

การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)
An analytical study of the principles of meditation practice Of Somdet
Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

นางสาวพรพรหม กิตติวิบูลย์มาศ
Pornprom Kittiviboonmast^{*}

Received: April 8, 2026 Revised: April 23, 2026

Accepted: August 23, 2026

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) และ (๓) เพื่อวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและผลงานของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) วิเคราะห์เอกสารเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีโครงสร้างอยู่บนพระสัทธรรม ๓ ประการ คือ ปริยัติสัทธรรม ปฏิบัติสัทธรรม และปฏิเวธสัทธรรม

หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) แบ่งออกเป็น ๔ แบบคือ (๑) สมาธิแบบธรรมคาพาไปเอง เป็นกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติคือการกระทำสิ่งที่ดีงาม การระลึกถึงความดีของตน การระลึกถึงพระรัตนตรัย การพิจารณาหลักธรรม (๒) สมาธิตามหลักอิทธิบาท คือสมาธิที่เกิดจากฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (๓) สมาธิอย่างสามัญใช้สติเป็นตัวนำให้เกิดปัญญาคือการตั้งสติให้อยู่กับอารมณ์ (๔) สมาธิอย่างเป็นแบบแผน มีการเตรียมตัว มีการปฏิบัติวางเป็นรูปแบบ ขั้นตอนดำเนินไปตามลำดับ

วิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิตามคำสอนของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (๑) การปฏิบัติสมาธิแบบพาไปเอง สอดคล้องกับหลักคำสอนเรื่อง ธรรมสมาธิ ได้แก่ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๒) สมาธิตามหลักอิทธิบาทสอดคล้องกับคำสอนเรื่อง อิทธิบาท ทำฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้เป็นใหญ่ เป็นธุระ เป็นหัวหน้า ปธานสังขารคือความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ (๓) สมาธิอย่างสามัญใช้สติเป็นตัวนำให้เกิดปัญญา สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม (๔) สมาธิอย่างมีแบบแผนสอดคล้องกับหลักคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา การอธิบายสมาธิทั้ง ๔ แบบของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ตั้งอยู่บนฐานของคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา

คำสำคัญ : สมาธิธรรมชาติ; อิทธิบาท; สติ; สมาธิแบบแผน

Abstract

In this thesis, three objectives were purposely made: (1) to examine the principles of meditation practice as presented in Buddhist scriptures, (2) to investigate the principles of meditation practice as expounded by Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), and (3) to analyze his approach to meditation practice. This research adopts a documentary research

^{*} ระบุภาควิชา/สาขาวิชา พระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: Pornprom.kbm@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 066 018 8682

methodology, drawing upon Buddhist scriptures and the works of Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), and employs descriptive analysis.

The findings showed that the principles of meditation practice in Buddhist scriptures are structured according to the threefold division of Saddhamma, namely: Pariyatti-saddhamma (theoretical doctrine), Paṭipatti-saddhamma (practical doctrine), and Paṭivedha-saddhamma (realization of the doctrine).

Meditation practice according to the approach of Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto) can be classified into four types: (1) natural or spontaneous concentration, which arises organically through wholesome conduct, recollection of one's virtues, recollection of the Triple Gem, and contemplation of Dhamma; (2) concentration based on the Four Bases of Success (Iddhipāda), cultivated through chanda (zeal), viriya (effort), citta (mindfulness or attentiveness), and vīmaṃsā (investigation); (3) mindfulness-based concentration, developed through awareness of mental and emotional states in order to cultivate wisdom; and (4) systematic or structured concentration, involving deliberate preparation and methodical practice.

The analysis of meditation practice according to the approach of Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto) also showed the followings: (1) spontaneous concentration is consistent with the concept of Dhamma-samādhi, including pamojja (gladness), pīti (rapture), passaddhi (tranquility), sukha (happiness), and samādhi (concentration), as well as the ten wholesome courses of action and the four Brahmavihāras; (2) concentration based on the Iddhipāda aligns with the cultivation of chanda, viriya, citta, and vīmaṃsā as dominant guiding principles, supported by padhāna-saṅkhāra (constructive effort); (3) mindfulness-based concentration corresponds to the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), namely body, feelings, mind, and mental phenomena; and (4) systematic concentration corresponds to the threefold training of sīla (morality), samādhi (concentration), and paññā (wisdom). Therefore, the classification of these four types of meditation practice is grounded in the Tipiṭaka and its commentaries.

Keywords: natural concentration; Iddhipāda; mindfulness; structured concentration

๑. บทนำ

การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบ ความตั้งมั่น และปัญญาอันถูกต้อง สมาธิมิได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อความผ่อนคลายทางอารมณ์เท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการฝึกจิตเพื่อเป็นฐานรองรับการเกิดปัญญา อันนำไปสู่การรู้แจ้งตามความเป็นจริงของสรรพสิ่ง อย่างไรก็ตาม ในบริบทของสังคมร่วมสมัย การปฏิบัติสมาธิมักถูกนำเสนอในลักษณะเน้นประสบการณ์ส่วนบุคคลหรือเทคนิคเฉพาะด้าน จนบางครั้งขาดความเชื่อมโยงกับหลักธรรมเชิงระบบและเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทสำคัญในการอธิบายและวางกรอบความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิในเชิงเหตุผล เชิงพุทธปรัชญา และเชิงบูรณาการ พระองค์ได้อธิบายสมาธิในฐานะส่วนหนึ่งของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยเน้นความสัมพันธ์เชิงกระบวนการ มิใช่การแยกส่วนปฏิบัติอย่างโดดเดี่ยว แนวคิดดังกล่าวช่วยให้การปฏิบัติสมาธิกลับคืนสู่กรอบพุทธธรรมดั้งเดิมที่มุ่งพัฒนาจิตใจอย่างสมดุลและเป็นระบบ หลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ให้

ความสำคัญกับการเข้าใจธรรมชาติของจิต การรู้เท่าทันอารมณ์ และการใช้สมาธิเป็นเครื่องมือเกื้อหนุนการเกิดปัญญามีใช่การยึดติดในความสงบหรืออภินิหารทางจิต พระพุทธเจ้าอธิบายสมาธิในลักษณะ “สมาธิเพื่อปัญญา” โดยชี้ให้เห็นว่าสมาธิที่แท้จริงต้องเอื้อต่อการเห็นไตรลักษณ์ และนำไปสู่การลดละกิเลสอย่างเป็นรูปธรรม ความสำคัญของสมาธิคือการเจริญสมาธิทำได้ในระดับโลกียะ หรือในระดับโลกุตระ ความหมายทั่วไป หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต^๒ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เอกัคคตา”^๓ คำว่าเอกัคคตาแห่งจิตนี้เป็นชื่อของสมาธิ^๔

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติสมาธิเอาไว้หลากหลาย เช่น หลักการของสมาธิธรรมดามาไปเอง สมาธิแบบอิทธิบาท สมาธิแบบสามัญ สมาธิตามแบบแผน^๕ สมาธิเป็นความภาวะอารมณ์เดียวของกุศลจิตตามพระสูตรทั่วไป ได้แก่ ตามแนวมาน ๔ บางแห่งกล่าวว่าสมาธิในทฤษฎีคือกำหนดภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์^๖ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด^๗ ดังนั้นถ้าจิตใจดี ใจสบาย กายก็สงบ^๘ พอปฏิบัติธรรมถูกต้องได้ผล ปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้นมาเป็นคุณภาพจิตใจ เป็นจุดเริ่มต้นที่ถูกทางทั้งเป็นจุดหัวต่อที่จะพัฒนาไปเป็นสมาธิ^๙ กายกับใจนั้นรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น^{๑๐} สมาธินั้นแปลง่ายๆว่าภาวะที่จิตตั้งมั่น^{๑๑} ฝรั่งเศสียนบอกว่า คนในประเทศอาเซียนตะวันออกเฉียงใต้หันไปสนใจสมาธินี้ เขาถือว่าความสนใจสมาธิในโลกตะวันตกมีส่วนเป็นอิทธิพลด้วย^{๑๒} เป็นธรรมดาของผู้ที่ก้าวมาในวิถีของอริยธรรม สู่ความเป็นพระอรหันต์ ผู้ศึกษานี้เมื่อได้เริ่มเข้ามาในทางแล้ว (ตั้งแต่ก่อนได้ปฐมฌาน) ก็จะมีภาวะจิต คือสภาพของจิตใจ ที่ประณีตด้วยธรรมคือคุณสมบัติ ๕ อย่างได้แก่ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลาย รื่นสบายกายใจ) สุขและสมาธิ^{๑๓} ความ “สบายมี สภาพที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย, สภาพเอื้อ อันเกื้อกูลต่อชีวิตความเป็นอยู่ เกื้อหนุนการทากิจหน้าที่การทำงานหรือการปฏิบัติ ช่วยให้ก้าวไปได้ด้วยดีสู่ความสำเร็จจุดหมาย เช่นที่ท่านแนะนำไว้เป็นหลักสำหรับผู้ปฏิบัติในการที่จะฝึกสมาธิว่า ให้มีสัปปายะ ๗ ประการ เพื่อช่วยเอื้อ

^๒ อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๑/๒๔.

^๓ ชุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๔.

^๔ อภ.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๘๔.

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์, ๒๕๖๖), หน้า ๓๒.

^๖ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้* พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

^๗ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ* พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ* พิมพ์ครั้งที่ ๒๒๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๖๗), หน้า ๓.

^๙ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *ร่ำเรงสดใส สู่ความเกษมสันต์* พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๑), หน้า ๕.

^{๑๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *กายหายไข้ ใจหายทุกข์* พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๘), หน้า ๓-๔.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *ความสุขอยู่ที่นี้ มัวไปหาที่ไหน* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็คเคอรี่ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕๗.

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา* พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๑), หน้า ๒๕.

^{๑๓} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). *ชื่นชมรมณีย์ สู่สีกาวนา (บทนำสู่พุทธธรรม)* พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด, ๒๕๖๖), หน้า ๒๑.

เกื้อหนุนให้การฝึกนั้นได้ผลบรรลุจุดหมายได้โดยง่ายหรือไวขึ้นระดับประการรักษาสมาธิไว้ได้ดี และเจริญยิ่งขึ้นไป^{๑๔} การยึดถือตามจุดหมาย คือถือปฏิบัติโดยมีความรู้เข้าใจด้วยปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาจะไม่ถึงจุดหมาย การปฏิบัติด้วยปัญญาที่รู้ความมุ่งหมายปฏิบัติถูกต้อง ศึกษาไต่ถามให้รู้ชัด ปฏิบัติให้ถูกต้องตามความมุ่งหมาย มุ่งไปที่จุดหมาย หากปฏิบัติได้อย่างนี้ไม่เป็นสืลัพท์พตปรามาส จุดสำคัญอยู่ที่การฝึกตน มีความเข้มแข็งและตั้งอยู่บนฐานของปัญญา เมื่อทำด้วยปัญญารู้เข้าใจ เกิดฉันทะขึ้นมา หรือด้วยวิริยะก็เข้มแข็งก้าวไป การฝึกตนก็เกิดขึ้น และก็จะเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป^{๑๕} การฝึกฝนตนการทำให้เกิดสมาธิต้องอาศัยฉันทะสัมพันธ์กับความสันโดษ เกิดความสันโดษที่ถูกต้อง ทำให้เกิดวิริยะ-ความเพียร จิตตะ-ความเอาใจใส่การทำงาน วิมังสา-ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสอบสวน เกิดเป็นสมาธิแล้ว ก็เกิดปัญญาความรู้ความเข้าใจจริง แล้วก็นำไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนา ที่ว่าเป็นวิมุตติ-ความหลุดพ้น^{๑๖} ในขณะที่ชีวิตมีความผันแปรไปตามโลกธรรมนั้นควรจะเป็นชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญาเพื่อที่จะรักษารากฐานอันทรงสมาธิไว้^{๑๗} การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแห่งทุกขคือนิพพานที่บุคคลควรไปให้ถึง นิพพานตามสภาวะ ที่วัดกันโดยเนื้อแท้ที่เป็นปรมาตม เป็นของประเสริฐ คือ ตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป^{๑๘}

การสอนวิธีการทำจิตให้มีสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามไว้ว่า หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์เป็นอย่างไร สมาธิธรรมดาพาไปเอง สมาธิแบบอิทธิบาท สมาธิแบบสามัญญใช้สตินำปัญญา สมาธิตามแบบแผนเป็นอย่างไรสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอย่างไร ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา อันนำไปสู่การพัฒนาจิตใจอย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๒) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
- ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร(Documentary Research) มีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ และหนังสือของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต) ประกอบด้วย ๑.สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ ๒.สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ ๓.การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ๔.โพชฌงค์พุทธ

^{๑๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ตั้งหลักด้วยธรรม ก้าวหน้าด้วยปัญญา พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญติ่มนังการพิมพ์, ๒๕๖๕), หน้า ๘.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). สลัทธิพตปรามาส วินัย ดูใจ พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญติ่มนังการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๖-๑๐.

^{๑๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๖๐), หน้า ๒๔.

^{๑๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), เงินและงานต้องประสานความสุข, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๖๐), หน้า ๑-๑๖๐.

^{๑๘} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ตอปร.มาร์ติน:ดลทินอารยชน ผู้หญิงหลุดพ้น ขึ้นเหนือมหาพารหม พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๔), หน้า ๑-๑๐๗.

วิธีเสริมสุขภาพ ๕.กายหายไข้ ใจหายทุกข์ ๖.จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา ๗.พุทธธรรม ๘. ร่ำเริงสดใส สู่ความเกษม
ศานต์ ๙.ความสุขอยู่ที่นี่ มัวไปหากันที่ไหน ๑๐.ชื่นชมรมณีย์ สู่สีกาณา ๑๑.ตั้งหลักด้วยธรรม ก้าวนำด้วยปัญญา ๑๒.
สืลัพตปราชญ์ วินัย ดุใจ ๑๓.เงินและงานต้องประสานความสุข ๑๔.ตอบดร.มาร์ติน: ดลถิ่นอารยชน ผู้หญิงหลุดพ้น
ขึ้นเหนือมหาพรหม

ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary sources) คือ อรรถาภิธานศัพท์ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.
๒๕๕๗ ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค คัมภีร์มิลินทปัญหา หนังสือ ตำรารวมไปถึงเอกสารงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและหนังสือสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)
โดยใช้หลักการปฏิบัติสมาธิและหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสติเป็นกรอบในการวิเคราะห์เพื่อจะได้
ทราบว่า หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) มีความสอดคล้องหรือมีความขัดแย้งกับ
หลักการปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสติอย่างไร เพื่อตอบวัตถุประสงค์ ๓ ประการ

สรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และขอเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้และเสนอแนะ
เพื่อการวิจัยต่อไป

๔. ผลการวิจัย

การปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสติ พบว่า หลักการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธานุสสติ
มีโครงสร้างอยู่บนฐานพระสัทธรรม ๓ ประการ คือ ปริยัติสัทธรรม ปฏิบัติสัทธรรม และปฏิเวธสัทธรรม พระพุทธเจ้า
สอนให้เข้าใจเรื่องศีล การสำรวมระวังอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่าอินทริยสังวร คำสอนเรื่องสันโดษ
คำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะ คำสอนให้พิจารณาชั้น ๕ คือ รูปร่างกายยาวาหนาหยาบ พิจารณาความรู้สึกคือเวทนาสุข
ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ พิจารณาความจำคือสัญญา พิจารณาสังขารการปรุงแต่งทั้งดีและไม่ดี วิญญาณการรู้อารมณ์ทางตา
รู้แจ้งอารมณ์ทางหู รู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก รู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้นรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย รู้แจ้งอารมณ์ทางใจบนกรอบของ
อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตาทังคับบัญชาไม่ได้ สอนพิจารณาอาการ ๓๒ คือ ผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังพืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า
น้ำดี น้ำเล็ด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหลือง มันทัน น้ำตาเปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร และมันสมอง สอนวิธีการ
เจริญสมาธิด้วยการเพ่งกสิน วิธีการของการเจริญสมาธิผ่านซากศพที่ตายแล้วศพมีอาการขึ้นอืด น้ำเหลืองไหล ศพเน่า
จนกระทั่งศพเหลือแต่กระดูก สอนวิธีการเจริญสมาธิผ่านอนุสติ พุทธานุสตรัสถึงพระพุทธานุสตรัสถึงพระ
ธรรมานุสตรัสถึงพระสงฆ์ สีสานุสตรัสถึงศีลที่บริสุทธิ์ของตน จาคานุสตรัสถึงทานที่บริจจาค เทวตานุสตร
ัสถึงเทวดาและคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดาที่อยู่ไนตน มรณานุสตรัสถึงถึงความตาย กายานุสตรัสถึงกายของตน
เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อุปमानุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ การเจริญสติปัฏ
ฐาน ๔ ประการคือ สติตามกำหนดรู้กาย สติตามกำหนดรู้เวทนา สติตามกำหนดรู้จิต สติตามกำหนดรู้ธรรม
เหนือสิ่งอื่นใดพระพุทธเจ้าจะสอนเรื่องชั้น ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท รวมความว่าพุทธพจน์คำสอนของ
พระพุทธเจ้าทุกอย่างเป็นปริยัติสัทธรรม พระอริยบุคคลทั้งหลายและพระปุถุชนทั้งหลายที่นำคำสอนของพระพุทธเจ้า
ไปสอนแก่ประชาชนผู้สนใจก็เป็นการสอนปริยัติสัทธรรม

ปฏิบัติสัทธรรมคือการลงมือปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยมีกรอบของศีล สมาธิ
ปัญญา มีขั้นตอนในการหาสถานที่ปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าแนะนำให้ไปปฏิบัติอยู่ในป่า อยู่ตามโคนต้นไม้ อยู่ในเรือน
ว่างคือเสนาสนะที่สัดได้แก่ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ประสพการณ์ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า
ไม่เหมือนกัน ตัวอย่างพระองคุลิมาลมีผิวดำตามลมหอกหลอนในเวลานั่งบำเพ็ญเพียรเพราะพระองคุลิมาลเคยฆ่าคน
เหล่านี้เป็นจำนวนมาก หรือภิกษุบางกลุ่มถูกมีผีหัวขาดมาปรากฏให้เห็น พระพุทธเจ้าได้แก้ไขอารมณ์และให้คำแนะนำ
ในการปฏิบัติต่ออารมณ์ที่ปรากฏในนิมิตกรรมฐาน

ปฏิเวธสัทธรรมคือบุคคลนั้นได้บรรลุธรรมในระดับพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหัตต บุคคลที่
บรรลุเป็นพระโสดาบันปหานกิเลสเครื่องกิเลสเศร้าหมอง ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ(การยึดมั่นว่าเป็นตัวตน)

สืลัพตปราชมาส(การปฏิบัติศีลพรตผิด) วิจิกิจฉา(ความสงสัยในพระรัตนตรัย ผลของกรรม) พระสกทาคามี ทำกิเลสให้เบาบาง พระอนาคามี ประหาณกิเลสได้ ๒ คือ กามราคะ และโทสะ พระอรหันต์ประหาณกิเลสได้ ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พบว่าแบ่งออกเป็น ๔ แบบคือ

(๑) สมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง เป็นกระบวนการธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติหรือธรรมดาพาไปเอง โดยไม่ต้องคิดตั้งใจ สารสำคัญของกระบวนการนี้คือการกระทำสิ่งที่ตั้งมoyoอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราชญ์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดปิตี ซึ่งตามด้วยปัสสัทธิ สุขและสมาธิ การระลึกถึงความดีของตน การระลึกถึงพระรัตนตรัย การพิจารณาหลักธรรมเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมายแล้วเกิดความปลานปล้ม องค์ธรรมสำคัญที่เป็นบรรพัตฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้เคียงที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นคือความสุข กระบวนการธรรมเกิดขึ้นคือ ปราชญ์ ปิตี ปัสสัทธิ สุข สมาธิ

(๒) สมาธิตามหลักอิทธิบาท คือสมาธิที่เกิดจากฉันทะ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา อิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิและนำไปสู่ผลสำเร็จ สมาธิจะเกิดควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายามที่เรียกว่าปธานสังขาร แปลว่าสังขารที่เป็นตัวความเพียรหรือแปลให้เข้าใจง่ายคือความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ ฉันทะที่เกิดขึ้นอย่างแรงกล้าจะเกิดความรักในคุณค่าความดีงามความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น กษัตริย์ ขุนนาง เศรษฐี พรหมณ์คนหนุ่มสาวจำนวนมากในครั้งพุทธกาลยอมสละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกามิสจำนวนมากออกบวชได้ก็เพราะเกิดฉันทะในธรรม คนทั้งหลายที่ทำงานด้วยใจรัก เมื่อมีฉันทะแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดพร้อมกันนั้นปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่ไปด้วย วิริยะ ความเพียรคือความกล้าหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบากคนมีความเพียรเท่ากัมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมจิตใจจะแน่วแน่มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมายเป็นวิริยะสมาธิพร้อมทั้งมีปธานสังขารความเพียรสร้างสรรค์ควบคู่ไปด้วย จิตตะ คือความมีใจจดจ่อเอาใจฝักใฝ่ ใจอยู่กับงานไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ย่อมนำสมาธิให้เกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่มั่นคงในกิจที่ทำมีกำลังมากเรียกว่าจิตสมาธิพร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์ควบคู่ไปด้วย วิมังสา ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล ค้นหาเหตุผล สอบสวน ทดลอง ในการปฏิบัติธรรม วิมังสาก็ชอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวนข้อธรรมทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตมีกำลังเรียกว่าวิมังสาสมาธิซึ่งมีปธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย อิทธิบาททั้ง ๔ ข้อนี้เกี่ยวพันกันมาด้วยกัน

(๓) สมาธิอย่างสามัญใช้สติเป็นตัวนำเพื่อให้เกิดปัญญาคือการตั้งสติให้อยู่กับอารมณ์ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลักแยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่คือ ๑.การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือเพื่อบ่มเพาะประโยชน์ทางปัญญาได้แก่การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้แก่ปัญญา หรือพิจารณา การฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวแน่นแต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พร้อมกับช่วยส่งเสริมการให้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐานและเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ๒.การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆหรือมุ่งลึกลงในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไปเป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

(๔) สมาธิอย่างเป็นแบบแผน มีการเตรียมตัว มีการปฏิบัติวางเป็นรูปแบบ วิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้นสรุปดังนี้ ชำระศีลให้บริสุทธิ์ ๑.ตัดปิลิโพธเหตุกังวล ๑๐ ประการ ๒.เข้าไปหาภิกษุสามเณร คือครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน ๓.รับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน ๔.เข้าอยู่ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ๕.สมาธิภาวนา ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

วิเคราะห์หลักการปฏิบัติสมาธิตามคำสอนของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พบว่าการปฏิบัติสมาธิแบบพาไปเอง เป็นการทำความดี ระลึกถึงความดีของตน ระลึกถึงพระรัตนตรัย พิจารณาหลักธรรม^{๑๙}

^{๑๙} สรุปจากสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต), **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ธิติพรการพิมพ์, ๒๕๖๖), หน้า ๓๒.

สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องธรรมสมาธิ ๕ ประการคือปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ การที่ธรรมสมาธิ ๕ ประการจะเกิดขึ้นได้บุคคลนั้นเป็นผู้ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ละการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ละการประพฤติดีกในกาม เว้นขาดจากการประพฤติดีกในกาม ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ ละการพูดคำส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดคำส่อเสียด ละการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ ละและเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ละและเว้นขาดจากการเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่นไม่เพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น ละความประทุษร้ายที่เกิดจากพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท ละมิจฉาทิฏฐิเป็นสัมมาทิฏฐิ^{๒๐} การละและการเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์การลักทรัพย์การประพฤติดีกในการ ทั้ง ๓ นี้เป็นกุศลทางกาย การละและการเว้นขาดจากการพูดเท็จพูดคำหยาบพูดส่อเสียดพูดเพ้อเจ้อ ทั้ง ๔ นี้เป็นกุศลทางวาจา การละและการเว้นขาดจากการโลภอยากได้ของผู้อื่น การไม่พยาบาท และมีสัมมาทิฏฐิ ทั้ง ๓ นี้เป็นกุศลทางใจ รวมแล้วเป็น ๑๐ เป็นการสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อประพฤติดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดธรรมสมาธิดังข้อความว่า “ปราโมทย์ก็เกิดแก่อริยสาวกนั้น เมื่อปราโมทย์เกิด ปิตีก็เกิด เมื่อใจเกิดปิติ กายก็สงบ เธอผู้มีกายสงบย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น”^{๒๑} คำอธิบายจากอรรถกถาคำว่าธรรมสมาธิคือกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ขณะปราโมทย์เกิด ปิติเกิดชื่อว่า ธรรมสมาธิ นอกจากนั้นพรหมวิหารชื่อว่าธรรมสมาธิ^{๒๒} ในพระไตรปิฎกปรากฏข้อความว่า “อริยสาวกนั้นปราศจากความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา ปราศจากพยาบาทอย่างนี้ไม่หลง มีสัมปชัญญะ มีสติ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๓ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๔ มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพศาล เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขตไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่”^{๒๓} เมื่อตั้งอยู่ในธรรมสมาธินั้น พึงได้จิตตสมาธิ^{๒๔}

ในประเด็นสมาธิพาไปเองตามธรรมดานี้ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างนายจูฬกสาฎกฐานะยากจนในบ้านมีผ้าสาฎกผืนเดียวสำหรับห่มคลุมตัวอภังการ รวมทั้งไปพึ่งเทศน์จากพระพุทธเจ้าด้วยความที่มีผ้าห่มคลุมตัวผืนเดียวเขาจึงต้องไปพึ่งเทศน์ในเวลาค่ำคืนส่วนภรรยาไปพึ่งเทศน์ในเวลากลางวัน ในคำวันหนึ่งเขาไปพึ่งเทศน์พิจารณาตามธรรมะแล้วเกิดปราโมทย์และเกิดปิติ ๕ ประการแผ่ซาบซ่านไปทั่วสรีระ ความสงบใจ ความสุข จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ธรรมะเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้าประสงค์จะถวายผ้าสาฎกที่ตนเองห่มมาฟังธรรม แต่มาคิดทบทวนว่าภรรยาจะเอาผ้าสาฎกที่ไหนใช้ห่มมาฟังธรรม กระแสจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาและกระแสจิตประกอบด้วยมัจฉริยะตระหนี่ได้เกิดขึ้นต่อสู้กันจนกระทั่งกระแสจิตที่เป็นศรัทธาสามารถเอาชนะกระแสจิตมัจฉริยะหวงแหนตระหนี่ได้เพราะกระแสศรัทธาประกอบด้วยธรรมสมาธิคือปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุขและสมาธิ นายจูฬกสาฎกจึงได้เปล่งวาจาว่า ชิต์ เม ชิต์ เม ชิต์ เม เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว เราชนะแล้ว”จึงได้ถวายผ้าสาฎกผืนที่ตนห่มนั้นแด่พระพุทธเจ้า^{๒๕}

ตัวอย่างของผู้หญิงชื่อนางหนึ่งเป็นคนยากจนกำลังคว่ำข้าวตอกอยู่ที่นาของตน และในขณะนั้นพระมหากัสสปะผู้ที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติเดินบิณฑบาตมาทางนางของนางพอดี นางดีใจมากเพราะของถวายคือข้าวตอกคว่ำพร้อม พระภิกษุสงฆ์ก็พร้อมลงตัวพอดี นางได้ตักบาตรพระมหากัสสปะนางเกิดปราโมทย์ เกิดปิติเกิดปัสสัทธิ(ความสงบ)เกิดความสุข จิตของนางตั้งมั่นอยู่ในกุศล หลังจากตักบาตรแล้วนางเดินระลึกถึงบุญกุศลคุณงามความดีที่ตนได้กระทำมาในเช้าวันนี้ปิติซาบซ่าน และนางได้เดินทางจากนาเพื่อกลับบ้านเดินผ่านโพรงไม้และโพรงไม้นั้นเป็นที่อาศัยของงูมีพิษร้ายตัวหนึ่ง ทันใดนั้นเองงูพิษตัวนี้ได้กัดนางเสียชีวิตทันที บุญกุศลความดีที่นางระลึกตลอดเวลาแม้กระทั่งเสียชีวิตได้นำนางไปเกิดเป็นเทพิดาในสวรรค์^{๒๖} ตัวอย่างของนางอุตตราอุบาสิกาพุทธสาวิกา

^{๒๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๙/๓๖๕/๔๔๐.

^{๒๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๙/๓๖๕/๔๔๐.

^{๒๒} ส.สพ.อ. (ไทย) ๓/๓๖๕/๒๒๒.

^{๒๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๙/๓๖๕/๔๔๐.

^{๒๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๙/๓๖๕/๔๔๐.

^{๒๕} สรุปจาก ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๙๕/๒.

^{๒๖} สรุปจาก ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๙๗/๗.

ของพระพุทธเจ้าได้แต่งงานกับสามิซึ่งไม่ได้นับถือพระพุทธเจ้าจึงไม่สนับสนุนให้ทำบุญกับพระพุทธเจ้า นางอุตตราจึงส่งข่าวไปหาบิดาของนางให้หาผู้หญิงโสเภณีมาปรนนิบัติสามิแทนตัวนางด้วย บิดาของนางอุตตราจึงได้จัดส่งนางสิริมาโสเภณีมาให้นางอุตตราจึงมีการตกลงค่าจ้างวันเวลาทำงานปรนนิบัติสามิของตน ๑๕ วัน เมื่อตกลงกันเรียบร้อยแล้วนางอุตตราได้ลงมือประกอบอาหารเองในโรงครัวใหญ่ ฝ่ายสามิได้มายืนอยู่หน้าต่างแอบดูนางอุตตรากรรยาตนเองแล้วหัวเราะด้วยคิดว่านางอุตตราเป็นหญิงโง่ทำตนเองให้ลำบากด้วยการประกอบอาหาร และในขณะเดียวกันนั้นนางสิริมาโสเภณีก็ยืนอยู่ไม่ไกลได้เห็นสามินางอุตตราหัวเราะหันหน้าไปที้นางอุตตราก็เกิดความหึงหวงด้วยคิดว่าตนเองเป็นภรรยาของชายคนนี้ได้ลงจากเรือนตรงดิ่งไปโรงครัวปรึไปตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่านไปรดที่ตัวของนางอุตตรา กล่าวฝายนางอุตตรานั้นได้ตั้งรับโดยตั้งใจประณามตี ตั้งเมตตาคิด ระลึกคนงามความดีบุญคุณของนางสิริมาที่มาช่วยดูแลสามิเป็นเวลา ๑๕ วัน เนยใสร้อนเมื่อลาดรดลงบนศีรษะของนางอุตตรากลับกลายเป็นเนยใสเย็น ภายหลังนางสิริมาสำนึกผิดจึงได้ขอมาโทษนางอุตตรา^{๒๗} จากตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่านางอุตตรามีความปรมาโมทย์ปิติความสงบความสุขและจิตตั้งมั่นในบุญกุศลที่เกิดจากการเตรียมอาหารถวายพระพุทธเจ้า

ตัวอย่างของการนึกถึงคำสอนของมารดาพิจารณาเมื่อตนเองถึงคราวคับขันทำให้เกิดสมาธิธรรมดาพาไปเอง เรื่องมีอยู่ว่ามีเด็กชายคนหนึ่งไม่เชื่อฟังคำของมารดา ซึ่งมารดาไม่ให้เข้าไปเดินเที่ยวในป่า แต่เด็กชายคนนั้นไม่เชื่อคำห้ามปราม มารดานั้นเมื่อห้ามลูกชายไม่ได้จึงด่าว่า “ขอให้แม่กระปือดุร้ายไล่ตามมัน” ต่อมาเด็กชายนั้นเข้าไปในป่า แม่กระปือได้ปรากฏตัวขึ้นแก่เด็กชายนั้นเหมือนที่มารดากล่าวไว้ เด็กชายคนนั้นจึงได้ตั้งสัจกิริยาว่า “จงอย่าเป็นอย่างที่แม่กล่าว จงอย่าเป็นอย่างที่แม่คิด” ทันใดนั้นแม่กระปือได้ยืนอยู่เหมือนถูกผูกไว้ในที่นั้นนั่นเอง^{๒๘}

ตัวอย่างเรื่องของพระนางเขมาพระมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร พระนางได้ไปประพาสพระอุทยานเวฬุวันหลังจากเที่ยวชมดอกไม้พรรณไม้มานานาชนิดแล้วก่อนกลับพระราชวัง ทหารได้พาพระนางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ขณะที่เสด็จไปผ้านั้น ได้ทอดพระเนตรเห็นผู้หญิงนางหนึ่งกำลังถวายงานพัดพระพุทธเจ้า พระนางเขมาจึงดูความสวยงามปานเทพธิดาของผู้หญิงคนนั้น ในขณะเดียวกันนั้นพระพุทธเจ้าได้ใช้อัทธาภิสังขารเนรมิตผู้หญิงที่ถวายงานพัดนั้นให้มีร่างกายแก่ ผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยว หลังค่อม นอนจมปัสสาวะ อุจจาระ และเสียชีวิตลงตรงนั้น^{๒๙} คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ใช้สอนผู้หญิงผู้มั่นใจในความสวยงามของตนเอง ยึดติดในความสวยงามของตนเองคือให้ดูรูปกาย ที่กระสับกระส่าย ไม่สะอาด เปื้อนเนามีของเหลวไหลเข้าไหลออก คนโง่พากันยินดี ให้อบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอารมณ์ที่ไม่งาม พระพุทธเจ้าให้เจริญกายคตาสติให้มากจนเกิดความเบื่อหน่าย รูปร่างของเธोजะเหมือนรูปของผู้หญิงคนที่นอนตายจมอุจจาระปัสสาวะจนคลายความยินดีความพอใจในรูปทั้งภายในภายนอก^{๓๐}

สมาธิตามหลักอิทธิบาท ปธานสังขาร การมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาโดยมีความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์สอดคล้องกับคำสอนเรื่องอิทธิบาท ปธานสังขารคือการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความชวนชวนความพยายาม มีรายละเอียดดังนี้ ฉันทสมาธิคือทำฉันทะให้เป็นอธิบดีแล้วได้สมาธิได้แก่เอกคตทา สร้างฉันทะพยายาม ประการความเพียร ประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลที่เกิดแล้ว มุ่งมั่นเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว วิริยสมาธิคือทำวิริยะให้เป็นอธิบดีแล้วได้สมาธิได้แก่เอกคตตาท จิตตสมาธิคือทำจิตให้เป็นอธิบดีแล้วได้สมาธิได้แก่เอกคตตาท ทำวิมังสาแล้วให้เป็นอธิบดีได้แก่เอกคตตาทจิต^{๓๑} ข้อมูลในอรรถกถาสรรพความดังนี้ “ภิกษุอาศัยฉันทะในกุศลธรรมเพื่อจะทำโลกุตตรธรรมให้เกิดขึ้น ไม่มีความหนักใจในการทำโลกุตตรธรรมให้บังเกิด จึงกระทำฉันทะให้เป็นใหญ่ ให้เป็นธุระ ให้เป็นหัวหน้าแล้วยังโลกุตตรธรรมให้บังเกิด การอธิบายวิริยะ จิตตะ และวิมังสา

^{๒๗} สรุปรจาก ชุ.ธ.อ.(ไทย) ๒/๑๗๖/๒๕๕.

^{๒๘} สรุปรจาก ที.สี.อ.(ไทย) ๑/๙/๑๑๖.

^{๒๙} สรุปรจาก ชุ.อป.(ไทย) ๓๓/๓๔๓/๔๓๓.

^{๓๐} สรุปรจาก ชุ.อป.(ไทย) ๓๓/๓๕๖/๔๓๔.

^{๓๑} สรุปรจาก อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๔๓๑/๓๔๒.

มีการอธิบายเหมือนกันกับฉันทะ เปรียบเหมือนบุตรของอมตย์ ๔ คน ผู้ปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองฐานันดรศักดิ์ในราชสำนัก บุตรคนที่ ๑ อาศัยการบำรุง บุตรคนที่ ๒ อาศัยความกล้าหาญ คนที่ ๓ อาศัยชาติกำเนิด คนที่ ๔ อาศัยความรู้ คนที่ ๑ อาศัยการบำรุงรับใช้พระราชาด้วยความไม่ประมาท คนที่ ๒ เมื่อชายแดนเกิดความไม่สงบ เขามีความกล้าหาญอาสาในการไปรบชายแดน คนที่ ๓ อาศัยชาติกำเนิดการเกิดในตระกูลดีชาติกำเนิดดี คนที่ ๔ อาศัยความรู้ เขาคิดว่าบางคนเกิดในชาติกำเนิดดีแต่ไม่มีความรู้ เมื่อมีงานที่ต้องใช้ความรู้ เราจะใช้ความรู้ จักให้พระราชารู้พอใจ พระรฐपालเถระทำฉันทะให้เป็นธรรมาแล้วยังโลกุตตรธรรมให้บังเกิด พระโสณโกฬิวิสะทำวิริยะให้เป็นธรรมาแล้วยังโลกุตตรธรรมให้บังเกิด พระสัมมุตเถระทำจิตตะให้เป็นธรรมาแล้วยังโลกุตตรธรรมให้บังเกิด พระโมฆราชเถระทำวิมังสาให้เป็นธรรมาแล้วยังโลกุตตรธรรมให้บังเกิด^{๓๒}

หลักการปฏิบัติสมาธิอย่างสามัญใช้สติเป็นตัวนำให้เกิดปัญญา สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ (๑) การมีสติทางกายมีจำนวน ๖ หมวดคือ ๑.หมวดลมหายใจ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกยาวและสั้น หายใจเข้าหายใจออกให้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง กำหนดรู้ว่าเราจะรับกายสังขารหายใจเข้าและหายใจออก ๒.หมวดอิริยาบถ กำหนดรู้อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ๓.หมวดสัมผัสขันธ์ กำหนดรู้การก้าวไป ถอยกลับคู้เข้าเหยียดออก ตีมีกิน เคี้ยว ปัสสาวะ อุจจาระ การยืนเดินนั่งนอนตื่น พุด นิ่ง ๕.หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล คือพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขมัน มูตร ๕.หมวดธาตุมนสิการ กำหนดพิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ๖.หมวดปาฐะ ๙ พิจารณาซากศพด้วยอาหาร ๙ อย่าง ตั้งแต่ตาย ๑ วันจนกระทั่งกระดูกผุพังเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย (๒) การมีสติกำหนดความรู้สึก ๙ ความรู้สึก คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกสุขที่มีอามิสสิ่งของ ความรู้สึกสุขที่ไม่มีอามิส ความรู้สึกทุกข์ที่มีอามิสสิ่งของ ความรู้สึกทุกข์ที่ไม่มีอามิสสิ่งของ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิสสิ่งของ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิสสิ่งของ (๓) มีสติกำหนดอาการของจิตที่มีกิเลสหรือมีสติกำหนดรู้จิตปราศจากกิเลส มีสติกำหนดรู้จิตเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ หลุดพ้นจิตหรือไม่หลุดพ้น (๔) มีสติกำหนดธรรม คือกำหนดรู้นิเวศน์เครื่องกั้นความดี กำหนดรู้การเกิดขึ้นของรูปนาม กำหนดรู้การเห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น สัมผัสทางกาย นึกคิดทางใจ กำหนดรู้โพชนฆค้องค์แห่งการรู้ธรรม กำหนดรู้สังขารคือทุกข์ สาเหตุให้เกิดทุกข์ทางแห่งการดับทุกข์และทุกข์ดับ^{๓๓}

สมาธิอย่างมีแบบแผน/บูรณาการ มีขั้นตอน การชำระศีลให้บริสุทธิ์ การตัดปณิธานเหตุกังวล เข้าไปหา กัลยาณมิตรคือครูอาจารย์ที่มีคุณสมบัติในการถ่ายทอดสมาธิอย่างต่ออธิบายสมาธิได้อย่างลึกซึ้ง เป็นผู้นำเคารพ น่ายกย่องเป็นอดทนต่อคำพูดไม่แนะนำในสิ่งที่ผิด เหมาะที่จะให้กรรมฐาน รับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน เข้าอยู่ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความมีศรัทธา มีสุขภาพดี ไม่โอ้อวด มีความเพียร มีสติ มีปัญญา สามารถบรรลุธรรมได้ขึ้นอยู่กับความเพียรอย่างเข้มงวด การมีสติรู้ทันรูปนาม การมีสัมปชัญญะตามรู้รูปนามทุกขณะ จิต ภายใน ๗ ปีสามารถบรรลุธรรมได้บางคนปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ เป้าหมายปลายทางคือได้บรรลุฌาน หากประสงค์จะพัฒนาเป็นวิปัสสนาให้เดินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ สมาธิอย่างมีแบบแผนสอดคล้องกับหลักคำสอน ศีล สมาธิ ปัญญา อนึ่งการอธิบายสมาธิทั้ง ๔ แบบของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ตั้งอยู่บนฐานของคัมภีร์ พระไตรปิฎกและอรรถกถา

๕. อภิปรายผล

การปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า หลักการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีโครงสร้างอยู่บนฐานพระสัทธรรม ๓ ประการ คือ ปรีติสัทธรรม ปฏิบัติสัทธรรม และปฏิบัติสัทธรรม พระพุทธเจ้าสอนพุทธบริษัทให้เข้าใจเรื่องศีลเป็นฐานของการปฏิบัติสมาธิ การสำรวมอินทรีย์เมื่อรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ผู้ปฏิบัติสมาธิต้องเป็นคนสันโดษ มีสติสัมปชัญญะ การพิจารณาขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในกรอบของไตรลักษณ์ พิจารณาอาการ ๓๒ ในร่างกาย เจริญอนุสติเป็นอารมณ์ เจริญอุสุกะ

^{๓๒} อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๑/๔๓๑/๔๔๓-๔๔๕.

^{๓๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

เป็นอารมณ์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป้าหมายในการฝึกสมาธิคือการมีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส สอดคล้องกับงานของ**พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ(ศิริวัง)**ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระราชปรีชาดำริ (บุญเรือง สารโท) พบว่า การสอนสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามพระราชปรีชาดำริ ยึดหลักการสอนตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดรู้กายทั้งปวง กำหนดลมหายใจเข้าออก การเดิน การนั่ง การนอน การเคลื่อนไหว มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในอาการทั้งปวง (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดรู้เวทนาความรู้สึกที่เกิดขึ้น (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดรู้อาการของจิต (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดรู้ธรรมที่ปรากฏแก่จิต สติกำหนดรู้การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การนึกคิด^{๓๔}

หลักการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พบว่าแบ่งออกเป็น ๔ แบบคือ

(๑) สมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง เป็นกระบวนการธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติหรือธรรมดาพาไปเองโดยไม่ต้องคิดตั้งใจ (๒) สมาธิตามหลักอภิสัทธา คือสมาธิที่เกิดจากฉันทะ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา สมาธิจะเกิดควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายามที่เรียกว่าปธานสังขาร แปลว่าสังขารที่เป็นตัวความเพียรหรือแปลให้เข้าใจง่ายคือความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ (๓) สมาธิอย่างสามัญใช้สติเป็นตัวนำเพื่อให้เกิดปัญญาคือการตั้งสติให้อยู่กับอารมณ์ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลักแยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่คือ ๑.การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือเพื่อมุ่งประโยชน์ทางปัญญาได้แก่การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา ๒.การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆหรือมุ่งลึกลงในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน (๔) สมาธิอย่างเป็นแบบแผน มีการเตรียมตัว มีการปฏิบัติวางเป็นรูปแบบ วิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน สอดคล้องกับ**พระปัญญา ปณณารโ,พระราชปรีดิวิมล,สงวน หล้าโพนทัน** ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโฆของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า การทำสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สำคัญมี ๕ แนวทางคือ ๑.การทำสมาธิแนวทางพุทธโฆกำหนดพุทโธ(พุทธานุสติ)พร้อมลมหายใจเข้าลมหายใจออก การเดินจงกรม ฝึกจนกระทั่งจิตมีกำลังสมาธิสมบูรณ์พร้อมแล้วให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ๒.การทำสมาธิแบบอานาปานสติ มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์จิตเกิดเมตตาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ๓.การทำสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ กำหนดรู้อาการพอง อาการยุบของท้อง กำหนดอริยาบถและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง ๔.การทำสมาธิแบบรูปนาม ดำเนินตามแนวทางสติปัฏฐาน ๕.การทำสมาธิแนวทาง สัมมอรหัง เป็นการเจริญสมาธิแบบสมณะปฏิบัติสมาธิโดยผู้ปฏิบัติถือว่าเป็นดวงแก้วหรือพระพุทธรูปอยู่ตรงกลางกาย^{๓๕}

วิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต) พบว่า การปฏิบัติสมาธิ ๔ แบบคือ (๑) การปฏิบัติสมาธิแบบพาไปเอง (๒) การปฏิบัติสมาธิตามแบบอภิสัทธา ๔ (๓)การปฏิบัติสมาธิแบบสามัญใช้สตินำปัญญา (๔) การปฏิบัติสมาธิตามแบบแผน ตั้งอยู่บนฐานของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สอดคล้องกับ**ธณณสมหวัง** ได้ศึกษาเรื่อง การบูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาสังคมไทย:แนวความคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พบว่าพระเทพเวที(ป.อ.อยู่ดฺ)ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนามนุษย์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ไว้ว่า ในด้านพฤติกรรมหรือในด้านศีล มุ่งพัฒนาให้มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับบุคคลและสิ่งของภายนอก ๒.ในด้านจิตใจหรือในด้านสมาธิ มุ่งพัฒนาให้จิตใจมีความสุข มีสมรรถภาพและศักยภาพที่จะคิดและพัฒนาได้ ๓.ในสติปัญญาหรือในด้านปัญญา มุ่งพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติตามที่แท้จริง วัฒนธรรมแบบพุทธเป็นวัฒนธรรมแห่งการพัฒนา

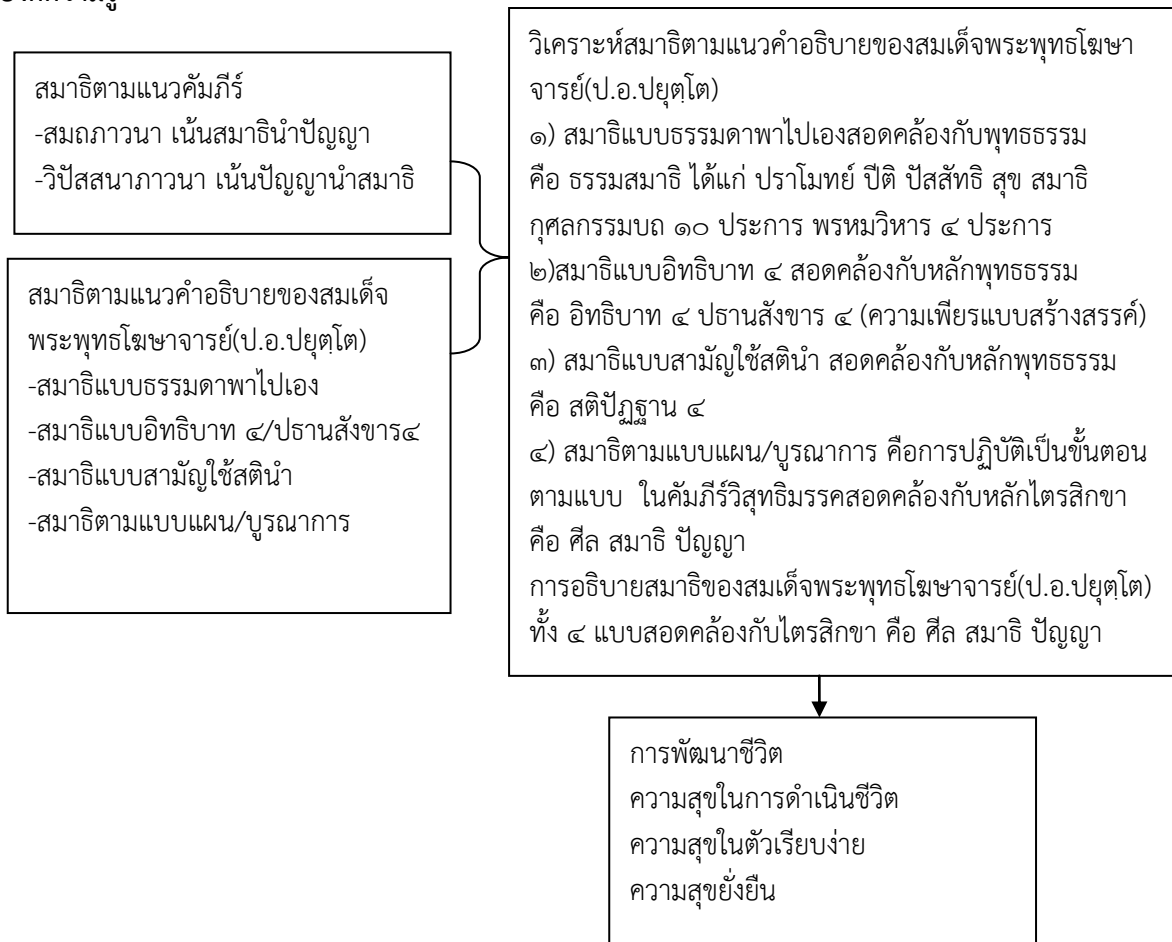
^{๓๔} พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ(ศิริวัง), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระราชปรีชาดำริ (บุญเรือง สารโท)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), หน้า ๑๓๑.

^{๓๕} พระปัญญา ปณณารโ,พระราชปรีดิวิมล,สงวน หล้าโพนทันพระปัญญา ปณณารโ,พระราชปรีดิวิมล,สงวน หล้าโพนทัน, *การศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโฆของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตตามแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาท*, *Journal of Buddhist Philosophy Evolved* Vol.5 No.2(July-December 2021), 179-180.



มนุษย์อย่างครอบคลุมรอบด้านคือเป็นวัฒนธรรมพัฒนาตัวมนุษย์ทั้งทางด้านพฤติกรรม(ศีล) จิตใจ(สมาธิ)และปัญญา(ความรู้)และครอบคลุมเชื่อมโยงทั้งมนุษย์(พุทธะ) ธรรมชาติ(ธรรม)และสังคม(สังฆะ)^{๓๖}

๖. องค์ความรู้



๗. สรุป

สมาธิตามแนวทางอธิบายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต)ทั้ง ๔ แบบนั้นตั้งอยู่บนฐานของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ว่าจะเป็นสมาธิธรรมดาพาไปเองเป็นสมาธิที่เกิดจากการทำความดีการระลึกถึงความดี การระลึกถึงพระรัตนตรัย การพิจารณาข้อธรรม ส่งผลให้เกิดธรรมสมาธิคือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ ธรรมสมาธิเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมที่ดีคือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ พรหมวิหาร ๔ ประการ สมาธิแบบอิทธิบาท ๔ นั้นเกิดจากความพอใจในการทำงาน ส่งผลให้มีความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่นต่อการทำงานและการไตร่ตรองทบทวนในสิ่งที่ตนเองทำนั้นส่งผลให้การทำงานสำเร็จ สมาธิอย่างสามัญเป็นการใช้สตินำปัญญารู้เท่าทันร่างกายความรู้สึก ความคิดและการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส การนึกคิด สำหรับสมาธิตามแบบแผนคือการปฏิบัติสมาธิตามขั้นตอน คือการชำระศีลให้บริสุทธิ์ การตัดปัลลิว การหาอาจารย์ที่เก่งสมาธิ การหาสถานที่ปฏิบัติ การฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับจริตของตน

^{๓๖} ธนภณ สมหวัง, การบูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาสังคมไทย: แนวความคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ครั้งที่ ๑๓ ประจำปี ๒๕๖๑ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.



๘. ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ประชาชนควรหันมาศึกษาสมาธิทั้ง ๔ แบบตามแนวทางการอธิบายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิ เข้าใจแนวทางการอธิบายวิธีการทำให้เกิดสมาธิและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมให้เกิดความสุขที่เรียบง่าย ความสุขที่ยั่งยืน

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาวิเคราะห์สมาธิพาไปเองของเยาวชนในสังคมไทย

ศึกษาวิเคราะห์สมาธิพาไปเองของผู้สูงอายุในสังคมไทย



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ธณณ สมหวัง, การบูรณาการพุทธธรรมเพื่อพัฒนาสังคมไทย: แนวความคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป.อ.ยุตโต), การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีปทุม. ครั้งที่ ๑๓ ประจำปี ๒๕๖๑ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ ๑๖). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๖๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต.). ความจริงแห่งชีวิต พิมพ์ครั้งที่ ๙๕. นครปฐม: อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ, ๒๕๖๑.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๖.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). ความสุขอยู่ที่นี้ มัวไปหากันที่ไหน พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็คเคอรี่ จำกัด, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ พิมพ์ครั้งที่ ๒๒๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๖๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). สมาธิแบบพุทธ พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๗.

พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ(ศิริวัง). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕).

พระปัญญา ปณณารโ, พระราชปริยัติวิมล, สงวน หล้าโพทนันทพระปัญญา ปณณารโ, พระราชปริยัติวิมล, สงวน หล้าโพทนันท. การศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโฆของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตตามแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาท”. Journal of Buddhist Philosophy Evolved Vol.5 No.2 July-December 2021.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). เงินและงานต้องประสานความสุข. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ๒๕๖๐.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). ตอบดร.มาร์ติน: ดลทินอารยชน ผู้หญิงหลุดพ้น ขึ้นเหนือมหาพรหม พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๔.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). กายหายไข้ ใจหายทุกข์ พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พิมพ์ครั้งที่ ๓๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๖๐..

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๑.