

บทที่ 2

สมาธิ

ความหมายของสมาธิ

มักจะได้ยินคำกล่าวกันเสมอว่า "วันนี้ไม่มีสมาธิจะท่องหนังสือเลย" หรือ "คืนนี้สวดมนต์แล้วจะนั่งสมาธิสักหน่อย" สมาธิคืออะไร?

สมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ภายนอกที่มากกระทบ เป็นการกำหนดจิตแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ก็คือกำหนดจิตแน่วแน่อยู่กับข้อความในหนังสือ สมาธิจึงเป็นความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งไว้เพียงเรื่องเดียวไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเป็นอื่น คำว่าตั้งใจอ่านหนังสือ ตั้งใจทำงาน ตั้งใจฟัง ก็คือให้มีสมาธิในการอ่านหนังสือ มีสมาธิในการทำงานและมีสมาธิในการฟังนั่นเอง การงานต่าง ๆ จึงต้องอาศัยการมีสมาธิทั้งสิ้น เพราะถ้าขาดสมาธิก็อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานผิดพลาดเสียหาย ฟังสิ่งที่อาจารย์พูดไม่รู้เรื่อง เพราะมัวแต่ใจลอยไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับงานตรงหน้า สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่คือความหมายของสมาธิทั่วไปที่เราต้องมีในชีวิตประจำวัน (ยังไม่กล่าวถึงสมาธิในรูปแบบของการปฏิบัติ 40 วิธีที่จะกล่าวถึงต่อไป) แต่การที่จะเกิดสมาธิขึ้นได้นี้ ต้องมีการฝึกหัด สมาธิธรรมดาที่มีอยู่นั้นไม่พอเพียง เพราะบางครั้งเมื่อมีเรื่องหรือปัญหาภายนอกมากกระทบใจ จิตใจของเราอ่อนแอ หวั่นไหว กระสับกระส่าย ก็ยากจะรวมใจรวมสมาธิมาจดจ่อกับการงานได้ บางครั้งเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์รัก อารมณ์หลง จนรวมใจไม่ได้ ปล่อยใจให้เพร็ดไปกับอารมณ์เหล่านั้น ทำการงานไม่ได้เป็นสัปดาห์เป็นเดือนก็มี คนที่มีสมาธิ มีจิตสงบตั้งมั่นดี ก็คือคนที่มีสุขภาพจิตดี สามารถควบคุมหัวใจมาจดจ่อกับสิ่งที่ตนต้องการได้ ไม่หวั่นไหวง่าย ๆ เปรียบคนมีสมาธิ กับคนที่มีร่างกายแข็งแรง รักษาสุขภาพอย่างดี เมื่อมีเชื้อโรค หรือโรคภัยใด ๆ มาเบียดเบียน คนแข็งแรงสมบูรณ์ย่อมจะไม่ล้มเจ็บลงโดยง่าย ยังสามารถ

ทำงานทำหน้าที่ได้ต่อไป คนมีสมาธิตั้งมั่น เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระทบ (ซึ่งมีมาประจำทุกวันอยู่แล้วในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเสียงรบกวน หรือเรื่องราวต่าง ๆ) ก็ยังคงทำงานได้โดยจิตใจไม่กระสับกระส่าย หรือหลงพลาญไปตามสิ่งที่มากระทบนั้น นอกจากนี้คนที่ฝึกหัดสมาธิ ก็เปรียบเทียบกับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ การฝึกหัดสมาธิจึงฝึกเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และยังเป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น คนที่ฝึกสมาธิมาแล้วตามสมควร เมื่อเกิดอารมณ์และกิเลสต่าง ๆ ก็จะระงับใจได้ ไม่ลุแก่อำนาจของอารมณ์และกิเลส ทำให้ทำงานต่อไปได้ ทั้งจิตใจก็จะตั้งมั่นมากขึ้น เมื่อประกอบภารกิจใด ๆ จิตใจจะจดจ่ออยู่กับงานมีพลังในการทำงานมากขึ้น

คำว่า 'สมาธิ' ที่กล่าวมาจึงหมายถึง ทั้งสภาพจิตใจที่สงบตั้งมั่น ไม่โยกโคลงไปตามกระแสที่มากกระทบ และยังหมายถึงการปฏิบัติให้มีสภาพจิตที่ตั้งมั่น 'ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่านอีกด้วย

การเจริญสมาธินั้น บางครั้งใช้คำว่า สมถกรรมฐานบ้าง จิตตภาวนาบ้าง สมาธิภาวนาบ้าง ส่วนแต่เป็นการกล่าวถึงสิ่งเดียวกัน คือการปฏิบัติให้สมาธิให้มีความสงบเกิดขึ้นทั้งสิ้นเพียงแต่ความหมายของคำโดยพยัญชนะอาจแตกต่างกันบ้าง เช่น คำว่า 'ภาวนา' หมายถึงทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ทำสิ่งยังไม่เป็น ยังไม่เกิดให้เป็นขึ้นให้เกิดขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงเป็นการปฏิบัติฝึกหัด หรือลงมือทำ ภาวนาจึงแปลอีกความหมายหนึ่งว่า การฝึกอบรม ฝึกนั้นเมื่อยังไม่เป็นก็ทำให้มันเป็น อบรมนั้นเมื่อยังไม่ฝึกก็ทำให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้นเมื่อทำให้เกิด ให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนพร้อมขึ้นไปด้วยจนเต็มที่ ภาวนาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนาด้วย และแปลง่าย ๆ ได้ว่า เจริญในภาษาไทยแต่โบราณ นิยมแปล ภาวนาว่าเจริญ เช่น เจริญสมาธิ เรียกว่าสมาธิภาวนา เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ภาวนาจึงแปลว่าฝึกอบรมหรือการเจริญ หรือการทำให้เป็นให้มีขึ้นมา และพัฒนาให้งอกงามบริบูรณ์ การภาวนาแยกเป็น 2 อย่าง คือจิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจ และปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญา

จิตตภาวนา จึงแปลว่า พัฒนาจิต หรือพัฒนาจิตใจ ส่วนปัญญาภาวนา ก็แปลว่า การพัฒนาปัญญา จิตตภาวนา เรียกว่า สมถะหรือสมถภาวนา ตัวแก่นแท้ของสมถะก็คือสมาธิ เพราะสมถะแปลว่า ความสงบ ตัวแก่นของความสงบคือสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สมถะ มุ่งที่ตัวสมาธิ จะว่าสมาธิเป็นสาระของสมถะก็ได้ จึงเรียก (สมถะ) อีกอย่างหนึ่งว่าสมาธิภาวนา คำว่าจิตตภาวนาก็ดี สมถภาวนาก็ดี สมาธิภาวนาก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด¹

ประเภทของสมาธิ

สมาธิ มี 2 ประเภท คือ

ก. สัมมาสมาธิ คือการที่จิตสงบตั้งมั่นถูกต้อง คือสงบจากกาม จากอกุศลธรรมสงบจากนิวรณ์ 5 อันเป็นเครื่องกั้นจิตจากความดี ได้แก่

1. กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม คือการที่จิตใจไปยึดเหนี่ยวในสิ่งที่น่าพอใจ นำรักนำใคร่ นำปรารถนาที่ตนได้ประสบ ได้สัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น พอดีใจในรูปที่สวยงามอันเกิดจากการสัมผัสด้วยตา พอดีใจในเสียงไพเราะอันเกิดจากการสัมผัสด้วยหู ตัดใจพอใจในรสอร่อยอันเกิดจากการสัมผัสด้วยลิ้น เป็นต้น

2. พยาบาท ความคิดร้าย แค้นใจ ชัดเคืองใจ อุนเฉียว ไม่พอใจ คือการที่จิตใจไปนึกไปยึดในสิ่งต่าง ๆ ด้วยความอาฆาต โกรธ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บต้องการล้างผลาญทำลาย ปรารถนาให้ผู้อื่นถึงความวิบัติ

3. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน คือสภาพจิตใจที่ซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน หงุดหงิด อึดอาด เบื่อ เสงี่ยมจคร้าน ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่เบิกบาน

4. อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่าน ไร้ความตั้งใจ คือสภาพจิตใจที่ว้าวุ่นสับสน ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด กังวลใจ งุ่นง่าน ขวามุมขวามองตา ไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น

¹ พระธรรมปิฎก. ปญฺิณิธรรมให้ถูกทาง. มุคนิสิทุทธธรรม กรุงเทพฯ 2538 หน้า 92 - 93

5. วิจิกิจฉา ความสงสัยสงสัยไม่แน่ใจ คือความเคลือบแคลงไม่แน่ใจใน กุศลธรรมต่าง ๆ สงสัยในข้อวัตรปฏิบัติคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น สงสัยว่าทำ ดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ หมดจดจากกิเลสจริงหรือไม่ มรรคผลนิพพานมีจริงหรือไม่ เป็นต้น

หากพิจารณานิวรณ์ 5 นี้แล้ว จะเห็นว่าเรามีนิวรณ์ 5 เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่ เนื่อง ๆ บางวันมีครบหรือเกือบครบทุกข้อ บางทีมีวันละหลาย ๆ ครั้งด้วยซ้ำไป สมมาสมาธิจะช่วยทำให้จิตของเราสงบ ตั้งมั่น ระวังนิวรณ์ 5 เหล่านี้ได้ จัดเป็นสมาธิที่ใช้ถูก ทาง เป็นกุศล เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นหมดกิเลสและเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา

ข. มิจจาสมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่นไม่ถูกทาง เป็นการตั้งมั่นที่ผิด จะทำให้มีโทษ ทุกข์ตามมา เช่น ปักใจตั้งมั่นในเรื่องความโลภ ความเบียดเบียน ปักใจในความ พยาบาท ในกามราคะ เป็นต้น

ลักษณะและอาการของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิ คือจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง จะมีลักษณะดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่ง ไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่ง รบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฟุ้ง ละอองที่มีกีดกटकอนนอนกันหมด
4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ ร่วน ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เฝ้าร้อน ไม่กระวานกระวาย

ระดับของสมาธิ

สมาธิ แบ่งตามความสงบตั้งมั่นได้ 3 ระดับ คือ

1. ชกนิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เช่น ในขณะที่เขียนหนังสือหรือทำงาน ต้องมีสมาธิ มิฉะนั้นงานจะผิดพลาด หรือเขียนหนังสือผิด เป็นเพียงสมาธิระดับต้น ไม่ใช่สมาธิที่ แน่วแน่

2. อุปปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ยังไม่ถึงองค์ฌาน (ฌานคือภาวะที่จิตสงบแน่วแน่ มาก จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง สามารถข่มและระงับนิวรณ์ 5 ได้) อุปปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ เกือบจะแน่วแน่

3. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่แน่วแน่ ถึงองค์ฌาน เป็นสมาธิระดับสูงสุดผู้ที่ได้ ความสงบระดับอัปปนาสมาธินี้ เมื่อมีคนเดินผ่าน หรือเปิดประตูเข้ามาจะไม่ได้ยินเสียง รบกวนเหล่านั้น

ฌาน

คือ เป็นภาวะที่จิตแน่วแน่นสงบเกิดในระดับอัปปนาสมาธิ มี 2 คือ รูปฌาน และ อรูปฌาน

รูปฌาน คือ การกำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์มี 4 ระดับคือ

1. ปฐมฌาน (ฌาน 1) มีองค์ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
2. ทุติยฌาน (ฌาน 2) มีองค์ 3 คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
3. ตติยฌาน (ฌาน 3) มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
4. จตุตถฌาน (ฌาน 4) มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

-วิตก หมายถึง ความตรึก หรือความตรึก คือการปักจิตลงไปอารมณ์ หรือยก จิตใส่อารมณ์ ไม่ได้หมายถึงวิตกกังวลในภาษาที่ใช้ทั่วไป

-วิจารณ์ หมายถึง ความตรอง เป็นอาการที่จิตรู้ต่ออารมณ์ ผูกพันต่ออารมณ์ที่ กำหนดคอยู่นั้นอย่างทั่วถึง วิตกและวิจารณ์ เป็นองค์ฌานที่ต่อเนื่องกัน วิตกคือ เขา

จิตจรดกับอารมณ์นั้น วิจารณ์คือ เขาจิตไปผูกหรือไปเคঁดกับอารมณ์นั้น เปรียบ
ได้กับการทำความสะอาดหนอน มือข้างหนึ่งจับหนอนไว้ อีกมือหนึ่งใช้ผ้านุ่มเช็ด
หนอนให้ห้วน วิตกเปรียบได้กับการจับหนอนด้วยมือข้างหนึ่ง วิจารณ์เปรียบได้กับ
มือที่ใช้ผ้าเช็ดหนอนนั้น

-ปิติ หมายถึง อิ่มใจ ตี๋มตำ ซาบซ่านไปทั่วกาย เป็นการอิ่มใจหรือยินดีที่สำเร็จ
หรือได้ในสิ่งที่ต้องการ

-สุข หมายถึง ยินดีในการเสวยหรือเสพรสอารมณ์ที่ต้องการสุข และปิติแตก
ต่างกัน แยกกันได้ยาก พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) ได้เปรียบเทียบปิตีกับสุข
ไว้อย่างชัดเจนว่า คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนียวอ่อน แสนจะร้อน
และหิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่ง ซึ่งบอก
เขาว่ามีหมู่บ้านและแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและ
ตี๋มน้ำที่หมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้นสมใจ อากาโรติใจ เมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมู่บ้านและ
แอ่งน้ำนั้น เรียกว่าปิติ อากาโรชินใจ เมื่อได้เข้าพักที่ได้ร่มไม้และได้ตี๋มน้ำ เรียก
ว่า สุข¹

-เอกัคคตา จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือสมาธิ

-อุเบกขา คือวางเฉยมีใจเป็นกลาง ไม่ติดแม้แต่สุขชั้นประณีตในฌาน และ
หมายถึง วางที่ดูเฉยเมื่อทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี ไม่ต้องขวนขวายกำจัดกรรมที่
เป็นข้าศึกในฌานอีก เพราะหมดจดจากกรรมที่เป็นข้าศึกแล้ว

ในปฐมฌานนั้น องค์ฌานสามารถระงับนิรวณ 5 ได้คือ วิตกระงับดินมิทธะหรือ
ความง่วงเหงาหาวนอน วิจารณ์สงบ วิจิจิงานหรือความตั้งเลสงสัย ปิตีสงบพยายาม
ความปองร้าย สุขสงบอุทธีจจะกุกกจจะ ความหุงซ่านรำคาญใจ เอกัคคตา สงบ
กามฉันท์ หรือความพึงพอใจในกาม

1 พระเทพเวที ฐมวชิ สำนักพิมพ์ศยาม กรุงเทพฯ 2634 หน้า 73-74

อรุณปาน คืออานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี 4 คือ

1. อากาสนัญญายตนะ การกำหนดที่ว่างอันหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์
2. วิญญาณัญญายตนะ การกำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์
3. อากิญจัญญายตนะ การกำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ เป็นอารมณ์
4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ การเลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

รูปปาน 4 และ อรุณปาน 4 บางทีเรียกว่าอาน 8 หรือสมาบัติ 8

กรรมฐาน 40 กอง หรือการเจริญสมาธิ 40 วิธีนั้น บางวิธีทำให้ได้รูปปานที่ 1, 2, 3, 4 เช่น กสิณต่าง ๆ ทำให้ได้ถึงรูปปาน 4 อสุภกรรมฐานทำให้ได้ปฐมปาน แต่กรรมฐานบางอย่างก็ไม่อาจทำให้ได้ถึงอาน เช่น สีตานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณสติ เป็นต้น ทำให้ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น ส่วนอรุณปานนั้น ต้องผ่านการได้รูปปานมาก่อน เช่น เพ่งกสิณจนได้รูปปานแล้ว ให้เพิกกสิณ (เลิกกสิณ) นั้นหันไปเจริญอุปกรรมฐาน จะทำให้อรุณปานเกิดได้

ประโยชน์ของสมาธิ

ในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนมีความเครียด มีความวิตกกังวลกันมาก โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ที่สับสนและต้องแข่งกับเวลา มีผู้คนจำนวนไม่น้อยพยายามหาทางคลายความเครียด คลายความวิตกกังวลโดยการเจริญสมาธิ สมาธิมีประโยชน์ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่สับสน ไม่กังวล ได้อย่างแท้จริง เมื่อจิตสงบไม่กังวล ก็ไม่เครียดและสามารถใช้ความสามารถของจิตในการพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างดีอีกด้วย แต่สมาธิไม่ได้มีประโยชน์เพียงเพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวลเท่านั้น ยังมีประโยชน์อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญที่สุดคือ สมาธิ หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด พระพุทธองค์

ได้ทรงแสดงไว้ว่า "สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออิฏฐธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะสมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย "

ข้อความดังกล่าว แสดงว่าสมาธิภาวนาทำให้อยู่เป็นสุข นำไปสู่การได้ปัญญาเห็นแจ้ง นำไปสู่ความมีสติสัมปชัญญะ และนำไปสู่การประหารกิเลสให้หมดไปในที่สุด

พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต) ได้รวบรวมประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการ² จึงนำมาแสดงในที่นี้ คือ

- ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรือเป็นจุดมคติทางศาสนา
 - ข. ประโยชน์ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย
 - ค. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
- ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรือเป็นจุดมคติทางศาสนา คือสมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

1. ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นให้รู้แจ้งสภาวะธรรมของความเป็นจริง (คือได้รู้ว่าชีวิตและสรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่อยู่ได้บังคับบัญชาไม่ใช่ตัวตน) เรียกว่าสมาธิเป็นบาท หรือเป็นพื้นแห่งวิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานได้ในที่สุด
2. ประโยชน์ที่รองลงมา คือทำให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสชั่วคราวด้วยการกด การข่ม และทับไว้ ด้วยกำลังของฌานด้วยอำนาจของพลังจิตที่แน่วแน่ จะสามารถข่มนิวรณ์ 5 ให้ได้ตลอดเวลาที่ยังอยู่สมาธิ เรียกตามศัพท์

1 อนุชตฺตฺก 21/41/57.

2 พระราชวรมุนี พุทธธรรม มหาวิทยาลัย กุญแจทอง 25290. หน้า 833 - 835

ว่า วิษัณณวิมุตติ แต่พึงทราบว่ามีจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว ก็เลส เหล่า
นั้น หรือนิวรณ์ 5 ก็มีเช่นเดิม เพราะไม่ได้ถูกกำจัด เป็นแต่ถูกกดถูกข่มไม่ให้
แสดงตัวหรือออกงามได้ในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น อุปมาเหมือนหินทับหญ้า
ทำให้หญ้าไม่เจริญเติบโตชั่วคราว แต่เมื่อนำหินออก หญ้าได้แดดได้น้ำ ก็
จะเจริญเติบโตตามปกติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย เป็นผลสำเร็จอย่าง
สูงทางจิตใจ หรือเรียกว่าประโยชน์ในด้านอภิปัญญา คือใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็น
ฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิปัญญาชั้นโลกีย์ อภิปัญญาคือความรู้ยิ่ง หรือความรู้ชั้นสูง มี 6
อย่าง คือ

1. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น เหนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายคนได้ ล่องหน
ได้ ดำดิน เดินบนน้ำ เดินทะลุกำแพงได้ เป็นต้น
2. ทิพโสต หรือหูทิพย์ เช่น สามารถฟังเสียงในที่ไกล ๆ ได้ ได้ยินในสิ่งที่ต้อง
การได้ยิน
3. เจโตปริยญาณ ทายใจผู้อื่นได้ รู้ใจว่าผู้อื่นคิดอะไร รู้สึกอย่างไรอยู่
4. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้
5. ทิพจักขุ ตาทิพย์ ดูเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามใจปรารถนา
6. อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไป

อภิปัญญาที่เกิดจากการใช้สมาธิ ฌานสมาบัติ หรือเป็นโลกีย์อภิปัญญา คืออภิปัญญา ข้อ
1-5 ส่วนอาสวักขยญาณ เป็นโลกุตตรอภิปัญญา การมีหูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจผู้อื่นได้
นี้ เจ็บันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและ
บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมานวล สดชื่น ผ่องใส
กระฉับกระเฉง เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น ช้อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย หยาบ

กระด้าง อุนเฉียว เกี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จุ่นจ้าน สอดแสบ ลูกตี่ลูกถน หรือ
หงอยเหงา เศร้าซึม ซีนวาด ซึ่ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่
การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะดวกยังผ่อน
เบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมี
ภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

1. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบหายกระวนกระวาย ยิ่ง
หยุดจากความมกัดกั่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมี
ความสุข เช่นกำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาที่รอคอยอะไร หรือตอนรถติด
หรือปฏิบัติเมื่อทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่
ฉานสมบัติที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจอย่างสุข
สบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ มีคำเรียกว่าเพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร
2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุก
อย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่
วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็
เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ
ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรม
ณียะ แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ 1 มา
ช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก
3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมี
อิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมอง
จุ่นมัว ครั่นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้
ในเวลาที่ย่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วย
เจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้น

เป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระดับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเจ็บอิมมิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดีเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือผลต่าง ๆ ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เหมือนกัน ดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค มี 5 ประการ คือ

1. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) ชื่อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมใด ๆ ต่อไปอีก ช้างพุทธพจน์ว่า “ฌานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร ในวินัย (ระบอบหรือแบบแผน) ของพระอริยะ”

2. เป็นบาทหรือเป็นปัทมฐานแห่งวิปัสสนา ชื่อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนาก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้แต่ไม่ไปร่งนักประโยชน์ชื่อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชน ช้างพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”

3. เป็นบาทหรือเป็นปัทมฐานแห่งวิปัสสนา ชื่อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ช้างพุทธพจน์ว่า “จิตนุ่มนวลควรแก่งานจะน้อมจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญาอย่างใด ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้น ๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่”

4. ทำให้ได้ภพวิเศษ คือเกิดในภพที่ดีที่สูง ชื่อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสียทำให้ได้เกิดในพรหมโลก

ช่างพุทธพจน์ว่า "เจริญปรุฆมาณชั้นปริตตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพ
พรหมปาริสาชชา" อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจารก็สามารถให้ภพพิเศษคือ กามาวจร
สวรรค์ 6 ได้

5. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอันสงฆ์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ
(พระอรหันต์หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมาบัติ 8 แล้วทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มี
จิตตลอดเวลา 7 วัน ช่างญาณในนิโรธสมาบัติ ในปฏิสัมภิทามัคค์

คำถามประจำบทที่ 2

1. สมาธิมีกี่ประเภท แตกต่างกันอย่างไร
2. ระดับของสมาธิ มีกี่ระดับ อะไรบ้าง
3. ภาวนาคืออะไร มีกี่ประเภท ต่างกันอย่างไร
4. จิตที่เป็นสมาธิ มีลักษณะอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร
5. เหตุใดคนในยุคปัจจุบัน ควรเจริญสมาธิ ให้เหตุผลประกอบ
6. การกล่าวว่เจริญสมาธิจนได้ฌานหมายถึงอะไร
7. จงอธิบายความหมาย และระดับของฌาน
8. ฌานมีประโยชน์อย่างไร
9. ฌานข่มนิวรณ์ได้อย่างไร อธิบาย
10. นิวรณ์คืออะไร มีอะไรบ้าง
11. ปฐมฌานมีอะไรเป็นองค์ฌานบ้าง อธิบายลักษณะขององค์ฌานนั้น
12. รูปฌาน และอรุปฌานต่างกันอย่างไร
13. สมาธิมีประโยชน์อะไรบ้าง
14. จุดประสงค์หลักของสมาธิคืออะไร
15. ที่กล่าวว่าสมาธิข่มกิเลสเหมือนหินทับหญ้า เป็นอย่างไร
16. กรรมฐาน 40 วิธี เมื่อปฏิบัติแล้วให้ผลเหมือนกันเท่ากันหรือไม่ อย่างไร