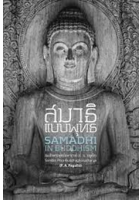


วิจารณ์หนังสือ : Book Review

สมาธิแบบพุทธ

Buddhist Meditation



ผู้เขียน : พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ปีที่พิมพ์ : 2562

สำนักพิมพ์ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

จำนวนหน้า: 41

ISBN : 978-616-485-953-1

พระมหาเอกชัย เอกชโย (โคตรมูล)¹ และ พระครูปริยัติพัฒนบัณฑิต²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2}

PhramahaEkkachai (Khotmoon)¹ and PhakruPariyattiphattanabundit²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus^{1,2}

Corresponding Author, E-mail: ekachaictmn@gmail.com

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง สมาธิแบบพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สาระสำคัญ แนวคิด และคุณค่าของหนังสือที่นำเสนอแนวทางการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์แล้ว 28 ครั้ง โดยสำนักพิมพ์วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม เนื้อหาถูกจัดแบ่งออกเป็น 3 บท ได้แก่ (1) แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสมาธิแบบพุทธ (2) วิธีการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง และ (3) วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ผลการวิเคราะห์พบว่า สมาธิเป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ และไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิต สมาธิช่วยเสริมสร้างความสงบ ความสุข และความผ่อนคลายของจิตใจ อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ในการบรรเทาและแก้ไขปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความสับสนวุ่นวายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมีคุณค่าในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติเหมาะสมสำหรับผู้สนใจพัฒนาจิตใจตามแนวทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: สมาธิแบบพุทธ; การพัฒนาจิต; พระพุทธศาสนา

* ได้รับบทความ: 20 มีนาคม 2568; แก้ไขบทความ: 21 พฤษภาคม 2568; ตอรับตีพิมพ์: 30 มิถุนายน 2568

Abstract

This book review aims to analyze the key concepts and values of Buddhist Samadhi, which presents meditation practices based on Buddhist principles. The book has been published 28 times by Wat Yannawetkhawan Publishing House, Nakhon Pathom Province. Its content is divided into three main chapters: (1) fundamental concepts of Buddhist meditation, (2) proper methods of meditation practice, and (3) ways to prevent and overcome the negative effects of meditation

The analysis reveals that samadhi refers to a state of mental stability, concentration, and clarity, which serves as a foundation for personal and spiritual development. Meditation promotes inner peace, happiness, and mental clarity. It can also effectively help alleviate psychological problems such as stress, anxiety, confusion, and restlessness. Therefore, this book provides both academic and practical value, making it suitable for individuals interested in developing their minds through Buddhist practices

Keywords: Buddhist Samadhi; Mental Development; Buddhism

บทนำ

หนังสือเรื่อง สมาธิแบบพุทธ ที่นำมาวิจารณ์นี้ เป็นผลงานที่ได้รับการตีพิมพ์มาแล้วถึง 28 ครั้ง โดยสำนักพิมพ์วิถีสันติธรรม กรุงเทพมหานคร สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและความนิยมอย่างต่อเนื่องของเนื้อหา หนังสือเล่มนี้มุ่งนำเสนอแนวทางการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 บท ได้แก่ (1) แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสมาธิแบบพุทธ (2) วิธีการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง และ (3) วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ในเชิงแนวคิด คำว่า “สมาธิ” ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงภาวะที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ และไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า concentration ในภาษาอังกฤษ ขณะที่คำว่า meditation มักใช้ในความหมายที่กว้างกว่า ครอบคลุมถึงกระบวนการพัฒนาจิตหรือ “ภาวนา” โดยทั่วไป ในพระพุทธศาสนา ภาวนาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทสำคัญ ได้แก่ สมถภาวนา ซึ่งมุ่งพัฒนาจิตให้สงบเกิดสมาธิ และ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งมุ่งพัฒนาปัญญาให้เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิตและโลก

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการอธิบายทั้งแนวคิดและวิธีปฏิบัติของสมาธิในมิติที่ครบถ้วน ทั้งด้านความสงบของจิตใจและการพัฒนาปัญญา อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

โครงสร้างเนื้อ

หนังสือ สมาธิแบบพุทธ มีการจัดองค์ประกอบอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากหน้าปกที่เน้นคำว่า “สมาธิ” อย่างชัดเจน พร้อมภาพพระพุทธรูปซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนพระพุทธเจ้า อันสะท้อนถึงสาระสำคัญของเนื้อหาในเชิงพุทธศาสนา ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่มีคำนำเพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของการจัดทำหนังสือ และมีสารบัญที่จัดลำดับเนื้อหาเป็นตอน ๆ อย่างชัดเจน รวมทั้งมีการสรุปหัวข้อย่อเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้อ่าน

โครงสร้างเนื้อหาหลักแบ่งออกเป็น 3 บท ได้แก่ (1) แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิแบบพุทธ (2) แนวทางการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง และ (3) วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ โดยในแต่ละบทมีการแยกหัวข้อย่อยอย่างเป็นลำดับ ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามเนื้อหาได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ หนังสือยังสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจในพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิที่แพร่หลายไปในระดับนานาชาติ โดยเฉพาะในประเทศตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นว่า แนวคิดเรื่องสมาธิในความหมายตามพระพุทธศาสนายังมีความแตกต่างจากแนวปฏิบัติในวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งอาจพบลักษณะใกล้เคียงได้ในบางนิกายของศาสนาคริสต์ เช่น กลุ่ม Quakers

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า โครงสร้างของหนังสือมีความต่อเนื่อง ชัดเจน และเป็นลำดับขั้น ช่วยสะท้อนเจตนารมณ์ของผู้เขียนในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสมาธิได้อย่างเป็นระบบ การจัดหัวข้อย่อยตามลำดับความสำคัญช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย อีกทั้งการใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อนทำให้หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิและผู้สนใจศึกษาพระพุทธศาสนา ทั้งในระดับเบื้องต้นและเชิงลึก

เนื้อหาการวิจารณ์

ประเด็นที่ 1 สมาธิแบบพุทธ

หนังสือได้นำเสนอว่า ปัจจุบันพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า “สมาธิ” ในความหมายตามหลักพระพุทธศาสนานั้นแตกต่างจากแนวปฏิบัติทั่วไปในโลกตะวันตก ซึ่งมักใช้คำว่า meditation ในความหมายกว้าง ขณะที่คำว่า concentration มีความใกล้เคียงกับคำว่า “สมาธิ” มากกว่า

ในทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตหรือ “ภาวนา” แบ่งออกเป็น 2 แนวทางหลัก ได้แก่ สมถภาวนา ซึ่งมุ่งทำจิตให้สงบเกิดสมาธิ และ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งมุ่งให้เกิดปัญญาในการเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า สมาธิเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมสามารถพิจารณาเหตุผลและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า ผู้เขียนสามารถอธิบายความหมายของสมาธิได้อย่างชัดเจน และเชื่อมโยงการฝึกสมาธิกับการพัฒนาปัญญาได้อย่างเป็นระบบ โดยเน้นให้เห็นว่าสมาธิไม่ใช่เพียงความสงบ แต่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตอย่างแท้จริง

ประเด็นที่ 2 การปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

หนังสืออธิบายว่า “สมาธิ” คือภาวะที่จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “สัมมาสมาธิ” ในอริยมรรค การมีสมาธิส่งผลให้จิตมีพลัง มีความผ่อนคลาย และเกิดความสุขสงบ

ประโยชน์ของสมาธิสามารถสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่

1. ทำให้จิตมีพลังและความเข้มแข็ง
2. ทำให้จิตผ่อนคลาย เอื้อต่อการเกิดปัญญา
3. ทำให้จิตสงบและเกิดความสุข

นอกจากนี้ หนังสือยังกล่าวถึงแนวคิดเรื่อง “ปาฏิหาริย์ 3 ประการ” ได้แก่ อิทธิปาฏิหาริย์ อาเทศนาปาฏิหาริย์ และอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ โดยเน้นว่า พระพุทธศาสนายกย่องเฉพาะปาฏิหาริย์ที่นำไปสู่ปัญญา ไม่ใช่การแสดงฤทธิ์

อีกทั้งยังเชื่อมโยงสมาธิกับหลัก ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยชี้ให้เห็นว่าสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ปัญญาเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พิ วชิรญาณมหาเถร ที่ให้ความหมายว่าสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า หนังสือสามารถอธิบายการปฏิบัติสมาธิได้อย่างชัดเจน ครอบคลุมทั้งความหมาย ประโยชน์ และเป้าหมาย โดยเน้นให้เห็นว่าสมาธิที่ถูกต้องต้องนำไปสู่ความสงบและการพัฒนาปัญญา ไม่ใช่เพียงเพื่อความอัสจรรย์หรือฤทธิ์เดช

ประเด็นที่ 3 วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

หนังสือเสนอว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจนำไปสู่ความเฉื่อยชา (โกสัชชะ) ดังนั้น การฝึกสมาธิต้องอาศัย “ดุลยภาพ” หรือความสมดุลของอินทรีย์

หลักสำคัญคือ อินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งต้องมีความสมดุล โดยมีแนวทางดังนี้

ศรัทธา ต้องสมดุลกับ ปัญญา

วิริยะ ต้องสมดุลกับ สมาธิ

สติ ทำหน้าที่กำกับและควบคุมความสมดุลทั้งหมด

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ ที่อธิบายว่า สมาธิที่แท้คือจิตที่ฝึกดีแล้ว มีความสงบมั่นคง และพร้อมต่อการพัฒนาปัญญา

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่า ประเด็นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจว่าสมาธิไม่ใช่เพียงการทำจิตให้สงบ แต่ต้องควบคู่กับการรักษาสมดุลของจิตใจและปัญญา จึงจะนำไปสู่การพัฒนาที่ถูกต้องและยั่งยืน

จุดเด่นและความน่าสนใจของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มีจุดเด่นในการนำเสนอแนวคิดเรื่องสมาธิในมุมมองที่เข้าใจง่าย ทันสมัย และเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน ใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อน และมีการอธิบายศัพท์ทางธรรมอย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังสอดแทรกข้อคิดที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ เช่น แนวคิดเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ และสังคมได้

จุดที่ควรพิจารณา

แม้หนังสือจะมีเนื้อหาที่มีคุณค่า แต่ลักษณะการเรียบเรียงบางส่วนยังเป็นแบบบรรยาย ทำให้มีความซ้ำซ้อนในบางประเด็น หากมีการจัดหมวดหมู่เนื้อหาให้ชัดเจนและกระชับยิ่งขึ้น จะช่วยเพิ่มความต่อเนื่องและความเข้าใจสำหรับผู้อ่านทั่วไป โดยเฉพาะผู้เริ่มต้นศึกษา

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่จากหนังสือ สมาธิแบบพุทธ คือ การเข้าใจว่าสมาธิไม่ใช่เพียงการทำจิตให้สงบหรือหยุดนิ่งเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน และพร้อมต่อการเกิดปัญญา สมาธิจึงเป็นฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเชื่อมโยงกับไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

หนังสือชี้ให้เห็นว่า สมาธิมีคุณค่า 2 ระดับ คือ คุณค่าเบื้องต้น ได้แก่ การช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดความเครียด และคลายความว้าวุ่น ส่วนคุณค่าที่แท้จริง คือ การทำให้จิตมีความพร้อมสำหรับการพิจารณาธรรม เกิดปัญญา และนำไปสู่การลดละกิเลสอย่างถูกต้อง ดังนั้น สมาธิจึงไม่ใช่เป้าหมายสุดท้าย แต่เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ปัญญาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่เฉพาะในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การระลึกถึงพระรัตนตรัย การพิจารณาธรรม การทำความดี การไตร่ตรองหลักคำสอน และการดำเนินชีวิตด้วยสติ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมช่วยให้จิตใจสงบ มีความสุข ลดความเครียด และเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต

โดยสรุป องค์ความรู้ใหม่ที่ได้อธิบายคือ “สมาธิเป็นฐานของจิตสงบ จิตพร้อม และจิตเกิดปัญญา” กล่าวคือ สมาธิช่วยทำให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว ทำให้จิตมีกำลังและความผ่องใส จากนั้นจึงนำจิตที่ตั้งมั่นไปใช้พิจารณาความจริงของชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญาและพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พี วชิรญาณมหาเถร. (2541). สมาธิในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2540). การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้: สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). สมาธิแบบพุทธ. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.