

สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์*

The Meditation on Improving the Quality of Human Life

กาญจนา หานศรีวรพงษ์ และพระมหามิตร จิตปัญโญ

Kanjana Hansriworapong and Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhanKaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: kaikan2007@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอการปฏิบัติสมาธิเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสมาธิที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้จริง ทั้งประโยชน์ส่วนตัว ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา การพัฒนาสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความสุข นอกจากนี้ยังทำให้สังคมเกิดสันติสุข สมาชิกในสังคมเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกัน มีความเมตตาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน มีความรักใคร่สามัคคีกัน ส่งผลให้ประเทศชาติมีความมั่นคงเป็นปึกแผ่น อีกทั้งเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงมีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปประพฤติปฏิบัติซึ่งหากบุคคลได้นำไปปฏิบัติได้อย่างจริงจังและถูกต้องแล้ว บุคคลผู้นั้นจะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พบความสุขที่แท้จริง มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา สมดังพุทธพจน์ที่ว่า “ชีวิตที่ดีที่สุด คือ ชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา”

คำสำคัญ: สมาธิ; การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์

Abstract

The The main purposes of this article that were to made meditation to improve quality of human life. The Reader have been knowledge and understanding to the values of meditate to can be used in the lifestyle whether benefit for themselves, society, nation and Buddhism. The result in development meditation effectively can be help people. They have a good health because they are happiness both mind and body.

*ได้รับบทความ: 4 มกราคม 2561; แก้ไขบทความ: 24 มกราคม 2562; ตอรับตีพิมพ์: 14 กุมภาพันธ์ 2562

Received: January 4, 2018; Revised: January 24, 2019; Accepted: February 14, 2019



In addition to meditation effectively will take to society of peace because humans live together by understanding, mercy, and kindness to each other and do not encroach and it's a succession of Buddhism to prosper. Therefore, it is seen that meditation has a tremendous value for those who understanding in practical meditation. If any person has been made meditation accurate that person may be pure and out of all suffering. They will find true happiness living with wisdom. As the Buddha's word "The best life is living with wisdom".

Keywords: Meditation; Improving the Quality of Human Life

1. บทนำ

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ห่างไกลจากทุกข์ ปรารถนาให้การดำเนินชีวิตของตนในทุกขณะเป็นไปด้วยความสุขกาย สุขใจ สิ่งที่มนุษย์พยายามทำตลอดชีวิตคือการเข้าหาความสุข และพยายามหนีความทุกข์แต่ในความเป็นจริงการดำเนินชีวิตนั้นมักจะประสบปัญหาต่างๆ มากมาย ซึ่งมีทั้งดีและร้าย เนื่องจากมนุษย์เกิดมาล้วนนำเอาความทุกข์เกิดมาด้วยกันทั้งสิ้น ต้นเหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ก็คือ ความทะยานอยากในกาม คือ กามตัณหา ได้แก่ ความทะยานอยากในภพ (โลกที่เป็นอยู่ของสัตว์ ภาวะชีวิตของสัตว์) ได้แก่ ภวตัณหา (ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรืออยากเกิด อยากมีอยู่คงอยู่ตลอดไป) และความทะยานอยากในวิภพ ได้แก่ วิภวตัณหา (ความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็น อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่) และความจริงอีกประการหนึ่งคือ มนุษย์ส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตในสภาพที่ให้ความสำคัญกับกายมากกว่าจิตใจ มนุษย์แสวงหาความสุขทางกาย และความมั่งคั่งด้านวัตถุมากกว่าการแสวงหาความสุขสงบทางใจ มนุษย์พยายามทำทุกวิถีทางที่จะหา

วัตถุต่างๆ มาสนองความต้องการของตนเองและหากการแสวงหาเหล่านั้น ไม่อยู่ในกรอบของศีลธรรมก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เกิดความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว และสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ฉก ซึ่งวิ่ง ราว การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด การมั่วสุมทางเพศ ปัญหาดังกล่าวล้วนเกิดจากจิตใจที่มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์นั่นเอง จิตที่ไม่ได้รับการพัฒนาฝึกฝน จิตที่เต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน "จิต" หรือ "ใจ" จึงเป็นบ่อเกิดของความดีและความชั่วทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นเจ้าใหญ่สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป (Tipitaka 25/1/23) หากบุคคลมีจิตใจผ่องใสแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความสุขย่อมติดตามมาเหมือนดังเงาที่ติดตามตัว

ดังนั้น ชีวิตมนุษย์จะมีความสุขอย่างแท้จริงได้นั้น จึงต้องมีการพัฒนาจิตปัญญาหรือคุณภาพจิตใจ การพัฒนาจิตใจทำได้ด้วยการฝึกฝน



การปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ การเจริญสมาธิ เพื่อให้จิตเป็นสมาธินั้น ทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการฝึกกรรมหรือการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา เป็นต้น การเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกาย และจิตใจ เมื่อมนุษย์มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีก็จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่เบียดเบียนกัน มีความเมตตาต่อกัน สังคมก็จะมีแต่ความสงบร่มเย็น

2. ความสำคัญของสมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สมาธิเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ปรากฏใน “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ และปัญญา การจะพัฒนาสมาธิให้เกิดขึ้นมีได้นั้น ต้องมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาศีลเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมาธิและต่อเนื่องไปถึงการพัฒนาปัญญา ซึ่งทั้งสามสิ่งนี้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจและปฏิบัติให้เกิดขึ้นพร้อมไปพร้อมกัน เนื่องจากการเจริญศีล สมาธิ และปัญญา ไปสู่ความวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หลุดพ้นนั้นต้องอาศัย ศีล สมาธิ และปัญญาที่กำลังเกิดขึ้นพร้อมในอารมณ์เดียวขณะปฏิบัติวิปัสสนา คนทุกคนสามารถสร้างนิสัยในการเจริญ ศีล สมาธิ และปัญญาได้ การนำสมาธิมาพัฒนาชีวิตให้มีความสุขในชีวิตประจำวันไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่ไม่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองได้ การพัฒนาสมาธิให้เกิดขึ้นนั้นต้องอาศัยการเรียนรู้ การถาม การปฏิบัติด้วยความเพียร เนื่องจากในแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติจำเป็นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ การขัดเกลาจิตใจให้เบาบางจากโลกะ

โทสะ โมหะ สมาธิมีอานุภาพในการขวางกั้นนิรวรณหรือกิเลสไม่ให้มาทำให้เกิดทุกข์ (Tipitaka 11/352/369) การทำสมาธินั้นต้องเริ่มจากการพัฒนาศีลเพื่อนำไปสู่สมาธิ ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องพบกับอุปสรรคที่จะเป็น สิ่งคอยขัดขวางการนำสมาธิไปพัฒนาชีวิต ทำให้ ผู้ปฏิบัติไม่สามารถบรรลุถึงความสงบได้และสิ่งนั้นก็ คือ กิเลสนั่นเอง การนำสมาธิมาพัฒนาชีวิตให้เกิดขึ้นนั้น จำต้องใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส เพื่อให้สามารถพัฒนาไปถึงขั้นการเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์หลุดพ้น ด้วยเหตุนี้การนำสมาธิมาพัฒนาชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

การฝึกสมาธินับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์ปุถุชนผู้ดำเนินชีวิตอยู่ในทางโลกที่ต้องอยู่ในสังคมและเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย การฝึกสมาธิย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร รวมทั้งการทำสมาธิปฏิบัติปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานเมื่อฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงามที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน (Phramaha Supavit Phapatsaro, 2018 : 183-189)

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะสมาธิจะ



เป็นสิ่งที่เข้าไปเพิ่มสมรรถนะของใจ ประคับประคองใจ สร้างความงามทางจิตใจให้กับดวงใจหรือจิตสำนึกภายในของแต่ละบุคคล การที่บุคคลสามารถสร้างสมาธิให้มีขึ้นในตนได้ก็จะทำให้ทุกชีวิตในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข สันติ ร่มเย็น บุคคลที่สามารถนำเอาสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน

ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงนำเสนอหลักการในการพัฒนาสมาธิเพื่อให้ทราบและเข้าใจถึงขบวนการและขั้นตอนในการพัฒนาสมาธิอันจะเป็นประโยชน์และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ดังนี้

1. ความหมายของสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ (Tipitaka 12/463/503)

สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์ คือ สิ่งอันหนึ่งอันเดียว (P.A. Payutto, 2013 : 401)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่ ดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย และความไม่ฟุ้งซ่านของจิตหรือภาวะที่จิตไม่ซัดส่าย (Phramaha Yodhin Yodhiko, 2018 : 119)

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง ตั้งมั่น ฝึกให้จิตสงบ อันจะส่งผลให้สภาวะจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่าน เป็นผู้ที่มีสภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบความรู้สึกทางใจ

2. วิธีภาวนาสมาธิ ให้เกิดสมาธิมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน การฝึกสมาธิจึงขึ้นอยู่กับจริตของตน การฝึกสมาธิในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการทำสมาธิไว้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ แต่ก่อนการฝึกสมาธินั้น ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ แล้วตัดปليโพธเครื่องกังวลออกเสีย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้รจนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคถึงวิธีภาวนาสมาธิว่า โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์แล้วพึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น จงตัดปليโพธเครื่องกังวล 10 ประการ คือ 1) อวาสปลิโพธ เครื่องกังวล คือที่อยู่ 2) กุลปليโพธ เครื่องกังวล คือ ตระกูล 3) ลากปليโพธ เครื่องกังวล คือ ลากสักการะ 4) คนปليโพธ เครื่องกังวล คือ หมู่คณะ 5) กัมมปليโพธ เครื่องกังวล คือ นวกรรม (การก่อสร้าง) 6) อัถธานปليโพธ เครื่องกังวล คือ การเดินทาง 7) ญาตีปليโพธ เครื่องกังวล คือ ญาตี 8) อาพาธปليโพธ เครื่องกังวล คือ โรครภัยไข้เจ็บ 9) คันถปليโพธ เครื่องกังวล คือ การเล่าเรียน และ 10) อิทธิปليโพธ เครื่องกังวล คือ การแสดงอิทธิฤทธิ์

สมาธิในการพัฒนาชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ความเข้าใจในความหมายและอารมณ์ที่จะทำให้เกิดกับสมาธิ บุคคลควรมีการเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในเบื้องต้นของการปฏิบัติภาวนาสมาธิ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกและวิธีการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งหากบุคคลใดมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก (Suriyarangsee, 2018 : 177-187) โดยต้องมีครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ เมื่อเข้าใจถึงที่มาและวิธีการแล้วจึงเลือก



ที่จะเรียน อารมณ์ที่จะก่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งเรียกว่า อารมณ์กัมมัฏฐาน อาจจะไม่เลือกเรียนอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากัมมัฏฐาน 40 ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริตยาของตน การฝึกสมาธิเพื่อนำเข้าไปพัฒนาชีวิตนั้น จะมีขั้นตอนและวิธีการในการฝึก แต่สำหรับปุถุชนคนทั่วไปที่ยังต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับทางโลก ต้องประกอบสัมมาอาชีพและมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย การฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างเข้มงวดจริงจังอาจจะยังไม่สามารถทำได้ถึงที่สุด แต่อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิเพื่อนำไปพัฒนาชีวิตในเบื้องต้นก็ยังเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต ดังนั้น เพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ผู้เขียนจึงขอแนะนำวิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีวิธีการฝึกและวิธีการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นดังนี้

2.1 วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น สมาธิคือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ การนั่งสมาธิเบื้องต้นมีวิธีการ คือ 1) กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปดเพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง 2) คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ดีแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่จะตั้งใจทำต่อไปในอนาคตจนราวกับว่าร่างกายทั้งหมด

ประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ 3) นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาวจรดนิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้ายนั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไปไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจให้มั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังเข้าไปสู่สภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง และ 4) นึกกำหนดนิมิต เป็นดวงกลมใสขนาดเท่าแก้วตาดำใสบริสุทธิ์ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ตั้งประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย (เหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ) นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า สัมมา อะระหัง หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกาย น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไป พร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้นจนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่นที่ไม่ใช่ศูนย์กลางกายให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิตด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ่อนอยู่ตรงกลางดวง



นิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า ดวงธรรม หรือดวงปฐมมรรค อันเป็น ประตูป้องตันที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผล นิพพาน การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุก แห่งทุกที่ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือ ขณะทำภารกิจใดๆ

การนั่งสมาธิต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้ แค่นั้นให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไปจนถึงกับทำให้ใจต้อง สูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิด ผลจนได้ดวงปฐมมรรค ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึง ระลึกถึงอยู่เสมอ อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิ ละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย เมื่อเข้าใจถึงวิธีการในการฝึกสมาธิเบื้องต้นเป็นพื้นฐานแล้ว เมื่อมีการฝึกปฏิบัติต่อไปจึงควรจะได้เรียนรู้ถึงเทคนิค เบื้องต้นในการนั่งสมาธิ หลักการฝึกสมาธิตลอดจน ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิ ดังนี้

1. เทคนิคเบื้องต้นในการนั่งสมาธิ ดังนี้ 1) หลับตาเบาๆ ผับตาปิด 90% 2) อย่าบังคับ ใจเพียงตั้งสติ วางใจเบาๆ ณ ศูนย์กลางกายกำหนด นิมิตเป็น...ดวงแก้วใสๆ...เบาๆ องค์พระใสๆ...เบาๆ ลมหายใจ เข้า-ออก...เบาๆ อากาศท้อง พอง-ยุบ...เบาๆ เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง 3) กำหนดนิมิต นึกนิมิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นกุศโลบายล่อใจให้

เข้ามาตั้งมั่นในกาย 4) เมื่อใจเข้ามาหยุดนิ่งในกาย การกำหนดนิมิตก็หยุดโดยอัตโนมัติ 5) รับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในกายและจิตใจ ด้วยความสงบ และ 6) อยู่ในความดูแลของกัลยาณมิตรอย่างใกล้ชิด

2. หลักการฝึกสมาธิ (การนั่งสมาธิ)

ดังนี้ 1) น้อมใจมาเก็บไว้ ณ ศูนย์กลางกาย แต่ละ ครั้งเก็บใจไว้ให้นานที่สุด จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย มีใจตั้งมั่นภายใน 2) มีสติกำกับใจตลอดเวลา ทำให้ ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ยินดียินร้ายในเวลาเห็น รูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ใดๆ (เช่น ในคำสรรเสริญ เยินยอ ยกยอ คดี ชื่อเสียง ฯลฯ) 3) ตั้งใจฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และตรงเวลา เป็นประจำ และ 4) มีอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถจริง คอยควบคุมให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

3. ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิ ดังนี้

1) อย่าใช้กำลังคือ ไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น 2) อย่าอยากเห็น คือ ตั้งใจให้เป็นกลาง ประคอง สติมิให้ผลจากกิจกรรมภาวนา และกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลา แล้วยอมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมา เสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจ จะเร่งเวลาได้ 3) อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึง พระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง อาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่าง เป็นบาทเบื้องต้น 4) เมื่อเลิก จากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว



ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส หรือองค์พระแก้วใส ควบคู่กันไปตลอด และ 5) นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องโน้มไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหาให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นมาใหม่อีก (Phra Mongkulthepmune (Sod Candasaro Jaisaigrad A., 2016)

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิในเบื้องต้นนั้น ผู้ฝึกควรจะต้องได้รับคำแนะนำจากผู้รู้ ทั้งนี้เพื่อจะได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติให้ได้ผลและบรรลุวัตถุประสงค์เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง

3. สมาธิการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์

โดยภาพรวมแล้วการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งประโยชน์ดังกล่าวอาจจะสรุปได้ ดังนี้

1. สมาธิมีผลต่อตนเอง

1.1 ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตดีขึ้น คือ ทำจิตใจ ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

1.2 ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระจกกระฉ่ง มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์

หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเองมีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้ที่มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

1.3 ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

1.4 ด้านศีลธรรมจรรยา เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดีทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. สมาธิมีผลต่อครอบครัว

2.1 ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคน มีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

2.2 ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้



3. สมามีผลต่อสังคมและประเทศชาติ

3.1 ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจาก

ปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคม เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์ปชั่น ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

3.2 ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย

และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักษาระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ไม่มีคนมกง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

3.3 ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า

เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมมาอยู่แต่ทำให้เกิดความแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น

มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

4. สมามีผลต่อศาสนา

4.1 ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้

อย่างถูกต้องและรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหลหากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

4.2 ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระ

รัตนตรัยพร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

4.3 เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนา

ให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชน ยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

4.4 จะเป็นการส่งเสริมทฤษฎี

ศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมหวังได้ว่าสันติสุขที่แท้จริงจะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน (Phra Mongkulthepmune (Sod Candasaro Jaisaigrad A., 2016)

4. สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักการฝึกสมาธิเพื่อนำพาไปสู่ความสุขในชีวิตประจำวันนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการ



ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ส่วนตน สังคม ประเทศชาติ และพระศาสนา การฝึกสมาธิย่อมช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเข้าใจและเห็นใจเพื่อมนุษย์ด้วยกัน อยู่ร่วมกันด้วยความมีเมตตาต่อกัน ไม่เบียดเบียน ช่มเหง ทำร้ายซึ่งกันและกัน อีกทั้งการดำเนินรอยตาม คำสอนของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำให้มนุษย์มีความเห็นความเข้าใจทุกสิ่งได้ถูกต้องตามความเป็นจริง หากปฏิบัติได้ถูกต้อง เป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้นพ้นทุกข์ มีความสุขที่แท้จริงเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีแก่มวลมนุษยชาติ มนุษย์มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาและสืบทอดพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป

References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Tipitaka of M.C.U. Version*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing house.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2013). *Dictionary of Buddhism Version of Dhamma Collection*. (The 1st Additional Clear/Terminate.). Bangkok : Dhammasapa Buddhism.
- Phra Mongkulthepmune (Sod Candasaro Jaisaigrad A.). (2016). *Meditation : Basic Method of Meditation Practice*. <http://jaisai.org/show.php?id=17615>. (Accessed 1 December 2017).
- Phramaha Supavit Phapatsaro. (2018). Health Restoration of Elder People in the Monasteries in the North East. *Dhammathas Academic Journal*, 18(3), 183-189.
- Phramaha Yodhin Yodhiko. (2018). *Visuddhimaga Studies*. Khonkaen : Khonkaenkanpim Partnership.
- Suriyarangsee, S. (2018). A Process of Strengthening the Conscience of Five Precepts to Youth in School, Chiang Mai Province. *Dhammathas Academic Journal*, 18(1), 177-187.

