ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์โยคสูตร*

A COMPARATIVE STUDY OF THE MEDITATION IN THERAVADA BUDDHIST SCRIPTURE AND YOGA SUTRA SCRIPTURE

พระวิษณุ อรุโณ
Phra Wisanu Anuro
พระครูโกศลอรรถกิจ
Phrakrukosolattakit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand
อุทัย เอกสะพัง
Uthai eksaphang
มหาวิทยาลัยทักษิณ
Thaksin University, Thailand
E-mail: umi1589@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับสมาธิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร 2) เพื่อศึกษาการเกิดสมาธิของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร 3) เพื่อวิเคราะห์ (SWOT) ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร และ 4) เพื่อศึกษารูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเป็นเชิงพรรณนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและแก้ไขตามคำแนะนำ โดยใช้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ เพื่อนำไปสู่การบูรณาการและสร้างองค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัยพบว่า

1. คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติสมาธิวิปสสนาธุระ วิธีคือ ฝึกสมาธิทำให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์หรือการตั้งมั่นแห่งจิต และคัมภีร์โยคสูตร เป็นการปฏิบัติโยคสูตร วิธีคือ การปฏิบัติอัษฎางคโยคะ คือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ธยานะ และสมาธิปรัชญาคำสอนเรื่องโยคะ

* Received 13 May 2019; Revised 27 June 2019; Accepted 29 June 2019.

2. การเจริญสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเรียกว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่งให้แน่วแน่ แบ่งออกเป็น 2 หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการเจริญสมาธิตามคัมภีร์โยคสูตร เรียกว่า “โยคะ” หมายถึง การหยุด พฤตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สัมปรัชญาต และอสัมปรัญาต

3. ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ นำมาซึ่งความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจช่วยให้จิตสงบดับความทุกข์ต่าง ๆ ช่วยให้จิตใจสะอาดและมีปติปราโมทย ส่วนสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร คือ ช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลง หรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ จิตสงบ ช่วยลดอกุศลจิตที่เป็นสาเหตุของความทุกข์

4. รูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร ได้แก่ อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) อภิญญา (ปัญญาดับกิเลส) ญาณ (ปัญญา) และนิวรณ 5 (ใจสงบจากความชั่วของจิต)

คำสำคัญ: สมาธิ, คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท, คัมภีร์โยคสูตร

ABSTRACT

This research study the objectives are as follows: 1) to study the history of Theravada Buddhist Scripture and Yoga Sutra Scripture. 2) To study the Meditation of Theravada Buddhist Scripture and Yoga Sutra Scripture.3) To analyze (SWOT) results from Theravada Buddhist Scripture and Yoga Sutra Scripture. And 4) To study new forms and knowledge from Meditation in Theravada Buddhist Scripture and Yoga Sutra Scripture. this research is a qualitative research by studying from the Theravada Buddhist Scripture that is the “Tripitaka”, commentary, petition, and other scriptures. And unstructured interview form. Then compiled into descriptive to propose experts for examined and corrected suggested by, using an analytical study process to contribute to the integration and creation of new knowledge.

The study found that:

1. Theravada Buddhism Scriptures is a meditation practice “Wipasana Thura”. A method of meditation in the mood or the mental commitment, the Yoga Sutra Scripture, method is the practice of Ashtanga Yoga that is “Yama”, “Niyama”, “Asana”, “Pranayama”, “Parattayahara”, “Tharana”, “Thayara” and Yoga philosophy meditation.

2. Meditation according to Theravada Buddhism is “Kammatharn” means control the mental to uncompromising. There are 2 mains, “Samatha Kammatharn” and “Vipussana Kammatharn”. The meditation according to the Yaga Sutra Scripture called "Yoga" means to stop the deceit or stop the movement of the mental. There are 2 mains, “Sampratchaya” and “Asampratchaya”.

3. The effect of meditation in the Buddhist scriptures is happiness both physical and mental. Helping calm the mind, quench suffering and helping the mind to be clean. Moreover, meditation in the Yoga Sutra Scripture, it helps control change or the mental stress of the mind, calm the mind, and help to reduce the mental evil that is the cause of suffering.

4. Forms and new knowledge from meditation in Theravada Buddhist Scripture and Yoga Sutra Scriptures is “Anapanasati” (determination of breathing in and out), “Aphinya” (Wisdom quenches passion), Yan (Wisdom), and “Niworn 5” (Calm mind from evil).

Keywords: Meditation, Theravada Buddhist Scriptures, Yoga Sutra Scripture

บทนำ

การปฏิบัติสมาธิมีมาตั้งแต่โบราณกาล แต่เดิมนั้นเป็นที่ปฏิบัติกันในหมู่นักบวช ดาบส ต่าง ๆ ที่ต้องการจะปลีกวิเวก หาความสงบทางด้านจิตใจ และมุ่งปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ปัจจุบันนี้ การฝึกสมาธิเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญมากขึ้นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนชาวไทย และรวมทั้งชาวต่างประเทศที่มีความสนใจในเรื่องของการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล เป็นสาเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ความทุกข์กายทุกข์ใจที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ การปฏิบัติสมาธิเป็นหลักสากลที่ไม่ขัดกับคำสอนของศาสนาต่าง ๆ เพราะเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ซึ่งก่อให้เกิดสันติสุขต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ต้องการจะพัฒนาจิตวิญญาณต้องยึดถือปฏิบัติ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิ เกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียวความตั้งมั่น หรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การทำสมาธิมีประโยชน์ และทำให้ทราบถึงหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วยังสร้างความสนใจในเชิงลึกเกี่ยวกับสมาธิอีกด้วยประเด็นที่น่าสนใจ คือ สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายตามรูปศัพท์และตามอรรถะอย่างไร หากสืบค้นเชิง ประวัติศาสตร์จะทราบได้หรือไม่ว่า สมาธิเพิ่งมีเมื่อครั้งพุทธกาลหรือไม่ หากมีมาก่อนจะสามารถสืบค้นจน พบว่า สมาธิปรากฏมาตั้งแต่เมื่อใดได้

หรือไม่อย่างไร ประเด็นที่น่าสนใจไม่ได้มีเพียงเท่านี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

สมาธิในพระพุทธศาสนาเทรวาทสามารถจำแนกได้กี่ประเภท หรือกี่ระดับ การเข้าใจสมาธิใน พระพุทธศาสนาจะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากได้ศึกษาเชื่อมโยงไปสู่หมวดธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา เช่น นิวรณ์ ซึ่งเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการ และโพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้เกี่ยวข้องกับสมาธิในลักษณะใดนอกจากนี้ยังมีอีกประเด็นที่น่าสนใจ คือ สมาธิให้อานิสงส์อะไรบ้าง อย่างไรก็ตามมีการจัดประเภทของสมาธิไว้เพื่อง่ายในการปฏิบัติ เช่น ในพระไตรปิฎกมีลักษณะไม่ซับซ้อนนัก แต่ในอรรถกถาและฎีกาพระสูตรและพระอภิธรรมปิฎกได้อธิบายเชิงวิเคราะห์ถึงประเภทการใช้สมาธิตามจริตของผู้ปฏิบัติไว้หลายประเภท เช่น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งสมาธิออกเป็นหลายประเภท คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติ สำหรับอริยชนในพุทธศาสนา และในอรรถกถาพระอภิธรรม ได้กล่าวถึงสมาธิไว้เพื่อการปฏิบัติ โดยเน้นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ในพระไตรปิฎกมิได้กล่าวไว้ เพราะสมาธิประเภทนี้แม้มิได้ ฝึกฝนอบรมก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ง่ายเช่น การอ่านหนังสือ การเล่นกีฬา คนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีอาจเรียกได้ว่าเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ เป็นต้น การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ใช่เพียงเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันเท่านั้นที่น่าสนใจ แต่สุดท้ายเป้าหมาย คือ เรื่องการบรรลุธรรม (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2543) ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่านิพพาน (วริยา ชินวรรโณ และคณะ, 2543)

ส่วนโยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาหลายยุคหลายสมัย แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใดเชื่อกันว่ามีมาก่อนพุทธกาล แต่คัมภีร์โยคสูตรนี้ (Yoga sutra) ฤาษีปตัญชลิ (Patanjali) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นบิดาแห่งโยคะ ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะที่มีมาก่อนแล้วทำให้ระบบปรัชญาโยคะมีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้นปรัชญา ฝ่ายโยคะได้อุบัติเริ่มขึ้นตั้งแต่สมัยไหนนับว่าเป็นปัญหาที่ยิ่งไม่กระจ่างชัดพอ แต่ระเบียบแห่งการบริกรรมโยคะพบครั้งแรกในคัมภีร์อุปนิษัท เช่น ไมตรายณีอุปนิษัท (Maitrayaniya Upanis) และโยคะวินฺทุอุปนิษัท เป็นต้น ต่อมาท่านมหาฤาษีปตัญชลิเป็น ผู้รวบรวมบรรดาวิธีบริกรรมเหล่านั้นให้มีระเบียบเรียบร้อยดีขึ้น แต่นั้นมาหนังสือที่ยึดถือเอาเป็นหลักแห่งนิกายโยคะนี้ ก็คือโยคสูตรของท่านฤาษีปตัญชลินั้นเองท่านฤาษีปตัญชลิ เป็นเพียงแต่ผู้วางระเบียบการฝ่ายโยคะ ระเบียบการซึ่งปรากฏอยู่ในสมัยอุปนิษัท ซึ่งมีไมตรายณี-อุปนิษัทเป็นอาทิย่อมผิดแผกออกไปจากระเบียบการแหงฤาษีปตัญชลิ กล่าวคือ ตามแนวแหงอุปนิษัท องค์แห่งโยคะมีอยู่ดังนี้ คือ ปราณายามะ (Pranayama) ปรัตยาหาระ (Pratyahara) ธยานะ (Dhyana) ธารณา (Dharana) ตรรกะ (Tarka) และสมาธิ (Samadhi) ส่วนองค์ตามแนวแห่งโยคสูตร คือ ยมะ (Yama) นิยมะ (Niyama) อาสนะ (Asana) ปราณายามะ

(Pranayama) ปรัตยาหาระ (Pratyahara) ธารณา (Dharana) ธฺยานะ (Dhyana) และสมาธิ (Samadhi) ข้อที่สังเกตในระหว่างองค์การทั้ง 2 นี้มีอยู่ว่าท่านฤาษีปตัญชลิได้ตัดตรรกะในฐานเป็นองค์แห่งโยคะออกเสีย (สวามี สัตยานันทปุรี, 2511) โยคะ แบ่งได้เป็น 2 สาย สายหนึ่งเป็นไปในทางปรัชญา ซึ่งกล่าวถึงสภาพแหง บุคคลกับโลก และอีกสายหนึ่ง ได้แกการบริกรรม ซึ่งมีการบังคับการหายใจเป็นแก่นสำคัญ ความจริงการบังคับการหายใจในฐานะเป็นการบริกรรมอันหนึ่งนั้น ยอมมีแพรหลายอยู่ในทุก ๆ ศาสนาซึ่งได้อุบัติขึ้นในดินแดนของอินเดีย แต่นิกายโยคะได้เอาใจใส่ในข้อนี้มากยิ่งกว่านิกายอื่น ๆ อาศัยเหตุการณอัน เป็นมาเช่นนี้แหละจึงได้ทำให้นิกายโยคะ กลับกลายเป็นของลึกลับ สำหรับสายตาของมหาชนบางหมูบางคณะหรือบางคน ซึ่งไมหยั่งรูความจริงแห่งโยคะแม้แต่น้อย หนึ่งโดยอเนกนัยอาทิมีอยู่ เช่น บางคนอ้างว่าโยคะคือการเล่นกลชนิดหนึ่งโยคะ คือ การสะกดใจโยคะ คือ ไสยศาสตรหรือมารยาศาสตร และโยคะ คือ อิทธิฤทธิ์ เป็นต้น (สวามี สัตยานันทปุรี, 2511)

เมื่อทั้งเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเรื่องคัมภีร์โยคสูตรหากนำทั้งสองเรื่องมาศึกษาหาความสนับสนุนสืบต่อย่อมสร้างความน่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก การฝึกสมาธิเกี่ยวข้องกับทั้งวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย คือ หลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากปัญหาดังกล่าวนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาแนวคิด และหลักการ ความสำคัญของสมาธิ และวิเคราะห์ความแตกต่างสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับโยคสูตร เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจที่จะนำไปใช้ทั้งต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับสมาธิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร

2. เพื่อศึกษาการเกิดสมาธิของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร

3. เพื่อวิเคราะห์ (SWOT) ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร

4. เพื่อศึกษารูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์โยคสูตร ใช้วิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ด้านขอบเขต

1.1 ด้านผู้ให้ข้อมูล (Key Information) การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบไม่มีโครงสร้าง เพื่อศึกษาข้อมูลสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์โยคสูตร โดย

คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) ซึ่งเป็นตัวแทนของพระสงฆ์ที่มีความรู้เรื่องสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์โยคสูตร จำนวน 5 ท่าน

1.2 ด้านเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัยปี 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ คือ อรรถกถา หนังสือเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 ด้านสถานที่ คือ วัดในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง

3. ด้านการเก็บข้อมูล คือ ผู้วิจัยเก็บแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

4. ด้านการวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิธีการวิจัยแบบวิภาษวิธี (dialectic method) และแบบมีการหาเหตุผลด้วยการใช้วิจารณญาณ (discursive method) ภายใต้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจักษณ์และวิธาน เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบความเชื่อเกี่ยวกับพระภูมิเจ้าที่ของชาวไทยพุทธ

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับสมาธิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร พบว่า คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติสมาธิวิปสสนาธุระ วิธีคือ ฝึกสมาธิทำให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์หรือการตั้งมั่นแห่งจิตในทางกุศลเป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิตและความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ และคัมภีร์โยคสูตร เป็นการปฏิบัติโยคสูตร วิธีคือ การปฏิบัติอัษฎางคโยคะ คือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ธยานะ และสมาธิปรัชญาคำสอนเรื่องโยคะเป็นการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพน คือไกวัลยะเป็นเป้าหมายสูงสุด

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาการเกิดสมาธิของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร พบว่า การเจริญสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเรียกว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่งให้แน่วแน่ แบ่งออกเป็น 2 หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้มีความเข้มแข็ง และมีพลังสมาธิเป็นจิตระดับสูงของจิตสำนึก (Higher state of consciousness) ซึ่งจะทำให้เกิดการผ่อนคลายความ ตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ การฝึกสมาธิมีความสำคัญมากในชีวิตประจำวันช่วยพัฒนาจิตใจทำให้จิตสงบ และมีสมาธิในการทำงาน คำว่าสมาธิมีปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา และการเจริญสมาธิตามคัมภีร์โยคสูตร เรียกว่า “โยคะ” หมายถึง การหยุด พฤตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต แบงออกเป็น 2 ประเภท คือ สัมปรัชญาต และอสัมปรัญาต คำสอนที่สำคัญในคัมภีร์โยคสูตรได

กล่าวถึงหลักการปฏิบัติอัษฎางคโยคะ คือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ธยานะ และสมาธิหลักการปฏิบัติเหล่านี้เทียบได้กับองค์มรรค 8 ทางพระพุทธศาสนา

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์ (SWOT) ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร พบว่า ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ นำมาซึ่งความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจช่วยให้จิตสงบดับความทุกข์ต่าง ๆ ช่วยให้จิตใจสะอาดและมีปีติปราโมทย์ ส่วนสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร คือ ช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลง หรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ จิตสงบ ช่วยลดอกุศลจิตที่เป็นสาเหตุของความทุกข์

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อศึกษารูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร พบว่า รูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร ได้แก่ อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) อภิญญา (ปัญญาดับกิเลส) ญาณ (ปัญญา) และนิวรณ 5 (ใจสงบจากความชั่วของจิต)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์โยคสูตร พบประเด็นสำคัญสามารถนำมาอภิปรายผล คือ

1. ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับสมาธิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร ไม่พบงานวิจัยที่สามารถเปรียบเทียบกันได้โดยตรง แต่มีงานวิจัยที่ใกล้เคียงกัน คือ งานวิจัยของ พิสิฐ เจริญสุข ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท (พิสิฐ เจริญสุข, 2534) กล่าว่า เรื่องสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท การเจริญสมาธินี้เชื่อว่า ได้มีมาตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ แต่หลักฐานทางวรรณคดี พบว่า มีมาตั้งแต่สมัยคัมภีร์พระเวทวรรณคดีของสมัยนี้ ได้แก่ คัมภีร์ สำหิตา พราหมณะ อารัณยกะ และอุปนิษัท ซึ่งชี้ว่าชาวอินเดียอารยันพยายามแยกจิตซึ่งเป็นสิ่งถาวรออกจากร่างกายซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน คือ ร่างกายนี้จะดำรงอยู่ชั่วขณะ ส่วนจิตใจจะคงอยู่ตลอดไป และพร้อมจะไปเกิดใหม่ตามกฎแห่งกรรมอันเป็นสังสารวัฏ การที่ชีวิตจะต้องไปเกิดบ่อย ๆ เช่นนี้ ถือว่าเป็นความทุกข์ ทำให้นักคิดทางศาสนาชาวอินเดียพยายามหาทางพ้นทุกข์ เริ่มบำเพ็ญตบะเพื่อจะแยกจิตออกจากร่างกาย โดยเน้นการฝึกจิตให้มีสมาธิเป็นประการสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงมีความเชื่อเช่นนั้น แต่ไม่ทรงเห็นด้วยกับการแสวงหาความพ้นทุกข์ด้วยวิธีการดังกล่าว ทรงใช้วิธีดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง (มชฌิมา ปฏิปทา) หรืออริยมรรคมีองค์ 8 (อฏฐงฺคิโก อริยมคฺโค) รวมลงในไตรสิกขาเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิจึงเป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง ในอันที่จะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ส่วนวิธีการที่จะได้มาซึ่งสมาธิ หรือที่เรียกกันว่ากัมมัฏฐานนั้น มีอยู่ 2 ประการ คือ สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐานมุ่งผล คือ รูปฌานและอรูปฌาน และความรู้ความสามารถพิเศษที่เรียกว่าอภิญญา ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมุ่งผลคือญาณหรือวิชชา ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดหรือหยั่งรู้อริยสัจและนำไปสู่การบรรลุมรรคผลในที่สุด อันเป็นการบรรลุ

ความหลุดพ้นจากทุกข์ บรรลุถึงบรมสุขอย่างสมบูรณ์ งานวิจัยเรื่องนี้ ทำให้เราได้เข้าใจถึงความสำคัญของสมาธิในพุทธศาสนา โดยมีขั้นตอนที่พัฒนามาจากความคิดพื้นฐาน ตั้งแต่คัมภีร์สังหิตา เป็นต้นมา

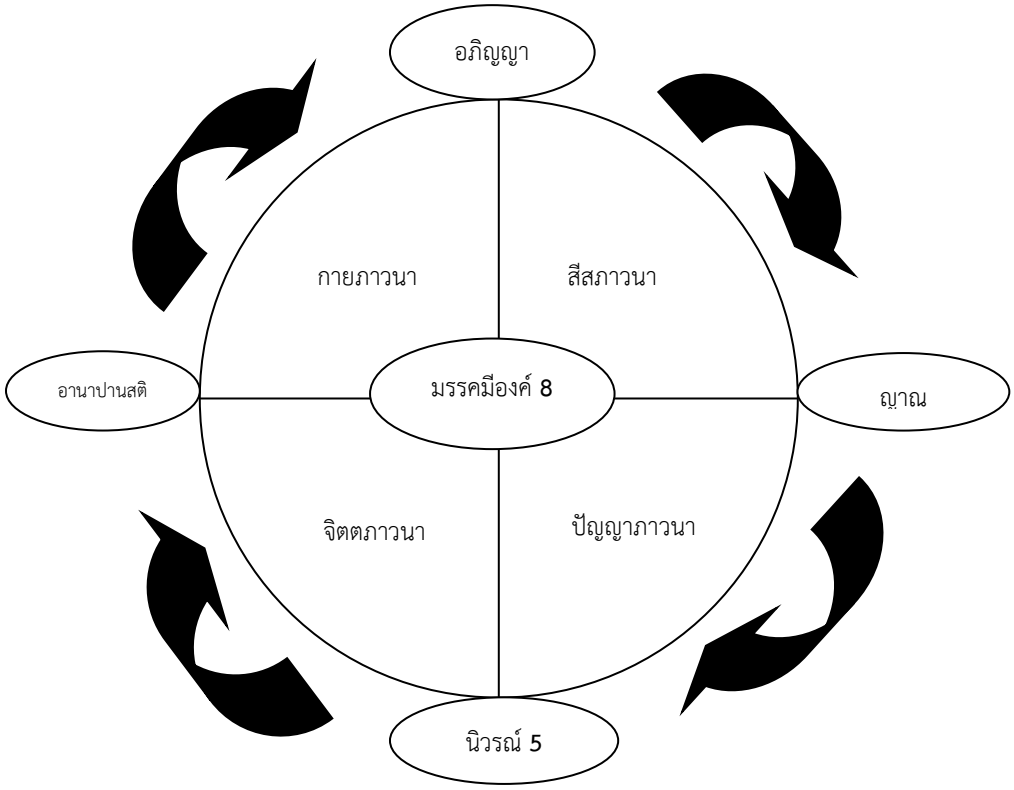
2. การเกิดสมาธิของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์โยคสูตร ไม่พบงานวิจัยที่สามารถเปรียบเทียบกันได้โดยตรง แต่มีงานวิจัยที่ใกล้เคียงกัน คือ งานวิจัยของสุชาดา ทองมาลัย ได้ศึกษาเรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุธรรม (สุชาดา ทองมาลัย, 2561) กล่าวว่า แนวทางการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาทั้ง 4 แบบ วิเคราะห์ในแง่ความสัมพันธ์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมได้ว่า มรรควิถีที่1 และมรรควิถีที่2 เป็น มรรควิถีในแนวทางเดียวกันที่ใช้สมถะเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา โดยมรรควิถีที่2 เป็นวิปัสสนาที่พิจารณาไตรลักษณ์ตามด้วยความคิดระดับปุถุชนจนเกิดความ ปล่อยวางอารมณ์ให้จิตรวมหยุดนิ่งเป็นสมาธิ(สมถะ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป มรรควิถีที่3 เป็นส่วนของการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมวิปัสสนาภาวนาจะต้องทำ ควบคู่กันไปกับสมถภาวนาเสมอ เพื่อพิจารณาขันธ์5 ด้วยอริยสัจ 4 ด้วยการวนรอบ 3 อาการ 12 โดยแยบคาย สามารถละสังโยชน์และบรรลุธรรมได้ และหากในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการขึ้น มรรควิถีที่ 4 เป็นแนวทาง การปฏิบัติเพื่อให้จิตปราศจากความฟุ้งซ่านเหล่านั้น ทำให้สามารถให้กลับเข้าสู่มรรค แห่งการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไปจนบรรลุธรรมได้ การปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุธรรมนั้น สมถภาวนามีความสำคัญและจำเป็นที่จะละเลยไปไม่ได้ เนื่องจากไม่เพียงแต่เป็นจุดเริ่มต้นของการบรรลุธรรมด้วยการทำจิตให้นิ่งสงบประณีตในฌาน 8 (โลกียฌาน) เพื่อที่จะเป็นบาทต่อยอดไปสู่วิปัสสนาเท่านั้น ในขั้นของวิปัสสนาภาวนา ยังต้องอาศัยความสงบนิ่งในฌาน 8 (โลกุตตรฌาน) เจริญควบคู่ไปกับการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เพื่อให้กิเลสถูกขจัดไปจนหมดสิ้น บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

3. วิเคราะห์ (SWOT) ผลจากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร ไม่พบงานวิจัยที่สามารถเปรียบเทียบกันได้โดยตรง แต่มีงานวิจัยที่ใกล้เคียงกัน คือ งานของ แม่ชีปฐวี บุญล้น ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (แม่ชีปฐวี บุญล้น, 2560) กล่าวว่า การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ โดยใช้คำบริกรรม เป็นการเพ่งบัญญัติในอารมณ์กรรมฐาน 40 กอง จนจิตสงบเป็นฌาน ส่วนการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา คือ การบริกรรมพร้อมขณะน้อมจิตไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตในปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยมีวิปัสสนาภูมิ 6 เป็นอารมณ์เพื่อเกิดญาณรู้แจ้งความจริงแท้ การเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาแบบสมถและวิปัสสนามีความเหมือนกันและแตกต่างกัน คือ 1) บริกรรมภาวนา แบบสมถะนั้นเป็นการพัฒนาให้จิตเกิดความสงบ โดยใช้คำบริกรรม ส่วนแบบวิปัสสนานั้นเป็นการน้อมจิตไปรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน 2) ประเภทการบริกรรมภาวนาเหมือนกัน 4 อย่างมีสมถปุพพังคมวิปัสสนา เป็นต้น 3) ด้านหลักการ มีทั้งเหมือนกันและต่างกัน คือ สิ่งที่เหมือนกัน ได้แก่

เลือกสถานที่ที่สงบตามป่าไม้ เรือนว่าง เว้นเหตุอันไม่เป็นสัปปายะ และสิ่งที่ต่างกัน คือ การบริกรรมแบบสมถะต้องมีสติ ศรัทธา สัมปชัญญะ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ ได้แก่ นิวรณ์ 5 เป็นต้น ส่วนแบบวิปัสสนาต้องสำรวมอินทรีย์ ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า งดพูดคุย เคลื่อนไหวช้า ๆ กำหนดปัจจุบัน สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส เป็นต้น 4) ด้านองค์ธรรม ต่างกัน คือ แบบสถมภาวนา ได้แก่ สติ สมาธิ ฌาน ส่วนแบบวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ สติ สมาธิ และปัญญา 5) ด้านอารมณ์ ต่างกัน คือ แบบสมถะใช้กรรมฐาน 40 กอง ส่วนวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ 6 6) ด้านผล มีเหมือนกันและต่างกัน คือ ที่เหมือนกัน ได้แก่ สมาธิ ฌาน อภิญญา ส่วนที่ต่างกัน คือ สมาธิที่ใด้ในสมถทั้งขณิกะ อุปปจาระ อัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนาสมาธิที่ได้เพียงขณิกะและอุปจารสมาธิ สมถะได้อารัมมณูปนิชฌาน ส่วนวิปัสสนาได้ลักขณูปนิชฌาน สมถะบรรลุอภิญญา 5 เป็นโลกีย์อภิญญา ส่วนวิปัสสนาบรรลุ อภิญญา 6 เป็นทั้งโลกีย์และโลกุตตรอภิญญา เป็นต้น

4. รูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร ไม่พบงานวิจัยที่สามารถเปรียบเทียบกันได้โดยตรง แต่มีงานที่ศึกษาใกล้เคียงกัน คือ งานวิจัยของ ประกาศิต ประกอบผล ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน (ประกาศิต ประกอบผล, 2560) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการตามดูจิต รั้งจิตให้หยุด นิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในปัจจุบัน เพื่อให้จิตนี้เกิดความนิ่ง สงบ มั่นคง เข้มแข็ง มีภูมิต้านทาน ต่อสภาวการณ์ยั่วยุหรือเย้ายวนทั้งหลาย และเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งในอารมณ์ เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตตาม ความเป็นจริง การพัฒนาคุณภาพจิตด้วยวิธีปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาจำแนกได้ 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง สมถกรรมฐาน โดยมีอุปกรณ์การปฏิบัติที่ยึดเป็นอารมณ์ 40 ประการ ได้แก่ 1) กสิณ 10 ประการ 2) อสุภะ 10 ประการ 3) อนุสติ10 ประการ 4) พรหมวิหาร 4 ประการ 5) อาหาเรปฏิกูล สัญญา 6) จตุธาตุววัตถาน และ7) อรูปธรรม 4 ประการ โดยการนำอิริยาบถ 4 มาใช้ปฏิบัติกำกับด้วยลมหายใจ เพื่อการพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิและเกิดฌาน ประการที่สอง วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิด ปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง คลายการยึดติด หมดสิ้นปัญหา จิตใจสะอาด สว่าง สงบ พบความสุขนิรันดร์

องค์ความรู้ใหม่



สรุป

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในทางกุศลเป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์8 ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิตและความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ โยคะมุ่งไปในการฝึกจิตให้สงบ และบรรลุถึงความหลุดพ้น คือไกวัลยะเป็นเป้าหมายสูงสุด ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าตราบใดที่จิตยังแสดงพฤตติการต่าง ๆ ตราบนั้น ปุรุษะก็ยังสำคัญตนผิดเรื่อยไป เป็นเหตุให้จิตยังต้องเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏ์อย่างไมมีที่สิ้นสุด เพราะจิตนั้นเป็นผลผลิตของประกฤติ โดยอาศัยแรงสะท้อนจากบุรุษะจิตจึงทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ จิตแต่เดิมนั้นบริสุทธิ์ แพรอยู่ทั่วไปแต่เมื่อมาสัมพันธ์กับร่างกาย เลยถูกจำกัดเหมือนถูกขัง และแสดงพฤตติการต่าง ๆ ไปตามส่วนร่างกายและสิ่งแวดล้อม ปรัชญาโยคะจึงสอนว่าควรจะทำให้จิตบริสุทธิ์เหมือนเดิม เมื่อจิตกลับเข้าสู่สภาพเดิมแล้ว ปุรุษะก็จะเริ่มสะท้อนแรง

เข้าหาจิตทันที เมื่อนั้นแหละจิตจะไม่มีพฤตติการใด ๆ เพราะไม่มีกิเลส 5 คือ อวิทยา (อวิชชา) อสฺมิตา (มิจฉาทิฏฐิ) ราคะ (อุปาทาน) เทฺวษะ (โทสะ) และอภินิเวศะ (ภวตัณหา และวิภวตัณหา) ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรหาทางขจัดกิเลส 5 นี้เสียด้วยการปฏิบัติตามหลักโยคะ 8 เทียบได้กับมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธศาสนา

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สรุปได้ว่า ผลการเกิดสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวว่าสมาธิที่ศีลทำให้เกิดขึ้นย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้นยอมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมพ้นจากอาสวะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่จิตจะสงบเป็นสมาธิได้ต้องอาศัยการฝึกปรืออบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพชีวิต และรู้จักความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) สมาธิ จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ คือ 1) จิตแข็งแรง 2) ราบเรียบ สงบซึ้งเหมือนสระน้ำ 3) ใสกระจ่างมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด และ 4) นุ่มนวลควรแกการงาน เหมาะแกการใช้งานเหมาะแกการเรียนรู้ และผลการเกิดสมาธิของคัมภีร์คัมภีร์โยคสูตร กล่าวว่า ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจหลาย ๆ ด้านอาทิช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และลดการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจุดประสงค์ของการฝึกโยคะ คือ 1) ลดปัญหาด้านสุขภาพ 2) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น 4) ช่วยแกไขทรวดทรง และ5) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 สรุปได้ว่า เมื่อเปรียบเทียบผลจากสมาธิทั้งสองเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิและการฝึกโยคะนั้นมุ่งหวัง คือ ความมีสติรู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติท่า หรือการรับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเขาออกด้วยการหายใจช้า ๆ จิตย่อมสงบลง ขณะนั้นกายจิต และวิญญาณย่อมถูกรวมเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแท้จริง การปฏิบัติตามหลักโยคะ 8 เทียบได้กับมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธศาสนา

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 สรุปได้ว่า รูปแบบและองค์ความรู้ใหม่จากสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคัมภีร์โยคสูตร ได้แก่ อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) อภิญญา (ปัญญาดับกิเลส) ญาณ (ปัญญา) และนิวรณ์ 5 (ใจสงบจากความชั่วของจิต) การนำไปสู่อริยมรรคนั้น ควรใส่ใจเริ่มต้นด้วยข้อปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) กายภาวนา2) สีลภาวนา 3) จิตตภาวนา และ 4) ปัญญาภาวนา คือ ความประพฤติทางกายที่เป็นสุจริต ย่อมทำให้เกิดเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิตที่สงบสุขราบรื่น ไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ นำไปสู่ “ความบริสุทธิ์แห่งศีล” การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพรูปด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วย อาตาปีหรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้วผู้

ปฏิบัติ (โยคี) จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฏฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1.1 หลักคำสอนเรื่องสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ มีความใกล้เคียงกันมากในด้านความหมายของคำว่าโยคะและสมาธิ ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ แต่สภาวะของสมาธินั้นแตกต่างกัน สมาธิโยคะเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติถึงขั้นบรรลุเป้าหมายสูงสุด เป็นสภาวะที่จิตบรรลุแล้ว การปฏิบัติตามขั้นตอนของอัษฎางคโยคะเป็นปทัฏฐานที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การบรรลุสมาธิ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติโยคะ และสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาถึงขั้นตอนการปฏิบัติ หลักธรรมที่สนับสนุนและสิ่งที่เป็นอุปสรรคให้เข้าใจอย่างท่องแท้เสียก่อน แล้วลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างจริง มิฉะนั้นแล้วการปฏิบัติจะไม่ได้ผล การปฏิบัติโยคะนั้นก็จะเป็นเพียงการออกกำลังกายหรือเป็นการเล่นกีฬายิมนาสติกเท่านั้น

1.2 การปฏิบัติสมาธิในพระสูตรเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะบรรลุได้ง่าย ๆ ตองใช้ความเพียรพยายามอย่างแรงกล้าจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ สวนการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีสติในการดำรงชีวิตควรแกการนำไปใช้งาน สามารถปฏิบัติได้ทุกคน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย และปฏิบัติได้ทุกเวลาอุบาย การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบมีมากมาย ในที่นี่ได้ทำการศึกษาถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์อื่น ๆ ที่ชาวพุทธนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

2.2 การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “นิพาน” และ “โลกุตะระ” ในคัมภีร์ทั้งสอง

เอกสารอ้างอิง

ประกาศิต ประกอบผล. (2560). การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน. ใน *คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา* . มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พิสิฐ เจริญสุข. (2534). การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาบาลีและสันสกฤต.* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีปฐวี บุญล้น. (2560). ศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา. ใน *พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา.* มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. (2543). *สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สวามี สัตยานันทปุรี. (2511). *ปรัชญาฝ่ายโยคะ.* กรุงเทพมหานคร: อาศรมวัฒนธรรมไทย-ภารตะ.

สุชาดา ทองมาลัย. (2561). วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุธรรม. ใน *ดุษฎีนิพนธ์ คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา.* มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.