

จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพระพุทธศาสนา*

Meditation and Transformation in Buddhism

พระครูธรรมธรครุฑ คุณาโร**

Phra Kanchit Kunavaro

บทนำ

จิตตภาวนาหรือการพัฒนาจิตใจเป็นศาสตร์ที่มีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าเองก็ยอมรับและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเพราะจิตใจนั้นเป็นตัวนำการคิด การพูด และการกระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าธรรมทั้งหลายมีใจนำหน้า หากตั้งเจตนาดี มีจิตใจที่ดียังมีการคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปดีงาม แต่หากตั้งเจตนาไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดีงาม การคิด การพูด และการกระทำก็จะออกไปไม่ดีงาม ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลังได้ ดังนั้นการฝึกจิตใจจึงถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทั้งในแง่ความหลุดพ้น ความสุข ตลอดจนการเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของและสังคมที่อยู่รอบข้างในชีวิตประจำวัน แต่การฝึกจิตในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นมักมุ่งเน้นไปในเรื่องของการได้พลังจิตที่เข้มแข็งเพื่อมีฤทธิ์หรือเพื่อหาความสุขจากภายในด้วยการฝึกสมาธิแบบต่างๆ ซึ่งแม้จะมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถทำให้คนมีความสุขที่เป็นอิสระได้ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าทดลองฝึกอย่างถึงที่สุดแล้วจึงพบว่ามันยังไม่ใช่หนทางแห่งความดับทุกข์ที่แท้จริง และหากวางทำที่ผิดจิตที่มีคุณภาพสมรรถภาพสูงนั้นอาจถูกใช้ในทางเบียดเบียนได้ เป็นสิ่งที่ไม่คงทนถาวร สามารถเสื่อมได้ ท่านจึงทรงค้นหาวิธีการดับทุกข์ที่แท้จริงโดยใช้จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญา หรือปัญญาภาวนา จนรู้เข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลาย และปฏิบัติวางทำที่ต่อสภาวะธรรมทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถละกิเลสได้หมดสิ้น ดังนั้นการฝึกจิตในหลักของพุทธศาสนาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะ จนสามารถละกิเลสได้

การฝึกจิตนั้นนอกจากเพื่อเป้าหมายสูงสุดคือเป็นบาทฐานเพื่อการละกิเลสแล้วยังมีข้อดีคือส่งผลต่อสภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันด้วย เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้ และเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาปรนเปรอ ทำให้ชีวิตเป็นอิสระมากขึ้นและขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยลง จิตที่ถูก

พัฒนาอย่างถูกต้องยังส่งผลทำให้สามารถใช้ศักยภาพของความคิด จิตใจ และร่างกายได้อย่างเต็มความสามารถ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมและท่าทีในการมองโลก ทำให้มีความเมตตา กรุณาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความเกื้อกูล อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการปฏิบัติกิจหน้าที่และการพัฒนาสังคม

ศาสตร์แห่งการภาวนาในพุทธศาสนา

ภาวนาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้ดีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา พระพุทธเจ้าได้จัดเรื่องการภาวนาออกเป็นธรรมหลายหมวดเช่น ภาวนา 2¹ คือ

1. สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ
 2. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา
- ภาวนา 2 นี้ในคัมภีร์สมัยหลังบางทีเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ อารมณเป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิถีฝึกอบรมจิต

แต่ที่มีความหมายกว้างและครอบคลุมมากที่สุดได้แก่การจัดแบบ ภาวนา 4² ได้แก่

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 70

² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 70

* ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล 999 อาคารประชาสังคมอุดมพัฒนา ชั้น 4 ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

** ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน (หลังพุทธมณฑล) ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

2. **สิลภาวนา** คือ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. **จิตตภาวนา** คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. **ปัญญาภาวนา** คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

การจัดแบบภาวนา 4 นี้มุ่งเน้นในด้านการวัดผลคือสิ่งที่บุคคลควรพัฒนาขึ้นมา ในการจัดกระบวนการฝึกนั้นท่านจะจัดในแบบไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับการศึกษาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน นั่นคือกระบวนการพัฒนามนุษย์ ๓ ด้าน เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในชีวิต และเป็นบุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง (อริยบุคคล) ไตรสิกขา³ ได้แก่

1. **อริศีลสิกขา** คือ การฝึกอบรมในด้านความประพฤติทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี มีระเบียบวินัย มีความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ

2. **อริจิตตสิกขา** คือ การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ

3. **อริปัญญาสิกขา** คือ การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์

ในกระบวนการฝึกแบบไตรสิกขานี้ อริศีลสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อให้เป็นพื้นฐานของอริจิตตสิกขา และอริจิตตสิกขานั้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นพื้นฐานของอริปัญญาสิกขา อริปัญญาสิกขามีเป้าหมายหลักเพื่อรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็น

อิสระและพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ผลของการพัฒนาคือจะเป็นผู้ที่มีภาวนา 4 บริบูรณ์ เรียกว่า เป็นอริยบุคคล

ภาวนากับการเปลี่ยนแปลงในพุทธศาสนา

การพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบในพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้หลายแบบ ในที่นี้จะอธิบายโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3⁴ คือ ทาน ศีล ภาวนา (ภาวนาในที่นี้ได้แก่จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) โดยในขั้นเริ่มต้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยในการชักจูง บอก สอน พาให้ทำ และให้เขาได้รับรู้สิ่งที่ดีงามก่อนจนเกิดความเลื่อมใสศรัทธา จากนั้นสำหรับบุคคลคนทั่วไปจะเริ่มด้วยการฝึกให้รู้จักให้และแบ่งปัน (ทาน) เพื่อลดความเห็นแก่ตัว การติดยึดในวัตถุ และทำให้มีความสุขที่เกิดจากการให้แบ่งปันกันในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน จัดปรับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้างให้เหมาะสมเกื้อกูล ฝึกพัฒนาความประพฤติทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในขั้นต้นจึงต้องอาศัยสิ่งภายนอกคือสิ่งแวดล้อม และสังคม มาช่วยเป็นเบื้องต้น ในทางธรรมเราเรียกว่าการฝึกในขั้นศีล

แต่จัดปรับสิ่งแวดล้อมคือสิ่งแวดล้อมและสังคมตลอดจนการปลูกฝังด้วยการบอกการสอนเท่านั้นจะยังไม่สามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดความยั่งยืนได้ เพราะถ้าทราบได้ถ้าบุคคลยังไม่ได้ความสุขที่ดีกว่าการตอบสนองจากสิ่งภายนอก เขาก็จะยังหวนกลับไปแสวงหาวัตถุ และคิดเบียดเบียนกันอยู่อยู่ ดังนั้นจึงต้องฝึกจิตใจ (จิตตภาวนา) เพื่อให้ได้สัมผัสกับความสุขที่ประณีตยิ่งกว่าด้วยจึงจะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงได้

การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่อย่างเป็นประจำ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นลักษณะนิสัย ยิ่งถ้าสิ่งที่เขาทำนั้นเกิดผลกระทบบ่อยครั้งมากอย่างในทางธรรมเรียกว่า ธรรมหรือกรรมหนัก ก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น กรรมหนักในฝ่ายดีงามนั้นได้แก่การบรรลุสมาธิถึงฌานขั้นต่างๆ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้ญาณขั้นสูง แม้จะไม่สามารถพัฒนาจนเป็นครุกรรมได้ แต่หากบุคคลทำสิ่งใดบ่อยๆ ก็จะทำให้การนึกคิด และ

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 107

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 93

พฤติกรรมของเขาเป็นไปในแนวทางนั้นได้เช่นเดียวกัน ในทางธรรมเรียกกรรมที่ทำบ่อยๆ นี้ว่า อาจินณกรรม ดังนั้นการฝึกพัฒนาด้านศีล และจิตตภาวนาจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาทำบ่อยๆ หรือทำจนส่งผลกระทบจิตใจอย่างมาก

แต่สิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อขั้นการเปลี่ยนแปลงจิตใจและทัศนคติอย่างถาวรเลยคือการฝึกพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) หรือในทางพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนากรรมภาวนา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพื้นจิตของบุคคลที่ฝึก ทำให้การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนั้นไม่เสื่อมอีกเลย ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า อริยบุคคล ได้แก่ผู้ที่บรรลุโสดาบันขึ้นไป ผู้ที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้จะมีสภาพจิตใจ และท่าทีในการมองโลกและชีวิตเปลี่ยนไปอย่างถาวร และไม่เสื่อมอีกเลยมีแต่จะพัฒนาขึ้นไปจนถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์เท่านั้น

สำหรับในบทความนี้จะอธิบายโดยมุ่งเน้นอธิบายเรื่องจิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงจิตใจและพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นจึงต้องเน้นย้ำอีกครั้งว่าจิตตภาวนายังไม่ใช่จุดหมายสูงสุดในการพัฒนา แต่มีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นจุดหมายระหว่างเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาต่อไปถึงปัญญาภาวนา และความหลุดพ้น

จิตตภาวนาคืออะไร

จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุดหนุน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส จิตตภาวนาในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ด้าน⁵ คือ

1. พัฒนาคุณธรรม หรือคุณภาพของจิตใจ

คือ พัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมูทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น การพัฒนาในด้านนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดความดีงามในจิตใจ และเกิดความสุขแล้ว ยังช่วยพัฒนาทัศนคติและท่าทีในการมองโลกและสังคมให้เป็นไปในทางเกื้อกูล เกิดความรัก ความเอื้ออาทรต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ อยากรดูแลให้ดีงาม ทำให้พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมเป็นไปในทางที่ดี

งามด้วยความเต็มใจ มีความสุขในการทำ การให้การช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกผิดหรือถูกบังคับ เพราะเป็นสิ่งที่ออกมาจากใจจริงๆ การพัฒนาด้านนี้สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

2. **พัฒนาสมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิตใจ** คือ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อุดหนุน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น การพัฒนาความสามารถของจิตใจจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญทั้งในแง่การทำงานที่การงาน และการดำเนินชีวิต ให้ประสบความสำเร็จ ทำให้ไม่ระย่อทอดถอนใจต่อปัญหาอุปสรรค ไม่หลงลืมบกพร่อง และมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในสิ่งทำ ไม่วอกแวกหันเหไปกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามากระทบ หากพัฒนาได้ดีจะทำให้มีความสุขอยู่กับสิ่งที่ทำ ในขั้นสูงสมรรถภาพของจิตใจที่ถูกพัฒนาดีแล้วนั้นจะเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาขั้นสูงจนสามารถกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น

3. **พัฒนาสุขภาพจิต** คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส สงบ และเป็นสุข ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจนี้เป็นความสุขที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุภายนอก หรือสังคม ทำให้เป็นอิสระและขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกน้อยลง สามารถใช้วัตถุสิ่งของที่มีไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ติดต้นหวงแหนเพราะกลัวว่าถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะไม่มีความสุข ทำให้การแสวงหาความสุขจากการใช้การเสพวัตถุภายนอกอย่างที่ทำกันอยู่ในปัจจุบันซึ่งเป็นสาเหตุของการทำลายสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมลดลง เพราะเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ย่อมอยากแสวงหาความสุข แต่ถ้าเขาพัฒนาความสามารถในการมีความสุขขึ้นมาได้ด้วยตัวของเขาเอง และเป็นความสุขที่ประณีตมากกว่า เขาก็จะไม่ไปติดอยู่กับการแสวงหาภายนอกอีกต่อไป

การฝึกพัฒนาด้านจิตใจที่เป็นการปฏิบัติเฉพาะมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมถกรรมฐาน มีวิธีการฝึกที่กล่าวเอาไว้ถึง 40 วิธีเพื่อให้เหมาะกับสภาพจิตของแต่ละบุคคล แต่การฝึกจิตนั้นไม่จำเป็นต้องแยกตัวไปปฏิบัติเฉพาะ มีการฝึกจิตหลายวิธีที่สามารถฝึกไปพร้อมกับการทำหน้าที่การงานด้วย กรรมฐานทั้งหมดนี้บางทีท่านจัดแบ่งอีกแบบเป็น 2 ประเภท⁶ คือ

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์(1987) จำกัด

⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 853

1. สัพพัตถกกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี คือทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา และมรณสติ

2. ปาริหาริกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลาให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป

จิตตภาวนาแบบต่างๆ ในพระพุทธศาสนา

การพัฒนาจิตใจนั้นมีหลายวิธี พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ประมวลสรุปไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ⁷ ไว้เป็นแนวทาง 4 แนวทางที่พอประมวลและสรุปได้ดังนี้

1. การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

สาระสำคัญของกระบวนการธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ตั้งใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดปรารถนาขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติซึ่งตามมาด้วยปีติ สุข และสมาธิในที่สุด พุฒเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอัมใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่ายดังนี้



หลักทั่วไปในการฝึกเป็นดังนี้

1.1. มีศีลเป็นฐานรองรับ มีความประพฤติสุจริต

1.2. น้อมจิตไปเพื่อให้เกิดความปรารถนาหรือปิติ

เพื่อให้องค์ธรรมอื่นๆ ในอัมมสมาธิเกิดขึ้นมาตามลำดับจนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

การฝึกโดยวิถีธรรมชาตินี้สามารถฝึกได้ตลอดเวลาแม้ขณะทำหน้าที่การงาน และจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อกันในสังคมด้วย เช่น

ความกตัญญูตเวที ฝึกโดยการระลึกถึงพระคุณ และสิ่งที่ตั้งใจที่พ่อ แม่ ครูอาจารย์ หรือบุคคลอื่นได้เคยทำให้กับเรามาก่อน เมื่อนึกถึงแล้วให้รู้สึกขอบคุณถึงบุญคุณของท่านเหล่านั้น และตั้งใจทำสิ่งดีๆ เพื่อตอบแทนพระคุณ การฝึกอย่างนี้จะทำให้รู้สึกขอบคุณและเห็นคุณค่าของบุคคลที่อยู่รอบตัว ทำให้จิตใจเบิกบาน ผ่องใส มองคนในแง่ดี ด้วยความรู้สึกขอบคุณ

หรืออดตั้ปะ ฝึกโดยการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีที่เราได้เคยทำไว้กับบุคคลต่างๆ แล้วแก้ไขโดยการไปขอโทษ หรือขอขมา การฝึกอย่างนี้จะทำให้จิตใจเกิดความโล่ง ไม่มีเรื่องติดค้างคาใจกับใครๆ ในเรื่องที่เคยผิดใจกัน

การให้อภัย ฝึกโดยการพิจารณาด้วยอุบายระงับความโกรธแบบต่างๆ 10 แบบที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค⁸ เพื่อให้อภัยบุคคลต่างๆ ที่เคยทะเลาะเบาะแว้งกระทบกระทั่งกัน ทำให้จิตใจผ่องใส ไม่ค้างคาอยู่กับเรื่องที่โกรธ หรือบุคคลที่โกรธ

การนึกถึงบุญกุศล และความดีงามที่เราได้ทำมา ฝึกโดยการนึกถึงบุญกุศล และความดีงามที่เราได้ทำมา เมื่อนึกแล้วให้มีความภูมิใจ อัมใจ ในสิ่งที่ตั้งใจที่ได้ทำเหล่านั้น

การสวดมนต์ระลึกถึงพระคุณของรัตนตรัย เป็นต้น

2. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท (ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ หรือทางแห่งความสำเร็จ) การฝึกแบบนี้มีแนวทางดังนี้

2.1. ฉันทสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากฉันทะ (ความพอใจ) วิธีการคือสร้างความรัก ความพอใจในสิ่งที่ทำ อยากทำสิ่งที่ทำนั้นให้ดีที่สุด เมื่อได้ทำจิตก็จะเกิดความ สุข สดชื่น ผ่องใส สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

2.2. วิริยสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากวิริยะ (ความเพียร) วิธีการคือ สร้างความเพียร มุ่งมั่น ในสิ่งที่ทำ สร้างความมั่นใจให้ตนเองว่าเราสามารถทำได้ เมื่อมีความเพียรเช่นนี้จิตใจก็จะแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

2.3. จิตตะสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากจิตตะ (ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่) วิธีการคือ เมื่อทำสิ่งใดให้ใส่ใจในสิ่งนั้น มีจิตจดจ่อตั้งใจอยู่กับสิ่งที่ทำ ทำให้จิตแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

2.4. วิมังสาสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากวิมังสา (ความไตร่ตรอง สอบสวน หาเหตุผลเพื่อแก้ไขและพัฒนาให้สิ่งที่ทำออกมาดีที่สุด) วิธีการคือ เมื่อทำสิ่งใดให้คิดพิจารณาหาเหตุผลเพื่อแก้ไขและพัฒนาให้สิ่งที่ทำออกมาดีที่สุด ทดสอบ รู้จักทดลองคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง เมื่อทำอย่างนี้จะทำให้ความคิด และจิตใจคอยกำหนดและพิจารณาอยู่กับสิ่งที่ทำ ทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 841

⁸ สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพฯ : บริษัทธนาเพรส จำกัด), หน้า 490-511

3. การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การฝึกแบบนี้แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ คือ

3.1 การฝึกเพื่อใช้งานในทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่การฝึกโดยใช้สติคอยจับภาวะต่างๆ ที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะนั้นๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปจับด้วยความชอบ ผลักด้วยความชัง หรือยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่เห็นอาการของสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดับไป (อนิจจตา) เป็นภาวะที่แปรเปลี่ยนและถูกสิ่งอื่นส่งผลกระทบอยู่ตลอด (ทุกขตา) เป็นภาวะที่ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนถาวรที่จะยึดถือเป็นเรา หรือของเราได้ (อนัตตา) ทำให้ปล่อยวางและพิจารณาสภาวะต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงๆ เป็นจิตใจที่สงบตั้งมั่น ไม่ถูกกระทบกับสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้น และดับไปเลย การฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่สิ่งที่เป็นจุดหมายโดยตรง แต่ก็ได้รับการฝึกให้เจริญขึ้นมาด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐานนั่นเอง

3.2 การฝึกเพื่อสร้างสมาธิส่วนๆ ได้แก่การใช้สติคอยจับอารมณ์ (สภาวะที่กำหนดเพื่อฝึก) ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ตรึงจิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง แม้หากมีปัญหาประกอบบ้างก็เพียงแค่ออกพิจารณารู้ไปตามที่จำ มา ไม่มุ่งหวังถึงตัวสภาวะ การฝึกแบบนี้ได้แก่การฝึกในแบบที่ 4 ที่จะกล่าวต่อไป

4. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน หมายถึงวิธีฝึกสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมาในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท เป็นวิธีที่มุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิส่วนๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกียะทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ และมีขั้นตอนไปเป็นลำดับ การฝึกแบบนี้ได้แก่การฝึกกรรมฐาน 40 นั่นเอง ซึ่งมีวิธีการ และผลที่ได้จากการฝึกที่ชัดเจน

กรรมฐาน การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน 40น

พระพรหมคุณาภรณ์ได้สรุปกรรมฐาน 40 ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ⁹ โดยอ้างอิงหลักที่พระอรหันตศาจารย์รวบรวมไว้ ดังนี้

1. กสิณ 10 แปลกันว่า วัตถุอันจงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอก

เข้าช่วย โดยวิธีเพ่ง เพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี 10 อย่าง คือ

1.1 กุटकสิณ (กสิณ คือมหาธาตุรูป) 4 คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

1.2 วรรณกสิณ (กสิณ คือสี) 4 คือ นิล (เขียว) ปิต (เหลือง) โลหิต (แดง) โอทาท (ขาว)

1.3 กสิณอื่นๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจฉินนาทาส เรียกสั้นว่า อากาส (ช่องว่าง)

กสิณ 10 นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ ตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะก็ได้ แต่โดยมากนิยมวิธีหลัง

2. อสุภะ 10 ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กัน รวม 10 ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืด ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

3. อนุสติ 10 คือ อารมณ์ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ ได้แก่

3.1 พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์

3.2 ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม

3.3 สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

3.4 สีลानุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย

3.5 จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

3.6 เทวदानุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม ซึ่งทำตนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

3.7 มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

3.8 กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คือ อากา 32 อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มีให้หลงใหลมัวเมา

3.9 อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

3.10 อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ นิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลส และไร้ทุกข์

⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 651-653

4. **อัปมัญญา 4** คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร 4 (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำใจของท่านผู้มีจิตกว้างขวางยิ่งใหญ่นั่น) คือ

4.1 เมตตา ความรัก คือ ปราศรณาดิ มีไมตรี อโยกาให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

4.2 กรุณา ความสงสาร คือ อโยกาช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

4.3 มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

4.4 อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เที่ยงตรงดูจดจาด มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

5. **อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา** กำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

6. **จตุธาตวัญญาณ** กำหนดพิจารณาธาตุ 4 คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

7. **อรุป หรือ อารูป 4** ได้แก่ กำหนดภาวะอรุปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ 9 อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

7.1 อากาสาัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

7.2 วิทยัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือเลือกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

7.3 อากิญจัญญาตนะ (เล็กกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์

7.4 เนวสัญญานาสัญญาตนะ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

การเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับบุคคลแต่ละประเภท

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้จำแนกความประพฤติปกติ หรือพื้นฐานจิตใจ ของบุคคลเป็น 6 แบบ ซึ่งโดย

ปกติบุคคลจะมีลักษณะผสม การเลือกวิธีฝึกท่านจึงให้เลือกโดยดูจากลักษณะที่เด่นมากของบุคคลนั้นๆ มาเป็นสิ่งที่ใช้ในการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม บุคคลที่มีลักษณะนิสัยอย่างนั้น เรียกว่า จริต จริตมี 6¹⁰ คือ

1. **ราคะจริต** ได้แก่บุคคลที่รักสวย รักงาม ติดใจและหมกมุ่นอยู่กับสิ่งตอบสนองทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ อสุภะ และกายคตาสติ เพราะจะช่วยให้ละจากสิ่งสวยงามน่าชอบใจทั้งหลายทำให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่กับกรรมฐาน

2. **โทสะจริต** ได้แก่บุคคลที่ใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง ขี้โมโห ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (อัปมัญญา 4) และกสิณ เพราะจะช่วยทำให้จิตใจอ่อนโยนนุ่มนวล ทำให้คลายจากความโกรธ ความหงุดหงิด

3. **โมหะจริต** ได้แก่บุคคลที่เขลา งมงาย คล้อยตามง่าย ไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตนเอง ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ อานาปานสติ

4. **สัทธาจริต** ได้แก่บุคคลที่มีจิตใจซาบซึ้งเลื่อมใสได้ง่าย ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ อนุสติ 6 ข้อแรก เพราะช่วยส่งเสริมลักษณะที่ดีอยู่แล้วคือศรัทธาให้มากยิ่งขึ้น ทำให้จิตมีความปลาบปลิ่มผ่องใสได้เร็ว

5. **พุทธิจริต** ได้แก่บุคคลที่ชอบใช้ความคิดพิจารณา มองตามเป็นจริง ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตวัญญาณ อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้การคิดพิจารณาโดยแยบคายทำให้มองเห็นความจริงของธรรมชาติ และส่งเสริมการใช้ปัญญา

6. **วิตกจริต** ได้แก่บุคคลที่ชอบคิดวอกวน จับจด ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นทิศไม่เป็นทาง ธรรมฐานที่เหมาะสมคือ ธรรมฐานประเภทสะกดอารมณ์ ได้แก่อานาปานสติ และกสิณ

จิตตภาวนากับการแก้ไขภาวะไม่ดีในจิตใจ

ภาวะที่ไม่ดีในจิตใจหรือนิเวรณ คือ เครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ภาวะเหล่านี้

¹⁰ สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพฯ : บริษัทธนาเพรส จำกัด), หน้า 166-182

สามารถใช้วิธีการฝึกจิตเพื่อแก้ไขให้เป็นสภาพจิตที่ปลอดโปร่ง นุ่มนวล ตั้งมั่นและควรแก่การใช้งานได้ดังนี้¹¹

1. **กามฉันท** คือ ความชอบใจ ความอยากได้ อยากเอา ความพอใจติดใจในสิ่งตอบสนอง เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้จิตใจไม่สงบ คิดมุ่งหวังอยู่กับสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ท่านแนะนำให้แก้ไขโดยการกำหนดหมายสิ่งต่างๆ ว่าไม่งาม (อสุกนิมิต) และน้อมใจออกจากความชื่นชอบในสิ่งเหล่านั้นเสีย (เนกขัมมะ) นอกจากนี้ยังแนะนำธรรมที่เป็นไปเพื่อละคือ

- 1.1 การเรียนอสุกนิมิต
- 1.2 การประกอบเรื่องๆ ในอสุกภาวนา
- 1.3 ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรี
- 1.4 ความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ
- 1.5 ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร
- 1.6 การกล่าวถ้อยคำแต่ที่เป็นสัปปายะ

2. **พยาบาท** คือ ความไม่ชอบใจ ความขัดเคืองแค้นใจ ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจ การคิดร้าย ท่านแนะนำให้แก้ไขโดยการตั้งจิตให้มีเมตตา นอกจากนี้ยังแนะนำธรรมที่เป็นไปเพื่อละคือ

- 2.1 การเล่าเรียนเมตตาอนิมิต
- 2.2 การประกอบเรื่องๆ ในเมตตาภาวนา
- 2.3 การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน
- 2.4 ความเป็นผู้มากไปด้วยการพิจารณา
- 2.5 ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร
- 2.6 การกล่าวถ้อยคำแต่ที่เป็นสัปปายะ

3. **ทินะมิทตะ** แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ทินะ ได้แก่ ความหดหู่ ท้อแท้ เหงาหงอย และมีทตะ คือ ความเชื่องซึม เฉื่อยชา ง่วงเหงาหาวนอน ท่านแนะนำให้แก้ไขโดยการฝึกอาโลกสัญญา คือการกำหนดหมายแสงสว่างเป็นอารมณ์กรรมฐาน นอกจากนี้ยังแนะนำธรรมที่เป็นไปเพื่อละคือ

- 3.1 การถือเอาอนิมิตในการบริโภคน้ำ
- 3.2 การเปลี่ยนอิริยาบถโดยสม่ำเสมอ
- 3.3 มนสิการถึงอาโลกสัญญา
- 3.4 การอยู่กลางแจ้ง
- 3.5 ความมีกัลยาณมิตร
- 3.6 การกล่าวถ้อยคำอันเป็นสัปปายะ

4. **อุทัจจะกุกุจจะ** แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ อุทัจจะ ได้แก่ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า และกุกุจจะ คือ ความรุ่มรวยใจ ไร้ค่าญใจ เดือดร้อนใจ ท่านแนะนำให้แก้ไขโดยการน้อมใจไปในความสงบ นอกจากนี้ยังแนะนำธรรมที่เป็นไปเพื่อละคือ

- 4.1 ความเป็นผู้พหูสูต
- 4.2 ความเป็นผู้สอบถาม
- 4.3 ความเป็นผู้ชำนาญวินัย
- 4.4 การเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่
- 4.5 ความมีกัลยาณมิตร
- 4.6 การกล่าวถ้อยคำอันเป็นสัปปายะ

5. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ (ใน กุศลธรรมทั้งหลาย) ท่านแนะนำให้แก้ไขโดยการศึกษาให้เข้าใจและตัดสินใจลงไปให้แน่นอน นอกจากนี้ยังแนะนำธรรมที่เป็นไปเพื่อละคือ

- 5.1 ความเป็นพหูสูต
- 5.2 การสอบถาม
- 5.3 ความเป็นผู้ชำนาญวินัย
- 5.4 ความเป็นผู้มากด้วยน้อมใจเชื่อ
- 5.5 ความมีกัลยาณมิตร
- 5.6 การกล่าวถ้อยคำอันเป็นสัปปายะ

ผลที่ได้จากการฝึกจิตตภาวนาตามหลักในพระพุทธศาสนา

ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความได้สรุปผลที่ได้จากการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

“ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือการฝึกเจริญสมาธิไว้เหมือนกัน ดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมคค์ มี 5 ประการ คือ

1. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปรา (คือ ระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้สมาธิเพื่อบรรลุภูมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก อ่างพุทธพจน์ว่า “ฌานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร ในอริยวินัย (ระบอบของอริยชน หรือแบบแผนของพระอริยะ)”

2. เป็นบาท หรือเป็นปัทมฐาน แห่งวิปัสสนา ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอุปปราก็ได้ หรือขั้นอุปราจะก็พอได้ แต่ไม่โปร่งนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะ และปุณฺณ อ่างพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”

¹¹ ดู มหาหมกุฎราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, พระสูตร และ อรรถกถา แปล พระสูตรตันตปิฎก ทิฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 2 ภาค 2 , พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ : มหาหมกุฎราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ , 2536) หน้า 317

3. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ่างพุทธพจน์ว่า “จิตนุมนวลควรแก่งาน...จะน้อมจิตไป เพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญา อย่างไรก็ดี ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่”

4. ทำให้ได้ภวิเศษ ข้อนี้ หมายถึงการเกิดในภพที่ดีที่สูง เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้เกิดในพรหมโลก อ่างพุทธพจน์ว่า “เจริญปฐมฌานขึ้นปริตตฤศแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาริสาชชา” อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจาร ก็สามารถให้ภวิเศษ คือ กามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

5. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนา สำหรับ (พระอรหันต์ หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิต ตลอดเวลา ๗ วัน อ่างญาณในนิโรธสมาบัติในปฏิสัมภิทามัคค์¹²

นอกจากผลที่ได้ดังกล่าวแล้วการฝึกสมาธิยังมีประโยชน์อื่นๆ นอกเหนือจากจุดมุ่งหมายนั้นอีก โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้สรุปประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้¹³

“โดยสรุป พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย หรืออุดมคติทางธรรม:

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

๑) ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณตถุญาณทัสสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

๒) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กดข่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

ข้อนี้เป็นเรื่องของผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ

ตัวอย่างในข้อนี้ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะ ที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

(คนมีนิรณัน มีลักษณะตรงข้าม เช่น อ่อนไหว ติดยึดหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ว่างวาม ว่างวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลุกสี่ลุกลน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือชี้หวาด ชี้ระแวง ลังเล)

สมาธิเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายเป็นแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

¹² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 837

¹³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 833

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความกดดัน กลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ทำเป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

ประโยชน์ข้อนี้ อย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลาย เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติ กำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีเย หรือกรรมนีเย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อ ๑) มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมาก ยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมอง ซึมเศร้า ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบาย อยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น กลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่อนคลายเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิม ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้ มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น

ต้องการอาหารน้อยลง ในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ผ่องใส เช่น คนธรรมดาดีใจดีใจ ปลาบปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้ว มีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนพะอ้อย ความหลัง ไม่เพื่อหวังอนาคต

ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่าง เป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มกวมบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้

ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวธรรมประกอบอยู่ด้วย”

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ยังได้อธิบายเรื่องสภาพกายจิตสัมพันธ์เอาไว้ที่น่าสนใจดังนี้¹⁴

“สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต

ขั้นต่ำสุด ทุกข์กาย ช้ำทุกข์ใจ คือ ผลต่อกายกระทบจิตด้วย พอไม่สบายกาย ใจพลอยไม่สบายด้วย ช้ำเติมตัวเองให้หนักขึ้น

ขั้นกลาง ทุกข์กาย อยู่แค่กาย คือ จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ ความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่ไหน ก็รับรู้ตามที่เป็นอย่างนั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม

ขั้นสูง ใจสบาย ช่วยกายคลายทุกข์ คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็ง และคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย”

สรุป

จิตตภาวนาในพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานต่อไปในการพัฒนาขั้นสูง คือปัญญาภาวนา การฝึกจิตก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในระดับร่างกาย พฤติกรรมและความสัมพันธ์ ตลอดจนถึงสภาพจิต และทัศนคติในการมองโลกและชีวิต แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวเพราะถ้าไม่ได้ฝึกเป็นประจำ

¹⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 7 (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 835

หรือมีสิ่งเข้ามากระทบกระทั่งที่มากภาวะจิตที่ติงามเหล่านี้ ก็ไม่สามารถเชื่อมได้ การฝึกจิตนั้นยังไม่สามารถทำให้เรา เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมชาติได้อย่างถ่องแท้ เป็นเพียง แค่ฝึกเพื่อให้เกิดสภาพที่ติงาม และจิตใจที่มีสมรรถภาพ สูงเท่านั้น ดังนั้นหากฝึกแล้วแต่เอาไปใช้ในทางที่ผิดก็อาจ ก่อให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นกระบวนการฝึกในทาง พุทธศาสนาจึงต้องมีการฝึกพัฒนาปัญญาเข้ามาควบคู่ต่อ จากการฝึกจิต เป็นการนำเอาจิตที่มีศักยภาพสูงนี้ไปใช้ในการ พัฒนาปัญญาเพื่อกำจัดสิ่งที่ไม่ติงามในจิตใจอย่าง ถาวร จิตตภาวนามีวิธีการฝึกอยู่หลายวิธีเพื่อให้เหมาะสม

กับบุคคลแต่ละประเภทซึ่งถ้านำไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง จะช่วยส่งเสริมภาวะที่ติงามที่มีอยู่ และช่วยลดภาวะที่ไม่ดี งามที่เป็นอยู่ได้ ช่วยแก้ลักษณะนิสัยและพื้นจิตที่ไม่ติงาม ให้ติงามขึ้นมา ช่วยกำจัดสภาพที่ไม่ดีในจิตใจที่เป็นอยู่ ทำ ให้เป็นจิตใจที่นุ่มนวลเหมาะแก่การใช้งาน ซึ่งเมื่อจิตมี สภาพเหมาะแก่การใช้งานเช่นนี้แล้วเราสามารถนำไปใช้ในการ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคมและส่วนรวม ใช้ใน การทำหน้าที่การงาน หรือในชั้นสูงคือใช้ในการกำจัดกิเลส ในจิตใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ติงามอย่าง ถาวรต่อไป.