

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 ความเป็นมาของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ
- 2.4 ลักษณะของจิต
- 2.5 คุณประโยชน์ในการฝึกจิต
- 2.6 หลักสูตรในการฝึกอบรม
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเป็นมาของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ตั้งอยู่ที่วัดจุกฉอ ต.คลองจุกฉอ อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ได้รับการแต่งตั้งจากกระทรวงศึกษาธิการในวันที่ 8 พฤษภาคม 2542 เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านการอบรมพัฒนาจิต โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้เข้ารับการอบรม ให้มีความถูกต้องดีงามตามหลักของพระพุทธศาสนา ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักทางพระพุทธศาสนาให้วิถีทางแห่งการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ศึกษาพระพุทธศาสนาตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อการพัฒนาสติและปัญญาที่แท้จริง ซึ่งรูปแบบและวิธีการดำเนินงานเน้นการศึกษาตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้เข้ารับการอบรมต้องรักษาศีล 8 มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นตามระเบียบของผู้รักษาศีล มีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เพื่อเจริญสติอบรมปัญญา ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีจิตใจที่สงบ มั่นคง มีความพร้อมในการที่จะรับรู้รับฟัง และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองต่อไป (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ. ม.ป.ป. : 5-15)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

ในด้านแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมมีผู้ให้ความหมายไว้น่าสนใจ ดังนี้

วิจิตร อวาทะกุล (2537 : 58-60) กล่าวว่า การอบรมเป็นกระบวนการจัดสรรความรู้ เทคนิควิชาการในการทำงาน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดอ่านและพฤติกรรมใหม่ ของบุคคล ซึ่งเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์ขององค์กร โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์และศิลปะ ในการฝึกอบรมเป็นหน้าที่ของทุกหน่วยงานที่ต้องทำเป็นประจำอย่างขาดเสียมิได้ เพื่อมุ่ง ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน คือ

1) พฤติกรรมทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรม ด้านสมรรถภาพทางสมอง อันได้แก่ ความจำ ความนึกคิด การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา แบ่งออกเป็น 6 ระดับ จากความรู้ขั้นต่ำไปหาขั้นสูง ได้แก่

(1) ด้านความรู้ความจำ (Knowledge) ได้แก่ การจำได้ ทราบ รู้ พูดยตาม ได้ จดบันทึก ทำรายชื่อ ฯลฯ นับเป็นความรู้ขั้นต่ำ

(2) ความเข้าใจ (Comprehension) เน้นความรู้ขั้นสูงขึ้นมาจากความรู้ ความจำ ได้แก่ พฤติกรรม เช่น การแปลได้ อธิบายได้

(3) ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ (Application) เน้นความรู้ขั้นสูง ขึ้นมาอีก ได้แก่ การแปลความหมายได้ การดัดแปลงได้ ฯลฯ

(4) ความสามารถในการวิเคราะห์ (Analysis) ได้แก่ พฤติกรรมที่สามารถ แยกแยะได้ เช่น วิเคราะห์ได้ คำนวณออกมาได้ ตรวจสอบได้ ตีราคาได้

(5) การสังเคราะห์ (Synthesis) ได้แก่ พฤติกรรมที่สามารถบอกสรุปได้ เช่น วางแผนได้ การประกอบได้ จัดตั้งได้ บริหารได้ ออกแบบได้

(6) การประเมินผล (Evaluation) เป็นพฤติกรรมขั้นสูงสุดของพุทธิปัญญา ได้แก่ พฤติกรรมเปรียบเทียบได้ การวัดได้ การเลือกได้ การจัดอันดับได้

2) พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางด้านจริยธรรม (Affective Domain) พฤติกรรม ด้านนี้จะแสดงออกมาทางความรู้สึก ทำที่ จิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกและอารมณ์ (Feeling and Emotion) ค่านิยม (Value) ความสนใจ (Interest) ความซาบซึ้ง (Appreciation) พฤติกรรมด้านนี้ จะเป็นความเจริญงอกงามทางจิตใจ ความรู้สึก ทำที่ ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม การปรับตัว ซึ่งอาจเป็นขั้นตอนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ดังนี้คือ

(1) ขั้นรับรู้ (Reception) ว่าจะรับรู้ ไม่รับรู้ เร็ว ช้า ต่างกันย่อมมีผลต่อ พฤติกรรมที่จะเกิดหรือแสดงออกต่างกัน

(2) การตอบสนองต่อสิ่งเร้า (Response) บางคนไว บางคนช้า เนื้อหา รู้สึกมากน้อย การตอบสนองจึงช้า เร็ว ต่างกันไปด้วย

(3) ค่านิยม (Value) คือ คุณค่าของการตอบสนองการแสดงออกมาว่ามีค่านิยมเป็นอย่างไร ดีไม่ดี สูงต่ำ อาจเกิดจากตัวผู้เรียนเอง หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อม การอบรมสั่งสอนจากครอบครัวเป็นพื้นฐาน

(4) การจัดเลือกค่านิยม (Organization) การจัดเลือกเอาคุณค่าของสิ่งที่ได้รับจากสิ่งเร้าเอาไว้ลำดับต่างๆ กัน แล้วแต่ค่านิยมของแต่ละคน เช่น บางคนอาจชอบคู่มือเป็นลำดับหนึ่ง ภาพยนตร์เป็นลำดับสอง การจัดเลือกค่านิยมของคนจึงมีต่างกัน

(5) อุดมการณ์ที่เกิดจากค่านิยม (Characterization by a Value) ดังได้กล่าวมาแล้วว่า คนเรานั้นต่างกัน รับผิดชอบต่างกัน การสร้างค่านิยม อุดมการณ์ ในขั้นนี้ก็จะแตกต่างกันด้วย แต่ถ้าได้รับการอบรมจากสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน อุดมการณ์ ค่านิยมก็จะเหมือนกัน คล้ายกัน ใกล้เคียงกันมากขึ้น

3) พฤติกรรมด้านหัตถการ ทักษะ (Psychomotor Domain) พฤติกรรมด้านนี้เรามองในแง่ของการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการใช้ประสาทกล้ามเนื้ออวัยวะต่างๆ ในการเคลื่อนไหว การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 การสั่งการ ความสัมพันธ์กับประสาทต่างๆ

พฤติกรรมทั้งสามด้านดังกล่าว มีประโยชน์ในการวางแผนการทำหลักสูตร การอบรมและการประเมินผลว่าเราต้องเน้นส่วนไหนมากน้อย เมื่อสอนและประเมินผลจะตรงกันส่วนมากเรามักจะเน้นด้านพุทธิปัญญา ใช้การท่องจำ เมื่อทดสอบก็ใช้การทดสอบความจำแทนที่จะทดสอบการปฏิบัติเพราะงานบางอย่างเน้นการปฏิบัติไว้ในวัตถุประสงค์อยู่แล้ว

ส่วนความหมายของการฝึกอบรม นักวิชาการได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้หลายท่านดังต่อไปนี้

เกรอวัลย์ ลิมอภิชาติ (2531 : 25) อธิบายว่า “การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เฉพาะอย่างของบุคคล เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือความชำนาญ และทัศนคติอันเหมาะสมจนสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม และทัศนคติเพื่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ เพื่อยกมาตรฐานการปฏิบัติงานให้อยู่ในระดับสูงขึ้น และทำให้บุคลากรมีความก้าวหน้าในงาน”

สุรพล จันทราปัดย์ (2529 : 1) ให้ความหมายว่า “การฝึกอบรม เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาบุคคล ซึ่งรวมกิจกรรมการเรียนรู้เข้าด้วยกันอย่างมีระบบ และดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน

กริช อัมโภชน์ (2520 : 17. อ้างถึงใน เรืองลักษณ์ โรจนพันธ์. 2529 : 7) ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า เป็นกระบวนการอันที่จะทำให้ผู้ฝึกอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติอันเหมาะสมและเกิดความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนกระทั่งผู้ฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม อันจะยังความสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่

จากความหมายของการฝึกอบรมดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ และต่อเนื่องเป็นขั้นตอน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติในเรื่องต่างๆ อันจะนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ

ความหมายของการพัฒนาจิตใจ (Mental Development) มีผู้ให้ความหมายไว้นำสนใจ ดังนี้

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัฒน์ โณ) (2538 : 2-3) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ว่า คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น ใช้ได้ทั้งการพัฒนาในด้านวัตถุและจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่า สมาธิภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ และคำว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญ การอบรมหรือการบำเพ็ญวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2537 : 15) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ในลักษณะที่ครอบคลุมทั้งระดับมหภาค และจุลภาค ดังนี้

การพัฒนาจิตใจ หมายถึง กระบวนการให้การศึกษาอบรม และส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง และคุณภาพจิตที่ดีงาม อันเอื้อต่อการพัฒนาส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้เกิดความเจริญ และมั่นคง

สุขภาพจิตที่ดี คือ จิตใจที่เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะ

สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง คือ จิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดและพิจารณาเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และถูกต้องมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน

คุณภาพจิตที่ดีงาม คือ จิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ เลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่ตนนับถือและนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัยในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

ภัสรี ตูจันดา (2539 : 11) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการพัฒนา 4 ประการของเพียเจท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์ ก็คือ

1) วุฒิภาวะ (Maturation) คือ การพัฒนาตามวัย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระบบประสาท ระบบสมอง ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน มีผลต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและจิตใจ

2) ประสบการณ์ (Experience) คือ การที่ได้รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม การจะพัฒนาไปได้ บุคคลนั้นต้องมีความตื่นตัว ประสบการณ์ไม่ได้เป็นเรื่องของทางร่างกายอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นการรับรู้และการแก้ปัญหา

3) การถ่ายทอดทางสังคม (Social Transmission) เกิดขึ้นเมื่อคำสั่งสอน ทักษะคติ และประเพณี ถูกถ่ายทอดจากกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง เช่น พ่อแม่ ไปยังบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง คือ ลูกเป็นต้น

4) ความสมดุล (Equilibration) คือ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างด้านวุฒิภาวะ ด้านประสบการณ์ทางกาย และด้านการถ่ายทอดทางสังคม

จากความหมายของการพัฒนาจิตดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การพัฒนาจิตใจมิชอบเขตที่บังคับถึงการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกส่วนต่อจิตใจของมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เพราะนอกจากการที่มนุษย์เราจะต้องมีสุขภาพจิตใจที่ดี ถือเป็นปกติแล้ว ยังจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งในการวัด ตัดสินใจตลอดจนมีจิตใจที่มีคุณภาพด้วย แนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จึงต้องเน้นย้ำที่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องภายในของแต่ละคนก่อน เพราะใจเป็นพื้นฐาน ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่ เพื่อให้มีจิตใจดี ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ให้มีความอดทน ขยันอย่างฉลาดปราศจากอบายมุข ให้มีจิตใจใฝ่พัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม และพัฒนาเศรษฐกิจด้วยการรู้จักพึ่งตนเอง ช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือบุคคลอื่นต่อไป

2.4 ลักษณะของจิต

ความหมายของลักษณะของจิตมีผู้ให้ความหมายไว้น่าสนใจ ดังนี้

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณโณ) (2538 : 4-7) ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผันทัง จปลัง จิตตัง ทุรักขัง ทุนนิวารยัง อชุง กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว

เดชนั่งฯ” แปลว่า คนมีปัญหายอมทำจิตที่คืนรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนายช่างครัดตุ๊กครให้ตรงฉะนั้น จากพระคาถาบาลีข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าจิต มีลักษณะ ดังนี้

- 1) ผันท้าง หมายถึง คืนรน แสดงให้เห็นว่าจิตมีธรรมชาติในการคืนรนไปหา อารมณ์ที่เป็นเหยื่อ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นต้น
- 2) จปลัง หมายถึง กวัดแกว่ง คือ การที่จิตไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถหนึ่งได้นาน
- 3) ทุรักขัง หมายถึง รักษายาก คือ การที่จะรักษาจิตให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดถึง เรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก
- 4) ทุนิวารยัง หมายถึง ห้ามยาก คือ การที่จะป้องกันไม่ให้จิตคิดเรื่องที่เรา ไม่ต้องการก็ห้ามยาก

ถึงแม้ว่าจิตจะมีลักษณะดังกล่าวมาแล้วก็ตาม แต่คนมีปัญหาก็สามารถฝึกจิตให้ตรงได้ คือ นำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างครัดตุ๊กครให้ตรงได้ฉะนั้น นอกจากนี้ลักษณะของจิต อีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ทุนนิคคหัสสะ ลหุโน ยัตตะ กามนิปาติโน จิตตัสสะ ทมโถ สาธุ จิตตัง ทนตัง สุขาวหังฯ” แปลว่า การฝึกจิตที่ข่มได้ยากซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว มักตกลงไปในอารมณ์ตามที่มันชอบ เป็นการดี เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้วยอมนำสุขมาให้ จากพระคาถาบาลีข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าจิตมีลักษณะดังนี้

- 1) ทุนนิคคหัง หมายถึง ข่มได้ยาก คือ การฝึกจิตนั้นทำได้ยากนั่นเอง
- 2) ลหุ หมายถึง เป็นธรรมชาติรวดเร็ว คือ จิตมีธรรมชาติเกิดขึ้นดับไปเร็ว เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ที่สังเกตเห็นว่ายังไม่ดับ ก็เพราะมันเกิดดับสืบเนื่องกันตลอดเวลานั่นเอง
- 3) ยัตตะ กามนิปาติ หมายถึง มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ คือ ถ้าจิตชอบใจเรื่องใด ก็ชอบแต่คิดเรื่องนั้นอยู่เสมอ

แม้จิตจะมีลักษณะดังกล่าว แต่การที่คนเราสามารถฝึกจิตได้นั้นเป็นการดี เพราะจิตนี้สามารถฝึกได้ และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็ยอมนำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ฝึก ซึ่งลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ทุรัง คมิง เอกจรัง อสรีรัง กุหาสยัง เย จิตัง สัญญเมตสันติ โมกขันติ มารพันธนาฯ” แปลว่า ชนใดจักสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้า คือ ร่างกายเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้ จากพระคาถาบาลีข้างต้นนี้ แสดงลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งว่า มีลักษณะ 4 อย่าง ดังต่อไปนี้คือ

1) ทูรังกม้ง หมายถึง 'ไปได้'ไกล คือ จิตของคนเราออกมารับอารมณ์ในที่ไกลได้ เช่น ขณะที่นั่งอยู่ที่นี้ก็อาจคิดไปถึงประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา หรือคิดไปได้ไกลถึงดวงดาวในจักรวาลอื่นๆ ได้

2) เอกจรง หมายถึง เทียวไปดวงเดียว คือ จิตนี้เกิดดับที่ดวงเท่านั้น จะเกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวงไม่ได้เลย และรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้น จะรับพร้อมกันหลายอย่างไม่ได้ แต่ดูเหมือนว่าจิตนี้มีลักษณะหลายอย่างในขณะที่เดียวกัน หรือรับอารมณ์หลายอย่างในขณะที่เดียวกันนั้น เพราะจิตเกิดดับเร็วต่างหาก เมื่อดวงหนึ่งดับไป ดวงหนึ่งเกิดมาแทนที่แต่เร็วมาก จนเราไม่อาจกำหนดได้ทันจึงมองดูเหมือนว่า มันเกิดขึ้นได้หลายดวงในขณะที่เดียวกัน แท้ที่จริงแล้วมันเกิดขึ้นที่ดวงเท่านั้น จึงชื่อว่า เทียวไปดวงเดียว

3) อสรีรัง หมายถึง 'ไม่มีรูปร่าง' คือ จิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสีสันทัน ไม่มีสัณฐาน เพราะเป็นนามธรรม ไม่ใช่วัตถุ ไม่อาจสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้เลย ใครจะใช้เครื่องมือทางวัตถุจับจิตนั้นไม่มีทางกระทำได้เลย เว้นไว้แต่จับพฤติกรรมที่มันแสดงออกมาเท่านั้น แต่สามารถรับรู้ด้วยใจ อันเป็นประสาทที่หก จึงเรียกจิตนี้ว่า อสรีรัง ไม่มีรูปร่าง แต่ก็ เป็นสภาพที่มีอยู่จริง เป็นสภาพที่นึกคิดเก็บกรรมและกิเลสเอาไว้ และสามารถฝึกให้สำเร็จประโยชน์ได้

4) กุหาสยัง หมายถึง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อาศัย คือ ร่างกายนี้เองเป็นเสมือนถ้าอันเป็นที่อาศัยของจิต แต่ก็ไม่บ่งว่าอาศัยอยู่ส่วนใดของร่างกาย เพียงแต่เข้าใจว่า มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อาศัยเท่านั้น

แม้จิตนี้จะเป็นธรรมชาติไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง และอาศัยอยู่ในร่างกาย และไม่ทราบว่ายู่ส่วนใดของร่างกายก็ตาม แต่ผู้ที่สำรวจจิตของตน ฝึกจิตของตนได้ก็สามารถพ้นจากเครื่องผูกของมาร คือ กิเลสได้

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณโณ) (2538 : 7-12) ได้กล่าวว่าแม้จิตจะไม่มีรูปร่างและไม่รู้แน่ว่ายู่ส่วนใดของร่างกายก็จริง แต่ก็สามารถฝึกได้เนื่องจากจิตนี้มีทางออก ที่เรียกว่า "ทวาร" ออกรับอารมณ์ได้ถึง 6 ทาง และทางออกเหล่านี้ ก็อยู่ที่ตัวเราเอง คือ

- 1) ทางตา ที่เรียกว่า จักขุทวาร
- 2) ทางหู ที่เรียกว่า โสตทวาร
- 3) ทางจมูก ที่เรียกว่า ฆานทวาร
- 4) ทางลิ้น ที่เรียกว่า ชิวหาทวาร
- 5) ทางกาย ที่เรียกว่า กายทวาร
- 6) ทางใจ ที่เรียกว่า มโนทวาร

การฝึกจิต ก็คือ การควบคุมจิตที่ออกมารับอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 นี้เอง เพราะเมื่อจิตออกมารับอารมณ์ทางทวารใดก็ใช้สติควบคุมกำกับรับรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆ แล้วใช้วิธีเจริญกรรมฐาน หรือ จิตภาวนา ทำจิตให้สงบ สว่าง และสะอาดได้

นอกจากนี้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตยังสามารถกล่าวได้อีกนัยหนึ่ง ดังนี้คือ

(1) จิตแตกต่างกับสมอง ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนาบางคนหรือบางกลุ่มกล่าวว่า จิตไม่มี สมองต่างหากเป็นผู้สั่งงาน หรือควบคุมร่างกาย และแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาคนเราเมื่อตายแล้วก็สูญ ไม่มีอะไรเหลือ บาปบุญไม่มี เป็นเพียงเชื่อดูกันไปตามหาก และบางคนก็ถือว่า จิตคือสมองนั่นเอง ซึ่งความคิดและความเชื่อดังกล่าวข้างต้นนี้ ขัดกับความเป็นจริง และขัดต่อหลักพระพุทธศาสนา เป็นความคิดเห็นของคนที่ไม่ได้รับการศึกษาในเรื่องจิตศาสตร์อย่างแท้จริง โดยเฉพาะพุทธจิตวิทยา จึงเป็นความเชื่อถือที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และสังคมโดยส่วนรวมได้มาก เพราะคนเหล่านี้ไม่สนใจต่อการพัฒนาจิต เพราะถือว่าจิตไม่มี พวกเขาสามารถทำชั่ว ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้สังคมตามที่พวกเขาต้องการ ในเมื่อพวกเขามีโอกาสและมีอำนาจที่จะทำได้ เพราะเขาไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป แท้ที่จริง จิตกับสมองไม่เหมือนกัน สมองเป็นส่วนหนึ่งของกาย แต่เป็นเครื่องมือของจิต บางคนอาจจะค้านว่า ถ้าไม่มีสมองสั่งงาน เช่น สมองพิการ หรือได้รับความกระทบกระเทือนจนสั่งงานไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจที่จะบังคับกายได้เลย จึงแสดงให้เห็นว่า สมองต่างหากเป็นตัวสั่งงานไม่ใช่จิต ข้อนี้สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อสมองอันเป็นเครื่องมือในการสั่งงานของจิตพิการเสียแล้ว จิตก็ขาดเครื่องมือในการสั่งงาน จึงไม่อาจบังคับร่างกายได้ เพราะขาดเครื่องมือ ถ้าจะเปรียบให้เห็นง่ายๆ ก็คือ กายอันประกอบด้วยประสาทรับรู้ต่างๆ เปรียบเสมือนโทรศัพท์ที่ต่อจากชุมสายไปตามบ้านเรือนต่างๆ สมองเปรียบเหมือนชุมสายโทรศัพท์หรือโทรศัพท์กลาง จิตเปรียบเหมือนพนักงานควบคุมสายโทรศัพท์กลางถ้าหากชุมสายโทรศัพท์เสียใช้การไม่ได้แล้วแม้จะมีพนักงานมาปฏิบัติหน้าที่ก็ไม่อาจติดต่อไปถึงทางเครื่องรับได้ เพราะชุมสายใช้การไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด มนุษย์เราก็เหมือนกัน แม้ร่างกายส่วนอื่นยังไม่พิการ แต่ถ้าสมองพิการเสียแล้ว แม้แต่จิตก็สั่งการไม่ได้ เพราะขาดเครื่องมือในการสั่งงาน หรืออาจแสดงอีกนัยหนึ่ง ได้แก่ ร่างกายนี้เปรียบเหมือนตัวรถ สมองเปรียบเหมือนเครื่องยนต์ จิตเปรียบเหมือนคนขับ ปกติว่ารถยนต์ ถ้าตัวรถยังดี เครื่องยนต์ไม่บกพร่อง และคนขับก็ชำนาญ ย่อมนำรถไปสู่ที่หมายได้ตามปรารถนาและปลอดภัย แต่ถ้าหากว่า ตัวรถดีแต่เครื่องเสียใช้การไม่ได้ แม้คนขับจะชำนาญก็นำรถไปไม่ได้ หรือตัวรถก็คืออยู่ เครื่องยนต์ก็ไม่เสีย แต่คนขับเมาหรือขับรถด้วยความประมาท ก็อาจพารถไปชนคน ชนต้นไม้ หรือสิ่งต่างๆ ได้หรือพลิกคว่ำตกลงนเป็นต้น ย่อมก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง บุคคลอื่นและทรัพย์สินได้มาก ดังที่ปรากฏอยู่ทั่วโลกในปัจจุบันนี้ ข้อนี้ฉันใด มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้าร่างกาย

สมอง และจิต ครอบบริบูรณ์ ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่น ให้มีความสงบสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมองแต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่ง คนนั้นก็เหมือน คนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงาน ก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้ หรือร่างกายและสมองบริบูรณ์ดีไม่บกพร่อง แต่จิตพิการ สุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นคนวิกลจริต หรือเป็นคนโลกจัด โกรธจัด หลงจัด เป็นต้น ก็ย่อมนำความพินาศ ความทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ตนและสังคมได้มาก เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปลอดภัยกิเลส เพื่อใช้งานได้ดี เพื่อความสงบสุข จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว เมื่ออบรมจิตได้แล้ว กายทั้งหมดก็เชื่อว่าจะได้รับการพัฒนาไปด้วย

2) จิตเป็นตัวนำไปเกิด พระพุทธศาสนาเชื่อถือในสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น นับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ที่เลวบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้วถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรมปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็นไป ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ภพชาติที่ต่ำทรามลงไปต้องประสบความทุกข์ความเดือดร้อนมากในชาติต่อไปด้วย หากมีใครถามว่า ที่ว่าคนเราตายนั้น ร่างกายตาย หรือจิตตาย หรือว่าตายทั้งสองอย่าง สามารถอธิบายได้ว่า ตายเฉพาะร่างกายเท่านั้น จิตหาได้ตายไปเหมือนกับร่างกายนั่นไม่ แต่ไปเกิดในภพใหม่ ชาติใหม่ ตามแรงเหวี่ยงของกรรม ซึ่งส่งบุคคลเราไปเกิดในภพชาตินั้นๆ เปรียบเหมือนเรือที่ถูกไฟไหม้ โดยที่เจ้าของไม่ได้รับอันตราย ดังนั้น ถ้าจะถามว่า เมื่อเรือถูกไฟไหม้เสียแล้ว เจ้าของเรือจะไปอยู่ที่ไหน สามารถตอบได้ว่า เขาจะหาที่แห่งใหม่อยู่ ตามที่เขาสามารถจะหาอยู่ได้ กล่าวคือ ถ้าผู้นั้นเป็นคนมีความสามารถดี หรือเป็นคนมีเงินทองอยู่มากหรือมีญาติพี่น้องที่คอยให้ความช่วยเหลืออยู่ เขาก็สามารถหรืออาจสร้างบ้านใหม่ได้ดี หรือไปอาศัยญาติพี่น้องอยู่ แต่ถ้าผู้นั้นไร้ความสามารถ ยากจน ลึนเนื้อประดาตัว ไร้ญาติขาดมิตรเขาก็ย่อมไปหาที่อยู่ตามยถากรรมของเขา ชื่อนี้มันใด คนเราที่ตายไปจากโลกนี้แล้ว ก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อร่างกายเดิมใช้การมิได้แล้ว ก็ย่อมไปเกิดภพใหม่ ชาติใหม่ ตามพลังแห่งกรรมที่ตนได้ทำไว้ ถ้าเขาทำดีไว้มาก คือ พัฒนาอบรมจิตตนเองได้มากแล้ว ก็ย่อมไปบังเกิดในที่ดี มีความสุข ถ้าเขาทำดีไว้น้อย แต่ทำชั่วไว้มาก คือ ยังด้อยในการ

พ ฒ น า จิ ต ใน จ

ของตนอยู่เขาย่อมไปเกิดในที่ที่มีความทุกข์ตามยถากรรมของตน

3) จิตเป็นตัวสังสมบุญและบาป ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของจิต ก็คือ เป็นตัวสังสมบุญบาปกรรมและกิเลสเอาไว้ ก็เมื่อจิตมีหน้าที่รับอารมณ์ จึงเก็บอารมณ์ทุกชนิด ทั้งที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาป ทั้งที่มีโชบุญมิใช่บาปเอาไว้ แล้วเก็บไว้ในภวังค์ที่เรียกว่า “ภวังคจิต” เก็บไว้ให้หมดสิ้นอย่างละเอียดและสามารถนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วย ลักษณะที่จิตเก็บบุญและบาปเอาไว้ นั่น เหมือนกระดวยชับ เรามักจะใช้กระดวยชับนี้ชับน้ำที่หกรดนั้นให้แห้งได้ เมื่อมีน้ำหกรดลงบนโต๊ะหรือบนพื้นห้อง กระดวยชับสามารถเก็บน้ำได้หมดมันใด จิตก็เหมือนกัน เมื่อคนเราทำบุญหรือบาปลงไป จิตก็จับเก็บไว้ได้หมด มันนั้น จิตจึงเป็นสภาพที่พิเศษ นำศึกษาจริงๆ และเราทุกคนก็ได้ใช้จิตสั่งงานอยู่เกือบตลอดเวลา คนฉลาดจึงเห็นคุณค่าในการพัฒนาจิตอบรมจิตของตน

ไชย ฌ พล (2539 : 95-96) ได้ให้ความหมายลักษณะของจิตไว้ว่า จิตนั้น คือ วิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ ไม่มีรูป ไม่อาศัยสถานและกาลเวลา และไม่อยู่ในอิทธิพลของสถานและกาลเวลา จิตนี้มีสภาพเรืองแสงในตัวเอง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสกับพระจูลปนถกว่า “ดูกรจูลปนถก จิตนี้ประกัสสร” ประกัสสรมาจากคำว่า ประภา+อัสสร

ประภา แปลว่า แสงสว่าง

อัสสร แปลว่า ชานไป

นั่นคือ จิตนี้มีแสงสว่างชานไป ดังนั้น จิต หรือ วิญญาณธาตุนี้ มีสภาพเรืองแสงอยู่โดยสภาพของมัน เวลาเราฝึกจิตเมื่อจิตเริ่มเข้าสู่ภายในเราจึงมักเห็นแสงสว่างแวบๆ วาบๆ พอจิตรวมตัว มีอาการทรงตัวพอสมควร เราจึงเห็นเป็นสภาวะเรืองแสงอยู่ พอจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง มีเสถียรภาพสูง เราจึงเห็นเป็นดวงสว่างใส อย่างเดียวกับที่หลวงปู่มั่นเรียกว่า ดวงแก้วภายในนั่นเอง ดังนั้นเมื่อจิตที่มีสภาพสว่างนี้ชานไปไหน ปกติชานอยู่ตามเซลล์ประสาททุกส่วนในร่างกาย ไม่ว่าจะตา หู จมูก ลิ้น กาย หรืออวัยวะน้อยใหญ่ ก็มีจิตแทรกซึมชานรับรู้การกระทบและกระบวนการต่างๆ อยู่เสมอ ดังที่เราได้ทราบแล้ว จิตที่ชานไปนั้นหากเสียการทรงตัวนิดเดียว การรับรู้จะหืดเห ความรู้บิดเบือนไปทันที ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึกจิตของเราให้มั่นคง มีความทรงตัวอยู่เสมอ จึงเรียกว่า สมาธิ

สมาธิ มาจากคำว่า สมะ + อธิ

สมะ แปลว่า สม่าเสมอ

อธิ แปลว่า เป็นที่ยิ่ง

สมาธิจิต ก็คือ จิตที่มีความสม่าเสมอเป็นที่ยิ่ง คือ ภาวะที่วิญญาณธาตุรับรู้การสัมผัสทุกส่วนอย่างมีความทรงตัวนั่นเอง เพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง และเรียนรู้โดยตรงตามความเป็นจริง

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (2536 : 9-10, 17, 45, 51) ได้ให้ความหมายของจิต และลักษณะของจิตว่า จิตเป็นของสำคัญ จิตเป็นธรรมชาติรู้ มีรู้อย่างเดียว จิตรู้ดี รู้ชั่ว รู้ เป็นคำวิพากษ์วิจารณ์ นั่นเป็นคำกิริยาของจิตว่าเป็นเรื่องของสติบ้าง เป็นเรื่องของปัญญาบ้าง แต่จิตแท้ๆ ไม่มีกิริยาอาการออกใช้ เป็นความรู้เท่านั้น กิริยาแสดงออกจากจิต ก็รู้ดีรู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ รู้นิทาน รู้สรรเสริญ นี่เป็นกิริยาอาการออกมาแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอนเพราะเป็นกิริยาอาการของจิต มีการเกิดการดับ รับประทานแล้วก็ดับไป จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส แต่อาศัยความคละเคล้าของกิเลส หรือความจรรยาของกิเลส มาจาก รูป เสียง กลิ่น รส จากเครื่องสัมผัสต่างๆ จรรยาจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความสำคัญมันหมายต่างๆ ไปกว้านเอามาเผาผลาญตัวเอง นี่แหละที่ทำให้จิตเศร้าหมองด้วยสิ่งเหล่านี้เอง การปฏิบัติศาสนา คือ การปฏิบัติต่อจิตใจเราเอง ใครเป็นผู้รับทุกข์ รับความลำบาก เป็นผู้ต้องหาถูกจองจำอยู่ตลอดเวลา คือ ใคร? ใครเป็นผู้ถูกจองจำถ้าไม่ใช่จิต ใครเป็นผู้จองจำถ้าไม่ใช่กิเลส อาสวะทั้งปวง การแก้ก็ต้องแก้ที่ตัวของข้าศึกที่มีต่อจิตนั้นด้วยปัญญา มีปัญญาอันแหลมคมเท่านั้น ที่จะสามารถแก้กิเลสได้ทุกประเภทจนกระทั่งสลายตัวไปได้ในที่สุด

จากลักษณะของจิตที่ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า จิตมีลักษณะต่างๆ คือ คின்றน กวิตแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ข่มได้ยาก มีธรรมชาติเกิดดับรวดเร็ว มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ ออกไปรับอารมณ์ในที่ไกลได้ เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อาศัย มีทางออกในการรับอารมณ์โดยอาศัยทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเมื่อจิตรับรู้อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 กิเลสต่างๆ คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ที่ฝึกจิตมีหน้าที่ต้องควบคุมจิตของตนไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้าย ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเจริญสติ อบรมปัญญา เพื่อให้จิตของตนสะอาด ผ่องใส ห่างไกลจากกิเลส

2.5 คุณประโยชน์ในการฝึกจิต

ในด้านคุณประโยชน์ในการฝึกจิตมีผู้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจดังนี้

พระเทพวิสุทธิทักขิ (พิจิตร ฐิตวัฒน์) (2538 : 33-208) กล่าวว่า การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา ในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์ 3 ประการ คือ

1) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์) คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบ

2) ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไป ก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำ เพราะจิตมีคุณภาพสูง

3) ประโยชน์อย่างสูงสุด (ปรมัตถประโยชน์) คือ บรรลุมรรคผลนิพพาน ตัดกิเลส ได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

การที่บุคคลเราจะได้รับประโยชน์ทั้ง 3 นี้ได้บริบูรณ์ หรืออย่างน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ถ้าทำได้ถูกต้อง และตั้งใจพัฒนา หรือ อบรม ตนอย่างจริงจังเพื่อประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างตามที่ตนวางไว้ ก็จะได้รับผล ในที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ ในปัจจุบันผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบัน เพราะพระธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นปัจจัยตั้งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลของการบำเพ็ญสมณะ และวิปัสสนากฎา ว่าจะได้รับคุณวิเศษตามลำดับดังต่อไปนี้

- 1) บรรลุปฐมฌาน เป็นอาการที่จิตเป็นสมาธิในระดับสูงสุด หรือขั้นอุปปนาสมาธิ จัดเสียซึ่งอารมณ์ต่างๆ คงเหลือแต่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา
- 2) บรรลุทุติยฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์วิตก และวิจาร เหลืออยู่แต่ปีติ สุข และเอกัคคตา
- 3) บรรลุตติยฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์ปีติแล้วเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา
- 4) บรรลุจตุตถฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์ปีติ แล้วเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา (ฌาน หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เพ่งอยู่เป็นหนึ่งเดียว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่างและสงบ ตั้งมั่นอย่างเต็มที่ ปฐมฌาน – จตุตถฌาน จัดเป็นฌานที่มีรูป เรียกว่า “รูปฌาน” ภาวะของจิต ในระดับนี้ควรแก่การใช้เพ่งพิจารณาให้เกิดปัญญา)
- 5) ยถากุตญาณทัสนะ จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์วิปัสสนา เกิดปัญญาเครื่องรู้เห็นสภาพ ของรูปและนามตามที่เป็นจริง
- 6) มโนมยิทธิ ความสามารถทางจิต เนรมิตรูปทางใจได้ต่างๆ
- 7) อิทธิวิธี ความสามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ตามปรารถนา เช่น ทำให้คนเดียว เป็นหลายคน ทำให้หลายคนเป็นคนเดียว เดินบนน้ำ ดำดิน เหาะได้เหมือนนก เป็นต้น
- 8) ทิพโสต หนูเป็นทิพย์ ได้ยินเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์
- 9) เจโตปริยญาณ ความสามารถกำหนดรู้ใจของผู้อื่นตามที่เป็นอยู่
- 10) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความสามารถระลึกชาติได้เป็นแสนชาติ
- 11) ทิพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ ความสามารถรู้เห็นการจุติและการเกิดของสัตว์ ว่าตายจากโลกนี้ไปแล้ว ไปจุติหรือเกิดที่ใด ด้วยกรรมอะไร
- 12) อาสวักขยญาณ ความรู้แจ้ง ซึ่งเหตุที่ทำให้อาสวะคือกิเลสหมักหมมอยู่ในจิต และทำให้สิ้นไป

นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกจิตหรือการบำเพ็ญสมาธิหรือการเจริญสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานหรือจิตตภาวนาในส่วนของประโยชน์ทางโลกที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับว่าการฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น คังนั้นผู้บำเพ็ญสมาธิกรรมฐานหรือสมาธิที่ถูกต้อง ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างคือ

- 1) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำ และดีขึ้นกว่าแต่ก่อน
- 2) ทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
- 3) สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป
- 5) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส และมีอายุยืน
- 6) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น
- 7) สามารถจะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง
- 8) สามารถกำจัดนิราศที่รบกวนจิตใจได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้
- 9) ถ้าทำได้ถึงขั้นได้ฌาน ก็ย่อมเสวยสุขอันเลิศยิ่ง (อติมรรฐัง สุขัง) และอาจสามารถได้ฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น นูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่นเป็นต้นอีกด้วย
- 10) ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวไปสู่ การเจริญวิปัสสนา คือ สามารถใช้พลังของสมาธิเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนา อันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ (อ้างถึงใน พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. 2538 : 77-79) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการภาวนาไว้ดังนี้

ภาวนา คือ การอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลธรรมดา รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้จิตผาดโผนโลดเต้นแบบไม่มีฝั่งมีฝา ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผลอันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข ใจที่ยังไม่ได้อบรมภาวนา จึงยังเป็นเหมือนสัตว์ที่ยังมิได้รับการฝึกหัดให้ทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ มีจำนวนมากน้อยก็ยังมีได้รับประโยชน์จากมันเท่าที่ควร จำต้องฝึกหัดให้ทำประโยชน์ตามประเภทของมันก่อน ถึงจะได้รับประโยชน์ตามควร ใจจึงควรได้รับการอบรมให้รู้เรื่องของตนเองเสียบ้าง จะเป็นผู้ควรแก่การงานทั้งหลาย ทั้งส่วนหยาบส่วนละเอียด ทั้งส่วนเล็กส่วนใหญ่ ทั้งภายในภายนอก

ผู้ที่มีภวานาเป็นหลักใจจะทำอะไรชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่ค่อยเอาตัวเองไปเสี่ยงต่อการกระทำที่ไม่แน่ใจ ซึ่งอาจเกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดส่วนรวม เมื่อผิดพลาดไป การภวานาจึงเป็นงานที่ให้ผลในปัจจุบันและอนาคต การงานทุกชนิดที่ทำด้วยใจของผู้มีภวานาจะสำเร็จด้วยความเรียบร้อย ขณะที่ทำก็ไม่ทำแบบขอไปที แต่ทำด้วยความใคร่ครวญและเล็งถึงประโยชน์ที่ได้รับจากงาน เมื่อสำเร็จลงไปแล้วจะไปมาในทิศทางใดจะทำอะไร ย่อมเล็งถึงผลได้เสียเกี่ยวกับการนั้นๆ

การภวานา เป็น วิธีการแก้ความยุ่งยากและความลำบากใจทุกประเภทที่เคยรับภาระอันหนักหน่วงมานานให้เบาลงและหมดสิ้นไป เหมือนอุบายอื่นๆ ที่เราเคยนำมาแก้ไขไล่ทุกข์ออกจากตัวเหมือนที่โลกทำกันมานั่นเอง เช่น เวลาร้อนต้องแก้โดยวิธีอาบน้ำ เวลาหนาวแก้ด้วยวิธีห่มผ้าหรือผิงไฟหรือด้วยวิธีอื่นๆ เวลาหิวกระหายแก้ด้วยวิธีการรับประทานอาหารและดื่มน้ำ เวลาเป็นไข้ก็แก้ด้วยวิธีรับประทานหรือฉีดยาที่จะยังโรคให้สงบและหายไป ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่โลกเคยทำมาตลอดถึงปัจจุบัน โดยไม่มีการคิดเพี้ยนเลือนเวลา ว่ายังยุ่งยากยังลำบากและขัดสนจนใจใดๆ ทั้งนี้ทุกชาติชั้นวรรณะจำต้องปฏิบัติกันทั่วโลก แม้แต่สัตว์ก็ยังคงอาศัยการเยียวยารักษาตัว ดังที่เราเห็นเขาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเพื่อผ่อนคลาวยาระบายทุกข์ไปวันหนึ่งๆ พอยังชีวิตให้เป็นไปตลอดกาลของเขา ล้วนเป็นวิธีการแก้ไขและรักษาตัวแต่ละอย่างๆ การอบรมใจด้วยภวานาเป็นวิธีหนึ่งแห่งการรักษาตัว วิธีนี้ยังเป็นงานสำคัญที่ควรสนใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นวิธีเตือนตนสั่งสอนตน ตรวจสอบความบกพร่องของตนว่าความจะแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง ผู้ใช้ความพิจารณาอยู่ทำนองนี้เรื่อยๆ ด้วยวิธีสมาธิภวานาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่างๆ บ้างใจจะสงบเยือกเย็น ไม่ลำพองผยองตัวและกลัวทุกข์มาเผาผลาญตัวเอง เป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัวทั้งกายและใจ ไม่ลืมหิวสุ่มในสิ่งที่เป็นหายนะต่างๆ คุณสมบัติของผู้ภวานานี้ มีมากมายไม่อาจพรรณนาให้จบสิ้นลงได้

ผลดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นความมหัศจรรย์ของจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว และผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สัมผัสได้ด้วยตนเองในชาติปัจจุบัน ความจริงมนุษย์เรามีปัญญา มีความสามารถสูงกว่าที่เจ้าของตัวคิดมาก ถ้าเขาสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เขาจะให้เห็นความมหัศจรรย์แห่งดวงจิตของตนเอง กระแสจิตเหมือนกระแสน้ำ ถ้าพุ่งไปทางเดียวก็มีกำลังแรง หรือ เหมือนดวงไฟที่รวมแสงแล้วยอมให้แสงสว่างได้มากกว่าดวงไฟที่พริ้วไปทุกทิศทุกทาง นักวิทยาศาสตร์สามารถทำไฟให้รวมแสงได้ฉันใด บุคคลก็สามารถรวมกระแสจิตหรือพลังจิตของตนไปทางเดียวได้ฉันนั้น และทำได้โดยวิธีฝึกสมาธินั่นเอง

ไซย ณ พล (2539 : 22-24) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการฝึกจิตไว้ ดังนี้

การฝึกจิตกำลังเป็นที่นิยมกันในหมู่นักชนของศาสนาต่างๆ มาก เพราะว่ จิตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับลัทธิหรือศาสนาใด ซึ่งความยากในการฝึกจิตอยู่ที่การทำความเข้าใจ ธรรมชาติของจิต และนำอำนาจจิตมาใช้ในชีวิตประจำวัน จิตนี้เอง คือ กุญแจแห่งความมหัศจรรย์ ทั้งหลาย ดังนั้น ทุกคนสามารถฝึกจิตได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งทางศาสนาใดๆ เราฝึกจิต เพื่อประโยชน์หลายประการ เช่น หากมีกิจการงานมาก การฝึกจิตจะช่วยขจัดความตึงเครียด และให้การพักผ่อน หากมีความวิตกกังวล การฝึกจิตจะช่วยผ่อนคลายความกังวล นำไปสู่ความสงบ อันสุขุม หากมีปัญหาไม่รู้จบ การฝึกจิตจะช่วยให้มีความหาญกล้าและเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา หากขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกจิตจะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง นี้เป็นเคล็ดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ หากมีความไม่พึงพอใจสิ่งต่างๆ ไม่พบสิ่งใดในชีวิตที่น่าชื่นชม การฝึกจิตจะช่วยให้มีความพึงพอใจภายใน หากมีความสงสัยและไม่สนใจศาสนา การฝึกจิต จะช่วยให้พ้นความสงสัยลังเล และพบคุณค่าบางประการของศาสนา หากผิดหวังอกหัก ด้วยไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและโลก การฝึกจิตจะช่วยให้กระจ่างว่าแท้จริงเรากำลังถูกรบกวน โดยสิ่งไร้สาระ หากร่ำรวย การฝึกจิตจะช่วยให้ประจักษ์ในกลไกของความมั่งคั่ง และการใช้ ความมั่งคั่งเพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น หากยากจน การฝึกจิตสามารถช่วยให้มีความสดใส ในชีวิต หากเป็นคนหนุ่มสาวกำลังอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และไม่แน่ใจว่าควรเดินไป ทางไหนดี การฝึกจิตจะช่วยให้เข้าใจว่า ทางใดดี และเหมาะสมที่สุด หากเป็นนักศึกษา การฝึกจิต จะช่วยให้สมรรถภาพทางการเรียนดี เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากเป็นคนโทสะร้าย การฝึกจิตจะสามารถพัฒนาความเข้มแข็ง เอาชนะความอ่อนแอดังกล่าว เพื่อขจัดความพยายาม อันขมขื่นได้ หากเป็นคนประเภทริชยา จะสามารถตระหนักถึงอันตรายของความอิจฉาริษยา และพัฒนาให้พ้นความริษยาได้ หากคิดเครื่องดืมหรือยาเสพติด การฝึกจิตจะสามารถเอาชนะนิสัย อันตรายที่ทำให้ตนตกเป็นทาสสิ่งเหล่านี้ได้ หากเป็นทาสของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตาเสพภาพ ลิ่นเสพรส จมูกเสพกลิ่น หูเสพเสียง ผิวเสพโผฏฐัพพะ จะสามารถเรียนรู้และฝึกฝนที่จะกำหนด ควบคุมความปรารถนาในผัสสะได้ หากโง่เขลา การฝึกจิตจะช่วยสร้างสรรค์ญาณตรรสน์ บางประการที่จักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครั้ว มิตรสหาย และสังคม หากฝึกจิตอย่างจริงจัง แล้ว อารมณ์ต่างๆ จะไม่อาจทำให้โง่งมได้อีกเลย หากเป็นบุคคลที่ฉลาด การฝึกจิตจะทำให้บรรลุ ธรรมขั้นสูงสุด ซึ่งจะทำให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง มิใช่เพียงเห็นตามการปรากฏของมัน เท่านั้น นี่เป็นประโยชน์ที่สามารถสัมฤทธิ์ได้ด้วยการฝึกจิต คุณค่าเหล่านี้ไม่อาจหาซื้อได้ ณ ที่ใด เงินไม่สามารถนำมาแลกเปลี่ยนได้ มันจะเป็นของผู้ฝึกจิตด้วยความเพียรสม่ำเสมอเท่านั้น

พุทธทาสภิกขุ (2533 : 143–150) กล่าวถึง อานิสงส์ของสมาธิไว้ว่า

คนสมัยนี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตน้อยไป จนใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ เนื่องจากไปหลงใหลในเรื่องวัตถุ หรือ เรื่องทางกายกันมากเกินไป เรื่องทางจิตนั้นสำคัญกว่า เพราะความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นมันเรื่องอยู่ที่จิตมากกว่า หรือว่าจิตนั้นเป็นผู้รู้สึก ถึงแม้จะทำการงานให้ได้รับประโยชน์ คนเราก็ต้องทำด้วยจิตที่มีความรู้ จึงจะบังคับร่างกายให้ทำได้ผลดี เดียวนี้เท่าที่เป็นกันอยู่นั้น ยังใช้จิตให้เป็นประโยชน์น้อยมาก การฝึกสมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันทันตาเห็น สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อการได้ความเป็นทิพย์ อานาจิตทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะแล้วสมาธิภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะในที่สุด สมาธิที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ มีผลคือความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญา และวิตก แล้วก็เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทั้งข้างนอกข้างใน ที่นี้จะทำอะไรก็ไม่มีผิดพลาด เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็หลงลืมไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ผองง่าย ซึ่งถ้าพูดถึงสมัยปัจจุบันนี้ จะเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ได้ต้องใช้คุณสมบัติของจิตคือ

คุณสมบัติที่ 1 ปริสุทโธ คือ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ก็จะไม่ทำคอร์รัปชัน คำว่า Corrupt นี้แปลว่า จุดดำสกปรกในพื้นที่อันขาว ถ้าเป็นจิตที่บริสุทธิ์แล้ว จะทำอะไรที่สกปรกไม่ได้ ฉะนั้น สิ่งสกปรกในจิตใจของมนุษย์นี้ ขจัดออกไปได้ด้วยคุณสมบัติที่ 1 ของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ปริสุทโธ

คุณสมบัติที่ 2 เรียกว่า สมาหิตโต คือ จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ก็เพื่อให้จิตของคนในสมัยปัจจุบันนี้ ไม่หวั่นไหวต่อความชั่วร้ายของวัตถุนิยม ความเอรีดอรร้อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เป็นเนื้อหนังมังสา เป็นกามารมณ์ มีความชั่วร้ายมาก ถ้ามีลักษณะของสมาหิตโตตั้งมั่นแล้ว คนในโลกทุกวันนี้จะสามารถทนได้สู้ได้ ไม่หวั่นไหวไปตามความชั่วร้ายของความก้าวหน้าทางวัตถุนิยม ผู้ค้นคว้าความก้าวหน้าทางวัตถุนิยมนั้น เป็นพวกนักการค้า จะเอาประโยชน์จากคนอื่นที่ถูกลวง เดียวนี้เราเป็นผู้ที่ใครลวงไม่ได้

คุณสมบัติที่ 3 กัมมณีโย คือ จิตที่ว่องไวในการทำหน้าที่การงาน ที่ให้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง ในโลกที่ก้าวหน้า ที่เจริญ ที่อะไรในสมัยปัจจุบันนี้ การงานมันเป็นการงานที่ยากที่ลำบาก ที่อะไรยิ่งขึ้นกว่าสมัยโบราณคือคำบรรพ์โน้น ฉะนั้น ถ้ามีคุณสมบัติที่เรียกว่ากัมมณีโยของจิตที่เป็นสมาธินี้ จะทำงานที่ยากให้เป็นของง่าย ให้เป็นงานที่ง่าย ไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเกินความสามารถของเราเพราะว่าจิตของเราบรมดีแล้วอย่างนี้

ประสิทธิ์ ชันธีวีย์ (2537 : 157 – 158) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า

ความเข้าใจความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิในที่ขอบนั้น (มีสมาธิในทางมิชอบหรือที่เรียกว่า มิจจาสมาธิ เช่น เมื่อพบหรือประสบภัยอันตรายผู้น่ารัก เพ่งสายตาไปที่สาวนั้นแล้วบริกรรมในใจว่า นะ เมตตา โม กรุณา พุท ปราณี ธา ยินดี ยะ เอ็นดู เหตุที่เรียกว่ามิจจาสมาธิ เพราะเป็นสมาธิที่นำไปสู่ความฟุ้งซ่านแห่งจิต นำไปสู่ความเพิ่มพูนกิเลสตัณหา) สมาธินั้นต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่เป็นไปเพื่อบรรเทาภิเลส ตัณหา มานะ ทิฎฐิ อวิชชา โดยสรุปประโยชน์ของสมาธิมีดังนี้

1) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุดุจมุ่งหมายอันสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

2) ประโยชน์ในด้านสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือที่เรียกสั้นๆ ว่าประโยชน์ในด้านอภิญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

3) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ได้

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (2540 : 8–18) กล่าวถึงประโยชน์ของการภาวนาดังนี้

ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลธรรมชาติ รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้จิตใจผาดโผนโลดเต้นแบบไม่มีฝั่งมีฝา ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผลอันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข ผู้ภาวนาเป็นหลัก จะทำอะไรชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่ค่อยเอาตัวเข้าไปเสี่ยงต่อการกระทำที่ไม่แน่ใจ ซึ่งอาจเกิดความ

เสียหายแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดส่วนรวมเมื่อผิดพลาดไป จิตที่สงบตัวลงเป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีความสุขเย็นใจมากและจำไม่ลืม ถ้าได้ปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียว ย่อมเป็นเครื่องปลุกใจให้ตื่นตัว และตั้งใจได้อย่างน่าประหลาด หากไม่ปรากฏอีกในวาระต่อไป ทั้งที่ภาวนาอยู่ในใจ จะเกิดความเสียดายอย่างบอกไม่ถูก อารมณ์แห่งความดีใจและความเสียดายในจิตประเภทนั้นจะฝังใจไปนาน นอกจิตจะเจริญก้าวหน้าขึ้นสู่ความสงบสุขอันละเอียดไปเป็นลำดับเท่านั้น จิตถึงจะลืมและเพลิดเพลิดในธรรมชั้นสูงเรื่อยไป ไม่มาเกี่ยวข้องกับเสียดายจิตและความสงบที่เคยผ่านมาแล้ว แต่ที่จริงการภาวนา เป็น การแก้ความยุ่งยาก และความลำบากทางใจทุกประเภทที่เคยรับภาระอันหนักหน่วงมานานให้เบาลงและหมดสิ้นไป จึงสรุปได้ว่าการภาวนา คือ วิธีเตือนตนสั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตนว่าควรจะแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง ผู้ใช้ความพิจารณาอยู่ทำนองนี้เรื่อยๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่างๆ ใจจะสงบเยือกเย็น ไม่ลำพองผยองตัวและคว่ำทุกข์ มาเผาผลาญตัวเอง เป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัวทั้งกายและใจ ไม่ลืมตัวมัวจมในสิ่งที่เป็นหายนะต่างๆ

เอก ธนะสิริ (2537 : 48-78) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ(สัมมาสมาธิ) และวิปัสสนากรรมฐานว่า หากลองพิจารณาเปรียบเทียบเรื่องของสมาธิ กับการฟอกโลหิตในร่างกาย ก็พอจะเห็นว่าสมาธินี้ก็คือ “การฟอกจิต” เพื่อให้จิตสะอาดผ่องใส ที่เรียกว่าจิตเป็นกุศล เหมือนการฟอกโลหิตดำ(โลหิตเสีย) โดยปอดเป็นผู้ทำงานด้วยการหายใจเอาอากาศซึ่งมีออกซิเจนเข้าไปฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดง คือ ให้เป็นโลหิตดีไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ประโยชน์ของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

- 1) เพื่อความสุขทันตาเห็น เป็นประโยชน์ในขั้นต้น คือ ขณะที่มิชฌิมาสมาธินั้น จะเกิดความอิมเมิใจในความสำเร็จที่เราตั้งใจทำอะไรลงไปนั้นเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตประจำวัน เรียกว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ส่วนที่เราตั้งใจปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะใช้หลักการใดๆ นั้น มีระยะหนึ่งที่จิตเมื่อรวมตัวกันนิ่งดีแล้ว เราจะรู้สึกอิมเมิใจและเกิดความสุข ซึ่งไม่ใช่ความสุขทางโลก แต่เป็นความสุขความสบายใจที่เกิดขึ้นจากจิตที่ว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้
- 2) เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ คือ ทำให้มีสติคือความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเองตลอดเวลาไม่เกิดความประมาท จะคิดจะพูดจะกระทำกิจการใดก็รอบคอบว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็วและตัดสินใจด้วยเหตุผล ปฏิภาณเฉียบแหลมและว่องไว และที่สำคัญที่สุดคือ การมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแสงส่องทางเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้งต่อไป

3) เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ ในเฉพาะบางคนอาจเกิดมีอำนาจทิพย์ เช่น หูทิพย์ หรือ ตาทิพย์ หรืออำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติ ที่เรียกว่า อภิญญา หรือ ถ้าเกิดหลงติดอยู่กับสิ่งนี้ที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า เจริญงานวิชา พวกเหล่านี้ไม่สามารถจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย

4) เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้น้อยลงและหมดไป หมายถึง การห้ามนักเณรภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางจนหมดไปในที่สุด หมายถึง การบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน

ส่วนประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำในทางโลกนั้น แบ่งออกได้เป็น 8 ประการ คือ

1) ในการต่อสู้การรบและเสริมให้เกิดความกล้าหาญ มักจะพบว่า พระมหากษัตริย์ แม่ทัพ นายกอง และมหาบุรุษต่างๆ ในโลกนี้ที่มีชื่อเสียงเด่นๆ นั้น มักจะมีประวัติและพื้นฐานของพลังจิตหรือสมาธิในการทำงาน การต่อสู้หรือการทำสงคราม อีกทั้งการสร้างเสริมพลังกายเพื่อการต่อสู้เป็นพิเศษทั้งสิ้น ทำให้เกิดความกล้าหาญชาญชัยเหนือศัตรู เช่น พระนเรศวรมหาราช ทรงกระทำการรบอันยิ่งใหญ่ คือ “ศึกยุทธหัตถี” พม่ายกพลมาถึง 240,000 คน

ในการรบครั้งนั้นพระไชยนาทภาพ ช้างทรงของพระองค์ ตกมันบุกเข้าไปถึงองค์พระมหาอุปราชาท่ามกลางทหารกองทัพพม่า แต่ด้วยพระสติและสมาธิอันมั่นคง จึงได้ทรงทำกระทำยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราช โดยตรัสว่า “พระเจ้าพี่เราจะยืนอยู่ใโยในร่มไม้เถา เชิญออกมาทำยุทธหัตถีด้วยกัน ให้เป็นเกียรติยศไว้ในแผ่นดิน ภายหน้าไม่มีกษัตริย์จะได้ทำยุทธหัตถีอีกแล้ว” และด้วยสมาธิอันแน่วแน่ที่จะเอาชนะเพื่อรักษาเอกราชของชาติไทยไว้ให้ได้นั่นเอง ทำให้พระองค์สามารถฟันพระแสงของง้าวแสงพลพ่าย ถูกพระมหาอุปราชขาดสะพายแล่งได้ จึงทำให้กองทัพพม่าเสียชีวิตแตกพ่ายไป

2) ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงาน และการดำรงชีวิต ถ้าเราได้ศึกษาผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน หรือราชการทั้งในอดีตและปัจจุบันพบว่า ท่านเหล่านั้นนอกจากจะมีคุณสมบัติเด่นด้านหนึ่งด้านใดแล้ว สิ่งสำคัญยิ่งที่ซ่อนอยู่ในตัวท่านผู้นั้นก็คือ การเป็นผู้มีสมาธิในการทำงานเหนือคนธรรมดาด้วยกันทั้งนั้น และเป็นที่ยอมรับกันว่าสมาธิที่ได้รับการฝึกฝนปฏิบัติสม่ำเสมอ นั้น ให้ผลดีกว่าผู้ที่มีโดยกำเนิดและไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ขอยกเอาเรื่องของนโปเลียนประกอบดังนี้ นโปเลียนนั้นมีผู้กล่าวว่า เป็นผู้ “ทำความเข้าใจได้ดีที่สุด” ความวิเวกนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิอย่างหนึ่ง ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า นโปเลียน ซึ่งจากประวัติศาสตร์นั้นท่านเป็นผู้ที่ทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สามารถทำงานเท่ากับคน 4-5 คน มีบางคนกล่าวว่า นโปเลียนนั้น “สามารถจะหลับได้ในขณะเดิน” นโปเลียนจึงมีจิตตานุภาพบังคับยุโรปได้เกือบทั้งทวีป

3) ประโยชน์ของสมาธิเพื่อการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติกและการเข้าใจตนเอง การศึกษาเล่าเรียนนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสมาธิ เราจะเห็นได้ง่ายๆ ว่า ถ้านักเรียนหรือนักศึกษาผู้ใดที่เอาใจใส่ในการเล่าเรียนด้วยความตั้งใจ นักศึกษาเหล่านั้นจะ**ประสบผลสำเร็จดี** มีความเข้าใจในวิชานั้นและท่านอาจจะสังเกตได้ว่า ถ้าระยะใดก็ตามที่เด็กมีปัญหาทางครอบครัวหรือได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ธรรมะนั้นเด็กจะไม่มีสมาธิในการฟังคำสอนของครูอาจารย์ผลการเรียนก็จะตกต่ำลงอย่างเห็นได้ชัดเจน ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การศึกษาของเด็กดีขึ้น เด็กบางคนมีสมาธิดีโดยกำเนิดก็จริงอยู่ แต่ถ้าได้รับการฝึกปฏิบัติด้วยแล้ว จะช่วยให้การศึกษาเล่าเรียนแม้กระทั่งความประพฤติต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ประกอบกับภาวะสังคมในปัจจุบันนี้ทุกอย่างต่างต้องแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันพลเมืองโลกเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง สถานศึกษาไม่พอเพียงกับความต้องการและเมื่อศึกษาสำเร็จแล้วแต่ไม่มีงานให้ทำ เหล่านี้ เป็นปัญหาที่ต้องมีการสอบแข่งขันกัน นับตั้งแต่การสอบแข่งขันระดับอนุบาลจนกระทั่งถึงการสอบเข้าทำงาน ความยากของความเป็นอยู่ในสังคมมีมากขึ้นทุกทีจึงจำเป็นต้องเพิ่มพูนความสามารถทางสติปัญญา ไม่มีวิธีอื่นใดเลยนอกจากการปฏิบัติสมาธิ

4) ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา ปัจจุบันนี้ประเทศต่างๆ ในยุโรปและอเมริกา ทั้งประเทศญี่ปุ่น ได้จัดเวลาให้นักกีฬาได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมให้ร่างกายเกิดความทรหดอดทน และเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าคนเรานั้นมีพลังสะสมหรือพลังสำรอง ซึ่งบางทีเรียกว่าพลังแฝงอยู่ในตัวด้วยกันทุกคน แต่การจะนำพลังดังกล่าวออกมาใช้นั้นจะต้องมีวิธีหรือมีเหตุและปัจจัย ยกตัวอย่างเช่น เวลาคนตกใจเมื่อเกิดไฟไหม้บ้าน เขาสามารถยกกำปั้นหรือหีบห่อที่มีน้ำหนักเกินกว่ากำลังตามปกติจะเคลื่อนที่ได้ แต่พอหายตกใจแล้วเขาก็กลับยกไม่ขึ้น สิ่งนี้อธิบายว่า คนเรานั้นธรรมชาติได้สร้างศักยภาพ (Potential Energy) ไว้ให้ในตัวมากมาย แต่ในภารกิจปกติประจำวันนั้นเราใช้มันเพียง 10 - 20% เท่านั้น จิตของมนุษย์หรือพลังในตัวมนุษย์นี้นักจิตวิทยาจึงพยายามหาวิธีดึงออกมาใช้ โดยพยายามฝึกจิตให้มีสมาธิดังที่เรียกว่า “จิตตั้ง” อันเป็นภาวะของจิตที่ละเอียดนั้นก็เพื่อดึงเอาพลังสะสมหรือพลังภายในออกมาใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น เพื่อการกีฬา

5) ประโยชน์ของสมาธิ ในการรักษาโรคให้แก่ตัวเอง โรคที่เกิดกับมนุษย์มีมากมายหลายชนิด บางชนิด เช่น มะเร็ง ก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่สามารถจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร แต่มีอาการหลายอย่างที่เรียกว่า Psychosomatic Disorder หรือ Psychophysiology Disorder หรือบางทีเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือเป็นโรคจิตประสาทแปรปรวนชนิดหนึ่ง โรคดังกล่าวนี้บางครั้ง

การใช้ยาการรักษาไม่เป็นผล แต่ปรากฏว่า ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ อาการต่างๆ จะหายไปหมดหลังจากได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา

6) ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น ในการปฏิบัติสมาธินั้น จะต้องมีการอุ่่นเครื่อง “การแผ่เมตตา” และ “มีใจเป็นทาน” การแผ่เมตตานี้จะช่วยให้จิตสงบนิ่ง สบาย หายกังวล มีความเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลก แม้กระทั่งศัตรูผู้คิดร้าย ผลประโยชน์สำคัญที่สุดที่เราจะได้รับจากการแผ่เมตตา นี้ คือผลประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับจากการแผ่เมตตาของเรา กล่าวคือ นอกจากจิตเราเองจะเกิดความสงบใจแล้ว จิตของผู้อื่นที่อยู่รอบๆ เรา หรือของผู้ที่เรา เจาะจงแผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะมีกระแสจิตหรือพลังที่พุ่งออกไปจากตัว ผู้แผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบตามไปด้วย “ถ้าเราแผ่เมตตาให้ได้ผลจริงๆ ก็คงจะเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในวิชา Radionics ซึ่งเป็นวิชาแขนงใหม่ นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาวิชานี้ที่เมือง Oxford ในประเทศอังกฤษและในประเทศฮอลแลนด์ ได้พิสูจน์ว่ามีพลังชนิดหนึ่งที่เขาให้ชื่อว่า Primary Magnetic Energy พุ่งออกจากร่างกายของมนุษย์ตามจุดต่างๆ ที่สำคัญคือ บริเวณ หน้าผาก ตรงคอ ตรงหัวใจ และบริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย และฝ่ามือทั้งสองข้าง พวกนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้จึงได้ทดลองส่งพลังดังกล่าวไปยังจุดที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ปรากฏว่า คนไข้รู้สึกสบายขึ้น ส่วนใหญ่จะช่วยรักษาให้หายจากโรคร้ายได้เร็วขึ้น” (อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2513 : 19)

7) ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ “การทำสมาธิ นั้น จะทำให้ เราได้รับความสงบเย็นใจ เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัวเองและ ขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอจะทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์ หม่นหมองใจก็มีหลักไม่เลื่อนลอยดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลัก หรือมีอาคารบ้านเรือน มีที่อยู่อาศัยไม่เคื่องร่อน” (พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. 2522 : 52)

8) ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาจิตใจ “สมาธิเป็นคุณธรรมอันล้ำเลิศ เป็นที่ยกย่องสรรเสริญในจิตวิทยาทุกสมัย ไม่ว่าของเก่าหรือของใหม่ ไม่ว่าลัทธิศาสนาใด ย่อมถือ สมาธิเป็นของสำคัญยิ่ง เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิเรามักจะนึกเลยไปถึงเรื่องเข้าฌาน โดยคิดว่าสมาธิ นั้น เป็นของสูงเกินกว่าวิสัยของมนุษย์ธรรมดา ไม่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตตามปกติ อันที่จริง สมาธิ นั้นไม่ใช่ของสูงอย่างที่เราคิดเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิตและการงานตามปกติ เป็นธรรมที่มีความ สำคัญสำหรับคนทุกคน และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในบรรดาคุณสมบัติทั้งหลาย ที่เกี่ยวกับใจ สมาธิมีความจำเป็นในทุกวิถีทางไม่ว่าจะสร้างอำนาจของดวงจิต สร้างกำลังความคิด สร้างสมรรถภาพแก่มันสมอง หรือจะสร้างอะไรขึ้นในดวงใจของเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น” (พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ อ้างถึงใน ประสิทธิ์ ชันชีวิทย์. 2537 : 21)

บุษกร สวัสดิ์-ชูโต (2538 : 9-11) ได้กล่าวถึงผู้ที่มิได้ฝึกจิต หรือบำเพ็ญสมาธิภาวนา จะต้องผจญกับความทุกข์ทรมานกับโรคนามรูป (Psychophysiologic Disorder) อย่างหนัก ซึ่งอาการของโรคนามรูปต่างๆ มีดังนี้ สะอื้นผวา ตกใจง่าย มือสั่น ใจสั่น ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ใจเต้นแรง เจ็บหน้าอก เจ็บหัวใจ เหนื่อย หายใจหอบแม้อยู่เฉยๆ หอบหืด นอนไม่หลับ ฝันร้าย จุกเสียดคลื่นปี่ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ท้องเดิน ท้องผูก ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ปัสสาวะบ่อย ปวดศีรษะ ปวดขมับ น้ำลายเหนียว น้ำลายมาก ขากรรไกรแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก คันตามตัว รู้สึกคล้ายมีแมลงไต่ ผิวหนังเห่อคัน เป็นผื่น ซึ่งความเครียดเป็นเหตุให้ฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายหลังผิดปกติไป บังเกิดผลร้ายต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้ผนังด้านในของเส้นเลือดหนาขึ้น หลอดเลือดมีขนาดเล็กลง เลือดต้องไหลผ่านช่องทางที่แคบกว่าเดิม ความดันโลหิตจึงสูงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพราะต้องออกแรงบีบตัวต่อสู้กับความดันโลหิตในที่สุดก็จะโตและวายได้ ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดน้อยลง เส้นเลือดจึงแข็งและเปราะ เป็นเหตุให้แตกง่าย ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกในสมองจะทำให้เป็นอัมพาตได้ ถ้าเส้นเลือดใหญ่แตกจะเสียชีวิตทันที เพราะเลือดจำนวนมากมายที่ออกมาอยู่นอกเส้นเลือดจะกดเนื้อสมองจนทำหน้าที่ต่อไปไม่ได้

ทูล ขิปปปัญโญ (2539 : 63-64) กล่าวถึงปัญญาที่เกิดขึ้นจาก การปฏิบัติสมาธิว่า หลักการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดกำลังใจเท่านั้น มิใช่เกิดปัญญาดังที่เราเข้าใจกันแต่อย่างใด เพราะปัญญาเห็นชอบนั้นเรามีอยู่แล้ว เพียงฝึกสมาธิความสงบไปหนุนปัญญาความเห็นชอบให้เกิดความเห็นชอบยิ่งขึ้นไปเท่านั้น นี้เรียกว่า เจริญสมถกรรมฐาน และเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อกรรมฐานทั้งสองมีความเจริญ มีความมั่นคง มีความสมบูรณ์ เป็นสัมมาทิฐิ ที่ชอบธรรมทั้งสองฝ่าย ไม่มีมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดอะไรมาแอบแฝง มีแต่สัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิล้วนๆ จึงจะเกิดปัญญาระดับสูงขึ้นไป เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาในระดับนี้เป็นปัญญาที่โดดเด่นมาก เมื่อปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้นกับใครเมื่อไร ผู้นั้นจะรู้ทันทีว่า ปัญญาได้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว ปัญญาในระดับนี้ได้เกิดขึ้นแล้วกับใครจะไม่มีการเสื่อม เพราะเป็นปัญญาที่คมกล้าอาจหาญ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นเพื่อลบล้างอาสวะกิเลสทั้งหลาย ให้หมดไปจากใจโดยเฉพาะ ผู้ที่มีปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะเป็นปุถุชนอยู่ไม่กี่ชั่วโมง ก็จะเป็นพระอรหันต์เจ้าขึ้นมา

พระราชนิเวศรังสี (อ้างถึงใน ชัชวาล พรังพวงแก้ว. 2539 : 29) กล่าวถึงประโยชน์และผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิภาวนาว่า ถ้าจะแก้กรรมเวรให้ถูกตรงจุดแล้ว ต้องทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตโดยตรง คือ ตัวผู้ก่อกรรมทำเวรนั่นเอง เมื่อจิตเห็นความส่งสายเป็นตัวกรรมตัวเวรแล้ว ก็จะได้ตั้งสติควบคุมจิตใจให้อยู่ในความสงบ มีสติรู้อยู่อย่างเดียว ไม่ส่งสายออกไปแสวงหากรรมเวร แล้วกรรมเวรของจิตก็จะสิ้นสุดลงเพียงแค่นี้ กิจส่วนตัวที่จะต้องทำ

เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนต้องทำด้วยตนเอง ทำทาน มีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง รักษาศีล ก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ๆ ใครก็รักษาศีลให้ใครไม่ได้ ทำสมาธิยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก แต่ละคนต้องรักษาจิตใจของตนให้มีความสงบหยุดวุ่นวายสายแต่ ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิไม่เป็น จิตใจก็เหวี่ยงวุ่นดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนี้จึงว่าการทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ นี้เป็นกิจเฉพาะส่วนตัว ทุกๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน

หลวงปู่บุญตา วิสุทฺธสีโล (อ้างถึงใน ขงยุทธ์ วิริยาขุทฺธังกูร. 2538 : 94-96) กล่าวถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญ สมถะ กับ วิปัสสนา ดังต่อไปนี้

สมถะ แปลว่า ความสงบ หมายถึง ความสงบของจิตใจ วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง หมายถึง ความเห็นแจ้งของจิตใจ

คำว่า สงบ ตามความหมายของ สมถะ นั้น คือ จิตสงบจาก นิวรณ์ห้า ได้แก่ สงบจากความพอใจในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า กามฉันทะ สงบจากความขัดเคือง อาฆาตพยาบาท ปองร้ายผู้อื่น เรียกว่า พยาปาทะ สงบจากความท้อแท้ ถดถอยเฉื่อยชา เรียกว่า ถีนมิทธะ สงบจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เรียกว่า อุทธัจจกุกกุจจะ และสงบจากความดั่งเลสงสัยตัดสติไม่ได้ เรียกว่า วิจิกิจฉา

คำว่า ความเห็นแจ้ง ตามความหมายของ วิปัสสนา นั้น ได้แก่เห็นแจ้งใน รูปนาม คือ กายกับใจ รูป ได้แก่ ร่างกาย นาม ได้แก่ จิตใจ โดยเห็นว่ารูปนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง คือเป็น อนิจจัง เป็นสิ่งที่แปรผันทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป คือเป็น ทุกขัง เป็นของมิใช่ตัวตน เราหาไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของตนได้ คือ เป็น อนัตตา

อารมณ์ของสมถะมีอยู่ 40 ประการ ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อาหารเรปฏิภูสตัณญา 1 จตุธาตวัฏฐาน 1 พรหมวิหาร 4 และอรุรูป 4 รวมเป็นอารมณ์ของสมถะ 40 ประการพอดี ซึ่งสรุปได้แล้วเป็น “รูป” กับ “อรุรูป” นั่นเอง

อารมณ์ของวิปัสสนามีอยู่ 73 ประการ ได้แก่ ชั้นธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปปาท 12 รวมเป็นอารมณ์ 73 ประการ ซึ่งสรุปรวมแล้วก็ได้แก่ รูปนาม คือ กายกับใจ นั่นเอง

อารมณ์ของสมถะ พัฒนาจิตไปสู่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญญาตนฌาน วิญญาณัญญาตนฌาน อาทิจญญัตตนฌาน และเนวสัจญานาสัจญญัตตนฌาน สูงขึ้นไปตามลำดับ

อารมณ์ของวิปัสสนา พัฒนาจิตไปสู่ สุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ อัปณิหิตสมาธิ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ สัมสนญาณ อุทัพพญาณ กังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารูปกชาญาณ สัจจานุโลมิกญาณ โคตรกตญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจบเวกขณญาณ สูงขึ้นไปตามลำดับ

สมณะ พาไปสู่ อภิญญา คือ ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ทิพพโสตตะ หูทิพย์ เจโตปริยญาณ การกำหนดรู้วาระจิตของคนอื่น อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ อนาคตังสญาณ รู้อนาคตอดีตตังสญาณ รู้อดีต ทางสายนี้เป็นทางเจริญสมาธิกดทับกิเลสไว้เหมือนหินทับหญ้า กว่าหินออกเมื่อใด หญ้าก็งอกงามขึ้นมาได้อีกใหม่เมื่อนั้น เมื่อจิตเสื่อมจากฌานไปอภิญญา ก็เสื่อมไปด้วย เพราะเป็นโลกียฌาน มีการเสื่อมได้เสมอ ถ้าไม่หมั่นทำบำเพ็ญอยู่เสมอ ละสังขารแล้วไปสู่พรหมโลก

วิปัสสนาพาไปสู่ญาณ การรู้แจ้งแทงตลอดรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ในนาม คือ เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยง เห็นทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ เห็นอนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตนเราเขา ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของตนได้ ทางสายนี้เป็นทางเจริญปัญญา ประหารกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานให้สิ้นไป บรรลุมรรคผลนิพพาน ละสังขารแล้วเป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2534 : 54-55) ได้กล่าวถึงผลของการบำเพ็ญภาวนาแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลกในพระราชวิถยานิพนธ์เรื่อง “ทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีอำนาจและมีฤทธิ์ดังนี้

“ตลปรมัตโต วิหรันโต พรหมัง ภาเวตวา ภาวันัง อภิญญาสุ ปารมิง คันตวา พรหม โลกมคัจฉาหัง” แปลความว่า ในกาลครั้งนั้น เราเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญพรหมวิหารธรรม และภาวนาไปสู่ความเป็นเลิศ (บารมี) ในอภิญญาทั้งหลาย ไปสู่พรหมโลก

“ปัลลังเคน นิสิติตวา เอวัง จินเตสหัง ตถา วสิฏฺโถ อหัง ฌาเน อภิญญาสุ ปารมิงคโต” แปลความว่า ในกาลนั้น เรานั่งขัดสมาธิบัลลังก์แล้ว คิดอย่างนี้ว่า เรากลายเป็นผู้มีอำนาจ คือ ถึงบารมีแล้ว ในอภิญญาทั้งหลายในฌาน

“ตัสสาปี อตุลา อิทธิ อตุลลัง สีสัง สมาธิญจะ สัพพัตตะ ปารมิง คันตวา รัมมจักกัง ปวัตตยิ” แปลความว่า ฤทธิ์ของพระองค์เจ้าเป็นของไม่มีที่เปรียบ ทั้งศีล และสมาธิด้วย เมื่อทรงถึงซึ่งความเต็มเปี่ยม (บารมี) ในธรรมทั้งปวงแล้ว ทรงยังพระธรรมจักรให้หมุนไป

สุริยาพร พุทระกุล (2531 : 13) ได้รวบรวมประโยชน์ประโยชน์ของการมีสติ ไว้ดังนี้

- 1) รู้เท่าทันอิริยาบถอย่างทั่วพร้อม
- 2) สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
- 3) เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไร และเราต้องการอะไร
- 4) มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอิริยาบถต่างๆ มากขึ้น
- 5) จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกรู้ตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับด้วยกัน คือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง
- 6) มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดและรอบคอบไม่ลังเล
- 7) มีสมรรถภาพประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบายไม่เครียด ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวาง่าย
- 8) ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความผิด ตามสิ่งแวดล้อม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540 : 15-18) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

- 1) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง
- 2) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกรู้ชาติได้ อย่างที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)
- 3) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เรียกว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ใจโรคได้

พระมหาทองม้วน สุทธจิตโต (2542 : 4-5) ได้รวบรวมประโยชน์ของการทำสมาธิว่ามีคุณประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คุณประโยชน์ทางร่างกาย มีดังนี้

- 1) อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด กล่าวคือ ร่างกายใช้ออกซิเจน และจับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง
- 2) อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ
- 3) ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะลดต่ำลง เป็นลำดับ
- 4) เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
- 5) คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ]
- 6) ผู้ศรัทธาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิจะสามารถลดการเสพยาสูบลงจนถึงเลิกได้
- 7) ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
- 8) อาจบรรเทาโรคแพ้ต่างๆ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

เด็ดขาด

คุณประโยชน์ทางจิตใจ มีดังนี้

- 1) ทำให้จิตใจอ่อนคลายความตึงเครียด
 - 2) ทำให้จิตใจโปร่งใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็น
 - 3) ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
 - 4) เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 5) เป็นผู้มีสติดี คือ ระลึกได้ว่าทำอะไร ไม่หลงลืม
 - 6) เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
 - 7) เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤตินอกจรรยา
 - 8) เป็นผู้มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน
 - 9) เป็นผู้มีปัญญา คือ มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์
- สิ่งที่เป็นบุญ และเป็นบาป สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ
- 10) เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน
 - 11) เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล เป็นคนรอได้คอยได้ด้วยใจที่สงบเย็น ไม่บ่น

จากคุณประโยชน์ในการฝึกจิตที่มีผู้กล่าวไว้ข้างต้นพอสรุปได้ว่า การฝึกจิตมีประโยชน์อย่างมากมายทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ผู้ที่หมั่นฝึกฝนอบรมจิตของตนตามหลักวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องจริงจัง จะเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง จิตใจสงบมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก มีสติไม่พั้งผลอ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ ไม่ประพฤตินอกจรรยา วาจา และใจ และอาจได้รับผลของการปฏิบัติจนถึงขั้นที่

จิตสะอาดปราศจากกิเลสถึงประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลนิพพานต่อไป แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับสติ ปัญญา และความเพียรของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ผู้ที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ หมั่นฝึกฝนอบรมอยู่เสมอ ย่อมได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามกำลังความสามารถของตน ผู้ที่ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจ ไม่ฝึกฝน ในการประพฤติปฏิบัติอย่างแท้จริง ก็ย่อมไม่ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างเต็มที่

2.6 หลักสูตรในการฝึกอบรม

2.5.1 หลักสูตรในการฝึกอบรมพัฒนาจิตของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัด ฉะเชิงเทรา อาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญา ในการทำงาน สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถดับทุกข์ ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับ โลกียะเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรักษาไว้ ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับ สิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้

การปฏิบัติกรรมฐานแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) สมถกรรมฐาน กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้ใจสงบ คือ ใจที่อบรมในทาง สมถแล้วจะเกิดนิ่งและเกาะอยู่กับอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น แบ่งออกเป็น 40 กอง คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 จตุราตวิภูฐาน 1 อรูปกรรมฐาน 4 ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบหรือบรรเทาจากกิเลสเพียง ชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถประหารกิเลสได้

2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นมรรคผลนิพพาน เป็นทาง สายเอกและเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรดุมรรคผลนิพพานได้ อย่างน้อยที่สุดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนให้คนเรารู้จัก วิธีการจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถ ดำรงตนอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ด้วยความไม่ประมาท (จำลอง ดิษยาณิษ. 2543 : 2)

สติปัญญาตามธรรมชาติยังไม่พอใช้รักษาตนได้จึงต้องพัฒนาสติปัญญาตามหลักการของ พระพุทธเจ้า แม้การมีสติตามธรรมชาตินั้นสามารถทำให้มนุษย์เอาตัวรอดหรือรักษาชีวิตไว้ได้

แต่สติตามธรรมชาติไม่สามารถรักษาจิตของมนุษย์ให้ปลอดภัยจากสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ไม่ผ่อนคลายได้ จิตมีธรรมชาติเป็นปกติธรรม คือ ผ่องใส ปราศจากกิเลสเศร้าหมองด้วยการมีสติ เป็นเครื่องป้องกันอกุศลธรรมความเศร้าหมองด้วยกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภอยากได้ อยากเป็น ความโกรธคิดประทุษร้ายพยาบาทผิดหวังเสียใจเศร้าใจ ความหลงไม่รู้เขลาอยู่ มานะความถือตัว ว่าตนดีกว่าเสมอเกินหรือด้อยกว่าผู้อื่น ทิฐิความเห็นผิด วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ถีนะมีทชะ ความท้อแท้ หดหู่ถดถอย อุทธัจจะกุกกุกจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจกังวลใจกลุ่มใจ ความอิจฉา ริษยา ความตระหนี่หวงแหน ความไม่ละเอียดและไม่เกรงกลัวต่อความชั่วต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น ที่สติในระดับธรรมชาติไม่มีกำลังเพียงพอจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อให้ได้สติที่มีกำลังสามารถป้องกัน กิเลสที่เศร้าหมองเหล่านี้และรักษาจิตไว้ได้ทันเวลา

วิปัสสนาปัญญาเท่านั้นที่ตัดกิเลสได้ ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาสติโดยวิธีทั่วไปหรือ วิถีธรรมชาตินั้นใช้ได้ดีในระดับหนึ่ง แต่ในระดับสูงขึ้นไปปัญญานั้นอาจจะว่องไวไม่ทันกาล หรือมีพลังไม่เพียงพอเพราะสติยังมีพลังไม่มากพอ จึงต้องพัฒนาสติตามหลักสติปัญญา ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สติที่ว่องไวมีพลังมากพอที่จะระดมปัญญามาใช้ได้ทันการและ เพียงพอ ปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาสติตามหลักโดยทั่วไปพุทธทาสได้กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า เป็นปัญญาแบบ วับๆ แวมๆ คือ เกิดเพียงขณะจิตชั่วครู่แล้วก็ดับไป ซึ่งบางครั้งบางโอกาส ก็ไม่สามารถนำมาใช้ได้หรือนำมาใช้ได้แต่ไม่เพียงพอกับความต้องการ จึงต้องทำปัญญา หรือวิปัสสนาตามหลักวิชาการหรือตามแบบฉบับให้เป็น การรอบ หรือเป็นการเฝ้า อยู่ตลอดเวลา ด้วยการเพ่งจิตติดต่อกัน เพื่อให้แสงสว่างแห่งปัญญานั้นลุกโผลงขึ้นในจิตใจอยู่ตลอดเวลาอย่าให้ วับๆ แวมๆ ได้ จนกว่ามันจะลุกโผลงเป็นครั้งสุดท้าย คือ ชนิดที่เป็นการตัดกิเลส (พุทธทาส, 2531 : 18) ดังนั้นการพัฒนาสติตามหลักการอย่างเป็นระบบหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา วิธีเจริญวิปัสสนาเป็นวิธีการในหลักสติปัญญา เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งต่อไปเราจะศึกษากันถึงการพัฒนาสติตามหลักสติปัญญาที่ปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก และในคัมภีร์ชั้นรองต่างๆ ตลอดจนจนถึงการสอนและการปฏิบัติจริงในปัจจุบัน โดยใช้กรอบของมหาสติปัญญาสูตรเป็นหลัก

การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัญญาสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 39) ได้อธิบายสาระสำคัญไว้ดังนี้

มหาสติปัญญาสูตร แปลว่า การเจริญสติปัญญา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกหัวข้อ การบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้ แฉงนิพพานทางนี้ คือ สติปัญญา 4 ประการ”

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ

1) การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น 6 หมวด คือ

(1) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้เห็นการไหลเข้าไหลออก ติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้นสลับกันไป

(2) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไป ของอิริยาบถนั้นๆ

(3) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว ทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การก้มแขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทัน ทุกอากัปป์กิริยานั้นๆ

(4) พิจารณาสิ่งปฏิภูม คือ พิจารณาอาการ 32 ในกายของตน มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

(5) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตนให้เห็นโดย ความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคที่นั่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็น ส่วนๆ อย่างชำนาญ

(6) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพ ที่ตายมาแล้ว 1 วัน ถึง 9 ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว 1 วันถึง 3 วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับ กายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน

2) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ การพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น 9 ประการ คือ

(1) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(2) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(3) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(4) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(5) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(6) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(7) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(8) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

(9) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

3) การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสถานะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริงแบ่งเป็น 16 ประการ คือ

จิตมีราคะ	ก็รู้ว่าจิตมีราคะ
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
จิตมีโทสะ	ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
จิตมีโมหะ	ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
จิตหดหู่	ก็รู้ว่าจิตหดหู่
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
จิตเป็นมรรคต	ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต
จิตไม่เป็นมรรคต	ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรคต
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
จิตหลุดพ้น	ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

4) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ การพิจารณาว่าในขณะที่นั้นมีธรรมะอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้นๆ แบ่งเป็น 5 หมวด คือ

- (1) หมวดนิรวรณ 5
- (2) หมวดขันธ 5
- (3) หมวดอายตนะ 12
- (4) หมวดโพชฌงค์ 7
- (5) หมวดอริยสัจ 4

การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งกรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ ใช้ชื่อว่า “โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ” มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของชาติให้เป็นคนเก่ง คนดี ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารสถานศึกษา และครูอาจารย์ ในการจัดอบรมบุคลากรของสถานศึกษาหลักสูตรพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการได้ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กรมการศาสนา, 2542) ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก คูอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถย่อย เช่น เหลียว คว้า เขี่ยรด ถอย ถ่าย การตั้งสติพิจารณาความสกปรกปฏิกูลแห่งร่างกาย การกำหนดคุณธาตุ 4 และการกำหนดคุณความเปื่อยเน่าที่เรียกว่า อสุภะ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปัสส คือ ความเห็นว่าตัวเองสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรก โสโครกเต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อย น่าเกลียด

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอันใดก็ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา (เฉย) และต้องกำหนดไปถึงอาการปวด เมื่อย เจ็บ คัน ชา ยอก ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปัสส คือ เห็นว่ารูปนามนั้นเป็นสุข ให้เห็นว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่คนที่เรามองไม่เห็นทุกข์ ก็เพราะอิริยาบถปิดบังสังขารนี้ เมื่อทุกข์กายก็ขยับกาย เมื่อทุกข์ใจหงุดหงิดก็ขยับใจ พอขยับทีก็คิดว่าสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การพิจารณาเฝ้าดูจิตตนในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ ดูจิตสงบ ดูจิตฟุ้งซ่าน ดูจิตเป็นสมาธิ ฯลฯ เมื่อรู้จิตของตนเอง โดยทันปัจจุบันแล้ว จะสามารถทำลายนิจวิปัสส คือ การเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงแท้ถาวร ให้เห็นสังขารว่าเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

4) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 คือ นิรวรณ 5 ชั้น 5 อยตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายอัตตวิปัสส คือ ความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา ให้ได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

จากคณาธิการกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการได้จัดให้มี “โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ” เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของชาติให้เป็นคนเก่ง คนดี ในครั้งนั้นได้มีการแต่งตั้งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัดต่างๆ เพื่อรองรับการอบรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่งวัดจุกเขมอ ต.คลองจุกเขมอ อ.เมือง จ.ระยองฯ ก็ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัด ในวันที่ 8 พฤษภาคม 2542 และได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา โดยการอบรมของศูนย์ฯ ยังคงยึดหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักสูตรของกรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นหลักสำคัญ แต่ในรายละเอียดของการอบรมทางศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระ

เกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ใช้รูปแบบตามคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต ของพระราชสุทธินิยามมงคล วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี (วง รอดเฉย. 2534 : 46-75) ซึ่งได้กล่าวถึงการเรียน วิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถเรียนได้ 2 อย่าง คือ

- 1) เรียนอันดับ
- 2) เรียนสันโดษ

การเรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จัก ขั้น 5 ว่า ได้แก่ อะไรบ้าง ย่อให้สั้น ในทางปฏิบัติเหลือเท่าใด ได้แก่ อะไร เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขั้น 5 เมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้างเป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่องอายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจสงฆูปบาท 12 โดยละเอียดเสียก่อน เรียกว่า เรียนภาคปริยัติ วิปัสสนาภูมิตั้งเอง แล้วจึงลงมือปฏิบัติได้

การเรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อๆ สั้นๆ สอนเฉพาะที่จะต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น สอนการเดินจงกรม สอนวิธีนั่งกำหนด สอนวิธีกำหนด เวทนา สอนวิธีกำหนดจิต แล้วลงมือปฏิบัติเลย ซึ่งทางศูนย์ฯ ใช้รูปแบบวิธีการนี้เนื่องจากผู้ที่มา เข้ารับการอบรมมีระยะเวลาในการอบรมค่อนข้างน้อยเพียง 3 วัน 2 คืน ทำให้ไม่สามารถเรียน ในภาคปริยัติได้อย่างละเอียดเนื่องจากต้องอาศัยเวลาในการศึกษาเล่าเรียนเป็นเวลานาน ต้องใช้ วิธีการเรียนแบบสันโดษ เฉพาะที่จะต้องปฏิบัติเท่านั้น และให้เวลากับการลงมือปฏิบัติให้ได้ มากที่สุด ซึ่งหลักสำคัญที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ หลักใหญ่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักอยู่ 3 ประการคือ

- 1) อาตปปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน
- 2) สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่
- 3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ ขณะทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวตลอดเวลา

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- 1) การเดินจงกรมก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรง กระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เยกหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า ยืน จิตวามโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมา หยุดที่สะคือ คำว่า หนอ จากสะคือลงไปยังปลายเท้า กำหนดความว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุด ที่สะคือ คำว่า หนอ จากสะคือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้ สติอยู่ที่ร่างกาย ให้ออกไปนอกร่างกาย เสร็จแล้วล้มตาคืน ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า ขวา ย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่า ขวา

ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้พร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้ายที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะเวลาในการก้าวเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เหยงหน้า หลับตา กำหนด ยืน หนอ ซ้ายๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า กลับหนอ 4 ครั้ง คำว่า กลับหนอครั้งที่ 1 ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในทางกลับหลังแล้วต่อไปกำหนด ยืน หนอ ซ้ายๆ อีก 5 ครั้ง ลืมตาก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

2) การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนดยืน หนอ อีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่าปล่อยมือหนอ ซ้ายๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำได้จริงๆ เช่น ย่อตัวหนอ เท้าพื้นหนอ คุกเข่าหนอ นั่งหนอ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกันข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าคิดที่ลมจมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบนท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ต่อไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเพื่อเป็นการสร้างขันติขารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ คันหนอ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไปเมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปกคลุมที่ลิ้นปี พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอ เสียใจหนอ โกรธหนอ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้ออกสังเกตให้ดีว่าจะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขปดังนี้

1) ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจ ออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

2) หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่าเสียงหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

3) จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

4) ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

5) การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

6) ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7) อาการบางอย่างที่เกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไรให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหาย

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติ ไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ ก็อวามเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูป และเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเองไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง อายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้ สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออึดภาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่างๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบิดามารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือ สุขภาพจิตที่ดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคม เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุราและการติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น ถ้ามุขย้อมเรามีพลังจิตทั้ง 5 อย่าง (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พลังนี้จะเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอานุภาพที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคนทุกเพศทุกวัยไม่ให้ตกไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นจนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด (จำลอง ดิษยวิช. 2543 : 138-139)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีสติและปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรไปตลอดนิรันดร์กาล แม้แต่ชีวิตของเราก็เดินเข้าหาความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ทุกขณะ เราต่างต้องประสบกับความทุกข์ยากเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ เมื่อมีสติและปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ได้ ก็จะคลายความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราให้เบาบางลงได้ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่มีอยู่มากมายในสันดานก็จะถูกขจัดขัดเกล่าให้เบาบางลง บุคคลเช่นนี้จะดำรงชีวิตอยู่ด้วย

ความไม่ประมาท มุ่งในการสร้างสรรค์จัดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้รับประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลนิพพานต่อไป

2.5.2 ตารางการอบรมของศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา วัดจุกฉะอ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา (หลักสูตร 3 วัน 2 คืน)

วันที่หนึ่ง

เวลา 08.00 – 09.30 น.	รายงานตัว, เข้าที่พัก, เข้าสู่สถานที่ประชุม
09.30 – 11.00 น.	เปิดการอบรม
11.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า, พักผ่อนอิริยาบถ
13.00 – 14.00 น.	สมาทานศีล ๘, สมาทานกรรมฐาน
14.00 – 16.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
16.00 – 18.00 น.	ดื่มน้ำปานะ, ทำกิจส่วนตัว, พักผ่อนอิริยาบถ
18.00 – 19.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น
19.00 – 21.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
21.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถ

วันที่สอง

เวลา 04.30 น.	สัจจธรรมระฆังเตือน, ทำกิจส่วนตัว
05.00 – 06.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
06.00 – 07.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า, พักผ่อนอิริยาบถ
08.30 – 11.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
11.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า, พักผ่อนอิริยาบถ
13.00 – 16.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
16.00 – 18.00 น.	ดื่มน้ำปานะ, ทำกิจส่วนตัว, พักผ่อนอิริยาบถ
18.00 – 19.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น
19.00 – 21.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
21.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถ

วันที่สาม

เวลา 04.30 น.	สัณฺฑญาณระฆังเตือน, ทำกิจส่วนตัว
05.00 – 06.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
06.00 – 07.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า, พักผ่อนอิริยาบถ
08.30 – 11.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
11.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า, พักผ่อนอิริยาบถ
13.00 – 15.00 น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
15.00 – 16.00 น.	ขอขมา, ลาศิกขาบท, พิธีปิดการอบรม

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปี 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2526 อายุระหว่าง 17 – 20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลอง ห่างกัน 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา มีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึก 3 เดือน ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ตามจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิ คือ กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลา

การฝึกมากกว่าร้อยละ 75 กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการวิจัย พบว่า 1. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ 2. กลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกสมาธิไม่แตกต่างกัน

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาพจิต” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2529 อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 37 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่มีการฝึกอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนวันที่มีการฝึกสมาธิทั้งหมด ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิใดๆ เลยตลอดช่วงที่ทำการศึกษา ก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบ SCL-90 ต่อจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองฝึกสมาธิแล้ว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับการทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบเดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พบว่า ก่อนทำการทดลอง 2 กลุ่ม มีสภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ภายหลังจากการฝึกสมาธิ กลุ่มทดลองมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ส่วนกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย

ชาติ หวานน้ำ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ในกลุ่มทดลองให้ฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้งๆ ละครึ่งชั่วโมง ขณะที่กลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมศิลปะ ทำการฝึก 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ (2532 : 153) ได้ทำการวิจัย เรื่องการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม โดยการศึกษาเปรียบเทียบสภาวะจิตของผู้เข้ารับการอบรมใน 2 ลักษณะ คือ ศึกษาสภาวะจิตของผู้เข้ารับการอบรมก่อนมาฝึกอบรมการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม และ

สภาพจิตหลังการฝึกอบรมการบริหารจิตเพื่อพัฒนาคุณธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกผู้เข้ารับการอบรมตามโครงการบริหารจิตฯ ซึ่งจัดขึ้น ณ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 23-30 พฤษภาคม 2532 จำนวน 62 คน และการฝึกอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมศูนย์วิจัยยาง อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 31 คน เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม - 7 มิถุนายน 2532 รวมทั้งหมด 93 คน พบว่า

- 1) การควบคุมอารมณ์ของผู้ที่ไม่เคยอบรมทั้งของจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสงขลา ต่างก็พัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก ส่วนผู้ที่เคยอบรมทั้งสองหน่วยต่างก็พัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูงมาก
- 2) การมีสติสัมปชัญญะของทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง
- 3) การรู้จักตนเองของผู้ที่ไม่เคยอบรมของจังหวัดนครศรีธรรมราช และไม่เคยอบรมของจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง ส่วนผู้ที่เคยอบรมของจังหวัดสงขลาพัฒนาจากระดับที่ต่ำเป็นปานกลาง
- 4) การเข้าใจผู้อื่น ของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับสูงเป็นสูงมาก
- 5) การมีสมาธิ ของทุกกลุ่มและทุกหน่วยพัฒนาจากระดับปานกลางเป็นสูง

พิรต ศรีวัฒนพงศ์ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาจิตใจเพื่อการเสริมสร้างศักยภาพกำลังพลของกองทัพบก ณ วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ผลวิจัยพบว่า การฝึกอบรมนี้เป็นแนวทางเบื้องต้นที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้รู้จักวิธีการทำจิตให้สงบ มีสมาธิ มีสติคอยกำกับจิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา อันจะทำให้เกิดความละเอียดที่จะทำความชั่ว ทำแต่ความดี มีความสำรวมระมัดระวัง สอนตนเองเกรงกลัวต่อบาป ทุจริต ผิดศีลธรรม การมีสมาธิทำให้มั่นคงต่อเหตุการณ์ ผู้เข้าร่วมการอบรมส่วนใหญ่ยอมรับการฝึกอบรมนั้นสามารถที่จะพัฒนาจิตใจได้เป็นอย่างดี และมีความเหมาะสมสมควรขยายออกไปทั่วทั้งกองทัพบก และรัฐบาลควรจะได้สนับสนุน และส่งเสริมอย่างจริงจังและโดยต่อเนื่องเป็นรูปธรรมที่เด่นชัดไปสู่ประชาชนอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ และที่สำคัญหากจะได้นำคณะผู้แทนราษฎร และคณะรัฐมนตรีมาฝึกอบรมก่อนที่เข้าบริหารชาติบ้านเมือง จะช่วยส่งเสริมจริยธรรม คุณธรรมของผู้บริหารประเทศ และจะสามารถสร้างสรรค์พัฒนาชาติให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าได้อย่างแน่นอน

เอก ณะสิริ (2537 : 96) กล่าวถึงนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น 2 คณะ ทำการศึกษาพุทธศาสนิกชนในนิคาย เช่น คณะโซกิ ในขณะที่ทำสมาธิ คณะของนักวิทยาศาสตร์ ชื่อ ซูกิ ศึกษาเกี่ยวกับการเผาผลาญในร่างกายซึ่งวัดได้จากการใช้ออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ลดน้อยกว่าในเวลาปกติเฉลี่ยได้ 20 % อีกคณะหนึ่งซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์ชื่อ คาซามัสสุ เป็นหัวหน้าได้ศึกษาคลิ้นไฟฟ้าของสมองในผู้ปฏิบัติสมาธิตามวิธีของนิคายเช่น เปรียบเทียบกับ

คนธรรมดา เขาพบว่า นักปฏิบัติที่นั่งทำสมาธิแบบลิ้มตามัน คลื่นไฟฟ้าสมองจะมีลักษณะเดียวกับคนธรรมดาที่นั่งหลับตาและอยู่ในสภาพที่สงบอย่างมาก ในระยะที่สมาธิแน่นแนดี และผู้ปฏิบัติสงบนิ่งจนดูเหมือนหลับนั้น คลื่นไฟฟ้าสมองแตกต่างจากที่พบในคนนอนหลับอย่างธรรมดา (แสดงว่าสมาธิต่างกับการนอนหลับ) แต่มีลักษณะอยู่ระหว่างคลื่นสมองของคนที่หลับและตื่น เป็นสภาพครึ่งหลับครึ่งตื่นแต่ไม่ใช่วงง คือสงบแต่ไม่เฉื่อย ไม่ตื่นแต่ไม่ฟุ้งเฟ้อ

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (อ้างถึงใน เจก ธนะสิริ. 2537 : 96) ได้ทำการวิจัยว่าการฝึกสมาธิจะช่วยการศึกษาได้เพียงใด โดยได้ทดลองให้นักศึกษาแพทย์ ชาย - หญิง อายุระหว่าง 129 - 23 ปี จำนวน 32 คน ฝึกสมาธิแบบสมถกรรมฐาน สัปดาห์ละ 5 วัน ตลอดเวลา 20 สัปดาห์ แล้วประเมินผลเกี่ยวกับการศึกษา และความนึกคิดโดยวิธีต่างๆ ได้ผลน่าสนใจมาก

- 1) นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น 62 %
- 2) รักการเรียนมากขึ้น 31 %
- 3) มีความเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน 65 %
- 4) ทำให้มีความจำดีขึ้น และการทำงานคล่องแคล่วขึ้น
- 5) การบันทึกคลื่นสมองไฟฟ้าแสดงว่า ในระหว่างการทำสมาธิคลื่นสมอง

มีความราบเรียบมาก ต่างกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า การอบรมสมาธิมีประโยชน์แก่นักศึกษาในด้านการเรียน การทำงานและคุณธรรม (คือการเรียนรู้ตามสภาพที่เป็นจริง)

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538 : 97-103) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาจริยธรรม และได้ตอบคำถามว่าอะไรคือสาเหตุให้คนบางคนทำความดีละเว้นความชั่ว ดังนี้ว่า การกระทำของมนุษย์มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อม และสาเหตุทางจิตใจ โดยสภาพแวดล้อมและจิตใจมีอิทธิพลต่อการกระทำของมนุษย์ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน ถ้าเราสร้างและฝึกฝนบุคคลให้มีจิตใจดี และแข็งแรงสภาพแวดล้อมก็จะมีอิทธิพลต่อการกระทำของบุคคลเหล่านี้ลดน้อยลงเป็นลำดับความสามารถด้านทานสิ่งชั่วจากภายนอก จึงเป็นคุณสมบัติทางจิตใจอันสำคัญของผู้ที่มีการกระทำที่ดีงามและละเว้นความชั่วอย่างสม่ำเสมอ

ถวิล อรัญเวศ (2534 : บทคัดย่อ อ้างใน พิศาล แซ่มโสภ. 2539 : 14-15) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำพุทธวิธีในการสอนมาใช้สอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนมณีราษฎร์คณาถัย อำเภอห้วยแถลง จังหวัดนครราชสีมา 62 คน โดยวิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ที่เรียนวิชาจริยศึกษาตามแบบพุทธวิธีในการสอน กับการสอนตามปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ นักเรียนที่เรียนจากวิธีสอนตามแบบพุทธวิธีในการสอน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาจริยศึกษาสูงกว่านักเรียนที่เรียนจากวิธีการสอนตามปกติ

ชรัติ อุ่มสัมฤทธิ์ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมจริยธรรมของกำลังพลกองทัพบกที่ผ่านและไม่ผ่านการอบรมพัฒนาจิตใจ ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งผลการวิจัย พบว่า กำลังพลกองทัพบกที่ผ่านและไม่ผ่านการอบรมพัฒนาจิตใจ มีระดับพฤติกรรมจริยธรรมโดยรวมอยู่ในระดับ 3 อย่างไรก็ตามทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจริยธรรมของกำลังพลที่ผ่านการอบรมคือ การถือศีล 8 และการปฏิบัติธรรมโดยการนั่งสมาธิและเดินจงกรม

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสาวนิตย์ ผลงกระโทก (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ในหลักสูตรการพัฒนาคิดใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถบริหารจัดการ สร้างวิทยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเหมาะสม

2) วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน มีการสอบอารมณ์เพื่อประเมินผลการปฏิบัติ รวมทั้งมีการบรรยายธรรมและการถือศีลปฏิบัติ เพื่อให้มีคุณธรรมและจริยธรรมสูงขึ้น

3) ผลการประเมินสุขภาพจิตหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏดังนี้

(1) มาตรการทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย

(2) ความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ได้แก่ เชื้อกฐแห่งกรรม เข้าถึงแก่นพุทธศาสนา สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น สงบเยือกเย็นแต่จิตใจ เข้มแข็ง มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา กิเลสตัดตาลดลง มีสติและสัมปชัญญะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่างๆ มีศิลปะวิเศษ เก่งกล้าบาป มีกตัญญูกตเวที

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคล ในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

พรพิศ ศิริวิสูตร (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า

สติ หมายถึง ความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่งและความไม่เลื่อนลอยหรือความไม่ประมาทอีกส่วนหนึ่ง มีความสำคัญคือ เป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่างๆ ได้ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาและทำงานได้เต็มที่ ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการและปัญญา และพบว่า วิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี 2 วิธี คือ วิธีตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัญญา โดยวิธีการตามหลักสติปัญญาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด และเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด

สติปัญญา เป็นการพัฒนาจิตด้วยการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความพร้อมสำหรับภาระและปัญหาในกิจกรรมปกติประจำวัน และเพื่อจุดหมายสูงสุด คือ การพ้นจากโลก โภคะ หลง ด้วยการรู้แจ้งในกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หลักสติปัญญา 4 เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงสุดได้ เรียกว่า การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรือบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ และการปฏิบัติสติปัญญาเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้พระสัทธรรมยั่งยืน

หลักสติปัญญา 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร ได้อธิบายการปฏิบัติกรรมฐานอย่างชัดเจน ละเอียดย และสมบูรณ์ที่สุดนั้น มีสาระสำคัญ คือ การใช้สติคอยกำกับดูแลกาย (กายานุปัสสนา) ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนานุปัสสนา) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (จิตตานุปัสสนา) และความนึกคิดไตร่ตรองปรุงแต่งของจิต (ธรรมานุปัสสนา) หรือมีสาระสำคัญที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสติปัฏฐานสามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติแบบเข้มข้นตามขั้นตอนในสถานที่ และเวลาอันจำกัด และด้วยการนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน โดยการมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่างๆ ของร่างกายและจิตใจของตนอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ

ถึงแม้ว่าการนำหลักสติปัฏฐานมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าด้วยการประคองสติมากกว่าและใช้ระยะเวลายาวนานกว่า การปฏิบัติการปฏิบัติแบบเข้มข้น แต่ก็สามารถถึงจุดหมายเดียวกันได้ และการปฏิบัติแบบเข้มข้น จะช่วยให้เกิดผลได้รวดเร็วและชัดเจนขึ้น กา ได้ติดตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ปรากฏผล เป็นประโยชน์แก่มนุษย์มาจนถึงปัจจุบันนี้ เป็นสงฆุ ได้เฉพาะตนและให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

จากการที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยตนเอง และได้มีโอกาสทำหน้าที่เป็นวิทยากร ให้การอบรมพัฒนาจิต โดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่มีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างมาก ถ้าผู้ที่เข้ารับการอบรมที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ อย่างจริงจังแล้วจะได้รับผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นภายในใจที่น่าอัศจรรย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เฉพาะตน จึงน่าที่จะทำการศึกษาให้แน่ชัดถึงผลที่เกิดขึ้นต่อจิตใจของผู้เข้ารับการ อบรม เพื่อให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิอันจะนำไปสู่การพัฒนางาน ด้านการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางออกไป นอกจากนี้ผู้วิจัยยัง พบว่า ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละคน แต่ละรุ่นนั้นมีความแตกต่างกัน จึงน่าที่จะทำ การศึกษาถึงปัจจัยอื่นๆ ในเรื่องของภูมิหลังของผู้เข้ารับการอบรมที่มีผลต่อสภาพจิตของผู้เข้ารับ การอบรมทั้งก่อนและหลังการอบรม และที่สำคัญการอบรมแม้จะได้ผลแต่หากผู้เข้ารับการอบรม ไม่นำสิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมไปประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในที่สุดแล้วผลที่ได้รับ จากการอบรมก็จะค่อยๆ เลือนหายไปตามกาลเวลา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการติดตามผลสภาพจิต ของผู้เข้ารับการอบรม และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับการอบรมเมื่อผ่านการอบรมไปแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ เพื่อให้ทราบว่าผู้เข้ารับการอบรมได้นำสิ่งที่ได้ฝึกฝนอบรมไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอหรือไม่ และมีสภาพจิตภายหลังจากผ่านการอบรมไปแล้วอยู่ในระดับใด