

รอบรู้เรื่อง “สมาธิ” โดย อ.สุภีร์ ทุมทอง

เมื่อกล่าวถึงสมาธิ เรามักนึกถึงบุคคลที่มีความสงบ นิ่งนิ่ง หรือนึกถึงสภาวะทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสงบ แนบแน่น รับรู้อารมณ์อย่างเดียว ไม่ซัดส่ายออกไปรับรู้เรื่องอื่นเลย แต่นั่นเป็นเพียงลักษณะอาการอย่างหนึ่งของสมาธิเท่านั้น และสมาธิก็เป็นของสากล มีอยู่ทุกศาสนา แม้ผู้ไม่มีศาสนาก็ยังมีการทำสมาธิ ในพุทธศาสนา แม้เน้นหนักทางด้านปัญญา ก็มีเรื่องสมาธิประกอบด้วย แต่เน้นเอาใช้เพื่อพัฒนาปัญญา ดังบาลีว่า **สมาธิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูต ปชานาติ** **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง** เราลองมาทำความเข้าใจเรื่องสมาธิเพิ่มเติมสักหน่อย

หากกล่าวถึงลงไปรายละเอียด สมาธิเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดประกอบกับจิต ที่เรียกว่าเจตสิก สภาวะที่เป็นสมาธิ คือ **เอกัคคตาเจตสิก** ซึ่งเป็นอัญญาสมาณาเจตสิก เกิดประกอบกับจิตทุกดวง และเป็นสภาวะที่เหมือนกับสภาวะอื่นที่ไปประกอบด้วย หากฝ่ายอื่นเป็นกุศล ก็เป็นกุศลด้วย หากฝ่ายอื่นเป็นอกุศล ก็เป็นอกุศลด้วย สมาธิจึงมีได้ทั้งกุศลและอกุศล เป็นสัมมาสมาธิก็มี เป็นมิจฉาสมาธิก็มี ในที่นี้กล่าวเฉพาะที่นำมาใช้ในทางพระพุทธศาสนา จึงกล่าวถึงสมาธิที่เป็นฝ่ายกุศลเท่านั้น

สมาธิในคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น มีความสำคัญมาก เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตประเสริฐ ที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ถึงฝั่งคือพระนิพพาน ทางดำเนินคืออริยมรรคมีองค์ ๘ **มีสัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคที่ ๘ ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวม** ทำให้องค์มรรคอื่นๆ มาประชุมทำกิจด้วยกัน ดังบาลีว่า **สมาธิปมุชา สพเพ ธมฺมา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข**

สมาธิที่ผ่านการฝึกหัดมาอย่างถูกต้องนั้น นิยามอธิบายด้วยคำว่า **อวิกเขป** แปลว่า ไม่ซัดส่าย **เอกัคคตา** แปลว่า ความมีอารมณ์เดียวเป็นหลักของจิต ลักษณะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิ ประกอบด้วยลักษณะ ๘ ประการ ได้แก่ (๑) บริสุทธิ (๒) ผุดผ่อง (๓) ไม่มีกิเลสที่เป็นตุจเนิน (๔) ปราศจากความเศร้าหมอง (๕) อ่อน (๖) เหมาะควรต่อการใช้งาน (๗) ตั้งมั่น (๘) ไม่หวั่นไหว

ในกระบวนการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะที่ทรงแสดงอย่างเต็มรูปแบบ สำหรับพระภิกษุที่มีศรัทธา บวชเข้ามาเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงแสดงสมาธิอยู่ระหว่างกลางของข้อปฏิบัติ เช่น ทรงแสดงเรียงตามลำดับเป็น ปาติโมกข์สังวร อินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ สันโดษ **สมาธิ ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔** วิปัสสนา อภิญญา และรู้แจ้งอริยสัจในที่สุด

แม้การแสดงธรรมแก่ฆราวาส ที่ทรงแสดงบ่อย คือ อนุปพพิททา ๕ ประการ ทรงแสดงเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสวรรค์ เรื่องโทษความเศร้าหมองต่ำทรามของกาม และอนิสงส์ของเนกขัมมะ **เพื่อปรับจิตผู้ฟังให้มีสมาธิ อ่อนโยน ปราศจากนิวรณ์ เป็นจิตที่เหมาะสมแล้ว จึงทรงประกาศอริยสัจ ๔**

การทำสมาธิภาวนา มีวัตถุประสงค์ต่างๆ กัน ๔ ลักษณะ คือ

- (๑) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- (๒) เพื่อให้ได้คุณวิเศษที่เหนือกว่าคนทั่วไป

- (๓) เพื่อสติสัมปชัญญะ
- (๔) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

สำหรับที่เน้นในคำสอนของพระพุทธเจ้า การทำการฝึกหัดทำกรรมฐานต่างๆ ให้เกิดสมาธิ มีวัตถุประสงค์หลัก สำหรับผู้ที่เป็นพระเสขะรวมทั้งบุรุษนวกปฏิบัติ ทำสมาธิเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ส่วนพระอรหันต์ ทำสมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิที่ท่านยกย่องเอาไว้มาก ได้แก่ สมาธิที่ให้ผลโดยไม่มีระหว่างคั่น เมื่อเกิดแล้ว เป็นเหตุทำให้เกิดผลต่อทันที เป็นสมาธิที่เกิดในมรรค รวมกับองค์มรรคอื่นๆ เรียกชื่อว่า **อานันตริกสมาธิ**

กระบวนการพัฒนาสมาธินั้นมีหลายแบบ เช่น

(๑) ฝึกหัดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีฝึกแนวอริยมรรค โดยมีองค์ธรรมหลัก คือ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ

(๒) ฝึกตามหลักอิทธิบาท ๔ โดยมีตัวนำ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา แล้วประกอบความเพียร

(๓) ฝึกตามแนวสมาธิธรรมชาติ โดยทำให้เกิด **ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ** เช่น ฟังธรรม แสดงธรรม สวดมนต์กรรมฐาน คืดตริตรองธรรม หรือเจริญกุศลอื่นๆ หากมีปราโมทย์เป็นต้น ก็ย่อมก่อให้เกิดสมาธิได้

(๔) ฝึกหัดตามรูปแบบที่ท่านรวบรวมไว้ เช่น กรรมฐาน ๔๐ ซึ่งมีวิธีการมากมาย และมีการแบ่งระดับของสมาธิเพิ่มเติมอีกหลายแบบ
