปัญญาของนักศึกษาโดยรวม ทั้งนี้การเจริญสติตามหลักสติปัญญา 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดของจิต เพื่อระงับความเศร้าโศก เพื่อดับทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจลงอย่างสิ้นเชิง มีสติที่ตั้งมั่นความระลึกรู้ พรอ้มทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลในการดำเนินชีวิต จะทำให้มีสติในการรู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ ซึ่งจะเป็นผลให้นักศึกษามุ่งนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเรียน การปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ และการดำเนินชีวิต³ เมื่อจิตมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์แล้วย่อมเป็นผู้มีจิตอิสระไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเหตุเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุในการ ศึกษาพิจารณาไปหมดเมื่อไม่แปรผัน

² ธัชกร โปว์แดง, “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ), 2556, หน้า 32.

³ มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อบุพปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์”, บทความวิจัย วารสารพยาบาลทหารบก, คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, 2559, หน้า 51.

ไปตามอำนาจอาสาสะเท่ากับว่าพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นหลุดพ้นจากแรงขับของกิเลสหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ เป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่าไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก⁴

4. ด้านประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียน ผลวิจัยพบว่า ทำให้จิตใจสงบ จำทุกอย่างได้ดี รู้จักหักห้ามใจตนเอง ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง ความจำดี มีสมาธิในการเรียน สอดคล้องกับ มัทนา ไชย कुमार ว่า สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเองและผู้อื่นได้ เพราะผู้ที่ฝึกสมาธิประจำจะเป็นผู้มีสติสามารถมองเห็นวิธีแก้ปัญหาและความทุกข์เดือดร้อนที่ประสบในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน นักเรียนที่ฝึกสมาธิครั้งแรกต้องการเพียงให้สมองมีสมรรถภาพทางความคิดในการศึกษาเล่าเรียน⁵

5. ด้านอุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิ ผลวิจัยพบว่า ปวดขาเวลานั่งนาน ๆ นั่งไม่ค่อยนิ่ง เวลานั่งนาน ๆ จะทำให้ขาชา นิ่งนานแล้ว จิตใจฟุ้งซ่าน และวอกแวก ในช่วงปฏิบัติแรก ๆ จิตใจวอกแวก ไม่สงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ นั่งสมาธิแล้ว คิดฟุ้งซ่านเยอะ คุมความคิดไม่อยู่ เผลอหลับบ่อย เกิดการอึดอัดและเหนื่อยในบางครั้ง คิดฟุ้งซ่านและเผลอหลับเป็นบางครั้ง มีเสียงรบกวน จิตใจไม่นิ่งเวลานั่งนาน ๆ กลิ่นคนรอบข้าง กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งถ้ากล่าวโดยสรุปแล้วอุปสรรคของสมาธิคือนิเวรณนั้นเอง สอดคล้องกับ อรรถภา ทองกระจ่างเนตร ว่า นิเวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน หรือเครื่องขัดขวาง นิเวรณเป็นสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา กล่าวคือ สิ่งที่ยึดติดไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรือกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างนิเวรณกับสมาธิจะพบว่า นิเวรณเป็นอุปสรรคของสมาธิ⁶

6) ด้านผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ดังนี้ จิตใจสงบ ไม่คิดอะไรเรื่อยเปื่อย มีสมาธิที่ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิดี จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายไม่ตึงเครียดปัญญาผ่องใส เข้าใจในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียน มีความตั้งมั่นต่อการเรียน มีความเพียรพยายาม จิตไม่วอกแวก ช่วยระงับจิตใจฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสว่าง มีสติในการเรียนและมีสติในชีวิตประจำวัน จิตมั่นคง มีความมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น มีความใจเย็น มีสมาธิในการเรียน มีความรอบคอบ มีสติปัญญามากขึ้น จะคิดจะทำ

⁴ สุธรรมมา วรรณาวิน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท วัดโสมนัสวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 75.

⁵ มัทนา ไชย कुमार, “ ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ไตรสิกขา) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ เรื่องทักษะการอ่านศัพท์ภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), 2553, หน้า 21.

⁶ อรรถภา ทองกระจ่างเนตร, “การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุนิเวรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 19.

อะไรก็รู้จักไตร่ตรองก่อนจะลงมือทำ มีสติ มีจิตใจร่าเริง และเข้ากับสังคมได้ ทำให้ผล การเรียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธัชกร โบว์แดง ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็นสุขภาพดีมีมวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าเบิกบานงามสง่ามีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียดเกิดความ สงบหายกระวนกระวายยังหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมี ความสุข⁷

7) ด้านหลักธรรมในการปฏิบัติสมาธิ ผลวิจัยพบว่า หลักธรรมประจำตัวนักเรียนใน การปฏิบัติสมาธิมี มีจิตใจอ่อนน้อม อริยสัจ 4 มัชฌิมาปฏิปทา ศีล 5 เติบทางสายกลาง สติปัญญา าน ทำดี ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย) ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็น คาสอนของพระพุทธเจ้าทรง พระองค์ทรงมุ่งที่จะสอนให้พุทธบริษัท มีหลักธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ และ แนวทางการประพฤติปฏิบัติ เพื่อความรู้ซึ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม เพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้ง ปวง ธรรมที่เป็นหลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ โภธิปักขิยธรรม 37 ประการ แบ่งเป็น 7 หมวด ดังนี้ (1) สติปัญญา 4 (2) สัมมปธาน 4 (3) อิทธิบาท 4 (4) อินทรี 5 (5) พละ 5 (6) โพชฌงค์ 7 (7) อริยมรรคมีองค์ 8⁸ และ สอดคล้องกับ มัทนา ไชย कुमार ว่า การฝึกสมาธิสำหรับผู้ที่ชอบปล่อยใจ ฟุ้งซ่าน ในครั้งแรก ๆ อาจเป็นสิ่งที่ต้องฝืนใจบ้าง ความจริงการฝึกจิตทุก อย่าง ๆ ก็เป็นการฝืนใจ ทั้งนั้น เพราะการฝึกจิตเป็นการบังคับและควบคุมจิตให้อยู่ในกรอบที่ตั้งงาม เป็นการต่อต้านกิเลสที่ไม่ ยอมให้เราเอาชนะมันได้ ทำให้เกิดการต่อต้านนั่นเอง ในตอนต้น ๆ ผู้ฝึกจึงอาจรู้สึกลำบากมากแต่ สุดท้ายก็เป็นความเคยชินและเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ซึ่งในการทำงานหรือการประกอบกิจการใด ๆ ก็ตามหากมี อิทธิบาท 4 และพละ 5 มาช่วยในการทำงาน ก็จะช่วยให้การทำงานเหล่านั้นประสบความสำเร็จได้⁹

⁷ ธัชกร โบว์แดง “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ), 2556, หน้า 39.

⁸ พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย), 2560, หน้า 59.

⁹ มัทนา ไชย कुमार, “ ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ไตรสิกขา) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ เรื่อง ทักษะการอ่านศัพท์ภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), 2553, หน้า 22.

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” ผู้วิจัยพบว่ามีลักษณะบางประการที่น่าสนใจเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเพื่อการวิจัย ในประเด็นหลัก ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) นำผลการวิจัยไปปรับใช้ในโรงเรียนหรือในองค์กรของราชการหรือเอกชนเพื่อความยั่งยืน
- 2) นำหลักการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้กับหน่วยงานของราชการและเอกชนเพื่อร่วมกันสร้างเอกลักษณ์แบบพุทธศาสนา
- 3) นำแนวทางของการปฏิบัติสมาธิแบบพุทธศาสนาไปปรับใช้กับองค์กรและชุมชนที่ต้องสร้างความเข้มแข็งให้องค์กรและชุมชน
- 4) ควรมีการจัดหลักสูตรการปฏิบัติสมาธิให้กับโรงเรียนทุกโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ของบุคลากรและนักเรียน
- 5) ควรสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนและคณะครู มีความพร้อมในการเข้ารับการพัฒนาด้านการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้การเรียนและทำงานของนักเรียนและคณะครู มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 6) ควรจัดสรรงบประมาณอย่างเพียงพอในการอบรมการปฏิบัติสมาธิ และควรพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้มีความสามารถในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติสมาธิแบบพุทธศาสนาเถรวาทกับการปฏิบัติสมาธิแบบอื่น ๆ
- 2) ควรศึกษาการปฏิบัติสมาธิเพื่อการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ ด้านสังคม
- 3) ควรศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิเพื่อการบรรลุเป้าหมายทางโลกและทางธรรม
- 4) ควรศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิของสูตรต่าง ๆ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น คัมภีร์โยคะสูตร คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก เป็นต้น
- 5) ควรศึกษาสมาธินำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ
- 6) ควรศึกษาผลของการฝึกสมาธิกับการเรียนของนักเรียนและนักศึกษา

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2534.

1. หนังสือทั่วไป

กระทรวงวัฒนธรรม.กรมการศาสนา. *คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป*. กรุงเทพฯ : การรับส่งสินค้า. 2547.

คู่มือครูหนังสือเรียน พระพุทธศาสนา. *กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6*. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ. 2558.

จรัส พัยคณาชศักดิ์ และกวี อิศริวรรณ. *หนังสือเรียนพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช. 2546.

จักรพล พิมพ์ลาการ. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงดาว.2551.

พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย). *ธรรมปฏิบัติและการตอบปัญหาการปฏิบัติธรรมเรื่องสมถกรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : นีลนารา. 2527.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้จริง*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา. 2536.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). กรุงเทพฯ : ธนาเพรส. 2554.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์. 2548.

_____. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์. 2551.

_____. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2552.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). *พระแท้*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์. 2545.

พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. *มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท*, กรุงเทพฯ : ฐานการพิมพ์. 2542.

- ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542*. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์. 2542.
- วิริยงค์ สิริธโร. *พื้นฐานการทำสมาธิ*. กรุงเทพฯ : ประชาชน. 2548.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *คู่มือกรรมฐาน*. กรุงเทพฯ : เม็ดทราย. 2553.
- สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโน). *สมาธิหลักของใจ*. กรุงเทพฯ : อนันตะ. 2550.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. *การฝึกสมาธิ*. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้ากรู๊ป. 2549.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ.). *วิปัสสนาธุระ*. (จำรูญ ธรรมดา, แปล). กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย. 2553.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง. 2548.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ*. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : กุฎมอร์นิง. 2548.
- พุทธทาสภิกขุ. *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : เอมี เทรดตั้ง. 2545.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). *วิปัสสนาภาวนา*. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2549.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ. *วิมุตติมรรค*. (พระอุทิศสเถระ, แปล). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ศยามบริษัทเคล็ดไทย. 2541.
- Cronbach Lee Joseph. *Essentials of Psychological Testing*. New York : Harper and Row. 1984.

2. วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย

- เจริญ ช่วงจิต. *การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย. 2557.
- ธชกร โบว์แดง. *การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. 2556.
- นัฐถการณ โภกิลรัตน์. *สมาธิในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3*. รายงานการวิจัยในชั้นเรียน, โรงเรียนอัญสัมชัญธนบุรี. 2554.

- นางเยาว์ ชาญณรงค์. *การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและ ที-เอ็ม(T-M)*. วิทยานิพนธ์การศึกษาศึกษาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539.
- บัวครอง ชัยปราบ. *การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2553.
- พรรณธิดา สายตา. *ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
- พระธีรวัฒน์ บุญทอง. *สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนามหายานกับฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์การศึกษาศึกษาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล. 2546.
- พระเกษม ธีรวโส (ทรัพย์พนาลัย). *ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมาธิสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2560.
- มัทนา ไชย कुमार. *ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ไตรสิกขา) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ เรื่องทักษะการอ่านศัพท์ภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2553.
- สุธรรมมา วรรณานิน. *ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2550.
- ศิวพร ศรีสุนทร. *การศึกษาการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองต่อการฝึกสมาธิโดยวิธีการเดินจงกรม : กรณีศึกษาในคนทั่วไป*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ, มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. 2557.
- อรภัคภา ทองกระจ่างเนตร. *การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2555.

3. เอกสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

การนั่งสมาธิ ด้วยการฝึกสมาธิเบื้องต้น. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2561,

จาก <https://www.dmc.tv/pages/meditation/meditation06.html>. 2555.

ทองย้อย แสงสินชัย. ตอน-ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล. สืบค้นเมื่อ 11 เมษายน 2562

จาก <http://dhamma.serichon.us>

ทำสมาธิแบบ อานาปานสติภาวนา. ลมหายใจแห่งปัจจุบันขณะ. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2561

จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/40385.html>. 2560.

บทแผ่เมตตา เพื่อการแบ่งปันความสุขให้สรรพสิ่งในโลก. สืบค้นเมื่อ 11 เมษายน 2562

จาก <https://hilight.kapook.com/view/78632>. 2555.

ปราชญ์ขยะ. ประเภทของสมาธิ. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2561,

จาก <https://www.gotoknow.org/posts/215524>. 2555.

พระภิกษุวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). สมาธิคืออะไร. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2561,

จาก <https://www.dmc.tv/pages/meditation/meditation01.html>. 2549.

พระธรรมโกศาจารย์(ศ.ประยูร ธมฺมจิตฺโต). สมาธิในชีวิตประจำวัน. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2561,

จาก <http://www.buddhismth.com>.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติภาวนา. สืบค้นเมื่อ 29 ธันวาคม 2561

จาก

https://sites.google.com/site/smartdhamma/part5_anapanasat_buddhadhas.

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. *ประเภทและระดับของสมาธิ*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน

2561, จาก <http://book.dou.us/doku.php?id=md101:2>. 2558.

เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ. สมอังกาบอัสจรรย์แห่งสมาธิ. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2561,

จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1132>. 2554.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. บทความสมาธิในการเรียน. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2561,

จาก <http://www.psy.chula.ac.th/psy/sarapsy/brochure/brochure16.pdf>. 2559.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สมาธิ. สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2561,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>. 2558.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สมาธิ (ศาสนาพุทธ). สืบค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม 2561,

จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>. 2559.

เสถียรธรรมสถาน. *16 ขั้นของอานาปานสติภาวนา*. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2561 จาก

<https://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php/2010-09-04-06-22-40/2010-09-04-10-30-09/152-16->

หนังสือรายวิชาพระพุทธศาสนา. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หน่วยที่ 5 การบริหารจิตและเจริญปัญญา.

สืบค้นเมื่อ 11 เมษายน 2562 จาก

<http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m1/unit5/no20-23.php>.

อุปสรรคของสมาธิ. สืบค้นเมื่อ 30 เมษายน 2562. จาก

<http://thailanddharma.blogspot.com/2014/06/blog-post.html>. 2557.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ตารางที่ ภาคผนวก ตารางรายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ
1	ดร.ภัทรชัย อุทาพันธ์	อาจารย์ประจำหลักสูตร
2	ดร.จักรี ศรีจารุเมธีญาณ	อาจารย์ประจำหลักสูตร
3	ดร.อัครเดช นิลโยธิน	อาจารย์พิเศษ

ดังรายละเอียด ดังต่อไปนี้



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐๔-๓๒๔๑-๔๘๘

ที่ ศร ๖๐๑๒/ว๓๑๑ วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ดร.ภัทรชัย อุทาพันธ์

ด้วย พระศุภวัฒน์ รัฐวุฒิโน (แหะสอน) นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๙๒๐๕๕๐๒๑๒๐๐๑ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ (A Study of The Meditation Practice of The Student in Kamcharoenwittayakom School, Tambon Kham Yai, Huay Mhek District, Kalasin Province.)” ในกรณีนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเที่ยงตรงที่สุด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

สาน พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และอนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ไม่เอาของ
อึ้งทอระมิด
20 ก.ย. 61



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน โทร. ๐๔-๓๒๔๑-๔๘๘

ที่ ศธ ๖๐๑๒/ว๓๑๑

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เจริญพร ดร.จักรี ศรีจารุเมธีญาณ

ด้วย พระศุกลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน) นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๙๒๐๔๕๐๒๑๒๐๐๑ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ (A Study of The Meditation Practice of The Student in Kamcharoenwittayakom School, Tambon Kham Yai, Huay Mhek District, Kalasin Province.)” ในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเที่ยงตรงที่สุด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยความดีและอนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรามาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

- รองนายกเทศมนตรี
- รองอธิการบดี
อธิการบดี

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

๒๑ ก.ย. ๒๕๖๑.

ที่ ศธ ๖๐๑๒/ว๓๐๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
๙/๓๗ หมู่ ๑๒ ถนนราษฎร์คิ่ง ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

๒๐ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เจริญพร ดร.อัครเดช นิละโยธิน

ด้วย พระศุภลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน) นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๙๒๐๔๕๐๒๑๒๐๐๑ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ (A Study of The Meditation Practice of The Student in Kamcharoenwittayakom School, Tambon Kham Yai, Huay Mhek District, Kalasin Province.)” ในการนี้จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเที่ยงตรงที่สุด

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และอนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณา

20 กย 2561

ขอเจริญพร

(พระครูสุธีจริยวัฒน์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

วันทราชมงคลนครราชสีมา

1. นางสาวดวงตะวัน สว่าง
2. นางสาวดวงแก้ว นิละโยธิน
3. นางสาวดวงแก้ว นิละโยธิน (๑)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

อัครเดช นิละโยธิน

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางที่ ภาคผนวก รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	ตำแหน่ง	หมายเหตุ
1	นายภูมินทร์ ทัพโยธา	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	สัมภาษณ์
2	นางสาวดาราวรรณ พลจันทร์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	สัมภาษณ์
3	นางสาวมานแก้ว ชะตะ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	สัมภาษณ์
4	นางสาวธิดารักษ์ ประกาไชย	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	สัมภาษณ์
5	นายจุลจักร เจือจันทร์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
6	นายทศพล นาวัง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
7	นายวิชัย ภูศรีฤทธิ์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
8	นายสุทธิชัย สุวันเทา	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
9	นายสุธีวัฒน์ โพธิ์ศรี	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
10	นายอดุลย์ ไชยพิมูล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
11	นางสาวแสงตะวัน แสงแก้ว ประเสริฐ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
12	นางสาวศศิธร ปาปะเก	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
13	นางสาวศิริประภา เยรัมย์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
14	นางสาวสุภาวดี ปัดชา	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
15	นางสาวกัลยา ช่วยศิริ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
16	นางสาวสุดารัตน์ สุทธิมล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
17	นางสาววัฒนาภา กรงทิพย์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
18	นางสาวพรชิตา ทินโฮง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	สัมภาษณ์
19	นายเชชมศักดิ์ โพธิ์ศรี	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	สัมภาษณ์
20	นายสุรเดช ปาปะเก	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	สัมภาษณ์
21	นางสาวน้ำทิพย์ เทพแพง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	สัมภาษณ์
22	นางสาวศศิวิมล ดวงตา	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	สัมภาษณ์
23	นางสาวศศิวรรณ ดวงตา.	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	สัมภาษณ์

ภาคผนวก ค

-แบบขออนุญาตการขอสัมภาษณ์

-แบบสัมภาษณ์โครงการฝึกอบรมการปฏิบัติสมาธิ ปีการศึกษา 2561

โรงเรียนคำเจริญวิทยาคม	
เลขที่รับ	๓๖๒
รับเมื่อวันที่	๑๐ มิ.ย. ๖๖
เวลา	



ที่ ศธ ๖๐๑๒/๔๗๒

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ถนนราษฎร์คินทร์ ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุเคราะห์ข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม

ด้วย พระศุภกวีวัฒน์ รัฐวุฒิคุณ เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๙๒๐๔๕๐๒๑๒๐๐๒ นักศึกษา
หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กำลัง
เก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่
อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์"

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อให้ พระศุภกวีวัฒน์ รัฐวุฒิคุณ เก็บรวบรวมข้อมูลจาก
โรงเรียนของท่าน ทั้งนี้จะเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอ ผู้อำนวยการโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
ขอตนเองเป็นผู้ส่งมอบให้

ขอเจริญพร

วิฑูรย์ นันท์

- เพื่อไปตรวจทาน
 เพื่อพิจารณา
 เพื่อส่งสาร

พระครูสุจริยวัฒน์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

๑๓ มิ.ย. ๖๖

ที่ ศธ ๖๐๑๒/วส๒๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
ถนนราชบุรีคนึง ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๔ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย

เจริญพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย

๑. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระศุกสวัสดิ์มน์ ธิตวฑฒโน (แหะสอน) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๙๒๐๔๕๐๒๑๒๒๐๐๑
นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติสมาธิของนักเรียน โรงเรียนคำ
เจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์” โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์คือ ๑.ดร.
ประสงค์ พรมศรี ๒. ดร.ประชัน ชะชิกุล

ดังนั้น จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ท่านเพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จลุล่วงตาม
วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอเจริญพร

(พระครูสุจริยวัฒน์, ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐๔๓ - ๒๔๑๔๔๕

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การปฏิบัติสมาธิของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปศึกษาวิเคราะห์ ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาโท ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์นักเรียนผู้เข้าฝึกปฏิบัติสมาธิ

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์จะถูกรวบรวมเพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ในการทำงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้นและหากแบบสัมภาษณ์นี้มีความผิดพลาดหรือบกพร่องประการใด ก็ให้ถือว่าเป็นดุลยพินิจของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ในการสงวนความคิดเห็นไว้ได้

ผู้ทำการศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากนักเรียนทุกคน ตลอดถึงผู้เกี่ยวข้อง ที่ให้การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จึ่งเจริญพรมมา ณ โอกาส นี้ด้วย

พระศุภวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน)

นักศึกษาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อนักเรียนผู้ให้การสัมภาษณ์.....
2. วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....
3. สถานที่สัมภาษณ์.....
4. อายุ.....ปี
5. เพศ () ชาย () หญิง
6. กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติสมาธิตามแบบของนักเรียนโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

1. การเตรียมตัวก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแบบของโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ประโยชน์ของสมาธิมีผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง (ในด้านของการเรียนและด้านอื่นๆ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. อุปสรรคในการปฏิบัติสมาธิของนักเรียนมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ผลการปฏิบัติสมาธิที่เกิดกับนักเรียนมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. หลักธรรมประจำตัวนักเรียนในการปฏิบัติสมาธิมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. นักเรียนนำหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เจริญพรนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์

พระศุภกวีวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน)

นักศึกษาศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ประวัติย่อของผู้วิจัย

- ชื่อ-นามสกุล : พระศุกลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน (แหะสอน)
 วัน เดือน ปีเกิด : วันพุธ ที่ 15 เดือนกันยายน พ.ศ. 2519
 สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ 43 หมู่ที่ 5 บ้านหนองหญ้าแพรก ตำบลดอนหัน
 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
 สถานที่ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดป่าบ้านคำใหญ่ เลขที่ 155 หมู่ที่ 7 บ้านคำใหญ่
 ตำบลคำใหญ่ อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2540 : สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ศูนย์บริการการศึกษานอก
 โรงเรียนอำเภอบ้านบึง อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. 2557 : สอบได้นักธรรมชั้นเอก ณ สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดกาฬสินธุ์
 พ.ศ. 2559 : ศาสนศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสอน
 พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 วิทยาลัยศาสนาศาสตร์เฉลิมพระเกียรติกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ตำแหน่งและประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2554 : ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนคำเจริญวิทยาคม
 พ.ศ. 2559 : ครูวิทยากรท้องถิ่นโรงเรียนวัดบ้านดอนกลาง

- โทรศัพท์ : 08-6455-2397
 Facebook : ศุกลวัฒน์ ฐิตวฑฒโน
 Gmail : sukollawathwaesorn@gmail.com