

บทที่ 2

ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมจิต คุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน โดยนำเสนอเรียงตามลำดับดังนี้

1. ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตจากพระไตรปิฎก
2. ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของเกจิอาจารย์
 - 2.1 ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล
 - 2.2 ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม
 - 2.3 ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณพิศาลเถร
 - 2.4 ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณวิสิทธิ์คุณ
 - 2.5 ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระมหาศิริ กนตสิริ
3. เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต
5. เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และ ความอดทน
6. งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและ ความอดทน

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตจากพระไตรปิฎก

การฝึกอบรมจิตมีมานานก่อนพุทธกาล ดังจะสังเกตได้จากเมื่อพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้และกำลังแสวงหาโพธิญาณในชาติสุดท้าย ทรงออกไปศึกษาอย่างสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตรและอุทกดาบส กาลามโคตร กระทั่งสำเร็จฉันทบรพรมสมาบัติ 8 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 13. 2525 : 336 - 339) การฝึกอบรมจิตนี้ก็โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า สมาธิภาวนา (พระไตรปิฎก เล่มที่ 21. 2525 : 44) สมาธิภาวนา เป็นการฝึกจิตและการใช้จิต

ที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่โดยสมบูรณ์แยกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ฝึกจิตเรียกว่า สมณะ และส่วนที่ใช้จิตเรียกว่า วิปัสสนา (พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป. , 3 - 11)

ความหมายของสมาธิภาวนา

ความหมายของสมาธิภาวนาในพระไตรปิฎกสามารถสรุปได้ดังนี้

"ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือสมาธิ เป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กำหนดเอาภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์ แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิตนี้เรียกว่าอินทรีย์คือ สมาธิ"

(พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 217)

"...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุ มีองค์ประกอบคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบแล้วด้วยองค์ 7 เหล่านี้แล เรียกว่า สัมมาสมาธิ..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 158)

"สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 35. 2525 : 125)

...สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามสังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุตติยฌาน มีความเฝ้าใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุอยู่จตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่อย่างนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 341)

สรุปได้ว่าสมาธิภาวนา หมายถึง การกำหนดจิตด้วยภาวะการปล่อยวางเป็นอารมณ์ มีองค์ประกอบคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ วิตก วิจารณ์ มีปีติ มีสุข กระทั่งจิตเป็นเอกัคคตา ตั้งมั่นไม่ซัดส่าย

สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรค

สมาธิเป็นหนึ่งในมรรคมงคลแปดซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นทางอันประเสริฐที่จะนำบุคคลไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉน? อริยมรรค ประกอบด้วยองค์ 8 นั้นแหละ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน? ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน? ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียนอันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาเป็นไฉน? การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะเป็นไฉน? การงดเว้นจากการล้างผลาญชีวิต งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเป็นไฉน? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิด สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ให้เกิดฉันทะ พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่ยังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่ยังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ สัมมาสติเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกัสนาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกัสนาและโทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ สัมมาสมาธิเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใส แห่งจิตใจภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไปไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ

เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุลุติยานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า
 ผู้ได้มานี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข
 เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์
 อยู่อันนี้เรียกว่า สัมมสมาธิ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
 อริยสัจ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 12. 2525 : 86 - 87)

การสร้างสมาธิด้วยอิทธิบาท 4

การจะทำงานหรือสิ่งใดก็ตาม จะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับความ
 พยายาม ความพากเพียรในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงและการใช้
 ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ทำนั้น การเจริญสมาธิก็เช่นกันย่อมต้องมีความพอใจ ความพากเพียร
 ความมีใจจดจ่อ และการใช้ปัญญาพิจารณา ซึ่งรวมเรียกว่าอิทธิบาท 4 เพื่อสร้างสมาธิให้
 เกิดขึ้นดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยฉันทะแล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิตนี้ เรียกว่า
 ฉันทสมาธิ เธอยังฉันทะให้เกิด พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้
 เพื่อไม่ให้บาปอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
 เพื่อให้กุศลกรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อ
 เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
 เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร ฉันทะนี้ด้วย ฉันทสมาธินี้ด้วย และปธานสังขาร เหล่านี้
 ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาทประกอบด้วยฉันทสมาธิ และปธานสังขาร

...ถ้าภิกษุอาศัยวิริยะแล้ว ได้สมาธิ... นี้เรียกว่า วิริยสมาธิ... ฯลฯ เพื่อ
 ความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร วิริยะนี้
 ด้วย วิริยสมาธินี้ด้วยและปธานสังขารเหล่านี้ด้วยดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท
 ประกอบด้วย วิริยสมาธิและปธานสังขาร

...ถ้าภิกษุอาศัยจิตแล้ว ได้สมาธิ... นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ... ฯลฯ เพื่อความ
 เจริญบริบูรณ์แห่งกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร จิตนี้ด้วย
 จิตตสมาธินี้ด้วย และปธานสังขารเหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท
 ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร

...ถ้าภิกษุอาศัยวิมิงสาแล้ว ได้สมาธิ...นี้ เรียกว่า วิมิงสาสมาธิ...ฯลฯ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกตธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร วิมิงสานี้ด้วย วิมิงสาสมาธินี้ด้วย และปธานสังขาร เหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า จิตติบาท ประกอบด้วย วิมิงสาสมาธิ และปธานสังขาร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 280 - 281)

กัลยาณมิตรในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิพระพุทโธเจ้าได้ทรงแนะนำว่า ควรจะมีมิตรหรือผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญ ในการฝึกสมาธิคอยแนะนำให้ผู้ฝึกได้ทราบวิธีการที่ถูกต้อง ในที่นี้ครูอาจารย์ผู้ฝึกสอนก็จัดเป็น กัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรนั้นจะเห็นได้จากพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลุอรหัตผลปรารถนาความเกษม จากโยคะอันเยือกเย็น เราไม่พิจารณาเห็นแม้เหตุอันหนึ่งอย่างอื่น กระทำเหตุที่มี ๗ ภายนอก ว่ามีอุปการะมาก เหมือนความมีมิตรดีนี้เลย" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25. 2525 : 168)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ขึ้นก่อนสิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้น สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่ง อริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ 8 ของภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ฉะนั้นเหมือนกัน ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วย องค์ 8 จักทำให้มากซึ่งอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ 8 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 30)

"ดูกรอานนท์... ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว... อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคประกอบด้วย องค์ 8 จักกระทำไ้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 2)

"ดูกรสาริบุตร ข้อว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้น ก็เดิวนั้น พึงทราบโดยปริยายแม้นี้ ด้วยว่าเหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมชาติ ย่อมพ้นไปจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากมรณะ ผู้มีโสภะ

ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 3 - 4)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีมิตรดีกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 20. 2525 : 11)

การฝึกสมาธิเริ่มต้นด้วยอานาปานสติ

การฝึกสมาธิวิธีที่ทำได้ง่ายและดีที่สุดวิธีหนึ่งคือ อานาปานสติ ซึ่งอานาปานสติคือการกำหนดลมหายใจทุกคนก็มีลมหายใจของตนเองอยู่แล้ว จึงง่ายที่จะนำมาปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใด ๆ ในการฝึก อานาปานสติสามารถให้ผลสำเร็จในด้านสมณะจนถึงขั้นสูงสุดคือ จุตตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณานกระทั้งนี้โรธสมาบัติได้ จึงเป็นข้อปฏิบัติฝึกอบรมจิตได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด มีพุทธพจน์กล่าวเสริมดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนี้แหละ ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงสังัดจากกามสังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี... ถ้าแม้ภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุทุติยฌาน... เราพึงบรรลุทุติยฌาน... เราพึงบรรลุจตุตถฌาน... อากาสาัญญาจตณณาน... วิทยญาณัญญาจตณณาน... อากิญจัญญาจตณณาน... เนวสัญญานาสัญญาจตณณาน...

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า เราพึงบรรลุสัญญาเวทียัตนิโรธ เพราะก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญาจตณณาน โดยประการทั้งปวง ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 324 - 325)

อานาปานสติสมาธิใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแนไปอย่างเดียวก็น่าได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจัดเป็นสแนมปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ ดังปรากฏในอานาปานสติสูตรมีขณิกาย อุปปัมพะลัภกั ข้อ 289 ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว
อย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุ
หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า
ยาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า
หายใจเข้าสั้นสำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกกว่าเรา
จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร
หายใจออกกว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุ
ชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียรรู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกิฆณาและโทมนัสใน
โลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็น
กายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกาย
ในกาย มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกิฆณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้รู้ปิติหายใจออก
ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข
หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้
กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออกกว่าเรารู้จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนา มีความเพียร รู้สึกตัว
มีสติกำจัดอกิฆณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่
ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นอย่างตินี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง ในพวกเวทนา
เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร
รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกิฆณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
ออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักทำจิตให้ระงับ
หายใจออกกว่าเรารู้จักทำจิตให้ระงับ หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น
หายใจออก ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรารู้จักเปลื้องจิต หายใจ
ออก ว่าเรารู้จักเปลื้องจิตหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกิฆณาและโทมนัสในโลกเสีย
ได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลายเราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เพเลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่
เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตมีความเพียร... กำจัด

อภิชาตและโหม่นในโลกละเสียได้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลัดคิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตาม พิจารณาความสลัดคิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมมีความเพียร... กำจัดอภิชาตและโหม่นในโลกละเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชาตและโหม่นด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดีเพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร... กำจัดอภิชาตและโหม่นในโลกละเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่า บำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 156 - 157)

อานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณสงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุขและยังปาบอภัสสรธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน จุลละของและฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในเดือ้นท้ายฤดูร้อน ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยังละของและฝุ่นนั้น ๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยฉับพลัน ฉะนั้น" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 1. 2525 : 290)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดยชอบ พึงกล่าวถึงสิ่งนั้นว่าธรรม เป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระตถาคตบ้าง ดังนี้ พึงกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติว่า ธรรม

เป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะบ้าง... ของพรหมบ้าง... ของพระตถาคตบ้าง ภิกษุทั้งหลายเหล่าใด ยังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม อยู่ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์เครื่องนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสละสัมปชัญญะ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 332 - 333)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่าเมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโฬิสต์วยังมิได้ตรัสรู้ ก็ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก และจิตของเราย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่าแม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถ่อมใจ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 324)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ ชื่อ อิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคละนคร ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้ว ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเว้นอยู่สักสามเดือนใด ๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำภัณฑบาตรรูปเดียว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสพระผู้มีพระภาคแล้ว ใคร ๆ ไม่เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เว้นแต่ภิกษุผู้นำภัณฑบาตรรูปเดียว

ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่เว้นโดยล่วงสามเดือนนั้น แล้วตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ ปริพาชกจะพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระสมณโคตมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหนมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้ แล้วพึงตอบพวกอัญญเดียรถีย์ ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอยู่จำพรรษาอยู่ด้วยสมาธิอันสัมปยุต

ด้วยอานาปานสติมาก (พระไตรปิฎก เล่ม 19. 2525 : 334)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอัน
เจริญอานาปานสติอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มี
อานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4
ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้
บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 155)

"ดูกรราหุล อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผล
ใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดูกรราหุล เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้แลมอัสสาสะ ปีสสาสะ อันมีในภายหลัง อันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติทราบชัดแล้ว ย่อม
ดับไปหาเป็นอันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติไม่ทราบชัดแล้ว ดับไปไม่ได้ดังนี้" (พระไตรปิฎก
เล่มที่ 13. 2525 : 116)

พุทธพจน์ข้อสุดท้ายที่ยกมานี้วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เมื่อจะสิ้นชีพสามารถรู้ลมหายใจ
เข้าออกสุดท้ายของตนตั้งแต่เริ่มจนดับไปพร้อมกับจิต จิต และท่านอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่
บรรลอรหัตตด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้
บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนแล้วบรรลอรหัตต สามารถกำหนดระยะเวลาแห่ง
อายุของตนได้ว่าจะอยู่ได้นานเท่าใด จะสิ้นชีพลงเมื่อใด (วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1.
2528 : 142 - 146)

วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์

ในอานาปานสติ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธีเจริญอานาปาน
สติสมาธิตามลำดับ ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว
อย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี

อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า
 เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออก
 ยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า
 หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่าเราจัก
 เป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง
 หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออกว่าเราจักระงับกาย
 สังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออกว่าเราจัก
 เป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก
 ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต
 สังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่า
 เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต
 หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้
 ว่างเรึง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ว่างเรึง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก
 ตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเปลื้อง
 จิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตาม
 พิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจ
 เข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเรา
 จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตาม
 พิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจ
 เข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออกว่าเรา
 จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย จึงมีผล มี
 อาณิสสํมาก (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 155 - 156)

อาณิสสํของการเจริญอานาปานสติสมาธิ

เมื่อบุคคลใดเจริญอานาปานสติแล้วจะมีอาณิสสํตั้งแต่มากที่สุดจนถึงน้อยที่สุดลดลง เป็น
 ลำดับ ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อัมภิกขุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้

พึงหวังได้ผลานิสงส์ 7 ประการ ผลานิสงส์ 7 ประการเป็นไฉน คือ จะได้ชมอรรถผล
ในปัจจุบันก่อน 1 ถ้าไม่ได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน จะได้ชมในเวลาใกล้ตาย 1 ถ้า
ในปัจจุบันก็ไม่ได้ชมในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้ชมไซ้ เพราะสังโยชนอันเป็นเบื้องต่ำ 5
สิ้นไป จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีณพายี 1 ผู้อุปหัจจปรีณพายี 1 ผู้สังขาร
ปรีณพายี 1 ผู้สังขารปรีณพายี 1 ผู้อุทรังโสโตอกนิฐคามิ 1

คุณภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้
แลพึงหวังได้ผลานิสงส์ 7 ประการ เหล่านี้ (พระไตรปิฎก เล่ม 19. 2525 :
321)

การเจริญสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของความระลึกได้ หรือที่ตั้งของสติอันได้แก่ การใช้สติหรือ
วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลถึงที่สุด ที่ตั้งของสติมี 4 แห่ง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
จึงเรียกว่าสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้ง สมถะ และวิปัสสนาในตัว
ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติอบรมจิตเพื่อให้เกิด คีล สมาริ ปัญญา มี 2
อย่าง คือ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 11. 2525 : 252)

1. สมกภาวนา หรือ สมกกรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ วิธีฝึก
จิตให้เกิดสมาธิมีอารมณ์อยู่ 40 อย่าง เรียกว่า กรรมฐาน 40 ได้แก่

กสิณ 10 คือ การนำวัตถุ 10 ประเภท ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สี
เหลือง สีแดง สีขาว อากาศ (ช่องว่าง) และแสงสว่าง จัดทำขึ้นในรูปแบบอันเหมาะสมมา
เพ่งให้เกิดสมาธิ

อสุภะ 10 คือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ 10 ประเภท เช่น ซากศพ
มีหนองไหล ซากศพที่พอง ซากศพที่มีโลหิตไหล ฯลฯ

อนุสติ 10 คือ การระลึกถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นคุณแก่จิต 10 ประเภท เช่น
ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงคุณของนิพพาน ฯลฯ

อัปปมัญญา 4 คือ การเจริญพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การกำหนดความปฏิกูลในอาหาร

ธาตุวิภูฐาน 1 คือ การพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ 4

อรูป 4 คือ การเพ่งอารมณ์ในรูปฌาน 4

(วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2. 2528 : 36 - 39)

กรรมฐานทั้ง 40 อย่างนี้แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติซึ่งจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า จริยา ถ้าเลือกได้เหมาะสมการปฏิบัติก็จะได้ผลเร็วและดี หากเลือกไม่เหมาะสมการปฏิบัติก็จะล่าช้า

จริยา หรือจริตมี 6 ประเภท คือ 1) ราคะจริต หมายถึง ผู้ที่มีความรักสวรั้งาม มีนิสัยหนักไปในทางราคะ 2) โทสะจริต หมายถึง ผู้ที่มีความใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ 3) โมหะจริต หมายถึง ผู้ที่มีความเซลา เหาะซิม งามาย ใครว่าอย่างไรก็เห็นคล้อยตาม 4) ศรัทธาจริต หมายถึง ผู้ที่มีความซาบซึ้ง เลื่อมใสโดยง่าย 5) ญาณจริต หมายถึง ผู้ที่มีลักษณะชอบใช้ความคิดพิจารณา มองไปตามความเป็นจริง 6) วิทกจริต หมายถึง ผู้ที่ชอบคิดวาทวน นึกคิดจับจดนั่งชาน (พระไตรปิฎก เล่มที่ 29 2525 : 340)

2. วิปัสสนากาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่เป็นอย่างนั้นจริง ๆ รู้ธรรมชาติของชีวิตและสภาพสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 จะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 215 ; พระไตรปิฎก เล่มที่ 12. 2525 : 73)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวว่ากองกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึง สติปัฏฐาน 4 เพราะว่ากองกุศลทั้งสี่นี้ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวกองกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 เพราะว่ากองกุศลทั้งสี่นี้ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 166)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามที่ตั้งของสติแต่ละแห่ง ผู้วิเจียนำเสนอแต่ละหัวข้อ ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาภายในกาย มี 6 บรรพ หรือ 6 หัวข้อ คือ

1. อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจ มีรายละเอียดดัง
พุทธพจน์ต่อไปนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัย
นี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้
เฉพาะหน้าเธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัด
ว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เรา
หายใจเข้าสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด กองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจัก
ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยันเมื่อชักเชือกกลึง
ยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็
ฉันนั้นเหมือนกัน...

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

พิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีก
อย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสัปดาห์ความรู้ เพียงสัปดาห์อาศัย
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก



ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่
(พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 2525 : 216 - 217)

2. อิริยาปถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาปถ กล่าวคือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า "ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น"
(พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 217)

3. สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายคือ การเคลื่อนไหว ดังพุทธพจน์ว่า "ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวรในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การก้ม การพุด การนิ่ง" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 2525 : 218)

4. ปฏิกูลมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำให้ไว้ในใจว่าเต็มไปด้วยด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระสูตรว่า "ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมามีหนึ่งเป็นที่สุด รอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร"
(พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 218)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไก่มีปากสองข้างเต็มด้วยธัญชาติต่างชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถ่นั้นแล้ว จึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉะนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนึ่งเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 218 - 219)

5. ราชทูมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดร่างกายด้วยการทำให้ไว้ในใจว่า ประกอบด้วยธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ ดังพรรณนาล้วนว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทโค ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม.. (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 219)

6. นวสัทธิกาบรรพ ว่าด้วยการกำหนดร่างกายเปรียบด้วยซากศพ คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาวะต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมามองถึงร่างกายของตนว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ข้อความในนวสัทธิกาบรรพ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 219 - 221) พอสรุปได้ดังนี้

- 6.1 พิจารณาซากศพที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียดและมีน้ำเหลืองไหล
- 6.2 พิจารณาซากศพที่มีฝูงสัตว์จิกกิน กัดกินอยู่
- 6.3 พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- 6.4 พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดรัดอยู่
- 6.5 พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดรัดอยู่
- 6.6 พิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว ชิ้นส่วนต่าง ๆ ของกระดูกเรียงรายไปคนละทิศละทาง
- 6.7 พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดูกสีขาวเปรียบประดุจสีสังข์
- 6.8 พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้ว 1 ปีขึ้นไป
- 6.9 พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเวทนาในเวทนา ในพระสูตรได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาหรือเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาหรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาหรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสหรือเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนามีอามิสหรือเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสหรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและกิลิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 221 - 222)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิตในจิต คือ การตามดูจิตของตน ตามรู้จิตของตน รู้ชัดว่าจิตของตน ในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พึงชาน เป็นสมาธิ หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะหรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะหรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีไหมะ ก็รู้ว่าจิตมีไหมะหรือจิตปราศจากไหมะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากไหมะ
 จิตหนุ่ ก็รู้ว่าจิตหนุ่
 จิตพุ่งชาน ก็รู้ว่าจิตพุ่งชาน
 จิตเป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคตหรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคต
 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิต
 ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิหรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
 จิตหลุดน้น ก็รู้ว่าจิตหลุดน้นหรือจิตไม่หลุดน้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดน้น...
 (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 222)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การตามดูธรรมทั้งส่วนกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในจิต
 ของตน การพิจารณาธรรมมี 5 บรรพ คือ

1. นิวารณบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ นิวารณ 5 คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า
 นิวารณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว
 ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมานุปัสสนา-นิวารณบรรพ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไรเล่า? ภิกษุใน
 ธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวารณ 5 อย่างไรเล่า? ภิกษุใน
 ธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทที่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทที่มีอยู่ ณ ภายในจิต
 หรือเมื่อกามฉันทที่ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทที่ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต

อนึ่ง กามฉันทที่ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 กามฉันทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันท
 ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพยายามมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยายามมีอยู่ ณ
 ภายในจิตของเราหรือเมื่อพยายามไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยายามไม่มีอยู่
 ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถึงนิมิตจะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถึงนิมิตจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อถึงนิมิตไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถึงนิมิตไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ถึงนิมิตที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถึงนิมิตที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถึงนิมิตที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง อุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ด้วยอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิจิกิจนามีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจนามีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อวิจิกิจนาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจนาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง วิจิกิจนาที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจนาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจนาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย..

(พระไตรปิฎกเล่มที่ 10. 2525 : 223)

2. ชั้นบรรณ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานชั้น 5 ดังพุทธพจน์ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานชั้น 5 ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อุปาทานชั้น 5 อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูปอย่างนี้ความเกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับ

แห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา
 อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้
 สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญาณ
 อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ... (พระไตรปิฎก
 เล่มที่ 10. 2525 : 224)

3. อายตนะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6
 พุทธวจนที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อายตนะบรรพ มีดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายใน
 และภายนอก 6 ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก 6
 อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูปและรู้จักนัยน์ตาและรูป
 ทั้ง 2 นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น...

ภิกษุย่อมรู้จักกรรณ รู้จักลิ้น...

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์และรู้จักใจ และธรรมารมณ์ทั้ง 2 นั้น อัน
 เป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
 สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์
 ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย...

(พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 225)

4. โพชฌงค์บรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ โพชฌงค์ 7 ดังพุทธวจนว่า

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ 7 ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ 7 อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยดังพรรณานี้... (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10.2525 : 225 - 226)

5. สัจจบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิภา (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 226) โดยที่พระพุทธรองค์ได้ตรัสถึงอริยสัจทั้ง 4 ว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์นี้ คือ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย อุจจาระ ปัสสาวะ สัมผัสไฟ สัมผัสก่อนไม้ สัมผัสศาสตรา ญาติกัฏฐิ มิตรกัฏฐิ มาประชุมพร้อมกัน ย่อมโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์นี้ เมื่อไม่มีการเกิดเป็นอันหวังได้สุขนี้ คือ ความไม่หนาว ความไม่ร้อน ความไม่หิว ความไม่กระหาย

ไม่ต้องอุจจาระ ไม่ต้องปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ต้องสัมผัสก่อนไม้ ไม่ต้องสัมผัสศาสตรา ญาติที่ดี มิตรที่ดี มาประชุมพร้อมกัน ย่อมไม่โกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด เป็นอันหวังได้สุขนี้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 24. 2525 : 109)

"ก็ทุกข์สมุทัยอริยสัง เป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยอำนาจ ความเพติดเพลิน เพติดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 229)

"...ก็ทุกข์นิโรธ เป็นไฉน ความส่ำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 230)

"...ก็ทุกข์นิโรธคามินิปฏิบัติทอริยสังเป็นไฉน นี่คือมรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ" (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 231)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามฐานที่ตั้งแห่งสติทั้ง 4 ฐานนี้ จะให้บริบูรณ์ได้นั้นต้องเจริญ อานาปานสติให้บริบูรณ์เสียก่อน ดังพุทธพจน์ว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญ สติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 14. 2525 : 155)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถย่อเป็นใจความสั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากพระไตรปิฎกสำหรับประชาชนสรุปได้ว่า การตั้งสติ 4 อย่าง ได้แก่

1. ตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย (กายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่เพียงพิจารณา ลมหายใจเข้าออก ก็ถือว่าลมหายใจเป็นกายอย่างหนึ่ง ลมหายใจจึงเป็นกายส่วนย่อยในกาย ส่วนใหญ่)
2. ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์ส่วนย่อยในความรู้สึก อารมณ์ส่วนใหญ่)
3. ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต (จิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่คือ จิตดวงใดดวงหนึ่งในจิตที่เกิดขึ้นดับไปมากดวง)
4. ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม (ธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่)

การพิจารณากายแบ่งเป็น 6 ส่วน

1. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ)
2. พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถบรรพ)
3. พิจารณาความรู้สึกในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไปก้าวมา คู้แขนเหยียดแขน ก้ม ตี้น เป็นต้น (สัมปชัญญะบรรพ)
4. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วยย่อยต่าง ๆ มี ๓๒ ส่วน เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)
5. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ)
6. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่าง ๆ ๑๑ อย่าง (นวสีกิการบรรพ)

การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) ๑ อย่าง

- 1) สุข 2) ทุกข์ 3) ไม่ทุกข์ไม่สุข 4) สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อมีรูป เสียง เป็นต้น) 5) สุขไม่ประกอบด้วยอามิส 7) ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส 8) ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส 9) ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส

การพิจารณาจิต 16 อย่าง

- 1) จิตมีราคะ 2) จิตปราศจากราคะ 3) จิตมีโทสะ 4) จิตปราศจากโทสะ 5) จิตมีโมหะ 6) จิตปราศจากโมหะ 7) จิตหดหู่ 8) จิตนุ่งข้าน 9) จิตส่วนใหญ่ (จิตในฉาน) 10) จิตไม่ใหญ่ (จิตที่ไม่ถึงฉาน) 11) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 13) จิตตั้งมั่น 14) จิตไม่ตั้งมั่น 15) จิตหลุดพ้น 16) จิตไม่หลุดพ้น

การพิจารณาธรรมแบ่งออกเป็น 5 ส่วน

1. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาริที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 (นิวรณ์บรรพ)
2. พิจารณาขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธบรรพ)
3. พิจารณาอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะบรรพ)
4. พิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ 7 ที่เรียกว่า โภชงค์ (โภชงค์

บรรพ) โพนงค์ 7 คือ สติ การเลือกเพ้นธรรม ความเพียร ปิติ (ความอิ่มกาย อิ่มใจ) ปัสลัทธิ (ความสงบกายสงบจิต) สมภาติ (จิตตั้งมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉยเป็นกลาง)

5. พิจารณาอริยสัจ 4 (สังขบรรพ)

อนึ่ง การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง 4 ข้อนี้ นอกจากมีรายการพิเศษดังกล่าวมาแล้ว ยังมีรายการพิจารณาที่ตรงกันอีก 6 ประการ คือ 1) ที่อยู่ในภายใน 2) ที่อยู่ภายนอก 3) ที่อยู่ทั้งภายในภายนอก 4) ที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา 5) ที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา 6) ที่ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา (พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. 2526 : 336 - 337)

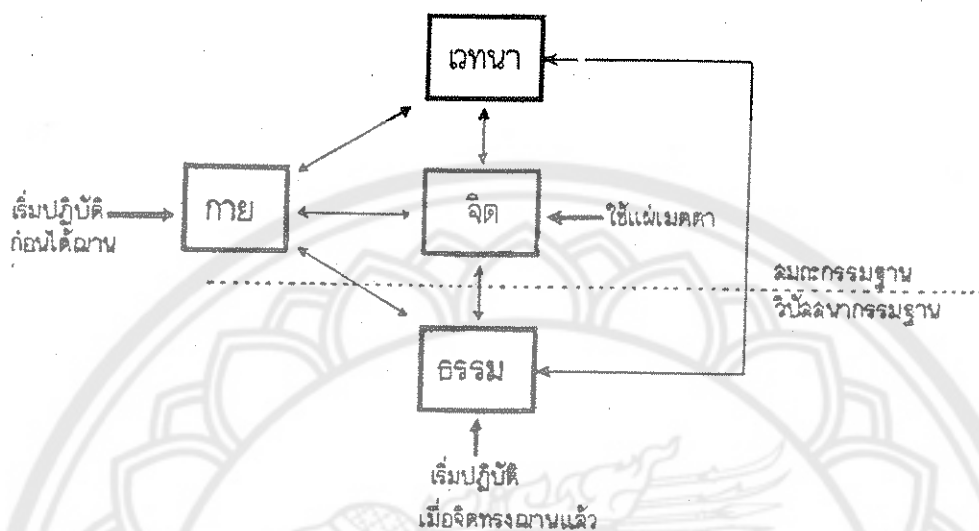
อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4

อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลายผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 ปี... ตลอด 6 ปี... 5 ปี... 4 ปี... 3 ปี... 2 ปี... 1 ปี... ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด... 7 เดือน... 6 เดือน... 5 เดือน... 4 เดือน... 3 เดือน... 2 เดือน... 1 เดือน... ถึงเดือน ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี 1..." (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10. 2525 : 232 - 233)

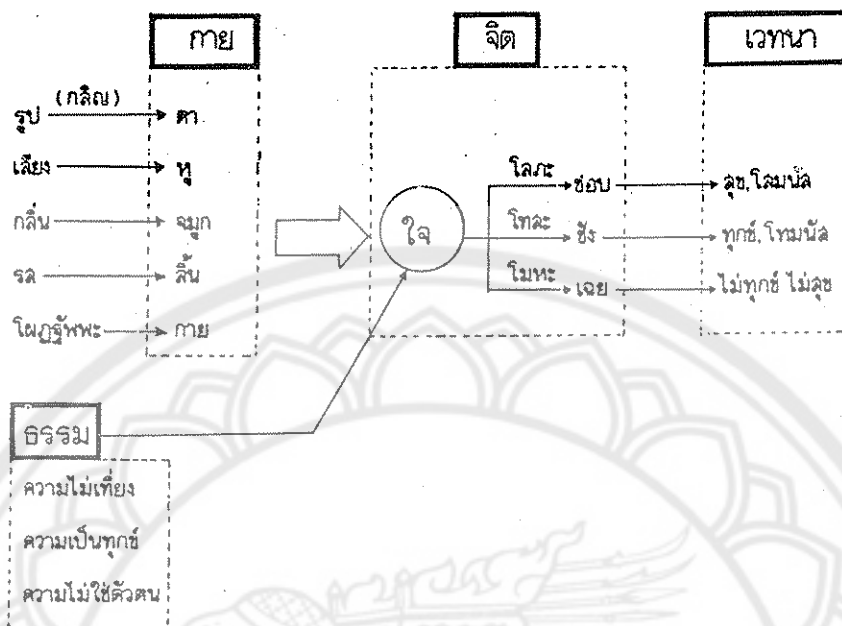
ในการตั้งสติ 4 อย่างนี้ จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน (พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. 2525 : 337)

จากทฤษฎีการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกสามารถสรุปเป็นแผนภูมิการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามฐานที่ตั้งของสติด้านการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ดังภาพประกอบ 2



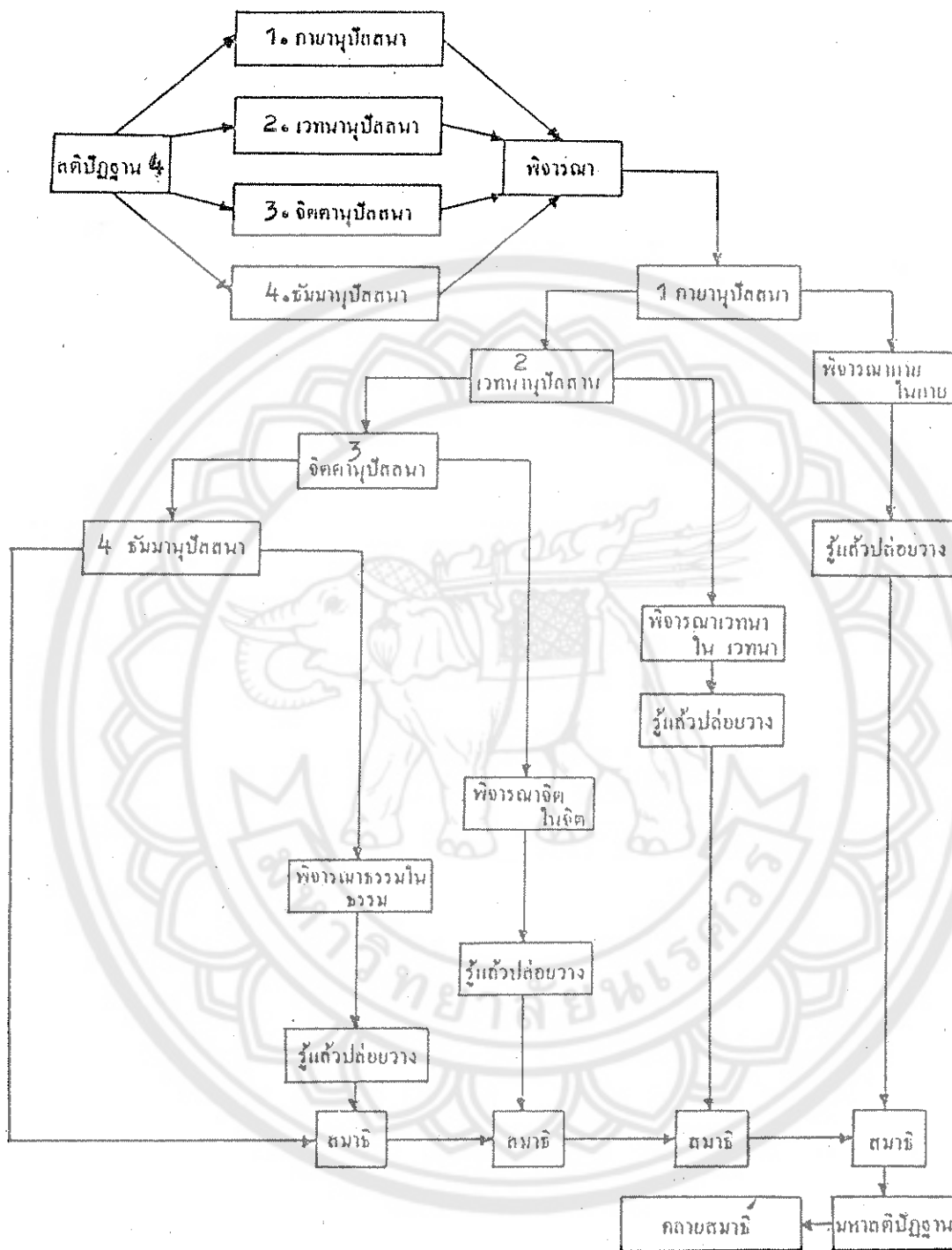
ภาพประกอบ 2 แสดงหลักการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4
(ธัมมานุสาวรี. 2523 : 66)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะต้องกำหนดสติไว้ที่ตั้งของฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่ออารมณ์ตกกระทบ ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ผ่านทางกายด้านรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จึงเกิดเวทนา (ความรู้สึก) ด้วยการผ่านทวารทั้ง 6 จิตเกิดการรับรู้ ธรรมารมณ์ จึงเกิดขึ้น สรุปได้ดังแผนภูมิในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงฐานที่ตั้งแห่งสติ (ธัมมานุสาริ. 2523 : 37)

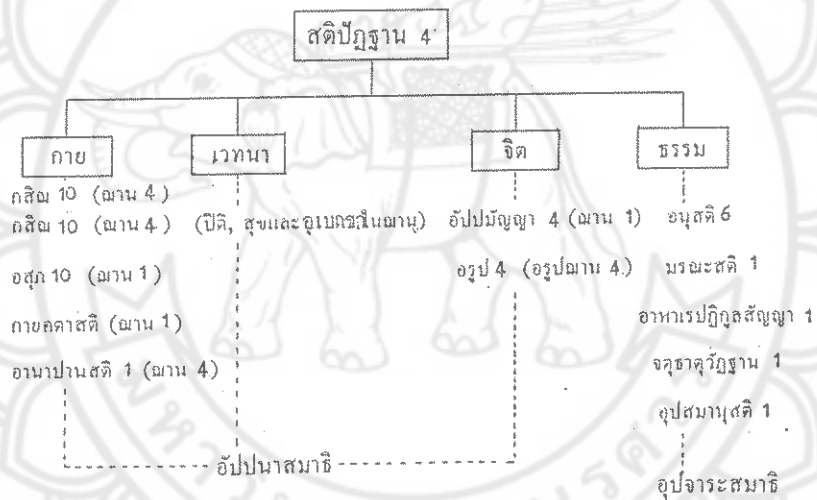
จากทฤษฎีการเจริญสติปัฏฐาน 4 สรุปลงเป็นแผนภูมิรวมมหาสติปัฏฐานสูตรและการเจริญ
สมาธิภาวนาได้ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสถิติฐาน 4 กับ การฝึกอบรมจิต (สมาธิ) (นิศ เภาเกาะ. 2530 : 63)

จากทฤษฎีการฝึกอบรมจิตในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยสรุปการฝึกอบรมจิตตามหลักการของ พระพุทธศาสนาได้ว่า การฝึกอบรมจิตมีการฝึกหลายรูปแบบ ผู้ฝึกอบรมจิตจะต้องเลือกรูปแบบ ที่ถูกกับจริตของตนจึงจะได้ผลดีในการปฏิบัติ มีอยู่รูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบสายกลาง คือ การฝึกอานาปานสติภาวนา โดยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องยึดในการฝึก การฝึกอบรมจิต จะมีอยู่ 2 วิธีด้วยกัน คือ สมกกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ที่นิยมใช้ในการฝึกอบรมจิต คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพราะมีทั้งสมกกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว สามารถ สรุปเป็นแผนภูมิความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานทั้ง 40 วิธีและสติปัฏฐาน 4 ดังภาพประกอบ 5

แสดงสติปัฏฐาน 4 กับกรรมฐาน 40



ภาพประกอบ 5 แสดงสติปัฏฐาน 4 กับกรรมฐาน 40

(ธัมมานุสาวิ. 2523 : 68)

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของเกจิอาจารย์

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล

พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล เป็นพระอาจารย์ทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับการยกย่องว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักการของพระพุทธศาสนาท่านหนึ่ง มีลูกศิษย์ทั้งที่เป็นพระและฆราวาสมากมาย เป็นที่ยอมรับของพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย ท่านมีแนวทางปฏิบัติเรียกว่า "อรัญกรรมฐาน" คือ การเจริญพุทธานุสติ พรหมวิหาร กายคตาสติ มรณานุสติ ซึ่งสรุปการปฏิบัติได้ดังนี้

พุทธานุสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้าพร้อมกับปริกรรมว่า "พุท" กำหนดลมหายใจออกพร้อมกับปริกรรมคำว่า "โธ" เมื่อการหายใจเริ่มคงที่ ลมหายใจจะเอียดขึ้นเป็นลำดับ จึงเจริญพรหมวิหารไปพร้อมกัน

พรหมวิหาร คือ การกำหนดจิตด้วยการสังกระเสจิตแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข

กายคตาสติ คือ การพิจารณาร่างกายของผู้ปฏิบัติเองตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เนื้อ เอ็น ว่าเป็นของไม่เที่ยง มีความทุกข์และไม่ใช่อัตตาเราเรา

มรณานุสติ คือ การพิจารณากองทุกข์นับตั้งแต่เกิดมาจนวาระสุดท้ายหมายถึงความตาย เพราะทุกคนหนีความตายไปไม่ได้ (การวางแนวฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมทั้งห้า ด้าน. เทปคาสเสต. 2533)

หลักการปฏิบัติในพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล ได้เขียนไว้ในหนังสือ "จตุราลักษณ์" (ดำรงค์ ภูระย้า. 2533 : 42 - 46)

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม

พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม เป็นพระเกจิอาจารย์ที่มีสำนักปฏิบัติอยู่ที่วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา มีแนวทางปฏิบัติมากมาย การวิจัยครั้งนี้ นำเสนอเพียงสมาธิวิธีที่พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโมได้อบรมศิษย์ สรุปเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

นั่งสมาธิวิธี

ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย

อุชฺง กายัง ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง คือไม่ให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง และอย่าก้มเงยเช่นอย่างหอยนาหน้าต่ำ อย่าเงยเงยเช่นนกกระแต (นกกระทาต้อยตีวัด) อนนฺทาย พึงอนุเคราะห์รูปเป็นตัวอย่าง อุชฺง จิตตัง ปณิธาย ตั้งจิตให้ตรง คือ อย่าสนใจไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และอย่าสนใจไปทางข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา พึงกำหนดรวมเข้าไว้ในจิตฯ

วิธีสำรวมจิตในสมาธิ

มนสา สังวรโร สาธุ สำรวมจิตให้ดี คือ ให้นึกว่าพระพุทธรเจ้าอยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ที่ใจ นึกอยู่อย่างนี้จนจิตตกลงเห็นว่า อยู่ที่ใจจริง ๆ แล้ว ทอดธุระเครื่องกังวลลงได้ว่าไม่ต้องกังวลอะไรอื่นอีก จะกำหนดเฉพาะที่ใจแห่งเดียวเท่านั้น จึงตั้งสติกำหนดใจนั้นไว้ นึกคำบริกรรมรวมใจเข้าฯ

วิธีนึกคำบริกรรม

ให้ตรวจดูจิตเสียก่อนว่า จิตคิดอยู่ในอารมณ์อะไร ในอารมณ์อันนั้นเป็นอารมณ์ที่น่ารักหรือน่าชัง เมื่อติดใจในอารมณ์ที่น่ารัก พึงเข้าใจว่าจิตนี้ล้าเอียงไปด้วยความรัก เมื่อติดใจในอารมณ์ที่น่าชัง พึงเข้าใจว่าจิตนี้ล้าเอียงไปด้วยความชัง ไม่ต้องเพียะ พึงกำหนดส่วนทั้งสองนั้นให้เป็นคู่กันเข้าไว้ที่ตรงหน้าซ้ายขวา แล้วตั้งสติกำหนดใจตั้งไว้ในระหว่างกลาง ทำความรู้เท่าส่วนทั้งสอง เปรียบอย่างถนนสามแยกออกจากจิตตรงหน้าออก ระวังไม่ให้จิตแวะไปตามทางเส้นซ้าย เส้นขวา ให้เดินตรงตามเส้นกลาง แต่ระวังไม่ให้ไปข้างหน้า ให้กำหนดเฉพาะจิตอยู่กับที่เท่านั้นก่อน แล้วนึกคำบริกรรมที่เลือกไว้จำเพาะพอเหมาะกับใจคำใดคำหนึ่ง เป็นต้นว่า "พุทโธ ธัมโม สังโฆ ฯ" ๘ จบ แล้วรวมลงเอาคำเดียวว่า "พุทโธ ฯ" เป็นอารมณ์แห่งจำเพาะจิตจนกว่าจิตนั้นจะวางความรักความชังได้ขาด ตั้งลงเป็นกลางจริง ๆ แล้วจึงกำหนดรวมทวนกระแสประชุมลงในแก้วค้ำ ตั้งสติตามกำหนดจิตในแก้วค้ำนั้นให้เห็นแจ่มแจ้งไม่ให้เพเลอฯ

วิธีสังเกตุจิตเข้าสู่แก้วค้ำ

พึงสังเกตุจิตในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมอยู่นั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งลงเป็นกลางวาง

ความรักความซึ้งทั้งสองนั้นได้แล้ว จิตย่อมเข้าสู่วงศ์ (คือจิตเดิม) มีอาการต่าง ๆ กัน บางคนรวมฌีบลง บางคนรวมบีบลง บางคนรวมวิบแวมเข้าไปแล้วสว่างขึ้นลิ้มค่าบริการไป บางคนก็ไม่ลิ้ม แต่รู้สึกว่าเขาในกายเขาในใจที่เรียกว่า กายลหุตา จิตลหุตา กายก็เบา จิตก็เบา กายมุกตา จิตมุกตา กายก็อ่อน จิตก็อ่อน กายปัสลัทธิ จิตปัสลัทธิ กายก็สงบ จิตก็สงบ กายชุกตา จิตชุกตา กายก็ตรง จิตก็ตรง กายกัมมัญญา จิตกัมมัญญา กายก็ควรแก่การทำสมาธิ จิตก็ควรแก่การทำสมาธิ กายปาคุญญา จิตปาคุญญา กายก็คล่องแคล่ว จิตก็คล่องแคล่ว หายเหน็ด หายเหนื่อย หายเมื่อย หายหิว หายปวดหลังปวดเอว ก็รู้สึกว่ายบายในใจมาก พึงเข้าใจว่าจิตเข้าสู่วงศ์แล้ว ให้อายุต์ค่าบริการเสียและวางสัญญาภายนอกให้หมด ค่อย ๆ ตั้งสติตามกำหนดจิตจนกว่าจิตนั้นจะหยุดและตั้งมั่นลงเป็นหนึ่งอยู่กับที่ เมื่อจิตประชุมเป็นหนึ่งก็อย่าเพลาสติ ให้พึงกำหนดอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะนิ่งเหนียว นี้แลเรียกว่า กาวนาอย่างละเอียดฯ

มรรคสมังคิ

มรรคมืองค์อวัชระ 8 ประการ ประชุมลงเป็นเอกมรรค คือ 7 เป็นอาการองค์ที่ 8 เป็นหัวหน้า อธิบายว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ก็คือจิตเป็นผู้เห็น สัมมาสังกัปปิ ความดำริชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ดำริ สัมมาวาจา กล่าววาจาชอบ ก็คือจิตเป็นผู้นึกแล้วกล่าว สัมมากัมมันโต การงานชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดทำการงาน สัมมาอาชีโว เลี้ยงชีวิตชอบ ก็คือจิตเป็นผู้คิดหาเลี้ยงชีวิต สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ ก็คือจิตเป็นผู้มีเพียรมีหมั่น สัมมาสติ ความระลึกชอบ ก็คือจิตเป็นผู้ระลึก ทั้ง 7 นี้แหละเป็นอาการ ประชุมอาการทั้ง 7 นี้ลงเป็นองค์สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งจิตไว้ชอบ ก็คือความประกอบอาการกำหนดจิตให้เข้าสู่วงศ์ได้แล้ว ตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้เป็นเอกัคคตาอยู่ในความเป็นหนึ่ง ไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีออก ไม่มีเข้า เรียกว่า มรรคสมังคิ ประชุมมรรคทั้ง 8 ลงเป็นหนึ่งหรือเอกมรรคก็เรียกว่า มรรคสมังคินี้ประชุมถึง 4 ครั้ง จึงเรียกว่า มรรค 4 ดังแสดงมาฉะนั้น

นิมิตสมาธิ

ในเวลาจิตเข้าสู่วงศ์และตั้งลงเป็นองค์มรรคสมังคิแล้วนั้น ย่อมมีนิมิตต่าง ๆ

มาปรากฏในขณะจิตอันนั้น ท่านผู้ฝึกหัดใหม่ทั้งหลาย พึงตั้งสติกำหนดใจไว้ให้ดี อย่าตกประหม่า กระดาก และอย่าทำความกลัวจนเสียสติและอารมณ์ ทำใจให้ชุ่มชื้น รุ่งใจไม่อยู่ จะเสียสมาธิ นิมิตทั้งหลายไม่ใช่เป็นของเที่ยง เพียงลัทธิว่าเป็นเงา ๆ พอให้เห็นปรากฏแล้วก็หายไปเท่านั้นเอง

นิมิตที่ปรากฏนั้น คือ อุกคหนิมิต 1 ปฏิภาคนิมิต 1 นิมิตที่ปรากฏเห็นดวงหทัยของตนใสสว่างเหมือนกับดวงแก้ว แล้วยึดหน่วงเหนี่ยวไว้ให้ตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี เรียก อุกคหนิมิตไม่เป็นของน่ากลัว

นิมิตที่ปรากฏเห็นคนตาย สัตว์ตาย ผู้ไม่มีสติยอมมกแล้ว แต่ผู้มีสติแล้วยอมไม่มกแล้วยิ่งเป็นอนุบายให้พิจารณาเห็นเป็นอสุภะแยกเป็นส่วนแบ่งส่วนของกายนั้นออกดูได้ทีเดียว และน้อมเข้ามาพิจารณาภายในกายของตนให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเกิดนิมิตทวารเบือหน่ายสังเวชสลดใจ ยังน่าใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิมีกำลังยิ่งขึ้นเรียก ปฏิภาคนิมิต

วิธีแก่นิมิต

วิธีที่จะแก่นิมิตได้เป็น 3 อย่าง คือ

วิธีที่ 1 ทำความนิ่งเฉย คือ พึงตั้งสติกำหนดจิตนั้นไว้ให้มั่นคง ทำความสงบนิ่งแน่วเฉยอยู่ในสมาธิ แม้มีนิมิตอะไร ๆ มาปรากฏหรือรู้เห็นเป็นจริงในจิตอย่างไรไม่ต้องหวั่นไหวไปตาม คือ ไม่ต้องส่งจิตคิดไป จะเป็นความคิดผิด ที่เรียกว่า จิตวิปลาส แปลว่า ความคิดเคลื่อนคลาดแปลกประหลาดจากความจริงนิ่งอยู่ในสมาธิไม่ได้ ให้บังเกิดเป็นสัญญาความสำคัญผิดที่เรียกว่า สัญญาวิปลาส แปลว่า หมายถึงไปตามนิมิตเคลื่อนคลาดจากจิตผู้เป็นจริงทั้งนั้นจนบังเกิดถือทิฏฐิมานะขึ้นที่เรียกว่า ทิฏฐิวิปลาส แปลว่า ความเห็นเคลื่อนคลาดจากความจริง คือเห็นไปหน้าเดียวไม่แลหลังขาดรู้รู้เท่าส่วนในส่วนนอก ชื่อว่าไม่รอบคอบ เป็นจิตลำเอียง ไม่เที่ยงตรง เมื่อรู้เช่นนี้จึงไม่ควรส่งจิตไปตาม เมื่อไม่ส่งจิตไปตามนิมิตเช่นนั้นแล้วก็ให้คอยระวังไม่ให้จิตเป็นต้นเหตุเกิดขึ้น คือ ไม่ให้จิตตั้งมั่นยินดี อยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นก็ดีหรือยินร้าย อยากให้นิมิตนั้นหายไปก็ดีหรือแม้ไม่อยากพบไม่อยากเห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัวก็ดี ทั้ง 3 อย่างนี้ เรียกว่า ตัณหา ถ้าเกิดมีในจิตแต่อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วให้รีบระงับดับเสีย คือ ถอนความอยากและความไม่อยากนั้นออกเสีย เมื่อนิมิตมีมาก็อย่ายินดี เมื่อนิมิตหายไปก็อย่ายินร้ายหรือเมื่อนิมิตที่น่ากลัวมีมาก็อย่าทำความกลัวและอย่าทำความคดโกง

อยากให้หายไปก็ไม่ว่า ไม่อยากให้หายไปก็ไม่ว่า อยากเห็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเห็นก็ไม่ว่า ให้เป็นสันตสิทธินะ คือ เห็นเอง อยากรู้ก็ไม่ว่า ไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า ให้เป็นปัจเจกจิตตั้งรู้จำเพาะกับจิต ตั้งจิตไว้เป็นกลาง ๆ แล้ว พึงทำความรู้เท่าอยู่ว่า อันนี้เป็นส่วนจิต อันนั้นเป็นส่วนนิमित แยกส่วนแบ่งส่วนตั้งไว้เป็นคนละอัน รักษาเอาแต่จิต กำหนดให้ตั้งอยู่ เป็นอิทธิธรรมเที่ยงแน่น ทำความรู้อย่างจิตและนิमितทั้งสองเจื่อน รักษาไม่ให้สติเคลื่อนคลาดจากจิต ทั้งไม่ให้เพละสติได้เป็นตีสติมา ชื่อว่าเป็นผู้มีสติ วินยโย โลกเอ อภิขณา โทมนัสสัง กอนอภิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้แล้ว ก็เป็นผู้ตั้งอยู่ในวินย เมื่อประกอบข้อปฏิบัติอันนี้อยู่อย่างนี้ สติก็ตั้งมั่น จิตก็ตั้งมั่น ประชุมกันเป็นสมาธิตั้งนี้ เรียก ญาตปริญา แปลว่า รู้เท่าอารมณ์ ฯ

วิธีที่ 2 ตรวจค้นปฏิภาคนิमित คือ เมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังประชุมกันอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาดีแล้ว พึงฝึกหัดปฏิภาคนิमितให้ชำนาญ คือ เมื่อเห็นรูปนิมิตมาปรากฏในตาในจิต เห็นเป็นรูปคน เด็กเล็ก หญิงชาย หนุ่มน้อย บ่าวสาวหรือแก่เฒ่าชราประการใดประการหนึ่งก็ตามแสดงอาการแลบลิ้นปลิ้นตา หน้าบิดตาเบือน อาการใดอาการหนึ่งก็ตาม ให้รีบพลิกจิตเข้ามาใกล้ตั้งสติ ผูกปัญหาหรือทำในใจก็ได้ว่า รูปนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชราต่อไปหรือไม่เมื่อนึกในใจกระนั้นแล้ว พึงหยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตพิจารณาเนืองเนอยอยู่จนกว่าจะตกลงและแลเห็นในใจว่าแก่เฒ่าชราได้เป็นแก่ จึงรีบพิจารณาให้เห็นแก่เฒ่าชราหลังซดหลังโซล้นทอด ๆ ไป ในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้น แล้วผูกปัญหากล่าวว่า "ตายเป็นไหมแล้ว" หยุดนิ่งพิจารณาอยู่อีกจนกว่าจะตกลงเห็นในใจได้ว่า ตายแน่ตายแท้ไม่แปรผัน จึงรีบพิจารณาให้เห็นตายลงไปอีกแล้ว ในขณะที่ปัจจุบันทันใจนั้น "เมื่อตายแล้วจะเปื่อยเน่าแตกทำลายไปหรือไม่" หยุดนิ่งพิจารณาเนืองอยู่อีก จนกว่าจิตของเราจะตกลงเห็นว่าเปื่อยเน่าแตกทำลายไปได้แก่นในใจจะนั้นแล้ว ก็ให้รีบพิจารณาให้เห็นเปื่อยเน่าแตกทำลาย จนละลายหายสูญลงไป เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตามธรรมชาติ ธรรมชาติ ธรรมฐิติ ธรรมนิยามะ แล้วพลิกเอาจิตของเรากลับทวนเข้ามาพิจารณาภายในกายของเราเอง ให้เห็นลงไปได้อย่างเดียวกันจนกว่าจะตกลงและตัดสินใจได้ว่า ร่างกายของเรานี้ก็แก่เฒ่าชรา ทุพพลภาพ แตกตาย ทำลาย เปื่อยเน่าไปเป็นเหมือนกัน แล้วรีบตั้งสติพิจารณาเห็นเป็นแก่เป็นเฒ่าชราดูทันทีและพิจารณาให้เห็นตายลงไปในขณะที่ปัจจุบัน แยกส่วนแบ่งส่วนออกดูให้เห็นแจ้งว่า หนึ่งเป็นอย่างไร เนื้อเป็นอย่างไร กระดูกเป็นอย่างไร ตับไตไส้พุงเครื่องในเป็นอย่างไร เป็นของงามหรือไม่งาม ตรวจดูให้ดี

พิจารณาให้ละเอียดจนกว่าจะถอนความยินดีเสียได้ แล้วพิจารณาให้เห็นเปื่อยเน่าผู้พองลมแผ่นดินไป ภายหลังกลับพิจารณาให้เห็นเป็นดินมาอีก แล้วฝึกหัดทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะชำนาญหรือยังเป็นผู้มีสติได้พิจารณาให้เนื้อ หนัง เส้น เอ็นและเครื่องในทั้งหลาย มีตับ ไต ไล้ พุง เป็นต้น เปื่อยเน่าผู้พองลมไปหมดแล้วยังเหลือแต่ร่างกระดูกเปล่า จึงกำหนดเอาร่างกระดูกนั้นเป็นอารมณ์ทำไว้ในใจใคร่ครวญให้เห็นแจ้งอยู่เป็นนิจจนกว่าจะนับได้ทุกระดูกก็ยิ่งดี เพียงเท่านี้ก็เพียงพอแก่นิ昧ได้ดีทีเดียว

คราวนี้จึงทำพิจารณาเป็นอนุโลมถอยขึ้นถอยลง คือ ตั้งสติกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งพิจารณาให้เห็นผมอยู่บนศีรษะมีสีดำ ล้วนยาว ก็จะหงอกขาวลงมแผ่นดินทั้งนั้น และพิจารณาให้เห็นขนซึ่งเกิดตามชุมชนตลอดทั่วทั้งกายนอกจากฝ่ามือฝ่าเท้า ก็จะลงมแผ่นดินเหมือนกัน พิจารณาเล็บที่อยู่ปลายนิ้วเท้านิ้วมือ ให้เห็นเป็นของที่จะต้องลงมแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น พิจารณาน้ำซึ่งอยู่ในปากข้างบนข้างล่างให้เห็นแจ้งว่าได้ใช้เคี้ยวอาหารการกินอยู่เป็นนิจแต่ก็ต้องลงมแผ่นดินเหมือนกัน คราวนี้พิจารณาหนังเบื่องบนแต่หนังเท้าขึ้นมา เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ ยังมีชีวิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้และเป็นไป ถ้ากลกหนึ่งนี้ออกหมดแล้วก็ต้องตาย ตายแล้วต้องถมแผ่นดิน พิจารณาเห็นความจริงดังนี้แล้ว เลิกหนังออกวางลงไว้ที่พื้นดิน แล้วพิจารณาเนื้อ ให้เห็นแจ้งว่าเนื้อในร่างกายมีอยู่เป็นเกล้าม ๆ แล้วกำหนดให้เน่าผู้พองลมไปกองไว้ที่พื้นดิน พิจารณาเส้น เอ็น ให้เห็นแจ้งว่า เส้น เอ็น ทั้งหลายรัดรั้งกระดูกไว้ให้ติดกันอยู่ เมื่อเลิกเส้นเอ็นนี้ออกหมดแล้ว กระดูกก็จะหลุดจากกัน ผู้พองลมแผ่นดินทั้งสิ้น แล้วกำหนดเลิกเส้น เอ็นนี้ออกเสียกองไว้ที่พื้นดิน พิจารณาร่างกระดูกให้เห็นแจ้งว่ากระดูกในร่างกายนี้มีเป็นท่อน ๆ เบื่องต่ำแต่กระดูกกะโหลกศีรษะลงไป เบื่องบนแต่กระดูกพื้นเท้าขึ้นมา เห็นได้กระจ่างพอสมควร แล้วเพ่งเล็งพิจารณาเครื่องในทั้งหลายให้เห็นว่าปอดอยู่ที่ไหน ม้ามอยู่ที่ไหน ดวงหทัยอยู่ที่ไหน ไตอยู่ไหน เหน็บไตไล้พุง อาหารใหม่ อาหารเก่า เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน มีรูปพรรณสัณฐานเป็นอย่างไร มีสีกลิ่นวรรณะเป็นไฉนเครื่องในทั้งปวงนี้เป็นที่ประชุมแห่งชีวิตก็จริง แต่ก็จะต้องถมแผ่นดิน เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้แล้วจึงกำหนดให้ขาดตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน ยังเหลือแต่ร่างกระดูก จึงพิจารณากระดูกกะโหลกศีรษะเป็นลำดับลงมา กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกเอว กระดูกตะโพก กระดูกต้นขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกพื้นเท้า พิจารณา

อย่างนี้เรียก อนุโลมฯ

คราวนี้พิจารณาเป็นปฏิโลม คือ พิจารณาถอยกลับขึ้นเบื้องบน ตั้งแต่กระดุกพื้น ทำขึ้นไปตลอดถึงกระดุกกะโหลกศีรษะ พิจารณาทวนกลับจากศีรษะถอยลงมาตรงหน้าอกนั้นให้มันคงทำในใจว่าร่างกายทั้งหมดนี้มีจิตเป็นใหญ่ประชุมอยู่ที่จิต จึงกำหนดรวมจิตเข้าให้สงบ แลตั้งอยู่เป็นเอกัคคตา วิธีที่ 2 นี้ เรียกว่า ตีรณปริกขญา แปลว่า ไคร่ครวญอารมณ์ฯ

ขอเตือนสติไว้ว่า ในระหว่างที่กำลังพิจารณาอยู่นั้น ห้ามไม่ให้จิตเคลื่อนจากที่ คือระวังไม่ให้ส่งจิตไปตามอาการ จิตจะถอนจากสมาธิ ถ้าจิตถอนออกจากสมาธิเป็น ใช้ไม่ได้ข้อสำคัญให้เอาจิตเป็นหลัก ไม่ให้ปล่อยจิต ให้มีสติเพ่งเล็งให้รอบจิต พิจารณาให้รอบกายรักษาใจไม่ให้ฟุ้งจึงไม่ยุ่งในการพิจารณาฯ

วิธีที่ 3 เจริญวิปัสสนา คือ เมื่อผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้แล้ว มีกำลังพอพิจารณาปฏิภาณนิมิตได้ชำนาญคล่องแคล่วเป็นประจักษ์ลหิตี ดังที่อธิบายมาแล้ว และกำหนดจิตรวมเข้าไว้ ในขณะที่จิตอันเดียว ณ ที่หน้าอก ตั้งสติพิจารณาดูให้รู้รอบจิต เพ่งพิจารณาให้สว่างแลเห็นร่างกระดูกทั่วถึงกาย ยกคำบริกรรมวิปัสสนาวิโมกขปริวัตร ขึ้นบริกรรมจำเพาะจิตว่า

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สัพเพ ธัมมา อนิจจา

สัพเพ ธัมมา ทุกขะ

ให้เห็นร่างกระดูกทั้งหมดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรถือเอา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ กำหนดให้เห็นกระดูกทั้งหลายหลุดจากกันหมดตกลงไปกองไว้ที่พื้นดิน คราวนี้ตั้งสติให้ตีรักษาไว้ซึ่งจิตอย่าให้เพลา ยกคำบริกรรมวิปัสสนานั้นอีก เพ่งพิจารณาจำเพาะจิต ให้เห็นเครื่องอวัยวะที่กระจัดกระจายกองไว้ที่พื้นดินนั้นละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ กมแผ่นดินไปหมด กำหนดจำเพาะจิตผู้รู้ เพ่งพิจารณาให้เห็นพื้นแผ่นดินกว้างใหญ่เท่าไรเป็นที่อาศัยของสัตว์ทั้งโลก ก็ยังต้องฉิบหายด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ ยกวิปัสสนาละลายแผ่นดินนั้นทิ้งเสียให้เห็นเป็นสภาวะธรรม เพียงสักว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น รวบรวมเอาแต่จิตคือผู้รู้ ตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม สงบนิ่งแน่วอยู่ และวางลงเป็นอุเบกขา เเจยอยู่กับที่ คราวนี้จะแลเห็นจิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นทีเดียว ก้าวล่วงจากนิมิตได้ดี มีกำลังให้แลเห็นอำนาจอันสงส์ของจิตที่ได้ฝึกหัดสมาธิมาเพียงขั้นนี้ ก็พอมีศรัทธาเชื่อในใจของตนในการที่จะกระทำความเพียรยิ่ง ๆ

ขึ้นไป วิธี ๓ นี้ เรียกว่า ปหานปริกขญา แปลว่า ละวางอารมณ์เสียได้แล้ว

ในที่สุดนี้ มีเทวปัญหาลักษณะเฉพาะที่เวลารจนานั่งสมาธิสำเร็จว่า "น้ำมึนหอม เอ้าเท่าสยาม" ดังนั้นมีนัยอธิบายเป็นประการใด

วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา ในเวลาที่รู้สึกเหนื่อยแล้วนั้น ให้พึงกำหนดจิตไว้ให้ดี แล้วเพ่งเล็งพิจารณาเบื้องต้น เบื้องปลาย ให้รู้แจ้งเสียก่อนว่า เบื้องต้นได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร นึกคำบริกรรมอะไร น้ำใจจึงสงบมาตั้งอยู่อย่างนี้ ครั้นเมื่อใจสงบแล้ว ได้ตั้งสติอย่างไร กำหนดจิตอย่างไร ใจจึงไม่ถอนจากสมาธิ พึงทำในใจไว้ว่าออกจากที่นั่งนี้แล้ว นอนลงก็จะกำหนดอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนอนหลับ แม้ตื่นขึ้นมาก็จะกำหนดอย่างนี้ตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อทำในใจเช่นนี้แล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิเช่นนั้นอีกก็พึงทำพิธีอย่างที่ทำมาแล้ว (พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม. 2533 : 24 - 37)

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณาคาลเถร

พระภิกษุญาณาคาลเถร เป็นศิษย์พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล และพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ปัจจุบันได้เปิดการอบรมกรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชน ที่วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา มีแนวการปฏิบัติในลักษณะเดียวกับพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล และพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ดังนั้นด้านสมาธิจึงไม่แตกต่างจากพระอาจารย์ของท่าน ผู้วิจัยจึงสรุปเฉพาะส่วนที่แตกต่างจากที่พระอาจารย์เสาร์ และพระอาจารย์สิงห์สอนไว้ โดยพระภิกษุญาณาคาลเถร พยายามสอนเรื่องหลักและวิธีการบำเพ็ญสมาธิเพื่อประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน สรุปได้ว่า การบำเพ็ญสมาธิเพื่อประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน มีหลักและวิธีการที่จะพึงยึดเป็นหลักปฏิบัติในหลัก 3 ประการ คือ

1. บริกรรมภาวนา หมายถึง การท่องคำบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ สัมมามรหัง เป็นต้น ผู้ภาวนาท่องบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งจนจิตสงบประกอบด้วยองค์สาม คือ วิตก วิचार ปีติ สุข เอกัคคตา จิตสงบจนกระทั่งตัวหาย ทุกสิ่งทุกอย่างหายไป เหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ ความ

คิดนึกไม่มี เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ พอรู้สึกว่ามีกาย ความคิดเกิดขึ้น ให้กำหนดสติตามรู้ทันที อย่ารีบออกจากที่นั่งสมาธิ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้จะได้นิพญาเร็วขึ้น

2. บริการรณภาวนา สลับการทำสติตามรู้ความคิด วิธีทำ เมื่อบริการรณภาวนา พุทฺโธ เป็นต้น เมื่อจิตบริการรณภาวนาอยู่ก็ให้บริการไป ถ้าจิตปล่อยจากพุทฺโธไปคิดอย่างอื่น ไม่ดึงกลับมาหาพุทฺโธอีก รับกำหนดสติตามรู้ความคิดไปทันที จิตจะคิดอะไรก็ได้ปล่อยให้คิดไป แต่ต้องกำหนดสติตามอย่าลดละในทำนองนี้จะทำให้มีสมาธิ เกิดมีวิตรก วิจารณ์ มิตติ สุข เอกัคคตาสงบละเอียด ถึงอุปปณาสมาธิได้ฉับเหมือนกัน

การบริการรณภาวนา เราต้องทำงานทั้งสองอย่างไปพร้อมกัน คือ หาคำบริการมาให้จิตท่องประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง ทำสติกำหนดควบคุมจิตให้ท่องคำบริการภาวนาอยู่ซึ่งเป็นภาระมาก แต่ถ้าจิตมีความคิดอยู่แล้วเพียงแต่ทำสติกำหนดรู้ เป็นการทำงานหน้าที่เดียวภาระน้อยกว่า กรุณาทดสอบด้วยตนเองจึงจะรู้

3. กำหนดสติตามรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุทฺธ คิด ทุกลมหายใจ วิธีปฏิบัติ ยืนด้วยความมีสติ เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พุทฺธ คิด ด้วยความมีสติในขณะทำงาน กำหนดทำสติรู้อยู่กับงาน เวลาจิตทำสติรู้เกี่ยวกับการคิด โดยถือการทำงาน การคิด เป็นอารมณ์ของจิต โดยธรรมชาติของจิตถ้ามีสิ่งรู้สติมีสิ่งระลึก จิตย่อมสงบ มีมิตติ สุข เอกัคคตา ได้ในโอกาสใดโอกาสหนึ่งจนได้ ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจทำจริงทำแล้วสนใจทำสมาธิ กรุณาทดสอบด้วยตนเอง นี่คือการปฏิบัติสมาธิให้มีประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ในที่สุดจะดำเนินไปสู่ทางอริยมรรคอริยผลได้ (พระภิกษุญาณโศภิตเถร. 2533 : 37 - 38)

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณโศภิตเถร

พระภิกษุญาณโศภิตเถร เป็นพระปฏิบัติที่ใช้คำภาวนา "ยุบหนอ พองหนอ" ปัจจุบันเปิดการอบรมกรรมฐานให้แก่พุทธศาสนิกชนที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ท่านได้เสนอให้เจริญสติปัฏฐาน 4 ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน การวิจัยนี้ใช้เพียงอิริยาบถนั่งซึ่งผู้วิจัยสรุปจากคำสอนและเอกสารประกอบของพระภิกษุญาณโศภิตเถรได้ว่า การฝึกสมาธิควรอธิบายกำหนดเวลาฝึกไว้ให้แน่นอนว่าจะใช้เวลาฝึกนานเท่าใด การฝึกระยะแรกต้องอาศัยความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อฝึกตามระยะเวลาที่อธิบายแล้ว คราวต่อไปจึงเพิ่มระยะเวลามากขึ้นเป็นลำดับ มีลำดับขั้นการฝึกดังนี้

วิธีนั่งสมาธิ

นั่งขัดบัลลังก์หรือเรียกว่านั่งขัดสมาธิราบ โดยเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายหรือมือชนกันตั้งตัวตรง สำหรับผู้ที่นั่งขัดสมาธิไม่ได้ จะนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ ห้อยเท้าก็ได้ วางมือตามถนัด ทำความรู้สึกตัวที่จุดสัมผัสพื้นหรือเก้าอี้ว่ามีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ

วิธีกำหนดลมหายใจ

กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ จุดที่รู้ง่ายก็คือ ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากด้านบนอันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ แล้วให้มีสติจดจ่ออยู่ที่ท้อง เมื่อท้องเริ่มพอง ให้กำหนดคำว่า "พอง" ไปจนกระทั่งสุดของ ให้กำหนดคำว่า "หนอ" ให้พร้อมกับท้องสุดพอง เมื่อท้องเริ่มยุบ ให้กำหนดคำว่า "ยุบ" ไปจนกระทั่งสุดยุบ ให้กำหนดคำว่า "หนอ" ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ ให้กำหนดคำว่าพองหนอ-ยุบหนอ เช่นนี้เรื่อยไป จนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งใจไว้

การกำหนดที่เวทนา

เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เจ็บ ๆ บ้าง สำหรับในขั้นแรกนี้อาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่าย คือ อาการที่ไม่พอใจที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น แน่น เสียดต่าง ๆ เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้เกี่ยวกับการนั่งพองหนอ-ยุบหนอ เมื่อมีอาการของเวทนาเกิดขึ้นให้ตั้งการกำหนดนั่งเสียก่อน มากำหนดรู้ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า "เจ็บหนอ" ปวด ก็กำหนดว่า "ปวดหนอ" เมื่อย ก็กำหนดว่า "เมื่อยหนอ" คั้น ก็กำหนดว่า "คั้นหนอ" แน่น ก็กำหนดว่า "แน่นหนอ" เสียด ก็กำหนดว่า "เสียดหนอ" เป็นต้น

การกำหนดเวทนานั้นเมื่อหยุดกำหนดพองยุบแล้ว ให้เอาสติมาอยู่ที่อาการของเวทนาและกำหนดรู้อาการของเวทนาว่า เจ็บหนอหรือคั้นหนอ ดังกล่าวข้างต้นเรื่อยไปจนกว่าจะหายแล้วกลับไปกำหนดการพองหนอ ยุบหนอ กันที โดยให้สติติดต่อกันหรือกำหนดอาการของเวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นว่าเบาไปหรือจางไป จะตั้งอาการ

ของเวทนาเสีย กลับมากำหนดอยู่ที่พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปก็ได้ หากว่าอาการของ เวณายังมีอยู่ก็ให้กำหนดอยู่ที่เวทนาต่อไปหากทนไม่ไหว เช่น คั้นจนทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ให้ใช้มือเกาได้ แต่กำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือเป็นระยะไป เช่นเดียวกับ การกำหนดที่กาย เมื่อหายคันแล้วจึงกลับไปกำหนดอยู่ที่พองหนอ ยุบหนอตามเดิม หรือถ้าเมื่อยเกินไปกำหนดเท่าใดก็ไม่หายเมื่อย ก็ให้กลับตัวหรือขยับเขยื้อนตัวได้ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวเป็นระยะไป การกำหนดที่เวณานั้นพยายามกำหนดรู้แต่ เพียงอาการแต่อย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปตามอาการนั้นด้วย กล่าวคือ กำหนด รู้ด้วยอาการวางเฉยหากจิตดิ้นรนไป เช่นคิดไปว่าเมื่อไรจึงจะหายหรือช้าจริง ๆ หรือเจ็บมากจริง เช่นนี้อาการของเวทนาอาจไม่หายไปโดยง่าย ต้องวางอารมณ์ เฉย ๆ กำหนดรู้ไปตามอาการเท่านั้น

การกำหนดที่จิต

ในขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ใน บางครั้งจิตไม่รู้อยู่ที่การกำหนด โดยมี การแลบออกจากกรรมฐานที่กำหนดนั้น ไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กำหนด "คิดหนอ ๆ" จนกว่าจะหายแล้วจึงกลับมากำหนดที่พองยุบต่อไป การที่จิตแลบไปคิดเรื่องต่าง ๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใดให้กำหนด "คิดหนอ ๆ" ทันที บางขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ใน จิตอาจเกิดความพอใจหรือยินดีต่ออารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น โดยไม่ได้กำหนดรู้ อยู่ใน กรรมฐานคือ พองหนอ ยุบหนอ เช่นนี้ให้กำหนด "ยินดีหนอ" ทันทีที่รู้

การกำหนดรู้ธรรม

เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิวรณ์ธรรม เช่น การยินดีหรือความพอใจใน อารมณ์ภายนอก หรือความโกรธขึ้นพยาบาท หรือการพุ้งซ่านรำคาญใจ หรือการง่วง เหนงาหาวนอน หรือมีความคิดเห็นสงสัยในการปฏิบัติไปต่าง ๆ เช่นนี้ ให้กำหนดรู้ อาการของจิตดังกล่าวนี้ด้วยทันทีที่รู้ เช่น เมื่อมีกามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า "ชอบหนอ" เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็กำหนดว่า "โกรธหนอ" เมื่อมี ความง่วงเหนงาหาวนอนให้กำหนดว่า "ง่วงหนอ" เมื่อมีความคิดพุ้งซ่านรำคาญใจให้ กำหนด "พุ้งหนอ" และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นให้กำหนดว่า "สงสัยหนอ" เมื่อ กำหนดอาการที่เป็นนิวรณ์ธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้ว ให้กลับมากำหนดที่พองหนอ

ยุบหนอ ต่อกันไปตามเดิม โดยประคองสติไว้ให้ติดต่อกันเป็นอันดี

ในการปฏิบัติกรรมฐานข้อสำคัญที่สุดของการปฏิบัติก็คือ "การกำหนดให้เป็นปัจจุบัน" เพราะการกำหนดรู้ที่ปัจจุบันนั้นเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถส่งผลให้การปฏิบัติสำเร็จลุล่วงไปได้โดยรวดเร็ว ได้ล่วงรู้ความเป็นไปของสังขารร่างกาย หรือ รูปนามที่คนเรายังหลงยึดครองว่าเป็นของเราอยู่ว่า มีสภาพที่แท้จริงเป็นอย่างไร (พระภาวนาวิสุทธิคุณ. 2533 : 15 - 20)

ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระมหาคิริ กัณตสิริ

พระมหาคิริ กัณตสิริ เป็นพระปฏิบัติที่ฉันอาหารมังสวิรัต ปัจจุบันเปิดสอนการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรม (ถ้ำสี) จังหวัดเพชรบุรี ท่านมีแนวการปฏิบัติในลักษณะวิปัสสนาเป็นส่วนใหญ่ได้แต่งหนังสือคู่มือปฏิบัติธรรมเผยแพร่แก่ผู้สนใจ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยผลของการฝึกอบรมจิต ไม่สามารถกล่าวถึงรายละเอียดการปฏิบัติทุกแง่มุมได้หมดจึงสรุปสาระสำคัญของ การปฏิบัติเป็นกลาง ๆ ดังต่อไปนี้

การฝึกจิตนั้นก็เหมือนกับการเลี้ยงเด็ก เด็กก็ต้องการสอนยาก ควรสั่งสอนไปเรื่อยก่อน ถ้าไม่เชื่อต้องชมเชยตักเตือน ถ้าไม่เชื่อฟังต้องพิจารณาหาวิธีอื่น ถ้ายังหาอุบายวิธีไม่ได้ ต้องปล่อยวาง สมมติว่าเด็กดื้อถูกทำโทษนิดหน่อยก็ร้องไห้ ต้องปล่อยให้เขาร้องตามใจชอบ เมื่อเขาเหนื่อยเขาก็หยุดร้องเอง จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันฟุ้งซ่านเช่นไม่ยอมหยุดพิจารณาก็ไม่หยุด ต้องปล่อยให้ฟุ้งไปจนเหนื่อยแล้วจะหยุดไปเอง ผู้ฝึกต้องรู้จักข่มจิต ปล่อยจิต ปล่อยจิตเพ่งพิจารณาจิตในสมัยที่ควรทำอย่างนั้น เวลาจิตฟุ้งซ่านควรข่ม เวลาจิตเศร้า โศกเสียใจควรปล่อย เวลาจิตเป็นปกติควรปล่อย

การฝึกอบรมจิตมี 3 วิธี คือ

1. การเจริญสมถะก่อน วิปัสสนาตามหลัง การเจริญสมถะก่อน คือการอบรมจิต ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 คือ ความพอใจรักใคร่ในกาม ความคิดปองร้ายผู้อื่น ความว่างเหงาหวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลึกลับสงสัย เมื่อจิตสงบจากนิวรณ์แล้วยกจิตขึ้นพิจารณาความสงบของขั้น 5 ให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นความเกิดดับภายในจนขั้น 5 ว่างเปล่าเรียกว่ามอญโลกว้าง

2. การเจริญวิปัสสนาก่อนสมถะตามหลัง การเจริญวิปัสสนาก่อน คือการกำหนดการยิน เห็น นัง นอน ดูทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายกำหนดทุกข์กายใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นของ

ไม่เที่ยง จนเห็นการเกิดดับของทุกข์ และความเสื่อมสลายของเซลประสาทของร่างกาย มองเห็นกายว่างเปล่า เมื่อเห็นการเกิดดับเสื่อมสลายจนกายว่างเปล่า จึงหันมาทำจิตให้สงบ โดยให้นามจิตเข้าสู่สมาบัติ ผู้ที่สามารถเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะได้นั้น จะต้องมีความรู้และความอดทนเป็นอย่างมาก เพราะการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่อาศัยความสงบหรือความสุขทางใจ แต่อาศัยปัญญาพิจารณาทุกข์กายกับทุกข์ใจ เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดดับ ลื่นเสื่อมสลายไปตลอดเวลา มีความอดทนต่อเวทนาที่เกิดขึ้น มีความเพียรพิจารณาทุกข์จนกระทั่งทุกข์ดับหมด กาย ใจ ว่างเปล่า เมื่อกาย ใจ ว่างเปล่าสามารถทำจิตให้สงบได้ เพราะจิตเป็นอนัตตา ไม่มีทุกข์

๓. การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป คือผู้ที่มีจิตสงบและมีปัญญาเห็นแจ้งธรรมทั้งปวง ตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องถอนจิตขึ้นจากความสงบเพื่อพิจารณาแต่ในขณะที่จิตสงบนั้น มีปัญญาอยู่ด้วย สามารถพิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มีจิตสามารถถ่ายทอดนอกจากความทุกข์ได้ พร้อมกับมีความสงบใจ

การเจริญสมณะวิปัสสนานั้นควรเจริญควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง อย่าเจริญเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะการเจริญสมณะอย่างเดียวจะทำให้จิตสงบอย่างเดียว แต่ละกิเลสไม่ได้ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้เด็ดขาด จึงควรเจริญวิปัสสนาให้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว เมื่อทนต่อความทุกข์ไม่ได้จะทำให้ฟุ้งซ่านและท้อถอย ออกจากความทุกข์ ไม่ได้เพราะวิปัสสนานั้นต้องกำหนดทุกข์ ดังนั้นกำหนดความทุกข์ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญสมณะก่อน โดยการเจริญอานาปานสติ หรือการกำหนดใจไว้ที่ใจ เพื่อให้จิตสงบ เมื่อทนต่อความทุกข์ไม่ได้หรือมีความทุกข์ใจจนไม่ได้ก็จะได้นั่งจิตด้วยการเจริญสมณะ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

การเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติ โดยปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "อุชฺช กายัง ภาณาย ปริมุขัง สติ อุปันนุสเปตวา" นั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า คือ หน้าของเราอยู่ที่ใด ก็ให้ตั้งสติกำหนดจิตทำความรู้สึกอยู่ที่นั่น คูลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ชัด ลมหายใจออกยาวก็รู้ชัด ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัด ลมหายใจออกสั้นก็รู้ชัด

การตั้งสติเฉพาะหน้านั้นหมายถึงในขณะที่คูลมหายใจนั้น ให้ตั้งสติที่โพรงจมูกหรือที่

ปลายจุมก คูลมหายใจเข้าออกอย่าให้จิตวิ่งตามลมหายใจเข้าออก เพราะจะทำให้จิตที่วิ่งไปมานั้นพุ่งชันและเหินเหินน้อย ดังนั้นการคูลมจึงควรตั้งสติกำหนดจิต ทำความรู้สึกที่ปลายจุมกทีเดียว คูลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนกับการเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้นั้น เขาไม่ดูแลื่อยที่ชักไปมาแต่จะดูแลเฉพาะที่เขาใช้ดินสอขีดไว้เท่านั้น แล้วเลื่อยไปตามรอยดินสอ ไม้ที่เลื่อยก็จะออกมาตรง แต่ถ้ามองดูเลื่อยที่เลื่อยไปมาไม้ที่เลื่อยก็จะกลายเป็นคลื่น การคูลมก็เช่นกันให้ตั้งจิตที่ปลายจุมกคูลมอยู่ที่เดียว ไม่ต้องวิ่งตามลมไปมา ทำให้พุ่งชันและเหินเหินน้อย จิตไม่สงบระงับเป็นสมาธิ แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่สามารถบังคับจิตให้นิ่งอยู่ที่ปลายจุมกได้ คือ จิตชอบวิ่งตามลมไปมา คิดโน่นคิดนี่ไม่สงบระงับ ให้ผู้ปฏิบัติใช้มือจับที่ปลายจุมกก่อนก็ได้ เพื่อให้จิตที่วิ่งไปมานั้นวิ่งมารับสัมผัสที่ปลายจุมกที่เราใช้มือจับ จิตก็ต้องอยู่ที่ปลายจุมก ให้ผู้ปฏิบัติใช้มือจับไว้สักพักหนึ่งก่อน จนกระทั่งเห็นว่าจิตนั้นหยุดไม่วิ่งไปวิ่งมา จึงเอามือออกคูลมหายใจต่อไป เมื่อจิตไม่วิ่งไปมา มีสติคูลมหายใจเข้าออกนานเข้า จิตก็จะวิตรกตรีกอยู่กับลม วิจารณพิจารณาอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจก็จะละเอียดและประณีตขึ้นทีละน้อย อารมณ์พุ่งชันก็จะดับไป ทำให้เกิดปีติความอิ่มใจ และทำให้เกิดสุขกาย สุขใจ เมื่อเกิดความสุขใจ จิตก็จะรวมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวเป็นเอก เป็นเอกก็คคตา ความนึกคิดปรุงแต่งก็ดับสูญไปจากใจ เรียกว่าได้สมาธิระดับที่ 1 คือปฐมฌาน เมื่อกำหนดลมหายใจต่อไปอีก ลมก็ละเอียด ประณีตมากขึ้น วิตรก วิจารณดับไป เหลือแต่ปีติ สุขจิตเป็นธรรมชาติ ผ่องใสมากขึ้น ทำให้สมาธิตั้งมั่น สงบระงับผุดผ่องอยู่ภายในเป็นฌานที่ 2 คือทุติยฌาน เมื่อกำหนดลมหายใจต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งลมหายใจละเอียดมากจนแทบกำหนดไม่ได้ แต่ด้วยอำนาจที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จึงทำให้กำหนดลมหายใจได้อยู่ แต่ละเอียดอ่อนประณีตมาก ปีติก็ดับไปเหลือแต่สุขใจอย่างเดียว มีความรู้สึกว่างภายในเบามาก มีความสบายใจอย่างยิ่งเป็นฌานที่ 3 คือตติยฌาน เมื่อกำหนดไปจนกระทั่งลมหายใจละเอียดถึงที่สุด จนกระทั่งกำหนดไม่ได้คือ ลมหายใจดับหมด จิตก็จะว่างเปล่าเหมือนกับอากาศอยู่ในภายใน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่อุเบกขา คือ ความว่างเฉย ไม่ยินดียินร้ายต่อสังขารธรรมทั้งปวง เรียกได้ว่าได้ฌาน 4 คือ จตุตถฌาน จิตเข้าถึงความสงบที่ สุด สำเร็จการเจริญอานาปานสติ ได้สมณะคือความสงบใจ

การยกจิตจากการเจริญอานาปานสติขึ้นเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐานโดยยกจิตขึ้นจากการเจริญอานาปานสตินั้น เมื่อจิตสงบระงับ ลมหายใจใกล้จะหยุด ก็ยกจิตขึ้นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ได้เลย อย่างที่ตรัสไว้ว่า ภิกษุ

ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขาร เราจักระงับกองลมหายใจเข้า หายใจออกหรือเราจักระงับกองลมหายใจออก หายใจเข้า คือหมายความว่า หายใจออกเราจักระงับกองลม หายใจเข้าเราจักระงับกองลม ระงับกายสังขาร ความกระวนกระวายทางกายเราก็ระงับได้ ความกระวนกระวายทางใจเราก็ระงับได้ อันนี้เรียกว่าเห็นกายในกายในหลักสติปัฏฐาน 4 เข้าไปเห็นฐานกายที่ชัดว่าอย่างนี้แหละภิกษุ ชื่อว่าเห็นกายในกายเป็นไปในภายในบ้าง เห็นกายในกายเป็นไปภายนอกบ้าง หรือเห็นกายในกายเป็นไปทั้งภายในและภายนอกบ้าง หรือย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการใด ๆ เธอย่อมรู้ชัดในอาการนั้น ๆ ก็หรือว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตัณหาภิกขุไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และเธอไม่ยึดมั่น ถือมั่นอะไรในโลกด้วย อย่างนี้แหละภิกษุชื่อว่าเห็นกายในกายอยู่ ในฐานเวทนา เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักกำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า จักกำหนดรู้ปิติ หายใจออก ดังนั้นแหละภิกษุชื่อว่าเห็นเวทนาในเวทนาเป็นไปในภายในบ้าง เป็นไปภายนอกบ้าง เป็นไปทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ก็หรือสติว่าเวทนามีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตัณหาภิกขุไม่อาศัยอยู่แล้วด้วยและเธอไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วยอย่างนี้แหละภิกษุเรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ ฐานจิตในจิต เธอย่อมสำเหนียกว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่าจิตสังขาร หายใจออก หายใจเข้า เราจักเปลื้องจิตทำให้จิตบันเทิง หายใจออก หายใจเข้านี้เรียกว่าฐานจิต เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นไปในภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นไปภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมไปในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในจิตบ้างก็หรือสติว่าจิตมีอยู่ เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตัณหาภิกขุไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และเธอไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย อย่างนี้แหละภิกษุชื่อว่าเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่

ฐานธรรมในธรรม ทรงตรัสว่า เธอย่อมศึกษาหรือย่อมสำเหนียกว่าเราจักกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก หมายความว่า หายใจเข้าก็เห็นความดับ

ไปของกิเลส เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านั้นเราย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก ย่อมพิจารณาเห็นความดับหายใจออก หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนกิเลสทั้งปวง หายใจออก หายใจเข้า อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมเบื้อง ๑ อยู่เป็นไปภายในบ้าง เป็นไปภายนอกบ้าง เล็งเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงลึกลง อาศัยรู้ อาศัยระลึก อันตณหาภิภูมิจึงไม่อาศัยอยู่แล้วด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๑ ในโลกด้วย อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมเบื้อง ๑ อยู่ จะเห็นได้ว่าการเจริญอานาปานสตินี้มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธกันมาก เมื่อเจริญอานาปานสติบริบูรณ์แล้ว การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์แล้ว ฯลฯ จะทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ (กัณฑ์สิริภิกษุ. 2532 : 141 - 145)

ตำแหน่งจุดต่าง ๆ ของที่ตั้งจิต

ตำแหน่งที่ตั้งจิตนับว่ามีความสำคัญไม่น้อยต่อผู้ปฏิบัติธรรมในการเจริญสมาธิ (สมถะ) เพราะจะทำให้จิตสงบเร็วขึ้นก่อนที่จะยกจิตสู่วิปัสสนา ตำแหน่งจุดต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งของจิต มี 9 แห่ง คือ

1. อัมภาภาคเบื้องบน เป็นที่อดทนสงบเสถียร เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้เกิดปีติได้
2. กิณยสุญ เป็นที่ประหารโททังปวง และเป็นตบะเฉดด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และปล่อยออกภายนอกด้วยการให้จิตออกบริเวณนี้จะทำให้เกิดสมุทฺธิตาสมาริ
3. มหาสุญ เป็นที่เกิดปัญหาเห็นโทษทั้งปวง เมื่อตั้งจิตไว้จุดนี้แล้วมองลงในกาย จะทำให้เกิดญาณเห็นความเกิดดับภายใน (ถ้าตั้งจิตไว้ที่จุดนี้ แล้วมองที่จิตคือกลางกายใต้ลิ้นปี่ จะเห็นอาการของจิตเกิดดับ ซึ่งเป็นการทำงานของจิตและเป็นอาการของการดับกิเลสที่มีอยู่ในจิต เมื่อดูไปนาน ๆ จะทำให้จิตแจ่มใสและหมดนิวรณ์ ทำให้เกิดปัญญญาณและทำลายอวิชชาได้)
4. จุลสุญน้อย เป็นที่น่าความยินดีทั้งปวง และนำปฏิสนธิจิตแห่งสัตว์ด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และคลุมหายใจเข้าออกนาน ๆ จะเป็นจุดที่ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย และเป็นจุดที่ทำให้เกิดปีติความเยือกเย็นได้ด้วย

5. โคตรระภู เป็นที่หลบซ่อนทุกขเวทนาทั้งปวง ชาติจากบาปกรรมเมื่อจะตาย เมื่อตั้งจิตไว้แล้วปล่อยใจให้จิตไหลลงในกาย จะเห็นความเกิดดับความสิ้นความเสื่อมสลายภายใน เป็นการพิจารณาธรรมภายใน

6. ห้องสุดคอกกลาง เป็นที่หลับที่ชาตรส ที่บังคะและเป็นที่นี่โรคสังขารจะรวมกัน เวลารับประทานอาหารถ้าหากตั้งจิตไว้จะทำให้ไม่รู้รสของอาหาร และจะไม่สามารถกลืนอาหารได้ จะเป็นการบังคับให้การเคี้ยวอาหารนั้นและเอียงไปในตัวด้วย

7. ห้องหทัยวัตถุ เป็นที่ปฏิสนธิแห่งกุศลและอกุศลสัมปยุตธาตุด้วย เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตรวมตัวและเกิดพลังงาน มีอำนาจในการเผาผลาญนิวรณ์ และทำลายล้างกิเลสได้ นอกจากนี้ยังเป็นจุดดับของธรรมารมณ์ต่าง ๆ จึงนับว่าเป็นจุดที่สำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม

8. เหนือสะดือ 1 นิ้ว เป็นที่เกิดบาปกรรมทั้งปวง เป็นที่ประชุมธาตุ เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตลงสู่กึ่งกลางและบางครั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ลึกลงไปเหมือนกับลงเหว บางครั้งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่างเว้งว่าง จับสภาวะไม่ได้

9. อัมภากาศเบื้องต่ำ เป็นที่กำหนดความรู้สึกได้ง่าย คือ เป็นจุดที่ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้เมื่อเกิดอารมณ์หนึ่งช้าน จะทำให้จิตอยู่กับตัวได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่านมาก และเป็นจุดที่แก้กรรมฐาน สำหรับผู้ที่ปฏิบัติแล้วไม่มีสภาวะ คือ ว่างไปหมดไม่สามารถจับสภาวะธรรมได้ และบางครั้งเกิดความรู้สึกตัว หรือเกิดปีติมาก ตัวเบาเหมือนกับจะลอย เมื่อกำหนดจิตไว้ที่อัมภากาศเบื้องต่ำจิตก็จะอยู่กับตัวและมีความรู้สึกตัว อาการต่าง ๆ จะหายไปเหมือนปกติ แต่ถ้าหากเกิดทุกขเวทนาขึ้นผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรกำหนด เพราะจะเป็นการเพิ่มทุกข์ให้มากขึ้นอีก

การตั้งจิตนั้น ถ้าตั้งอยู่ระหว่างที่ 7 และที่ 8 จะทำให้เกิดกำลัง และจัดเป็นห้องพระพุทธรูปด้วย (กัณฑ์สิริภิกษุ. 2532 : 128 - 129)

แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตหน้าตรง



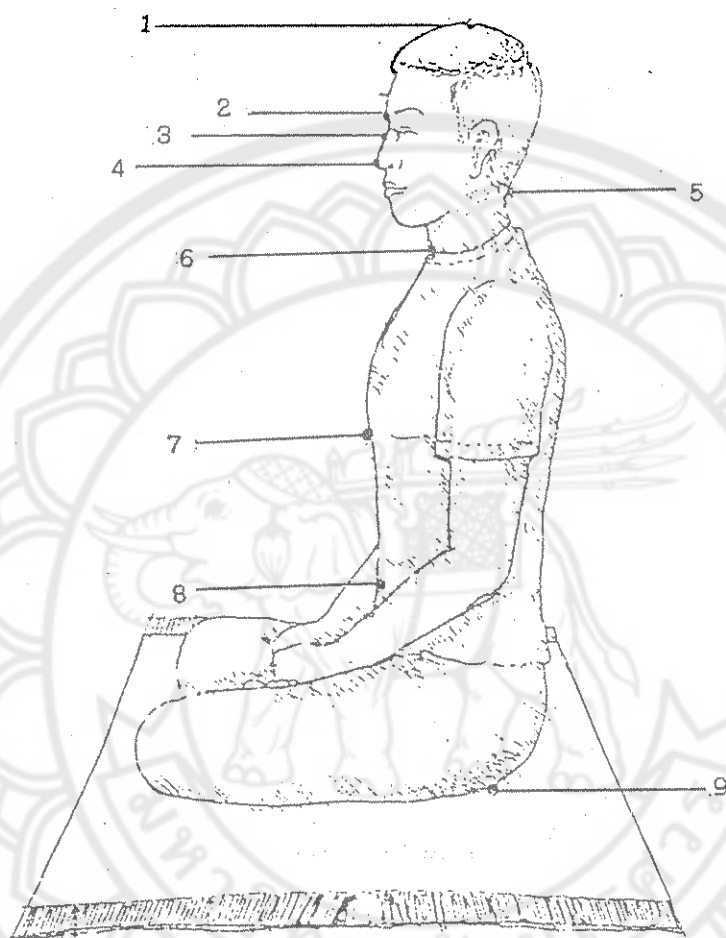
ที่ตั้งของจิต 9 แห่ง

- | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1. อัมภากาศเบื้องบน | 2. ทิพย์สุญ | 3. มหาสุญ |
| 4. จุลสุญน้อย | 5. โคตรระภู | 6. ห้องสุดคอกกลาง |
| 7. ห้องหทัยวัตถุ | 8. เหนือสะดือ 1 นิ้ว | 9. อัมภากาศเบื้องต่ำ |

ภาพประกอบ 6 แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตหน้าตรงตามจุดต่าง ๆ

(กัณฑ์วิริกขุ. 2532 : 126)

แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตด้านข้าง



ที่ตั้งของจิต 9 แห่ง

- | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1. อัษฎากาศเบื้องบน | 2. ทิณยสุญ | 3. มหาสุญ |
| 4. จุลสุญน้อย | 5. โคตรระภู | 6. ห้องสุตคอกกลาง |
| 7. ห้องหทัยวัตถุ | 8. เหนือสะดือ 1 นิ้ว | 9. อัษฎากาศเบื้องต่ำ |

ภาพประกอบ 7 แสดงตำแหน่งที่ตั้งจิตด้านข้างตามจุดต่าง ๆ

(กัณฑ์สิริภิกษุ. 2532 : 127)

เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต

เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตมีอยู่มากมาย ทั้งที่เป็นพุทธพจน์และส่วนที่พระอาจารย์และผู้นำทางปฏิบัติธรรมฐานกล่าวไว้สรุปเป็นหัวข้อและขั้นตอนได้ดังนี้

ความหมายของการฝึกอบรมจิต

การฝึกอบรมจิตมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระญาณสังวรกล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การฝึกอบรมจิตคือ การคอยพิจารณาความคิดปรุงแต่งของจิต ถ้าคิดปรุงแต่งไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงแต่งไปในทางกุศลก็ให้รู้ โดยการเจริญสมาธิและวิปัสสนาควบคู่กัน การเจริญสมาธิหมายถึง การตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ก็ไม่ยึดมั่นในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้อยู่ด้วยการปล่อยวาง ให้ปัญญาทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขาร เป็นความปรุงแต่งอย่างหนึ่ง มีเกิด มีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้นจึงไม่ยึดถือแต่ปล่อยวางทำความรู้อยู่กับการปล่อยวางนี้ ดังนั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาอันเป็นการปฏิบัติทางปัญญา การปฏิบัติทางปัญญานี้ตามหลักอริสัจจคือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ในความดับทุกข์ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (สมเด็จพระญาณสังวร. 2524 : 77 - 78)

พระศรีวิสุทธิกวีกล่าวถึงการฝึกอบรมจิตตามสมถกรรมฐานสรุปได้ว่า สมถกรรมฐานหมายถึงอุบายที่ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ ฉะนั้นการบำเพ็ญสมถกรรมฐานก็คือการปฏิบัติอยู่ในจิตสิกขา จิตสิกขานี้ก็คือการทำสมาธิเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางนั่นเอง การที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกสมาธิว่า "จิตสิกขา" ก็เพราะเป็นการฝึกจิตโดยตรง (พระศรีวิสุทธิกวี. 2527 : 32)

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การฝึกอบรมจิตเป็นการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติที่ยากและยิ่งใหญ่เพราะสภาวะจิตของมนุษย์นั้นมีความซัดส่าย วุ่นวาย พุ่งซ่าน ทะยานอยาก และเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็ว ดังนั้นหากขาดความตั้งมั่นที่จะพากเพียรควบคุมจิตให้กำหนดระลึกรู้ได้อยู่เสมอแล้ว เขาย่อมไม่สามารถฝึกหัดอบรมจิตให้สงบแจ่มใสและบริสุทธิ์ได้ การฝึกอบรมจิตต้องถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา... พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงกำหนดองค์มรรคคือ วิถีทางที่จะฝึกหัดอบรมจิตด้วยสัมมายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตชอบ) (สุมน อมรวิวัฒน์. 2530 : 50 - 51)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงเรื่องการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า สมาธิภาวนาคือการฝึกจิตและ

การใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่สูงสุดของมนุษย์เรา ที่เรียกว่าฝึกจิตเพราะว่า ก่อนนี้จิตเหมือนกับสัตว์เถื่อนซึ่งไม่ได้รับการฝึก จะนำมาใช้งานยังไม่ได้ ต้องฝึกมันให้ยอมเสียก่อน ให้มันรู้เรื่องราวอันดีต่าง ๆ เสียก่อน เมื่อฝึกแล้วจะใช้มันทำอะไรก็ได้ และนี่ระเบียบสมาธิภาวนาครั้งแรกคือการฝึกจิตเรียกว่าทำสมาธิหรือฝ่ายสมาธิล้วน ๆ ครั้งหลังคือการใช้จิตที่ฝึกแล้วเรียกว่าฝ่ายปัญญาหรือฝ่ายวิปัสสนา (พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป. : 3 - 11)

แสง อรุณกุศล กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตมีลักษณะคล้ายกับการกล่อมเกลาน้ำให้จิตสงบ แต่ยังไม่ได้ละเอียดกิเลสที่เหมือนโคลนตมนอนนิ่งอยู่ในก้นบึ้งของโอ่ง หรือสันดานคนและใครที่สามารถกล่อมอารมณ์ตนให้นิ่งอยู่ได้นานเท่าใดที่ทนต่อการรบกวนของอารมณ์โลก โกรธ หลง ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของจิตที่ฝึกอบรมมา (แสง อรุณกุศล. 2529 : 45)

พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี) กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การทำสมาธิหรือภาวนา ก็คือ วิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบเพราะเราไม่เคยสงบแต่ไหนแต่ไรมา ใจที่ไม่ได้รับความสงบก็จะไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้คือ ความนึกคิดอะไรต่าง ๆ ให้เห็นของจริงได้ เหตุนี้การทำสมาธิหรือภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบนิ่งอยู่ที่เดียว (พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์. 2521 : 14)

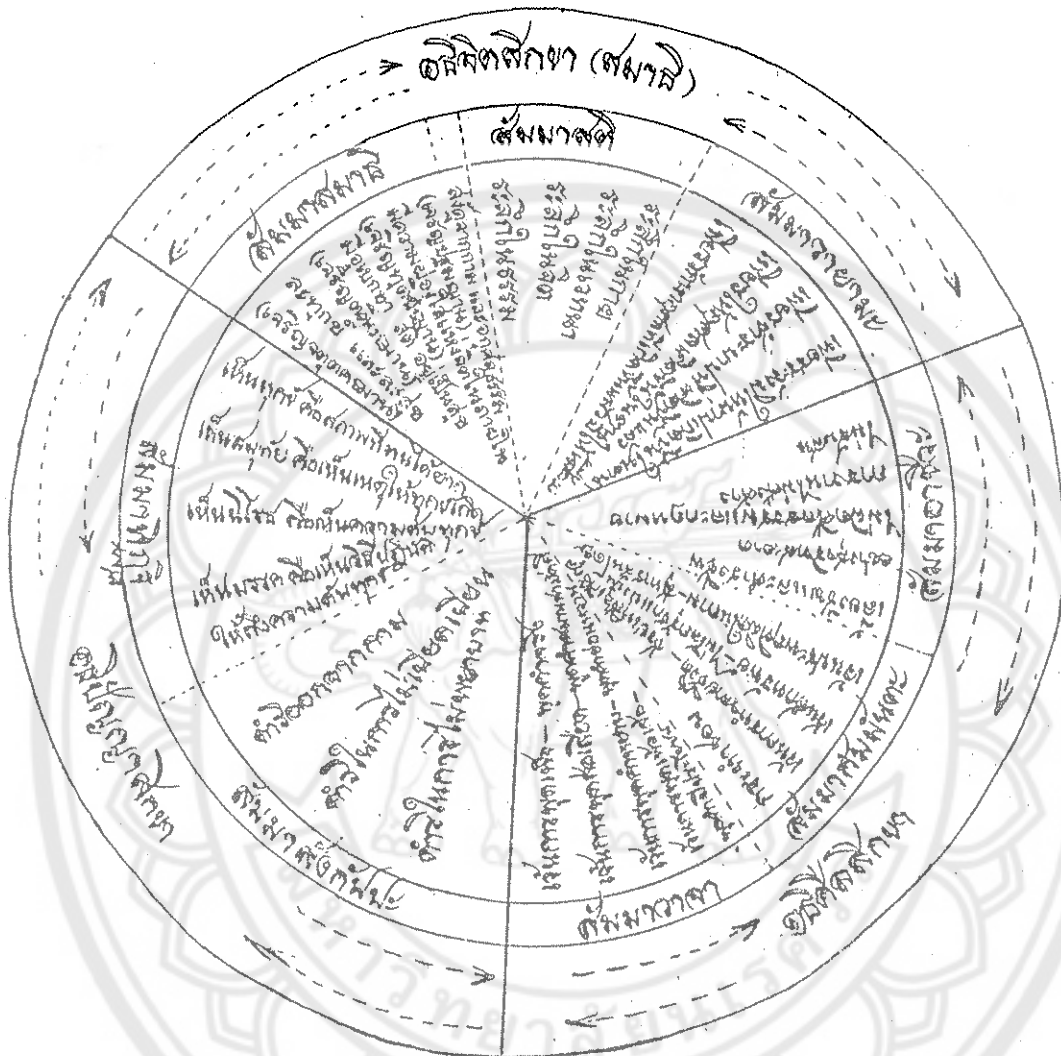
ท่านเจ้าคุณบรรณารักษาราชมานิต กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า ความสุขที่เกิดจากสันติสุข ความสงบซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ขึ้นด้วยความทุกข์และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมากเป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ เกิดกับกายใจของเราเอง อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก "ใจ" หาสันติสุข ภายนี้เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่มายุ่งถึงใจได้ เมื่อใจสงบแล้วกลับจะทำให้กายสงบหายทุกข์เวทนาได้ด้วย พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกหัดให้เกิดความสันติสุขทางใจด้วย "สมาธิ" หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความพุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เต็ดเตียวเต็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางใจอีกทางหนึ่ง (พระยานรรัตนราชมานิต. 2530 : 39 - 40)

แทน จันทรวโรจน์ และชูชัย สมบัติไกร กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติทางจิตและทางกาย เพื่อทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย จิตใจสงบและเกิดความหยั่งรู้อย่างลึกซึ้ง ในความหมายของพุทธทาสภิกขุ (2521) การทำให้เกิด

สมาธิคือ การเพ่งไปที่อารมณ์ โดยการเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นวัตถุสำหรับเพ่ง เช่น ลมหายใจ เป็นต้น ผลจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า "สมาธิ หรือสมถะ" ขึ้น สภาวะดังกล่าวเป็นสภาวะที่จิตใจมีความสงบ ผ่องใส เยือกเย็น แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปตามความต้องการ จากความหมายดังกล่าวพุทธทาสภิกขุจึงเน้นการฝึกปฏิบัติทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ (แทน จันทวิโรจน์ และชูชัย สมิตธิโกร. 2527 : 256)

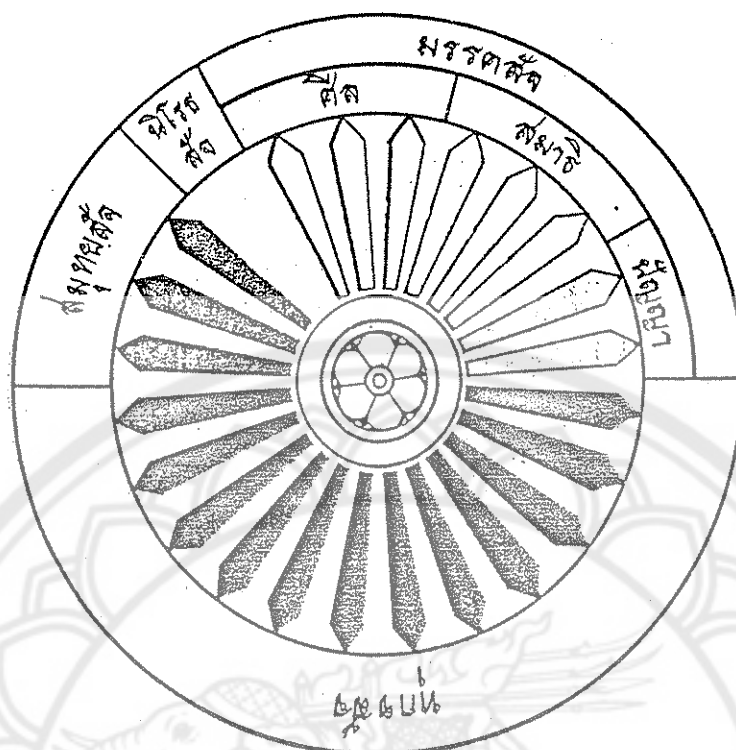
พระเทพเวที กล่าวถึงการฝึกอบรมจิตสรุปได้ว่า การฝึกอบรมจิตเป็นสัมมาสมาธิในทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายและเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ (พระเทพเวที. 2531 : 197)

จากการให้ความหมายของการฝึกอบรมจิตข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การฝึกอบรมจิตหมายถึง การฝึกจิตใจให้เกิดความสงบในระดับหนึ่ง เมื่อจิตใจสงบแล้วทำให้เกิดปัญญาสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่เป็นจริง การฝึกอบรมจิตนี้มีชื่อเรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า "อิทธิจิตสิกขา" หรือ "สมาธิภาวนา" สรุปเป็นแผนภูมิดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 แสดงผังส่วนประกอบการศึกษาจิต หรืออริยจิตศึกษา ซึ่งเป็นองค์หนึ่งของไตรสิกขา (สุมณ อมรวิวัฒน์. 2530 : 46)

ในฐานะที่การศึกษาจิตเป็นสัมมาสมาธิซึ่งอยู่ในมรรคองค์สุดท้ายของทางแห่งความหลุดพ้นอันเป็นองค์ประกอบในไตรสิกขาและอริยสัจ 4 สามารถสรุปเป็นแผนภูมิประกอบได้ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 แสดงการฝึกอบรมจิตหรือสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นมรรคองค์สุดท้ายของทางแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติมรรค) ในไตรสิกขา (พระมหาพนิต ปัญญาปลุโต. 2526 : หน้าปก)

สิ่งที่ขัดขวางการฝึกอบรมจิต

สิ่งต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ขัดขวางการฝึกอบรมจิต เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้ มีชื่อเรียกว่า นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกีดกันการทำงานของจิต สิ่งขัดขวางความตั้งมั่นของจิต สิ่งทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กีดกันจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรือ อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง (พระราชมุนี. 2525 : 828) นิวรณ์ มี 5 อย่าง คือ

1. กามฉันทนิวรณ์ ความพอใจในกาม หรืออภิขณา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึง ความอยากได้ในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลกะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คือ

อยากได้นั้นอยากได้นี้ ติดใจโน้น ติดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นชั่งอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาทนิวรณ์ ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคืองเกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด จุนเจียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มักกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้น สะดุดนี้ เดินไม่เรียบไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนีหิทธะนิวรณ์ ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่อง และซึมแยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหนงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตกับมิตตะ ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน ใจง่วง อืดอาด มีนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกาย และทางใจ อย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านและเตือนร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่าพล่านไป กับกุกกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจระแวง เตือนร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำย่อมพล่าน ย่อมคว้างไปไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉานิวรณ์ ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจสงสัยเกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสัน ๆ ว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้) มีคุณค่า มีประโยชน์แก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉารัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้พาลังเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 98 ; พระราชนิพนธ์. 2525 : 829 - 830)

วิธีกำจัดนิวรณ์ธรรมด้วยองค์แห่งฉาน

พระมงคลเทพมุนี กล่าวถึงวิธีกำจัดนิวรณ์ธรรมด้วยองค์แห่งฉานว่าการประหาณหรือกำจัดนิวรณ์ธรรมย่อมสามารถกระทำได้ด้วยองค์แห่งฉานกล่าวคือ

อารมณ์วิตก	ประหาณ	กีนมัทธะนิวรณ์
อารมณ์วิจารณ์	ประหาณ	วิจิกิจฉานิวรณ์
อารมณ์ปีติ	ประหาณ	พยาบาทนิวรณ์
อารมณ์สุข	ประหาณ	อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์
อารมณ์เอกัคคตา	ประหาณ	กามฉันทะนิวรณ์

(พระมงคลเทพมุนี. 2530 : 72)

หลักธรรมในการฝึกสมาธิ

พระราชวรมุนี กล่าวไว้สรุปได้ว่า การที่จะฝึกสมาธิให้ได้ผลนั้นก่อนลงมือฝึกจะต้องมีศีล ศีลจะเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติสมาธิเป็นไปด้วยดี ต่อจากนั้นจะต้องจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ เช่น ตัดข้อกังวลต่าง ๆ เข้าหาครูอาจารย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสอนสมาธิ เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วขณะฝึกยังต้องมีหลักธรรมประกอบในการฝึกสมาธิด้วย เพื่อให้สามารถฝึกได้ผลตามที่กำหนดไว้หรือมีความก้าวหน้าในการฝึกหลักธรรมที่ว่า คือ

1. อินทริย์ 5 อินทริย์ ได้แก่ คุณธรรมประจำจิตใจ สืบเนื่องมาแต่ชาติก่อน ๆ ซึ่งเป็นนิสัยประจำสันดาน (จิตใจ) จึงเรียกว่า "อุปนิสัยอินทริย์" (พระราชวรมุนี. 2529 : 849, 870 - 871, 875) อินทริย์ 5 คือ

ศรัทธา ความเชื่อ (เชื่อกรรม เชื่อผลแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า) (กัณตสิริภิกษุ. 2532 : 42)

วิริยะ ความเพียร ซึ่งเป็นความเพียรพยายามที่ถูกวิธีเรียกว่า "สัมมปปธาน 4" คือ

- 1.1 สังวรปธาน เพียรระวังมิให้บาปเกิดขึ้นในจิต
- 1.2 ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- 1.3 ภวานาปธาน เพียรให้บุญกุศลเกิดขึ้นในจิต
- 1.4 อนรักขนาปธาน เพียรรักษานบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (กัณตสิริภิกษุ.

2532 : 39)

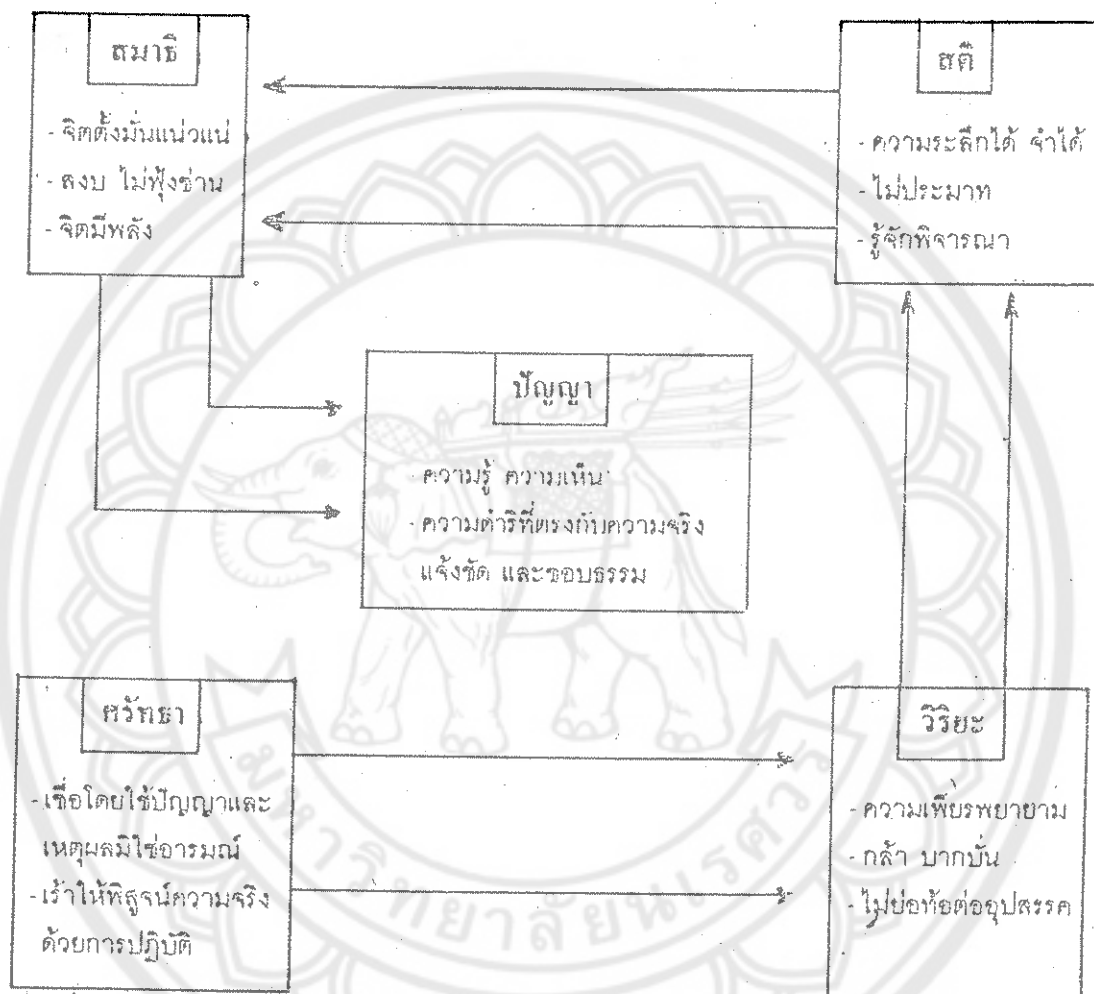
สติ ความมีสติรู้ยับยั้งซึ่งใจเปรียบเหมือนรถมีห้ามล้อสามารถหยุดได้ตามต้องการ สมาธิ ความมีสมาธิ คือ มีจิตใจดำรงมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์สัมผัส

ปัญญา ความมีปัญญา คือ รู้จักใช้พุทธปัญญาพิจารณาและวินิจฉัยผิด - ชอบ อย่าง

สูง หมายถึง วิปัสสนาปัญญา มองเห็นความเกิด - ความดับ ของสังขาร (พระอริยคุณาธาร.
ม.ป.ป. : 26)

2. อิทธิบาท 4 สัจจัตถา รณเร็น กล่าวไว้สรุปได้ว่า อิทธิบาทนั้นพระพุทธเจ้า
ตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จ
ที่เป็นจุดหมายของสมาธิ อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ)
หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่าย ๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จ มี 4
อย่าง คือ

- 2.1 ฉันทะ ความพอใจ
- 2.2 วิริยะ ความเพียร
- 2.3 จิตตะ ความคิดจดจ่อ
- 2.4 วิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง (สัจจัตถา รณเร็น. 2532 : 7)
- 3. ผละ 5 ผละ แปลว่า ธรรมเป็นกำลังคู่กับอินทรีย์ มี 5 อย่าง คือ
 - 3.1 ลักขณผละ กำลังคือ ศรัทธา
 - 3.2 วิริยผละ กำลังคือ ความเพียร
 - 3.3 สติผละ กำลังคือ สติ
 - 3.4 สมาธิผละ กำลังคือ สมาธิ
 - 3.5 ปัญญาผละ กำลังคือ ปัญญา (กัณตสิริวิภักขุ. 2532 : 41)



ภาพประกอบ 10 แสดงธรรมเป็นกำลังคู่กับอินทรีย์ 5 อย่าง (สุนน อมรวิวัฒน์).

2530 : 107)

4. มรรคมงคล 8 หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการอันประเสริฐได้แก่

4.1 สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ 4

4.2 สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือดำริออกจากกาม ดำริในอันไม่พยานาถ ดำริในอันไม่เบียดเบียน

4.3 สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากวจีหุจรีต

4.4 สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ คือเว้นจากกายหุจรีต 3 ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

4.5 สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด

4.6 สัมมาวายามะ เพียรชอบ

4.7 สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกในสติปัฏฐานทั้ง 4

4.8 สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ คือ เจริญฐานทั้ง 4

เห็นชอบ ดำริชอบ สงเคราะห์เข้าใน ปัญญาลิขิต

วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ สงเคราะห์เข้าใน ศีลสิกขา

เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจมั่นชอบ สงเคราะห์เข้าใน จิตตสิกขา (พระภาวนา

วิสุทธิคุณ. 2532 : 2 - 3 ; กัณทสิริวิภัง. 2532 : 52 ; พระราชวรมณี. 2529 : 570 - 571)

การเกิดสมาธิ

ธัมมานุสारी กล่าวถึงการเกิดสมาธิสรุปได้ว่า การที่จะทำให้เกิดมีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียวนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการตั้งสติ คือ การระลึกรู้ไว้ที่อารมณ์นั้นอย่างแน่วแน่ เป็นระยะเวลาานเท่าใดก็ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิอยู่นานชั่วระยะเวลาานเท่านั้น ดังนั้นสติจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ

สติ แปลว่า การระลึกรู้ถึงและมีลักษณะสำคัญ 2 ส่วน คือ

1. การระลึกรู้ถึงในขณะปัจจุบัน ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า สัมปชัญญะ (หรือเรียกว่า สติสัมปชัญญะ ตามหลักภาษาบาลีก็ได้)

2. การระลึกรู้ย้อนไปในอดีต (อย่านำไปไขว้เขวกับคำว่า "สัญญา" ที่แปลว่าความจำได้หมายรู้ อันเป็นส่วนที่สมองเก็บสะสมไว้) สติจะเป็นตัวการที่ไปล้างเอาอกมาใช้ประโยชน์ เช่น เมื่อตามองเห็นรูป ถ้าไม่ตั้งสติไว้ที่รูปนั้นในปัจจุบัน แล้วไม่ระลึกรู้ย้อนไปล้าง

เอา "สัญญา" คือ ความจำหมายเกี่ยวกับรูปที่เห็นนั้นก็จะไม่รู้ว่าเป็นรูปอะไร (ธัมมานุสारी.
2523 : 20 - 23)

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีกีดกั้นก่อนนอนกันหมด
4. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระราชนิพนธ์. 2525 : 830)

ระดับของสมาธิ

สมาธินั้น แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ชนิทสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี
2. อุปจารสมาธิ สมาธิเจียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (neighbourhood concentration)
3. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่สนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ภาวะนี้มีในแดนชั้นต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ (พระเทพเวที. 2531 : 198)

หลักการของการฝึกอบรมจิต

หลักการของการฝึกสมาธิอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะให้จิตมารวมเป็นหนึ่งเดียวเรียกว่า มีอารมณ์หนึ่งเดียว หรือทำให้จิตกำหนดจับอยู่กับสิ่งเดียว คิดเรื่องเดียว ในแง่หนึ่งเหมือนกับว่าสามารถควบคุมบังคับจิตใจได้ ซึ่งความจริงมันเป็นไปเอง คือ ถ้าเราฝึกจิตจนมีความชำนาญ

แล้วมันก็เป็นไปได้เอง หลักการของการฝึกสมาธิจึงรวมเป็นแนวเดียว (สุจิตรา ธรรม์. 2532 : 3) หลักการของการฝึกสมาธิเพื่อให้รวมเป็นแนวเดียวในทางปฏิบัติมักนิยมใช้วิธีการที่เรียกว่า ส้ารวมจิต การส้ารวมจิต หมายถึง การอธิษฐานจิตก่อนการนั่งสมาธิ ในขณะที่ส้ารวมจิตนี้ เป็นการระลึกถึงพระคุณพระพุทเจ้าว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วทำความรู้สึกในจิตของเรา ว่า พระพุทเจ้าก็อยู่ที่จิต พระธรรมก็อยู่ที่จิต พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่จิตและส้ารวมคือ การทำความรู้ยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น (นิคเงาเกาะ. 2530 : 83)

ผลสำเร็จในระดับต่าง ๆ ของการเจริญสมาธิ

พระเทพเวที กล่าวถึงผลสำเร็จในระดับต่าง ๆ ของการเจริญสมาธิสรุปได้ว่า การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอุปปาสมาธิแล้ว เรียกว่าฌาน (absorption) ฌานมีหลายขั้นยังเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น

ฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌาน 4 ได้แก่

1.1 ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

1.2 ทุตยฌาน (ฌานที่ 2) มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

1.3 ตุตยฌาน (ฌานที่ 3) มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา

1.4 จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

2. อรูปฌาน 4 ได้แก่

2.1 อากาสัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศเป็นอันต์)

2.2 วิญญานัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญานเป็นอันต์)

2.3 อากิญจัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ)

2.4 เนวสัญญานาสัญญายตนะ (ฌานที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) (พระเทพเวที. 2531 : 198 - 199)

ผลของการฝึกอบรมจิต

ผลของการฝึกสมาธิ คือ ความสงบระงับและความดับสนิทแห่งสังขาร รวมถึงการไม่มีกิเลส และการมีญาณทัสสะ คือ การรู้และการเห็น ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ดูกรภิกษุ ก็ลำดับนั้นแล เรากล่าวความสนิทแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับ คือ เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมดับ เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตกวิจารณ์ย่อมดับ เมื่อเข้าตติยฌาน ปีติย่อมดับ เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมดับ เมื่อเข้าอากาสาัญญ-
จายตนฌาน รูปสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าวิญญาณัญญายตนฌาน อากาสาัญญายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าอากิญจัญญายตนฌาน วิญญาณัญญายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าเนวสัญญานา สัญญาตนฌาน อากิญจัญญายตนสัญญาย่อมดับ เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญา และ เวทนาย่อมดับ ราคะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้สิ้นอาสวะย่อมดับ

ดูกรภิกษุ ลำดับนั้นแล เรากล่าวความสงบแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับ คือ เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมสงบ เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตกวิจารณ์ย่อมสงบ ฯลฯ เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญาและเวทนาย่อมสงบ ราคะ โทสะ โมหะของภิกษุผู้สิ้นอาสวะ ย่อมสงบ

และพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุนั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อญาณทัสสะ

คำว่า สังขาร ในที่นี้อาจแยกศัพท์ออกเป็น สัง กับ ขาร

สัง หรือ สัง แปลว่า ร่วมกัน

ขาร มาจาก กร ซึ่งแปลว่า กระทำ

ดังนั้นตามรากศัพท์เดิม สังขาร จึงแปลว่า กระทำร่วมกัน

สังขาร มีอยู่ 3 อย่างด้วยกัน คือ วจสังขาร กายสังขาร และจิตสังขาร

1. วจสังขาร หมายถึง กลไกของการหลุดพ้นเป็นการกระทำร่วมกันระหว่าง วิตก คือ ความตรึก และวิจารณ์ คือ ความตรอง คนเรานั้นก่อนที่จะหลุดออกมาเป็นคำพูด จะต้อง ตรึกและตรอง เสียก่อน

ตริก คือ การจัดเรื่องที่จะพูดมาอยู่ในความคิด

ตรอง คือ การเอาเรื่องที่จะพูดนั้นมาจัดเป็นถ้อยคำ

2. กายสังขาร หมายถึง กลไกการทำงานของร่างกาย เช่น การหายใจ เป็นการกระทำร่วมกันของอวัยวะภายในร่างกายหลายอย่างร่วมกัน เช่น จมูก ปอด กล้ามเนื้อ ทรวงอก กล้ามเนื้อท้อง กระบังลม และระบบประสาทอัตโนมัติที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

3. จิตสังขาร หมายถึง กลไกทางจิต อันได้แก่ การทำงานร่วมกันระหว่าง คุณสมบัติทางจิตใจของคนเราสองอย่าง คือ เวทนา กับ สัญญา

เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุข หรือไม่ทุกข์ ไม่สุข จะเป็นความรู้สึกทางกาย เช่น ความเจ็บปวด หรือความสบายกาย หรือเป็นความรู้สึกทางใจ เช่น เจ็บใจ แค้นใจ เศร้าเสียใจ หรือสุขใจ ดีใจ นิตินต์เหล่านี้ก็ได้

สัญญา คือ ความจำหมายรู้ เช่น จำสีเขียว จำสัตว์ จำบุคคล จำสิ่งของต่าง ๆ ได้ หรือพูดรวม ๆ ว่า จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัสต่าง ๆ ก็ได้

คนหรือสัตว์ชั้นสูงจะสามารถจำเอาความรู้สึกคือเวทนาที่เคยเกิดขึ้นเมื่อก่อน ๆ ได้ ครั้นพอเห็นหรือประสบสิ่งใดที่จำได้ว่า จะทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นก็จะเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาได้อีก เช่น เคยกินผลไม้บางอย่างหนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกเปรี้ยวจนน้ำลายไหล ต่อมาพอเห็นผลไม้ชนิดนั้นก็เกิดความรู้สึกเปรี้ยวจนน้ำลายไหลออกมาได้ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทันกิน นอกจากนี้แล้วคนเรานั้นเมื่อเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์หรือเศร้าโศกเสียใจเพราะสิ่งใดเป็นเหตุ เมื่อได้พบเห็นสิ่งนั้นอีก หรือแม้เพียงนึกนึกตรึกไปถึงสิ่งนั้นก็จะเกิดเป็นทุกข์หรือเศร้าโศกเสียใจขึ้นมาได้อีก นี่คือตัวอย่างของการทำงานร่วมกันระหว่าง เวทนากับสัญญา ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้จิตพุ่งชนและเสียเวลาเนิ่นช้าในการปฏิบัติสมาธิ (ธัมมานุสาริ. 2523 : 72 - 76)

ผลของการปฏิบัติสมาธิพอสรุปได้ว่า

1. ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียวและลึบซึ้งรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้

บริสุทธิ์ ไม่มีช่องทางที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้

2. ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างข้อ 1 แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ

3. ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหั่นเหาะความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

4. ในแง่ความมั่นคงทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มีใช้เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย (anxiety) ต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่ามั่นคงทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นตัวของตัวเอง (พระราชนิพนธ์. 2526 : 194 - 195)

อมรา มลิลกา กล่าวถึงผลของสมาธิสรุปความเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. ถึงแม้สติจะยังไม่อยู่กับเราตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงก็ตาม แต่มันจะค่อย ๆ เข้มแข็งขึ้นจากการทำภาวนา... ใจจะเริ่มมีเหตุผล

2. ครั้นมีสติ มีปัญญายู่กับใจวิถีความคิดจะค่อยมีทิศทาง มีเหตุผล ทำให้สิ่งที่จะกระทำออกไปเป็นสิ่งที่คาดได้ล่วงหน้า เป็นสิ่งที่ไม่เบียดเบียนตัวเอง

3. เมื่อมีเหตุ มีผล มีสติ มีปัญญา ใจจะคิดอย่างมีคุณภาพ

4. ความไวของสติที่ฝึกได้แล้ว จะสามารถจับได้ เวลาที่สิ่งเร้ามากระทบทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมาก็เหมือนกัน มันจะรู้ทันว่าเกิดอารมณ์สนองสิ่งเร้า สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ สติตามคุณ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เพลินคิดไปตามสัญญา

5. สติจะตัดสัญญาเสีย รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพเป็นจริง (อมรา มลิลกา.

2528 : 13 - 16)

แสง จันทรงงาม กล่าวถึงผลของการทำสมาธิสรุปได้ว่า ผลของการทำสมาธิจะทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขขึ้น สติปัญญาในทางสร้างสรรค์จะได้รับการพัฒนาจิตสำนึกแบบใหม่ ซึ่งช่วยให้แต่ละคนได้นำสมรรถภาพอันซ่อนเร้นอยู่ของตนออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ (แสง

จันทร์งาม. 2524 : 101)

แทน จันทรวิโรจน์ และชูชัย สมิทธิไกร กล่าวถึงผลของการฝึกสมาธิสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิมีผลทั้งทางกายและใจ ผลทางใจที่เกิดขึ้นก็คือ ทำให้จิตสงบ ผ่องใส เยือกเย็น ส่วนผลทางกายได้มีผลศึกษาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะผลที่เกิดจากการฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. คลื่นสมอง คลื่นสมองของผู้ที่อยู่ในระหว่าง ทำสมาธิมีความถี่ต่ำกว่าคลื่นสมองในยามตื่นและหลับคือ ประมาณ 8 - 12 ซึ่งเรียกว่าคลื่นแอลฟา เป็นคลื่นสมองของคนตื่นแต่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย
2. อัตราการหายใจอยู่ในระหว่าง 4 - 15 ครั้งต่อนาที ซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่าในยามตื่นและหลับ นักปฏิบัติสมาธิบางคนมีอัตราการหายใจเพียง 2 - 3 ครั้งต่อนาที
3. การเต้นของหัวใจ ช้าลงกว่าเดิม 3 - 5 ครั้งต่อนาที
4. ความต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนังเพิ่มมากขึ้นเป็นสองเท่าตัว แสดงว่าผิวหนังแห้งเนื่องจากความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ
5. ปริมาณออกซิเจนในการหายใจ ปริมาณออกซิเจนที่ใช้ในการฟอกโลหิตในปอดลดน้อยลงประมาณ 17 เปอร์เซ็นต์ สำหรับผู้ฝึก ที เอ็ม และ 20 - 30 เปอร์เซ็นต์ สำหรับผู้ฝึกเซ็น
6. กรดแลคติกในโลหิต ลดน้อยลงประมาณ 33 เปอร์เซ็นต์ ปริมาณกรดแลคติกในโลหิตมีเป็นจำนวนมากหากร่างกายอยู่ในสภาพอ่อนเพลีย

นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกสมาธิสามารถรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคนอนไม่หลับยาวนานถึง 5 - 6 ปี ให้หายได้ (แทน จันทรวิโรจน์ และชูชัย สมิทธิไกร. 2527 : 259)

การลงรับของลังขาร ผลปรากฏที่พิสูจน์แล้ว คุณประโยชน์ทางแพทย์

- | | | |
|-------------------|---|---|
| 1. วจีลังขาร..... | • ความคิดฟุ้งซ่านหมดไป..... | (1) ทำให้ไม่เป็นโรคประสาทและโรคจิตต่าง ๆ |
| 2. กายลังขาร..... | • การเผาผลาญพลังงานลดลง
• การใช้ออกซิเจนลดลง
• การหายใจช้าลง
• การเต้นของชีพจรจะช้าลง
• ความดันเลือดลดลง
• สารคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง
• สารแลคเตดในเลือดลดลง | (2) ใช้รักษาโรคหอบหืด

(3) ใช้รักษาโรคความดันสูง และโรคหัวใจบางชนิด |
| 3. จิตลังขาร..... | • ความเครียดทางอารมณ์ลดลง
• คลื่นลมสงบเป็นรูปแบบจำเพาะ | (4) ใช้รักษาอาการจิตยาเสพติด และโรคประสาทต่าง ๆ |

ภาพประกอบ 11 แสดงคุณประโยชน์ของสมาธิที่พิสูจน์แล้วในปัจจุบัน
(ธัมมานุสาริ. 2523 : 85)

ประโยชน์ของสมาธิมีอยู่มากมายและมีผู้สรุปถึงประโยชน์ของสมาธิไว้หลายท่าน ในที่นี้จึงขอสรุปประโยชน์ของสมาธิตามที่ สุจิตรา วรรณ กล่าวไว้สรุปได้ว่า

1. ประโยชน์ของสมาธิ
 - 1.1 ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน
 - 1.2 ประโยชน์ในด้านอภิญา
 - 1.3 ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - 1.4 ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
2. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร
 - 2.1 เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
 - 2.2 เพื่อการได้ญาณทัสสนะ

2.3 เพื่อสติ

2.4 เพื่อความสิ้นอาสวะ

3. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา

3.1 มีกสิกรรมสุขวิหารเป็นอาณิสส (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

3.2 มีวิปัสสนาเป็นอาณิสส (ความเห็นแจ้ง)

3.3 มีอภิญญาเป็นอาณิสส (ความรู้ยิ่ง)

3.4 มีกพิเศษเป็นอาณิสส (การเกิดหรือวัฏสงสาร)

3.5 มินิโรธเป็นอาณิสส (การเข้าสู่นิโรธทำนองเข้าฌาน เป็นวิวิธภพของพระอรหันต์ หมายถึงพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมบัติ 8 เท่านั้น) (สุจิตรา ธรณี. 2532 : 178 - 194)

การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4

การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันมาก เพราะมีความพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้ นักศึกษาฝ่ายตะวันตกนำไปเปรียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบันและประเมินคุณค่าว่าสติปัฏฐานได้ผลดีกว่า ใช้ประโยชน์ได้กว้างกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง ใช้ในยามปกติเพื่อความเป็นสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย (พระเทพเวที. 2531 : 190, 193)

การเจริญสติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ด้วยการใช้อริยาบทการนั่งสมาธิวิธีและเจริญสติปัฏฐานควบคู่กันไป เพื่อความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้เสนอเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. ความหมายของสติปัฏฐาน พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายของสติปัฏฐานสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะที่ กาย เวทนา จิต ธรรม (พุทธทาสภิกขุ. 2519 : 75)

พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาคารีย์ ให้ความหมายสติปัฏฐานสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งที่ฝึกอบรมสติของผู้ต้องการจะฝึกอบรมสติ สติปัฏฐานนอกจากจะเป็นทั้งโลกียและโลกุตระแล้ว ผู้ฝึกอบรมทั้งหลายจะเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาอีกด้วย (พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาคารีย์.

2520 : 16 - 17)

ธัมมานุสारी ให้ความหมายของสติปัฏฐานสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การระลึกรู้ไว้ โดยถูกต้อง จะต้องตั้งการระลึกรู้ไว้ ณ สถานที่ตั้งแห่งการระลึก 4 ฐาน อันได้แก่ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม (ธัมมานุสारी. 2523 : 36)

พระเทพเวที ให้ความหมายของสติปัฏฐานสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติ ให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด (พระเทพเวที. 2531 : 190)

พระภาวนาวิสุทธิคุณ ให้ความหมายของสติปัฏฐานสรุปได้ว่า สติปัฏฐานคือ ความมีสติ ตั้งมั่นในการพิจารณาภายใน กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมวิเศษ (พระภาวนาวิสุทธิคุณ. 2532 : 6)

จากการให้ความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นวิธีการใช้สติพิจารณาภายใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อระลึกรู้ถึงสภาวะธรรมที่มีการเกิดขึ้น สภาวะเป็นทุกข์ สภาวะคงอยู่ สภาวะเสื่อมสลายไปในที่สุด ซึ่งหมายถึงการใช้สติพิจารณาพระไตรลักษณ์นั่นเอง

2. วิธีฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการอบรมจิตให้สุขุมประณีต เหตุที่ต้องอบรมจิตก็เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติขุ่นเคืองซึ่งมีความรู้เป็นลักษณะครองความเป็นใหญ่ในอัตภาพของตน เป็นธรรมชาติที่มีอำนาจในร่างกายมนุษย์ ถ้าได้ฝึกให้ดีแล้วจะนำประโยชน์มาให้ผู้ฝึกเองมากมายหลายประการ การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 กายานุปัสสนา ตั้งสติดูความเปลี่ยนแปลงเกิด,ดับ ของกาย ตามลำดับขั้นดังนี้

2.1.1 ตั้งสติตามคูลมหายใจเข้าออกให้รู้ทันระยะสั้นยาว,แผ่ว ความรู้สึกไปทั่วร่างกายทุกส่วน, ผ่อนบรรเทาลมหายใจให้สงบลงจนเป็นลมประณีตไม่กระเทือนความรู้สึก, สำเนียงธรรมชาติประจำกาย คือ ความเกิดความเสื่อมสลาย ให้เห็นชัดทั้งในกายภายในทั้งในกายภายนอก ทั้ง 2 ส่วนเทียบกัน, ดำรงสติไว้ว่า กายมีเนืองเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึก ไม่ติดและไม่ยึดถือสิ่งใด ๆ ที่ได้พบเห็นในกายนั้น

2.1.2 ตั้งสติพิจารณาให้เห็นอาการ 32 ในกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ

หนังดิบ ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไซ้ข้อ มูตร (และมันสมอง) แล้วสำเหนียกธรรมดาประจำกายกับตั้งสติตั้งนัยข้อ 2.1.1

2.1.3 ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูกายให้เห็น โดยความมีธาตุทั้ง 4 คือดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ในกายเต็มอยู่ สามารถแยกออกได้ตามลักษณะธาตุทั้ง 4 แล้วสำเหนียกธรรมดาประจำกาย และตั้งสติตั้งนัยข้อ 2.1.1

2.1.4 ดูสรีระที่ตายแล้วในลักษณะต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนกระทั่งเหลือแต่กระดูกผุอยู่เป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย น้อมเข้ามาเทียบกับสรีระของตนเองให้เห็นว่าเช่นเดียวกัน แล้วกำหนดดูธรรมดาประจำกาย และตั้งสติโดยนัยข้อ 2.1.1

เมื่อปฏิบัติตามลำดับขั้นดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าบำรุงสติให้ใหญ่โต ในการติดตามดูกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาปฏิบัติพื้นฐาน จะเกิดความสำนึกและรู้เห็นความจริงของกายขึ้น

2.2 เวทนานุปัสสนา ตั้งสติติดตามความรู้สึกของรสสัมผัสที่เรียกว่า เวทนาทั้ง 3 อาการ คือ สุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ ให้รู้ทันทุกอาการ เวทนาที่มีอารมณ์ คือเกิดแต่สัมผัสกับกายคุณก็รู้ทัน เวทนาปราศจากอารมณ์ คือไม่เกิดจากกายคุณก็รู้ทัน แล้วสำเหนียกธรรมดาประจำเวทนา คือความเกิดขึ้นแปรเปลี่ยน เลื่อนไปของเวทนา จนรู้เห็นแจ่มแจ้งในใจและตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึกว่าเวทนามิเท่านั้นไม่ติดและไม่ยึดถือสิ่งไร ๆ ที่ตนได้ประสบพบเห็นในเวลานั้น ๆ

2.3 จิตตานุปัสสนา ตั้งสติตามดูจิตใจของตนให้รู้ทันอาการปกติ, มีกิเลสเจือ, ปราศจากกิเลสเจือ, พุ่ง, ไม่พุ่ง, ใหญ่, ไม่ใหญ่, เยี่ยม, ไม่เยี่ยม, ตั้งมั่น, ไม่ตั้งมั่น, หลุดพ้น, ไม่หลุดพ้น ของจิตใจทุก ๆ อาการไป แล้วสำเหนียกธรรมดาประจำจิต คือ อาการเกิดขึ้นแปรเปลี่ยน เลื่อนสลายไปให้รู้ทันและตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ และเป็นທີ່ระลึกว่าจิตมิเท่านั้นไม่ติดและไม่ยึดถืออะไร ๆ ที่ตนได้ประสบพบเห็นในจิตใจทุก ๆ ประการ

2.4 รัมมานุปัสสนา ตั้งสติตามดูธรรม คือ สภาวะที่ปรากฏแก่จิตใจ ซึ่ง

ทำลายคุณภาพของจิตใจบ้าง บำรุงจิตใจให้มีคุณภาพ หมนจิตใจอยู่โดยสภาวะปกติ บ้าง จนรู้เท่าทันสภาวะนั้น ๆ ตามเป็นจริง แล้วสำเหนียกกรรมตาของสภาวะนั้น ๆ ว่า มีอาการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงแปรไปอย่างไร ควละหรือควเรจิฏอย่างใด หรือ เป็นเพียงสภาวะที่ควรกำหนดรู้ให้แจ่มแจ้งและพึงตั้งสติเพียงเป็นที่รู้ และเป็นทีระลึก ว่าสภาวะธรรมเป็นสิ่งที่อยู่ ไม่ติดและไม่ยึดถืออะไร ๆ ในธรรมที่ตนได้พบเห็นนั้น ๆ (พระอริยคุณาธาร. 2529 : 150 - 154)

งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต

งานวิจัยในประเทศ

โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ แห่งคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้อานาปานสติสมาธิในการฝึกอบรมนักศึกษาแพทย์ ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2519 - 2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุ อยู่ระหว่าง 19 - 23 ปี เป็นระยะเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ทำการฝึกสมาธิครั้งละ 10 - 20 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาร้อยละ 85 มีความหงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่าย น้อยลง ร้อยละ 15 มีความหงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่ายเท่าเดิมแต่ไม่มีใครที่มีความหงุดหงิด จุนเจียว และโกรธง่ายมากขึ้น และนักศึกษาร้อยละ 50 รายงานว่า จิตสงบเบาสบาย (โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ. 2516)

ชมชื่น สมประเสริฐ ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล ศึกษา ในนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 - 2525 อายุ 17 - 21 ปี จำนวน 64 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกสมาธิ 3 เดือน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 3 กลุ่ม ตามจำนวนครั้งในการฝึกสมาธิ คือ กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ พบว่า ระดับความ วิตกกังวลแบบเทรทของทั้งสองกลุ่มทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) โดยที่กลุ่มฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75

แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิและกลุ่มที่ฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกระหว่างร้อยละ 50 - 75 มีระดับความความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่มาฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 และหลังจากฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิที่มีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรตลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2526)

ช.กิริติ ศิริบุณย์ ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ต่อลักษณะบุคลิกภาพบางประการของเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 59 คน อายุ 14 - 19 ปี ออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกสมาธิ 39 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยใช้แบบทดสอบ เอ็ม.เอ็ม.พี.ไอ. หลังจากการฝึกสมาธิไปแล้ว 3 เดือน กลุ่มที่ฝึกสมาธิเกิน 65% มี 14 คน จาก 39 คน ส่วนกลุ่มควบคุมมีจำนวน 20 คนเท่าเดิมพบว่า เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มที่ฝึกสมาธิ ปรากฏผลดังนี้

1. คะแนนในมาตรา "โซเรียลอินโทรเวชัน" (การไม่ชอบสังคมกับผู้อื่น เก็บตัว) หลังจากฝึกสมาธิต่ำกว่าก่อนจะเริ่มฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ
2. คะแนนในมาตรา "ไซแคลทีเนีย" (โรคประสาทที่กลัวแบบโฟเบีย) หลังการทดลองฝึกสมาธิต่ำกว่าคะแนนก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. คะแนนในมาตรา "ความหวาดระแวง" หลังการทดลองฝึกสมาธิต่ำกว่าคะแนนก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. คะแนนในมาตรา "จิตเภท" หลังการทดลองฝึกสมาธิต่ำกว่าคะแนนก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิกับกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีคะแนนลดลงในมาตรา "ความหวาดระแวง" มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (ช.กิริติ ศิริบุณย์. 2525)

พิศ เงามเกาะ ได้ทำการศึกษาเรื่องการบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต ได้ทำการสุ่มตัวอย่างประชากรจำนวน 550 คน ใน 58 จังหวัด จากผู้ป่วยที่มาขอรับการรักษาจำนวน 3,375 คน ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนามีผลดีต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต (พิศ เงามเกาะ. 2530)

รัตนา ตั้งชลทิพย์ ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของ เด็กวัยเรียน ตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 อายุ ระหว่าง 14 - 16 ปี จำนวน 37 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิเป็นระยะเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่าภายหลังการฝึกสมาธิ กลุ่มทดลองมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (รัตนา ตั้งชลทิพย์. 2530)

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮิราอิ ได้ทำการศึกษาคลื่นสมองในพระนิกรายเห็นขณะที่พระทำสมาธิด้วยนัยตาครึ่งหลับ ครึ่งตื่น พบว่า สมองจะส่งคลื่นอัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงสภาวะที่จิตใจสงบและมั่นคง ซึ่งเป็นตัวชี้ถึงการผ่อนคลายทางจิตใจ (Hirai. 1975 : 64, 78, 84, 90)

ซูกิและอากุตสึ ได้ศึกษาพบว่าระหว่างการเข้าสมาธิ พระที่เข้ารับการทดลองจะลดการใช้ออกซิเจนประมาณร้อยละ 20 และลดการหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายด้วย (Sugi and Akutsu. 1968 : 190 - 206)

วอลเลซ และเป็นสัน ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. พบว่า มีความสอดคล้องกันกับผลที่ได้จากการฝึกสมาธิแบบเซ็น คือผู้ที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. มีการใช้ออกซิเจน และการรับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง คลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟาหนาแน่น บางครั้งมีคลื่นซึ่ต่ำด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราและปริมาณการหายใจลดลง การเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตอยู่ในระดับต่ำ ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนัง (Galvanic Skin Resistance) เพิ่มขึ้น (Wallace and Benson. 1972 : 72 - 90)

ฮอนสเบอร์เกอร์ และวิลสัน ได้ศึกษาผลของสมาธิที่มีต่อโรคหิดกับคนไข้โรคหิดที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนและไม่มีปัญหาของจิตใจอย่างชัดเจน จำนวน 22 คน ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยฝึกสมาธิระยะ 3 เดือน ขณะที่อีกครึ่งหนึ่งที่เหลืออ่านข่าวสารที่เกี่ยวข้องประจำวันแต่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิร้อยละ 79 ที่สามารถฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(จากการวัดความต้านทานของผิวหนัง) ในการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ร้อยละ 94 ของผู้ป่วยได้ปรับปรุงความต้านทานของหลอดเลือดเมื่อฝึกสมาธิ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากในการใช้ยา แต่อาการหิดที่รุนแรงได้ลดลงในกลุ่มที่ฝึกสมาธิ (Honsberger and Wilson. 1977 : 279)

เป็นสัน และวอลเลซ ได้ร่วมมือกันศึกษาถึงความดันเลือดที่ลดต่ำลงในคนไข้ความดันโลหิตสูงขณะฝึกสมาธิ เพื่อทดสอบสมมุติฐานว่าการฝึกสมาธิอาจทำให้ลดความดันของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ ผลการวิจัยพบว่า ความดันโลหิตสูงลดลงได้จากการฝึกสมาธิ (Benson and Wallace. 1977 : 266)

ซีแมน, นิดิช และแบนทา ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความรู้จักตน (Self - Actualization) โดยศึกษากับบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมประกอบด้วยชาย 10 คน หญิง 10 คน กลุ่มทดลองประกอบด้วยชาย 8 คน หญิง 7 คน ผู้รับการทดลองทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (University of Cincinnati) เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจบุคลิกภาพซึ่งพัฒนาโดย ชอว์สตรอม (Shostrom's Personal Orientation Inventory) นำไปวัด 2 ครั้ง แต่ละครั้งวัดพร้อม ๆ กันทั้งสองกลุ่ม ครั้งแรกก่อนที่กลุ่มทดลองจะฝึกสมาธิ 2 วัน และครั้งที่ 2 ในอีก 2 เดือนต่อมา กลุ่มที่ฝึกสมาธิเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายคนประมาณ 30 ถึง 60 นาที ในวันเริ่มต้นฝึกสมาธิและอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกเป็นกลุ่ม หลังจากนั้นผู้เรียนทุกคนจะต้องฝึกสมาธิทุกวัน วันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) ครั้งละประมาณ 15 ถึง 20 นาที ในช่วงระยะเวลา 2 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีความสามารถควบคุมความโกรธได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Seeman, Nidich and Banta. 1977 : 417 - 419)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน

ความหมายของคุณธรรม

คุณธรรมเป็นคำที่มีความหมายกว้าง มีนักปรัชญา นักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของคุณธรรมในลักษณะต่าง ๆ กันดังนี้

ชัยวัฒน์ อัทธวัฒน์ ให้ความหมายของคุณธรรมรวมทั้งสรุปแนวความคิดของโซเครตีส และเพลโตสรุปได้ว่า

คุณธรรม หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ การปฏิบัติฝึกฝนและสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลได้รับการศึกษา ดังที่โซเครตีส กล่าวว่า คุณธรรม คือ ความรู้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อได้รับการศึกษา การฝึกปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับคุณธรรมที่เพลโตกล่าวไว้ว่า มนุษย์ไม่สามารถปฏิบัติปฏิบัติชอบ ถ้าหากเขาไม่รู้ว่าเขากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร คุณธรรมทุกอย่างต้องเกิดจากความรู้และไม่ใช่ความรู้ที่เป็นทฤษฎี แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ (ชัยวัฒน์ อัทธวัฒน์. 2520 : 72)

แสลง จันทรงาม ให้ความหมายของคุณธรรมสรุปได้ว่า "คุณธรรม หมายถึง คุณภาพจิตฝ่ายดี ที่ควบคุมคนให้มีความประพฤติดี ความประพฤติ ในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมของแต่ละคนที่แสดงออกมาทางความคิด คำพูดและการกระทำทางกาย" (แสลง จันทรงาม. 2522 : 217)

วีระยุทธ - นวลเหนียว วิเชียรโชติ ให้ความหมายของคุณธรรมสรุปได้ว่า "คุณธรรม คือหลักของความดี ความควรกระทำและความถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม ทางศาสนา และทางวัฒนธรรม บุคคลยึดมั่นคุณธรรมไว้เป็นหลักประจำใจเพื่อใช้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน ทั้งนี้โดยมีความเชื่อว่าการประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นจะนำมาซึ่งความสุขความเจริญให้กับตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สังคมเป็นระเบียบและเป็นสุข" (วีระยุทธ - นวลเหนียว วิเชียรโชติ. 2518 : 6)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน

ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ การบริจาค แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. อามิสทาน คือ การให้สิ่งของ
2. ธรรมทาน คือ การให้ธรรม

ใน 2 อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ อามิสทานช่วยดำรงชีวิตทำให้เขามีที่พึ่งอาศัย แต่ธรรมทานช่วยให้เขาพึ่งตนเองได้ต่อไป เมื่อให้อามิสทาน พึงให้ธรรมทานด้วย

ทาน ยังสามารถแบ่งตามลักษณะการให้ได้อีก 2 อย่างคือ

1. ปาฏิบุคลิกทาน คือ การให้เฉพาะเจาะจงตัวบุคคลหรือให้เฉพาะแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง
2. สังฆทาน คือ การให้แก่สงฆ์ ทานที่ถวายแก่สงฆ์เป็นส่วนรวมหรือให้แก่บุคคล เช่น พระภิกษุหรือภิกษุณีอย่างเป็นกลาง ๆ ในฐานะเป็นตัวแทนของสงฆ์ โดยอุทิศต่อสงฆ์ไม่เจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง

ในทาน 2 อย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสังฆทานว่าเป็นเลิศ มีผลมากที่สุด (พระราชนิพนธ์. 2530 : 71 - 72)

ทาน เป็นกิริยาค้นพบแล้วให้ เป็นนามค้นพบแล้วของที่ทำให้กิริยาที่ไม่คิดเอาคืน มา กล่าวโดยสามัญโวหารว่า ทานัง เมื่อกล่าวความแห่งทานคั่นที่มาจากพระพุทธานุสาสนา ถ้ามีทานคั่นอย่างเดียว ประสงค์ความว่า กิริยาที่ให้ผลสิ่งของด้วยกุศลเจตนาด้วยคิดจะอนุเคราะห์ ให้ด้วยตั้งใจจะบรรเทาทุกข์ (ความตระหนี่) โลก เป็นเบื้องต้นนั้น มีข้าวน้ำ เป็นต้น ทานนั้นแบ่งเป็น 2 อย่างคือ

1. อามิสทาน คือ เจตนาที่บริจาคสละให้ซึ่งผลนั้น ๆ มีข้าวน้ำ ผ้านุ่งห่ม เป็นต้น แก่ปฏิบัติ (ผู้รับทาน)
2. ธรรมทาน คือ เจตนาความดีที่คิดจะให้ เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น มิได้มุ่งหมายต่ออามิสเป็นความคิดเกิดขึ้นในจิต มีอริยาคัยบริสุทธิ์ แสดงธรรมสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้บุญบาปคุณโทษ สิ่งที่ดีควรทำไม่ควรทำ จนถึงแนะนำในทางพระนิพพาน

เมื่อกล่าวถึงลักษณะการให้ ทานแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ

1. ให้ด้วยอนุเคราะห์ จะให้เป็นคุณแก่ปฏิบัติ (ผู้รับทาน)
2. ให้ด้วยปรารภจะบูชาในท่านผู้มีคุณ

ทาน เป็นการให้สิ่งของที่ดีควรแก่ผู้ที่ควรให้ และผลบุญของการให้ทานนี้ จะมากได้ต่อเมื่อ

1. วัตถุ คือ ของที่ให้ต้องเป็นของที่ดีได้มาโดยสุจริต

2. เจตนา คือ ความตั้งใจในการบำเพ็ญทาน ต้องมุ่งเพื่อชำระกิเลส

3. บุคคล คือ ตัวผู้ให้ต้องมีศีล และผู้รับก็ต้องเป็นคนมีศีลด้วย" (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2529 : 186 - 191)

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของทานสรุปได้ว่า ทาน หมายถึงการเอื้อเฟื้อผู้อื่น เห็นแก่ผู้อื่น (พุทธทาสภิกขุ. 2518 : 24)

เรื่องของทานมีผู้กล่าวไว้หลายท่าน ตามที่สรุปได้ดังนี้

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ทรงพระนิพนธ์ถึงเรื่องทานสรุปได้ว่า ทานจำแนกออกได้เป็น 2 ประการ คือ วัตถุทาน การให้สิ่งของ และธรรมทาน การให้ธรรม คือชี้แจงแสดงโอวาท หรือคำสั่งสอน แนะนำ ข้อที่น่าสังเกตคือ ทานในบารมี เน้นหนักในด้านวัตถุทาน ขึ้นต่ำให้สิ่งของนอกกาย ขึ้นกลางให้อวัยวะ ส่วนขึ้นสูงสุดคือให้ชีวิต ลักษณะของทานทั้งสองแนวนี้จะบ่งให้เห็นข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่ปฏิบัติธรรมทั้งสองหมวด คือ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมนั้น จะต้องอยู่ในสังคมในฐานะผู้ปกครอง นอกจากจะต้องเอื้อเฟื้อแบ่งปัน สิ่งของให้ผู้อยู่ใต้ปกครองแล้ว การให้ความรู้ความคิดก็เป็นสิ่งสำคัญ เหมือนอย่างบิดาปกครองบุตร จำเป็นต้องอบรมสั่งสอนเพื่อให้บุตรมีความสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างถูกต้อง แต่ผู้มุ่งกระทำการบารมีนั้น เพราะต้องการจะตัดความเกี่ยวข้องกับโลก ตัดความยึดถือเป็นตัวเราของเราได้ (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. 2525 : 138)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์ถึงทานไว้สรุปได้ว่า กริยาที่ไม่คิดเอากลับคืนมา คือให้สิ่งของ เช่น ให้นั่งห่ม ข้าวน้ำที่อยู่อาศัยให้กำลังกาย เช่น ช่วยขนขวายทำกิจการงาน ให้กำลังวาจา ให้กำลังความคิด เช่น ช่วยคิดช่วยแนะในกิจการ ให้กำลังปัญญา คือให้ความรู้ด้วยกุศลเจตนา มุ่งให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เพื่อบูชาคุณความดี เพื่อช่วยสงเคราะห์อ่อนเคราะห์ก็ตั้งชื่อว่าทาน สิ่งที่พึงให้ในที่ทั่วไปวัตถุทานท่านมุ่งเอาที่สุดสิ่งของโดยมาก ในที่บางแห่งจำแนกทานเป็น 2 คือ วัตถุทาน การให้สิ่งของ และธรรมทาน การให้ธรรม คือชี้แจงแสดงโอวาทหรือคำสั่งสอนแนะนำ (สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์. 2526 : 25)

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับทานในทศนิราศธรรมสรุปความได้ว่า ทาน การที่ได้พระราชทานให้แก่ประชาชนทั้งที่เป็นส่วนวัตถุ ทั้งที่เป็นส่วนกำลังทั้งปวงแห่ง

พระราชวรกายและพระราชหฤทัย ได้ทรงปฏิบัติทุกแห่งส่วนที่เป็นราชวรกายและพระราชหฤทัยของพระองค์ ให้แก่ประชาชนประเทศชาติอย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ (สมเด็จพระญาณสังวร. 2526 : 50)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านบริจาค

พระราชวรมณี กล่าวถึงการบริจาคสรุปได้ว่า การบริจาค คือ เสียสละความสุขสำราญ ตลอดจนชีวิตของตนเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง (พระราชวรมณี. 2530 : 286)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์ถึงการบริจาคสรุปได้ว่า การบริจาค หมายถึง กริยาที่สละให้ด้วยตั้งใจจะบรรเทาภัยจริยะ (ความตระหนี่) โลกเป็นเบื้องหน้า ไม่จำเพาะเป็นปฏิกุศลิกภาค (เฉพาะบุคคล) บริจาคเป็นสาธารณะเชื่อว่า บริจาคใด โดยนัยนี้ได้สันนิษฐานว่า ข้อที่พระมหากษัตริย์ทรงสละพระราชทรัพย์อันจะนับคนชาติได้ที่น่าจะตระหนี่ และอาศัยสร้างถาวรวัตถุให้เป็นทานทั่วไป เช่น สร้างที่พักอาศัย สร้างถนน สะพาน ขุดคลอง เป็นต้น ให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั้งคฤหัสถ์บรรพชิตไม่นิยมว่าชนใดไหนจะเป็นผู้ใหญ่หรือผู้น้อยไม่เลือกหน้ากิตติ ทรงสละพระราชทรัพย์สร้างเจติยฐานสังฆาวาส ทรงอุทิศไว้ในพระศาสนาที่ดี ดังนั้นว่า บริจาค (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2529 : 283)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ทรงพระนิพนธ์ถึงการบริจาคในทศพิธราชธรรมสรุปได้ว่า บริจาคคล้ายกับทาน หมายถึง การเสียสละ เช่น เสียสละประโยชน์หรือความสุขส่วนตน เป็นต้น พระมหากษัตริย์หรือผู้ปกครองควรมีธรรมะในประพฤติดปฏิบัติกิจทั้งปวง เพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก ฉะนั้นจะต้องสละความยึดถือประโยชน์ส่วนตน (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. 2525 : 138 - 139)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์ถึงการบริจาคในทศพิธราชธรรมสรุปได้ว่า กริยาที่สละบริจาคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือมีประโยชน์น้อยกว่าแคบกว่า เพื่อสิ่งที่มีประโยชน์ใหญ่กว่ากว้างกว่า เพื่อบรรเทาตระหนี่ ดังสุภาษิตว่า "ผู้มีปัญญา เมื่อเห็นสุขไปบุญล้น พึงสละสุขพอประมาณเสีย" และว่า "พึงสละทรัพย์เพราะเหตุ (รักษา) อวัยวะ

อันประเสริฐ เมื่อรักษาชีวิตก็พึงสละอวัยวะ เมื่อระลึกถึงธรรมก็พึงสละอวัยวะทั้งปวงและแม้ชีวิตทั้งสิ้น ชื่อว่า ปริจาคะ" (สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์. 2526 : 26 - 27)

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงพระนิพนธ์ถึงการบริจาคไว้ในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า บริจาค คือทรงสละทุกอย่างเพื่อความสุขของประชาชน เพื่อความดำรงอยู่แห่งประเทศชาติ เพื่อรักษาศาสนาและโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา มีสิ่งอันใดที่เป็นประโยชน์อันยิ่งกว่าใหญ่กว่า ย่อมทรงสละได้ซึ่งประโยชน์ที่น้อยกว่า ความสุขที่น้อยกว่านั้น พระราชกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติในเรื่องนี้จะเห็นได้ในพระราชกรณียกิจนานัปการ (สมเด็จพระญาณสังวร. 2526 : 50)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอ่อนโยน

พระราชวรมุนี กล่าวถึงความอ่อนโยนในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า มีทหะ ความอ่อนโยน คือ มีอัธยาศัยไม່เย่อหยิ่งหยาบคายกระด้างถือองคค์ มีความงามสง่าเกิดแต่ท่วงที กิริยาสุภาพเม่นวล ละมุนละไม ให้ได้ความรักภักดีแต่มีชาติยาเรง (พระราชวรมุนี. 2530 : 286)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์ถึงความอ่อนโยนสรูปว่า มีทหะ ความอ่อนโยน เป็นปฏิปักษ์แก่ มานถักฐตา ความกระด้างกระเดื่องเหตุนานะ พึงเห็นโดยอาการดังนี้ อปจายนะ อ่อนน้อม, สัมมานนะ นับถือและเกรงใจสมานัตตตา วางตนสม่าเสมอ ทยา อารี นีวาตฤติ ประพฤติสุภาพ อธิบายอาการเหล่านี้ชักเรื่องพระสารีบุตรเจียมองค์มาเป็นทีศนะ ท่านประพฤติดนดั่งจันฑาลกุมารและโคเชาหกรักษาตนเป็นคฤภาชนะมันชั้น มีทหะ ยังบุคคลให้รักใคร่นับถือ ยิ่งเป็นอิสสรชน คนยิ่งนับถือ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2529 : 381)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ทรงอธิบายถึงความอ่อนโยนในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า มีทหะ ความเป็นผู้อ่อนโยน ไม่ดั่งคือ มีความโอเนอ่อน มีสัมมาคารวะอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ ผู้เจริญ อ่อนโยนต่อบุคคลที่เสมอกันและต่ำกว่า วางตนสม่าเสมอ ไม่กระด้างดุนหันผู้อื่น ด้วยอำนาจมานะ เพราะชาติ โคตร ยศ ทรัพย์ เป็นต้น ผู้ที่เป็นพระมหากษัตริย์ จำเป็นต้องมีความอ่อนโยน ไม่ดั่งคือ เมื่อมีผู้มากราบทูลด้วยข้อความที่

ประกอบด้วยเหตุผล ก็จะนำมาพิจารณาให้ถ่วงถี่ ถ้าดีก็จะรับมาปฏิบัติ และทรงอ่อนน้อมต่อผู้ที่เจริญวัยและเจริญโดยคุณ (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. 2525 :

139)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์ถึงความอ่อนโยนในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า ความเป็นผู้มีอัธยาศัยอ่อนโยน ไม่ตึงตังด้วยอำนาจกัมภะ (ความตึงตังดุจเส้า) มีความอ่อนโยนไปตามเหตุผลตามความสมควรดังที่เรียกว่า การฉลวยเป็นไปในอำนาจแห่งเหตุที่ควรดำเนินและมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ผู้เจริญ อ่อนโยน ต่อบุคคลที่เสมอกันและต่ำกว่า วางตนสม่ำเสมอไม่กระด้างดุนุ่นผู้อื่นด้วยอำนาจมานะเพราะชาติ โคตร ยศ ทรัพย์สิน เป็นต้น ชื่อว่ามักทวะ คุณชื่อนี้ทำให้ผู้ใหญ่และผู้ย่อยเป็นที่นับถือกันและกันยังหมู่ให้ดำเนินไปได้โดยสวัสดิ (สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์.

2526 : 27)

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงพระนิพนธ์ถึงความอ่อนโยนในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า มักทวะ ความเป็นผู้อ่อนโยน ไม่กระด้างด้วยความคิดแม้ที่จะดุนุ่นถิ่นแคลนใคร ๆ ทั้งนั้น ตั้งจะพึงเห็นได้เมื่อทรงมีพระราชปฏิสันถารแก่ประชาชนที่เป็นชาวบ้านธรรมดาที่มารับเสด็จอย่างใกล้ชิดสนิทสนมไม่มีพระอาการทางพระราชวรกายและทางพระวาทะที่กระด้าง มีแต่ความอ่อนโยนละมุนละไมความสุภาพเป็นอย่างยิ่ง จนน่าพิศวงว่าได้ทรงดำรงอยู่ในพระฐานะอันสูงสุดแต่ใจจริงได้ทรงแสดงพระองค์เป็นธรรมดาที่สุด ไม่มีที่จะเห็นว่าได้วางพระองค์ให้แตกต่างห่างไกลไปจากประชาชนคนชาวบ้านที่ประกอบด้วยฐานะต่าง ๆ กัน ทรงปฏิบัติเหมือนอย่างเป็นมิตรดังที่เรียกว่าเป็นกันเอง ก่อให้บังเกิดความรู้สึกว่าเป็นเหมือนอย่างทรงเป็นญาติเป็นมิตรของตน ๆ (สมเด็จพระญาณสังวร. 2526 : 50)

พระชินวงศ์จารย์ กล่าวถึงความอ่อนโยนในหลักการทรงอารมณ์สมาธิว่า "...มีหลักในการที่จะทรงอารมณ์ในสมาธิ คือ... มุกิตาคือ ความอ่อนโยน มุกิตานี้ จะตัดความอิจฉาริษยาออกจากจิตใจ พลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี" (ทองทิพ สุวรรณทัต และดำรงค์ ภูระย้า. 2526 : 14)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านการไม่โกรธ

พระราชวรมณี กล่าวถึงการไม่โกรธในทศนิธราชธรรมสรุปได้ว่า อีกโกธะ ความไม่โกรธ คือ ไม่กริ้วกราด ลุอำนาจความโกรธจนเป็นเหตุให้วินิจฉัยความและกระทำการต่าง ๆ ผิดพลาดเสียธรรม มีเมตตาประจําใจไว้ระงับความเคืองชุ่น วินิจฉัยความและกระทำการด้วยจิตอันราบเรียบเป็นตัวของตนเอง (พระราชวรมณี. 2530 : 286)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์ถึงการไม่โกรธสรุปได้ว่า อีกโกธะ กริยาที่ไม่โกรธโดยวิสัยมิใช่เหตุที่ควรจะโกรธ ชื่อว่า อีกโกโธ อีกนัยหนึ่งธรรมเป็นเบื้องต้นของเมตตา เป็นเข้าคึกแก่ความโกรธ คือความปรารถนาไม่มีภัยไม่มีเวรในผู้หนึ่งผู้ใด ชื่อว่า อีกโกโธ โดยนัยนี้ได้สันนิษฐานว่า ข้อที่พระมหากษัตริยาราชมีพระราชอัธยาศัยประกอบด้วยพระเมตตา ไม่ทรงจะปรารถนาภัยภัยก่อนเวรในผู้หนึ่งผู้ใด ไม่ทรงพระพิโรธโดยเหตุที่ไม่ควรจะทรงพระพิโรธก็ดี แม้มีเหตุให้ทรงพระพิโรธแต่ทรงข่มเสียด้วยโยนิโสมนสิการให้อันตรธานสงบระงับไปก็ดี ดังนั้นว่าอีกโกโธ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2529 : 48)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระอธิบายถึงการไม่โกรธในทศนิธราชธรรมว่า

อีกโกธะ คือกริยาที่ไม่แสดงโกรธให้ปรากฏตลอดจนถึงไม่พยายามมุ่งร้ายคนอื่น แม้จักต้องลงโทษผู้กระทำผิด ก็ทำตามเหตุผล ไม่ทำด้วยอำนาจความโกรธ พระมหากษัตริย์จะต้องทรงมีพระราชอัธยาศัยประกอบด้วยพระเมตตา ไม่ปรารถนาจะก่อเวรก่อภัยในผู้ใดผู้หนึ่ง ไม่พิโรธด้วยเหตุอันไม่สมควร แม้มีเหตุให้ทรงพระพิโรธก็ทรงข่มเสียได้... อีกโกธะในทศนิธราชธรรม เป็นธรรมมะของผู้ปกครอง ใช้ในวงการการเมือง เพื่อให้สังคมสงบสุข... อีกโกธะนั้น ผู้ยึดธรรมนี้ไม่พยายามมุ่งร้าย โดยไม่มีเหตุผล แต่เมื่อจะต้องลงโทษใครเพื่อประโยชน์แห่งคนหมู่มากก็ต้องทำ (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. 2525 : 139 - 140)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์ถึงเรื่องการไม่โกรธ

ไว้ในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า กริยาที่ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏตลอดถึงไม่พยายามมุ่งร้ายผู้อื่น แม้จะต้องลงโทษผู้ทำผิด ก็ทำตามเหตุผล ไม่ทำด้วยอำนาจความโกรธชื่อว่าอีกโกรธ คนผู้รวมกันอยู่เป็นหมู่มา ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง เมื่อข่มใจไว้ไม่ได้เกิดโกรธซึ่งต่อกันขึ้นและผูกโกรธไว้ ก็เป็นสมุฏฐานให้เกิดโทษประทุษร้ายกันทางใจก่อน แล้วก็ประทุษร้ายกันทางกายทางวาจาสืบไป ทำให้อยู่ด้วยกันไม่เป็นสุข ต่อเมื่อรักษาใจข่มใจไว้ไม่ได้ เกิดโกรธขึ้นในใจก็ระงับไว้ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ไม่ปฏิบัติอำนาจแห่งความโกรธจึงจักอยู่ด้วยกันด้วยความสงบเรียบร้อยเป็นสุข ความไม่โกรธจักมีได้ก็เพราะมีเมตตาหวังความสุขความเจริญแก่ตนและต่อกันและกัน คนที่เป็นหัวหน้าปกครองก็ตาม เป็นผู้อยู่ในปกครองก็ตาม เมื่อแสดงความโกรธออกมาให้ปรากฏ ก็แสดงว่าตนเองลุ่มอำนาจของความโกรธ กริยาที่แสดงความโกรธออกมานั้นก็ไม่งดงาม น่าเกลียดน่าชัง ถ้าเอาระยะเวลาสองดูหน้าตนในเวลาโกรธก็จะเห็นได้ (สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์. 2526 : 28 - 29)

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงพระนิพนธ์ถึงการไม่โกรธไว้ในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า อโกรธ ความไม่โกรธ คือ ไม่ทรงแสดงความโกรธให้ใครมองเห็น หากจะถามใครว่าเคยเห็นพระเจ้าอยู่หัวกริ้วบ้าง ก็คงจะพากันตอบว่าไม่เห็น เคยเห็นแต่พระอาการที่แสดงออกมาจากพระเมตตา ทั้งจากสายพระเนตร ทั้งจากพระอาการทางพระวรกายทางพระวาจา ไม่มีใครเคยเห็นทรงเกรี้ยวกราด จึงบ่งถึงพระเมตตาที่มีอยู่เปี่ยมในพระราชหฤทัย (สมเด็จพระญาณสังวร. 2526 : 51)

เอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมด้านความอดทน

ชำนาญ นิสารัตน์ กล่าวถึงผู้ที่ควบคุมตนเองได้ดีนั้นต้องมีหลักในการปฏิบัติเรื่องความอดทนสรุปได้ว่า ผู้ที่ควบคุมตนเองได้ดีต้องมีขันติหรือความอดทนเป็นองค์ประกอบด้วยการอธิบายว่า ขันติ แปลว่า ความอดทน มี 4 ลักษณะคือ

1. อดทนต่อความลำบาก คือ ทนต่อความตรากตรำ ความเหน็ดเหนื่อย หิว กระจาย ทนทำงานให้ลุล่วงไป ไม่ยอมแพ้ต่อความลำบาก
2. อดทนต่อความทุกข์เวทนา คือ ทนต่อความทุกข์อันเกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่แสดงความอ่อนแอเกินไป คนที่ขาดขันติเมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยมักจะแสดงกิริยามารยาท

อันไม่สมควร เช่น แสดงอาการครวญครางจนเกินเหตุ เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าเจ็บ และเพื่อให้เขาเห็นอกเห็นใจ

3. อุดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อถูกคนอื่นกระทำล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น คำว่า หรือสบประมาท คนที่ขาดขันติ เมื่อถูกด่าว่าหรือถูกสบประมาทย่อมจะเดือดดาลแล้วด่าตอบ ด้วยถ้อยคำหยาบคาย หรือก่อการวิวาท จนถึงลงไม้ลงมือทำร้ายกัน แต่ผู้มีขันติ ย่อมรู้จักระงับใจได้

4. อุดทนต่ออำนาจกิเลส คือ อุดทนต่ออำนาจความอยาก ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจ ให้เป็นไปตามอำนาจกิเลส เช่น อยากได้เงินทอง เครื่องเพชร เครื่องประดับราคาแพง อยากเที่ยวเตร่สนุกสนานในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม คนที่ขาดขันติมักจะทำความชั่ว ทำความผิด เพราะอำนาจของกิเลส เช่น ผิดลูกเมียคนอื่น รุ่มมากเอาเปรียบผู้อื่น รับประทาน ใช้อำนาจในทางที่ผิด (ชานาญ นิศารัตน์. 2521 : 45)

พระราชวรมณี กล่าวถึงความอดทนในทศนิรราชธรรมสรุปได้ว่า ขันติ ความอดทน คืออดทนต่องานที่ตรากตรำ ถึงจะลำบากกายน่าเหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกขู่ถูกหยันด้วยคำเลียดสีถากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจ ไม่ยอมละทิ้งกรณียกิจที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม (พระราชวรมณี. 2530 : 286)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ทรงพระนิพนธ์ถึงความอดทนในทศนิรราชธรรมสรุปได้ว่า ขันติ หมายถึง กริยาที่อดทนต่อ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่แสดงกริยาวาจาอันชั่วร้ายตามอำนาจ โลภะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวขู่ไม่เป็นที่ยอมรับ พระมหากษัตริย์จะต้องมีพระราชหฤทัยกล้าหาญ สามารถรักษาพระราชหฤทัยและพระอาการทางกาย วาจา ให้สงบเรียบร้อยจึงจะปกครองอาณาประชาราษฎร์ให้เป็นสุขได้ (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี. 2525 : 138)

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์ถึงความอดทนในทศนิรราชธรรมสรุปได้ว่า กริยาที่อดทนต่อโลภะ ความอยากได้บ้างต่อโทสะความโกรธเคืองจนถึงพยาบาทมุ่งร้ายบ้าง ต่อโมหะ ความหลงมกมายบ้าง เพราะได้ประสบอารมณ์ที่ชั่วให้เกิดอยากได้ อยากล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไว้ ไม่ยอมแสดงวิกลจริตอันชั่วร้ายทางกายวาจาออกไปตามอำนาจแห่งโลภะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนา มีเย็นมีร้อน

เป็นต้น อุดหนุนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวซ้ำไม่เป็นที่พอใจ ชื่อว่าขันติ คนผู้อยู่รวมกันเป็นหมู่ ต้องประสบอารมณ์ต่าง ๆ มาก ถ้าไม่ตั้งอยู่ในขันติ ย่อมให้โลกะ โทสะ โมหะ จุดชุกไป ก็จะเกิดวิวาทแก่งแย่งและวุ่นวายอย่างอื่นอีกมาก ไม่อยู่ด้วยกันด้วยความสงบเรียบร้อยเป็นสุข ถ้าตั้งอยู่ในขันติก็ได้ผลตรงกันข้ามคืออยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุข ผู้มีขันติจึงงามเพราะมีการสงบ เมื่อรวมกันเข้าเป็นหมู่ก็เป็นหมู่ที่งาม เพราะมีความสงบสุข (สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์. 2526 : 29)

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงพระนิพนธ์ถึงความอดทนในทศนิราชาธรรมสรูปได้ว่า ขันติ ความอดทน อันปรากฏอย่างแจ่มชัดว่า ได้ทรงมีพระขันติคือความอดทนอย่างเต็มที่ จึงได้ทรงสามารถปฏิบัติพระราชกรณียกิจและทรงปฏิบัติพระองค์เองเป็นอย่างดียิ่ง (สมเด็จพระญาณสังวร. 2526 : 51)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงความอดทนสรุปได้ว่า ขันติ แปลว่า ความอดทน คืออดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส เมื่อเรามีความรู้สึกฝ่ายต่ำที่เรียกว่า กิเลส เกิดขึ้นในใจเมื่อไร มันจะเป็นการบีบคั้นเมื่อนั้น ถ้าเราทนไม่ได้จะล้มเหลวหมด ฉะนั้นตามหลักพุทธศาสนาจึงมุ่งเลี้ยงไปยั้งความอดทนต่อการบีบคั้นของกิเลส (พุทธทาสภิกขุ. 2518 : 30)

งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน

งานวิจัยในประเทศ

จำรอง เงินดี ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตครูและนิสิตรัฐศาสตร์จำนวน 200 คน แยกเป็นนิสิตคณะรัฐศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 200 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านและแบบสอบถามวัดความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน สัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับ .01 เมื่อพิจารณาโดยถือเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคมและถือเกณฑ์ตนตามอัตภาพ

สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบคุณธรรมพบว่า เมื่อถือเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคม แล้ว นิสิตครูมีการรับรู้มาตรฐานสังคมต่อคุณธรรมสูงกว่านิสิตรัฐศาสตร์ ในด้านบริจาคความ อ่อนโยนและความอดทน แต่ถ้าถือเกณฑ์ตนตามอัตภาพ นิสิตครูมีทัศนคติต่อคุณธรรมต่ำกว่านิสิต รัฐศาสตร์ในด้าน ทาน บริจาค การไม่โกรธ และความอดทน (จำรอง เงินดี. 2519)

โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาเรื่อง สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด ในนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2516 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 19 - 23 ปี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา 85% มีความหงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่ายน้อยลง อีก 15% เท่าเดิม แต่ไม่มีใครที่มีความหงุดหงิด จุนเจียวและโกรธง่าย มากขึ้น (โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ. 2516)

ไพรัตน์ พาณิช (2528 : 132) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษานักศึกษาของ นักเรียนนาฏศิลป์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวิทยาลัยนาฏศิลป์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 จำนวน 493 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพนักเรียนนาฏศิลป์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยวัดลักษณะบุคลิกภาพทางด้านศิลปวินัย ความอดทน อนุรักษ์นิยม กล้า แสดงออก การชอบสังคม ความยึดหยุ่นได้ การควบคุมอารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การสร้างความประทับใจที่ดีแก่ผู้อื่น ผลการศึกษพบว่า นักเรียนนาฏศิลป์มีบุคลิกภาพแต่ละด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การสร้างความประทับใจที่ดีแก่ผู้อื่น การชอบสังคม ความอดทน กล้าแสดง ออก อนุรักษ์นิยม การควบคุมอารมณ์ ความยึดหยุ่นได้ ความเชื่อมั่นในตนเองและศิลปวินัย (ไพรัตน์ พาณิช. 2528)

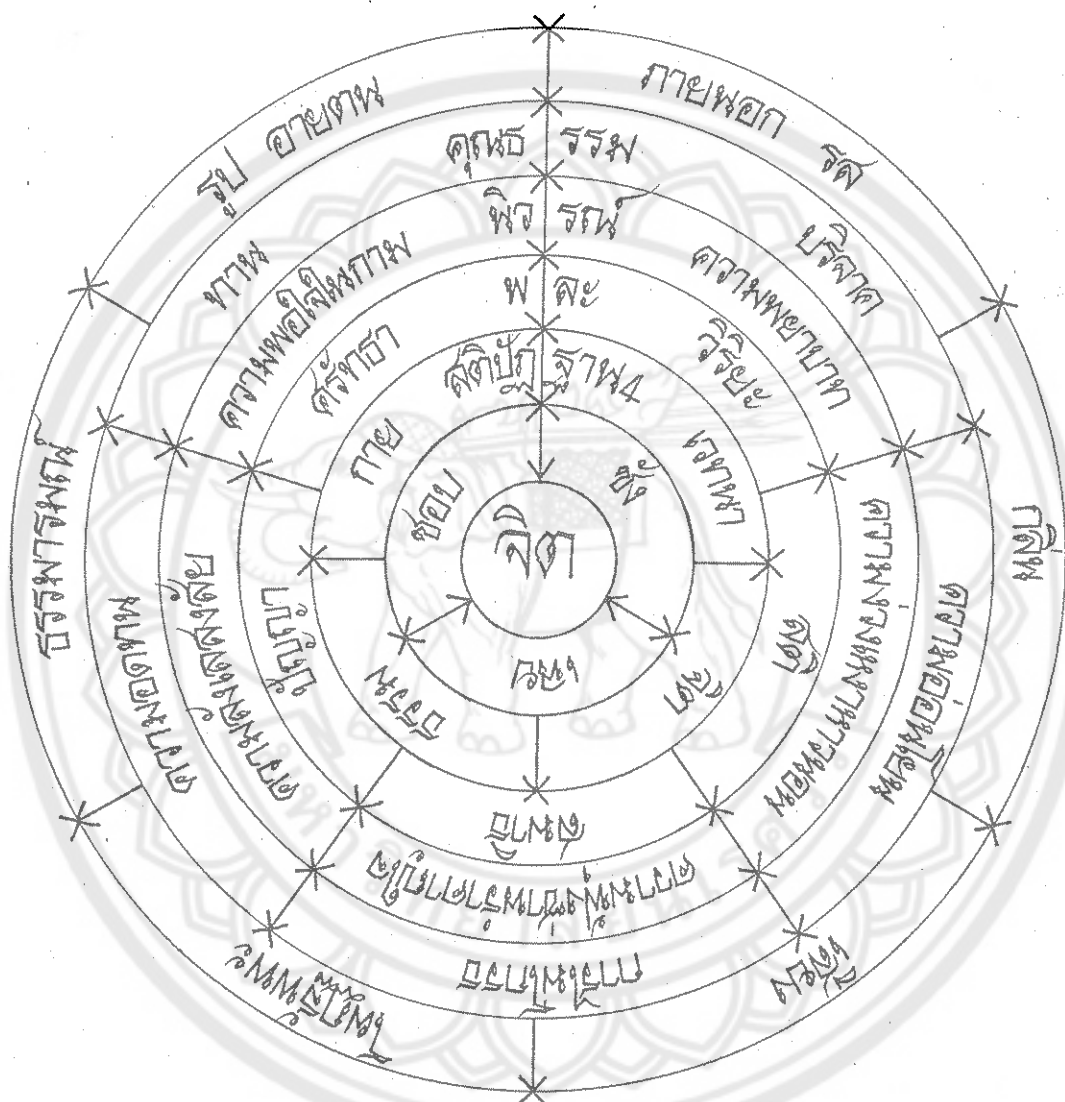
ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ ได้รายงานการวิเคราะห์คุณลักษณะบางประการ ของผู้ประสบความสำเร็จในอาชีพอิสระ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้คัดเลือกจากผู้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพอิสระทั่วประเทศ รวม 154 ราย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามเบื้องต้นเพื่อสัมภาษณ์ ระหว่างปี 2527 - 2529 ผลการศึกษพบว่า คุณลักษณะ ที่ทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพเกษตรกรกรรม เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ อดทน หนักแน่น ขยันหาความรู้ ตั้งใจทำงานและประหยัด รักและชอบงานที่ทำ ซื่อสัตย์สุจริต เป็นต้น (ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ. 2531)

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซีแมน, นิดิช และแบนทา ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความรู้จักตนเอง (Self - Actualization) โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมประกอบด้วยชาย 10 คน หญิง 10 คน และกลุ่มทดลองประกอบด้วยชาย 8 คน หญิง 7 คน ผู้รับการทดลองทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจบุคลิกภาพซึ่งพัฒนาโดยฮอร์สทรอม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีความสามารถควบคุมความโกรธได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Seeman, Nidich and Banta. 1977 : 417 - 419)

จากทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต สรุปเป็นภาพรวมได้ว่า การฝึกอบรมจิตมีอิทธิพลต่อตัวแปรทางด้านจิตวิทยามากมาย รวมถึงคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทนด้วย ภาพรวมดังกล่าวนี้สรุปเป็นแผนภูมิความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ได้ดังภาพประกอบ 12

การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 (สมถะก่อนวิปัสสนาตามหลัง)
กับการเกิดคุณธรรม



ภาพประกอบ 12 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ



แทน อิทธิพล



แทน ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร



แทน สมมติฐาน

สมมุติฐานการวิจัย

จากแผนภูมิในภาพประกอบ 12 เป็นพื้นฐานในการตั้งสมมุติฐานการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมทั้งห้าด้านมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบรบรมจิต
 ภายหลังการฝึกอบรบรมจิต แยกเป็นสมมุติฐานตามคุณธรรมแต่ละด้าน คือ
 - 1.1 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านทานมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึก
 อบรบรมจิต
 - 1.2 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านบริจาคมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึก
 อบรบรมจิต
 - 1.3 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านความอ่อนโยนมากกว่านักเรียนที่
 ไม่ได้ฝึกอบรบรมจิต
 - 1.4 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านการไม่โกรธมากกว่านักเรียนที่
 ไม่ได้ฝึกอบรบรมจิต
 - 1.5 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านความอดทนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้
 ฝึกอบรบรมจิต
 - 1.6 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้
 ฝึกอบรบรมจิต
2. นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมทั้งห้าด้านภายหลังการฝึกอบรบรมจิตมากกว่าก่อน
 การฝึกอบรบรมจิต แยกเป็นสมมุติฐานตามคุณธรรมแต่ละด้าน คือ
 - 2.1 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านทานภายหลังการฝึกอบรบรมจิตมาก
 กว่าก่อนการฝึกอบรบรมจิต
 - 2.2 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านบริจาคภายหลังการฝึกอบรบรมจิตมาก
 กว่าก่อนการฝึกอบรบรมจิต
 - 2.3 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านความอ่อนโยนภายหลังการฝึกอบรบ
 รมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรบรมจิต
 - 2.4 นักเรียนที่ฝึกอบรบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านไม่โกรธภายหลังการฝึกอบรบรมจิต

มากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต

2.5 นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านความอดทนภายหลังการฝึกอบรมจิต

มากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต

2.6 นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตจะมีคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านภายหลังการฝึกอบรมจิต

มากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต

