การพัฒนาบุคลิกภาพแนวพุทธ: สติปัฏฐาน 4 และสมาธิ

Personality Development in Buddhism: Satipathan 4 and Samadhi

ศรีเรือน แก้วกังวาล

Sri-Ruen Keawkungwal

บทคัดย่อ

หลายทฤษฎีบุคลิกภาพแนวตะวันตกมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคง เพื่อป้องกันและแก้ไขการเกิดโรคประสาท โรคจิต หลักการในพุทธศาสนาร่ำรวยด้วยมรรควิธีเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายดังกล่าว ในบทความนี้ผู้เขียนนำเสนอแนวคิดและวิธีปฏิบัติ 2 เรื่อง คือ สติปัฏฐาน 4 และสมาธิ "สติปัฏฐาน 4" หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อให้สติตั้งมั่น 4 แห่งคือ (1) กายานุปัสสนา–การตั้งสติพิจารณากาย (2) เวทนานุปัสสนา–การตั้งสติพิจารณาความรู้สึก (3) จิตตานุปัสสนา–การตั้งสติพิจารณาจิต (4) ธัมมานุปัสสนา–การตั้งสติพิจารณาสภาวะธรรม ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง 4 นี้แล้วก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ในการฝึกเจริญสติทั้ง 4 แห่งนี้มีธรรมหมวดอื่น ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น ปัญญา แม้สติเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด แต่การพัฒนาสติจะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่มั่นคง จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ การฝึกสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์กับการฝึกสมาธิอย่างแยกกันไม่ออก "สมาธิ" แปลว่าความตั้งมั่นของจิต จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การฝึกสมาธิมีหลากหลายวิธี ผู้ฝึกต้อง

เลือกวิธีที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนจึงจะได้ผลดี อีกทั้งควรมีครู อาจารย์และกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะการฝึกให้ถูกต้อง ผู้เขียนได้เสนอวิธีการฝึกสติ และสมาธิอย่างง่าย 1 วิธี คือ อานาปานสติ ข้อแนะนำ คือ ควรนำการฝึกสติและสมาธิมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้มั่นคงและมีชีวิตที่เป็นสุข

Abstract

Many Western theories of personality aim at developing stability of personality in order to prevent and cure neurosis and psychosis. Buddhist principles are rich with means to attain these goals. The author proposes two methods in principles and practices: (1) Satipathan 4 and (2) Samadhi. Satipathan 4 means the practices to develop stability of mindfulness at 4 points: (1) Kayanupassana - mindfulness with regards to one's body, (2) Vedananupassana - mindfulness with regards to one's feeling, (3) Chittanupassana - mindfulness with regards to one's mental process, and (4) Dhammanupassana - mindfulness with regards to one's Dhamma. Anybody who leads one's life with mindfulness at 4 points will lead a happy and peaceful life. In practicing Satipathana 4, one will also practice other related Dhamma including, for example, Panna (wisdom). Though mindfulness is the in-born quality of a person, practicing mindfulness will lead to stable personality and decrease many levels of life suffering. The practice of Satipathan 4 closely relates to another principle, Samadhi. Samadhi refers to concentration of stable mind. In any action one is behaving while one attains Samadhi condition, that action will be very efficient. Samadhi is also a foundation of good physical and mental health. There are many methods to practice Satipathan 4 and Samadhi; thus, one should select the proper method that is suitable for one's personality type. Good teachers and friends to guide the proper techniques are recommended. One method - Anapanasati - is proposed in this writing. One should assimilate and accommodate Sati and Samadhi into daily living in order to develop stable personality and to attain good quality of life.

(Note: The author prefers to use Pali words in English translation as English words do not convey the exact and proper meanings.)

ความนำ

หลากหลายทฤษฎีบุคลิกภาพตะวันตกเน้นการพัฒนาบุคลิกภาพให้มั่นคง[1] เพื่อป้องกันและแก้ไขโรคจิต โรคประสาท ซึ่งในพุทธศาสนามีความร่ำรวยด้วยความรู้ความคิดและวิธีปฏิบัติในเรื่องนี้ นักจิตวิทยาตะวันตกหลายท่านได้ยกย่องพระพุทธเจ้าว่าเป็นบุคคลที่เข้าใจธรรมชาติมนุษย์อย่างลึกซึ้ง และแนวคิดในการพัฒนาบุคลิกภาพในศาสนาพุทธมีความหลากหลายเพื่อบุคคลหลายประเภทหลายระดับ ดังนั้นถ้าผู้ใดได้อ่านหนังสือทฤษฎีบุคลิกภาพตะวันตกตั้งแต่ประมาณ 30 กว่าปีมาแล้วจนถึงปัจจุบันจะพบว่า หลายเล่มได้ยกย่องความรู้ในศาสนาพุทธจนถึงกับมีบทที่ว่าด้วยบุคลิกภาพแนวพุทธ (อาทิ Hall & Lindzey, 1978, 1981, Engler 1995; 1999; 2006) ดังนั้นเพื่อเป็นการ "นำ" ให้ท่านผู้อ่านได้สนใจพุทธศาสนาในประเด็นดังกล่าว ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวคิดเชิงพุทธเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยสังเขป 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) สติปัฏฐานสี่ และ (2) สมาธิ ทั้ง 2 หัวข้อมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผู้เขียนได้ค้นคว้ารวบรวมจากหนังสือหลายเล่ม โดยหนังสือที่ใช้เป็นหลักคือ พุทธธรรม (2549) และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2528) ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) สติและการฝึกสติ (2543) กับสมาธิเบื้องต้น : อานาปานสติอย่างง่าย สำหรับคนทั่วไป (2545) ของท่านพุทธทาส อินทปัญโญ และมหาสติปัฏฐานสูตร (2549) ของพระคันธสาราภิวงศ์

เนื่องจากการนำเรื่องดังกล่าวมาเสนอในที่นี้มีข้อจำกัด ด้วยต้องนำเสนอให้พอเหมาะกับวารสารนี้ ทั้ง ๆ ที่โดยบริบท เป็นเรื่องลึกซึ้งยิ่งและเกี่ยวพันกับการปฏิบัติ การพัฒนาจิต บุคลิกภาพและพฤติกรรมหลายมิติ จึงขอแนะนำให้ผู้สนใจได้ศึกษาเรื่องเหล่านี้จากหนังสือพุทธศาสนาที่นำมาค้นคว้าและหนังสือเล่มอื่น ๆ ประกอบความเข้าใจด้วย ซึ่งผู้เขียนแน่ใจว่าจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างดี

ตอนที่ 1 : สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 : ความหมาย

สติหมายถึงการระลึกรู้ ปัฏฐาน หมายถึง การเข้าไปตั้งไว้ ดังนั้น สติปัฏฐาน คือ การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้มั่น ปราชญ์ทางศาสนาพุทธอธิบายเพิ่มเติมว่าคือที่ตั้งของสติ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ และสติที่ตั้งไว้มั่น ได้แก่ การมีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการคือการใช้สติหรือ/และวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกสติให้บังเกิดผลดีที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549; พระคันธสาราภิวงศ์, 2549)

ที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ พิจารณากำกับสภาวะทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงมี 4 อย่างได้แก่

1. **กายานุปัสสนา** การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย มีวิธีปฏิบัติปลีกย่อยอีก 6 อย่างคือ

1.1 อานาปานสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ จะใช้อิริยาบถใดก็ได้ แต่ที่นิยมกันมากคือการนั่ง (อ่านเพิ่มเติมในตอนที่ 2 : สมาธิ)

1.2 อิริยาบถ ได้แก่ การกำหนดสติให้รู้อิริยาบถใหญ่ 4 อย่าง คือ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอะไรก็รู้ชัดในอิริยาบถนั้น ๆ

1.3 สัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจนจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายรวม ๆ อยู่ด้วยกัน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน สักว่าเป็นธาตุ 4 อย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

1.6 นวสิวถิกะ คือ พิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนนึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริงในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นสักแต่ความรู้สึก

3. จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตตามดูรู้ทันจิตของตนตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริงในขณะนั้น

4. ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมให้รู้ชัด ได้แก่

4.1 นิวรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิวรณ์ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ (นิวรณ์ 5 คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ได้แก่ (1) กามฉันทะ พอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบ เช่น รูปที่พึงใจ (2) พยาบาท ปองร้ายผู้อื่น (3) ถีนมิทธะ จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม (4) อุทธัจจกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านและกังวลใจ (5) วิจิกิจฉา ลังเลตกลงใจไม่ได้ สงสัย แคลงใจ)

4.2 ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์ 5 จัดเป็นทุกขสัจ (ขันธ์ 5 คือ กายกับใจ แบ่งออกเป็น 5 กอง เรียกว่าขันธ์ 5 ได้แก่ (1) รูป : ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบรวมกัน (2) เวทนา : ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ (3) สัญญา : ความจำได้หมายรู้ จำรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส อารมณ์ที่เกิดกับใจ (4) สังขาร : อารมณ์ที่เกิดกับใจ ทั้งส่วนดี ส่วนชั่ว ส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว (5) วิญญาณ : ความรู้อารมณ์ เช่น เมื่อตาเห็นรูป)

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในและภายนอก รู้ชัดในสัญโญชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัด) ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (อายตนะภายในมี 6 อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (คืออินทรีย์ 6) อายตนะภายนอก 6 อย่างคือ (1) รูป (2) เสียง (3) กลิ่น (4) รส (5) สัมผัส เป็นอารมณ์ที่มาถูกต้องกาย (6) ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ)

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญจนเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร (โพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธรรมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอะไร โดยพึงสำนึกเสมอว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง อริยมรรคควรทำให้เจริญ (อริยสัจ 4 คือ (1) ทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ (2) สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ (3) นิโรธ ความดับทุกข์ (4) มรรค หนทางไปสู่ความดับทุกข์มีองค์ 8 ประการ ได้แก่ เห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ อริยสัจ 4 เป็นธรรมที่นำมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ขั้นธรรมดาจนถึงโลกุตตระ)

หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่าในการดำเนินชีวิต มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด 4 แห่ง คือ

(1) ร่างกายและพฤติกรรมเกี่ยวเนื่องกับกาย

(2) เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ

(3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ

(4) ความคิดนึกไตร่ตรอง

ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง 4 นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและเป็นทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ในขั้นสูงสุดของการปฏิบัติ การเจริญสติปัฏฐาน 4

ได้รับการยกย่องว่า เป็นหนทางสายเอกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลดีตามลำดับขั้นของความสามารถ ตั้งแต่ระดับโลกียะไปจนถึงโลกุตตระ (คือระดับเหนือโลกพ้นทุกข์ทั้งหมดได้)

อนึ่งจากคำอธิบายสติปัฏฐาน 4 แต่ละข้อข้างต้น จะเห็นว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ที่สัมพันธ์กันรวมอยู่ด้วย ได้แก่

1. สมาธิ เป็นวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่วแน่) (โปรดดูเรื่องสมาธิในตอนที่ 2)

2. ศรัทธา มีความเชื่อ

3. อาตาปี มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)

4. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)

5. สติ มีสติ (หมายถึงตัวสตินี้เอง)

ข้อน่าสังเกตคือ สัมปชาโน (ข้อ 4) ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มักควบคู่กับสติคือปัญญา ดังนั้นการฝึกฝนสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา ได้แก่ การกำหนดรู้การกระทำในเรื่องต่าง ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในเรื่องนั้น ๆ

ทำไมจึงต้องเจริญสติปัฏฐาน 4

ท่านพุทธทาส (2543) ได้อธิบายเหตุผลของการที่มนุษย์ควรเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้มากมายซึ่งสรุปโดยย่อดังนี้

1. สติเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด ทำให้เรามีความเป็นปกติ แต่สติที่ได้มาตามธรรมชาตินี้ไม่เพียงพอที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสงบ เบิกบานแจ่มใส เราจึงต้องพัฒนาสติให้เข้มข้นเพื่อปิดกั้นกระแสความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดจาก กาย วาจา ใจ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

2. การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการฝึกสติเพราะ

สามารถครอบคลุมความเป็นมนุษย์ได้ทุกมิติ มีความหลากหลายทั้งรูปแบบและระดับที่ต้องการฝึก เหมาะกับคนหลายประเภท หลายความสามารถ

3. เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ก็เป็นการเจริญธรรมในหมวดอื่น ๆ อีกหลายหมวด เช่น สมาธิ วิปัสสนา ปัญญา ความเพียร ศรัทธา

4. การเป็นมนุษย์ที่ก้าวหน้าต้องมีสติสัมปชัญญะให้เพียงพอแก่เหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งได้มาจากผลการฝึกสติปัฏฐาน 4 ท่านอธิบายว่า "...พระพุทธเจ้าท่านเลือกเอาสิ่งสูงสุดนี้มาเป็นฐานที่ตั้งแห่งการฝึกสติ มีความหมายครอบคลุมหมดตั้งแต่ต่ำสุดถึงสูงที่สุด เป็นเรื่องโลก ๆ ก็ได้ เป็นเรื่องธรรมโลกุตตระก็ได้ ถ้ามีสติไม่ทำผิดใน 4 เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วปัญหาก็ไม่เกิด" (พุทธทาส, 2543: 18) และยังกล่าวอีกว่า

"...ในการทำงานอันยุ่งยากลำบาก เป็นเทคโนโลยีอย่างละเอียดอะไรก็ตามยิ่งต้องใช้สติสัมปชัญญะมาก เราจึงต้องพัฒนาสติให้สมกับความก้าวหน้าของสิ่งต่าง ๆ ของกิจการของชีวิตของอะไรก็ตาม มันจะก้าวหน้าได้ก็เพราะความมีสติเพียงพอแก่เหตุการณ์นั้น ๆ นี้เรียกว่าพัฒนาสติเพื่อให้เรามีสติเพียงพอสำหรับจะเป็นมนุษย์ที่ก้าวหน้า" (พุทธทาส, 2543: 18)

5. เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นตามบทบาทต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งในเรื่องส่วนตัวและวิชาชีพ เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ลูก สามี ภรรยา ครู เพื่อนร่วมงาน หมอ ผู้ป่วย นักจิตวิทยา พยาบาล ฯลฯ หากเรามีความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าในฐานะใดก็ตามอย่างขาดสติ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อตัวเราและต่อผู้อื่นได้มาก พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 815) กล่าวว่า "...เป็นการแน่นอนว่า ในชีวิตประจำวันเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับเขา ก็พึงเกี่ยวข้องโดยมีสติรู้เขาตามที่เขาเป็นและตามที่ประจักษ์แก่เราเท่านั้น คือรู้ตรงไปตรงมาแค่ที่รู้เห็น เกี่ยวข้องแค่ไหนก็แค่นั้น ... จะได้ไม่คิดปรุงแต่งวุ่นวายไปเกี่ยวกับคนอื่น ทำให้เกิดราคะบ้าง โทสะบ้าง เป็นต้น"

ในคัมภีร์พุทธศาสนาได้สรรเสริญคุณค่าของสติในการดำเนินชีวิตประจำวันไว้มากมาย เช่น

สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา

สติเป็นสิ่งที่จำปรารถนาในทุกกรณี

สติ โลกสฺมิ ชาคโร

สติ คือความตื่นในโลก (ในโลกนี้มีสติ จึงจะนับว่าตื่น)

สติมโต สทา ภทฺทํ

คนมีสติ ย่อมถึงความเจริญทุกเมื่อ

สติมโต สุเว เสยฺโย

คนมีสติย่อมดีขึ้นทุกวัน

สติมา สมฺปชาโน วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

คนมีสติสัมปชัญญะจึงสามารถระงับความอยากและความโทมนัสในโลกได้

6. การปฏิบัติตัวตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ ผู้รู้ฝ่ายตะวันตกบางท่านได้นำไปเปรียบเทียบกับวิธีการจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์สมัยปัจจุบัน และประเมินคุณค่าว่า สติปัฏฐาน 4 ได้ผลดีกว่า ใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้ มีหลายวิธีเพื่อให้เหมาะสมกับคนหลายประเภทหลายวัย เป็นวิธีที่นำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี นักจิตบำบัดปัจจุบันหลายท่านได้นำวิธีการเจริญสติแบบสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ผสมกับจิตบำบัดแนวตะวันตกปรากฏได้ผลดี (Jacobson, 1970; Engler, 2006; Fickling, 1991; Witkiewitz & Marlatt, 2004; ทิพาวดี เอมวรรธนะ, 2548)

7. พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 812) อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 (รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการปฏิบัติที่จำต้องปลีกตัวหลบลี้ไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง ควรนำหลักปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจะเป็นผลดีต่อชีวิตในทุกด้าน การปลีกตัวไปปฏิบัติเป็นแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาอย่างเข้มข้น

ความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐาน 4 กับสมาธิ

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์กับการเจริญสมาธิอย่างแนบแน่นจนแยกจากกันไม่ออก ทั้งสองสิ่งต่างอาศัยกันและกันเพื่อความเจริญก้าวหน้าของกันและกันเหมือนเกลียวเชือก พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 810) อธิบายว่า ในการเจริญสติปัฏฐาน ก็มีทั้งสมถะ (การทำสมาธิ) และวิปัสสนา (การอบรมปัญญา) ผู้ปฏิบัติอาจทำสมาธิจนถึงระดับฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิระดับต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปจนสุดทางก็ได้ ผู้ที่มีสมาธิแต่ไม่มีสติคอยกำกับก็เสียหายได้

ทั้งสติและสมาธิมีความหมายไม่เหมือนกัน สติแปลว่าความระลึกได้ ความว่องไวในการระลึก ส่วนสมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่น ในการฝึกขั้นแรก ๆ จะเป็นการฝึกพร้อมกันไปทั้งสมาธิและสติ เนื่องจากความสัมพันธ์อันแนบแน่นของสติและสมาธิ ผู้เขียนจึงขอเสนอเรื่องของสมาธิในตอนถัดไป และจะกล่าวถึงการฝึกร่วมทั้งสติและสมาธิโดยวิธีอานาปานสติเบื้องต้นอย่างง่ายต่อไป

ตอนที่ 2 : สมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือสภาพจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด สมาธิเป็นสภาพจิตที่มีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมแบบต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนความก้าวหน้าของการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นบันไดเบื้องต้นของการพัฒนาปัญญาระดับต่ำไปจนถึงสูงและสูงสุด เรื่องสมาธิและวิธีฝึกมีปรากฏในศาสนาตะวันออกหลายศาสนา มีการเรียนการสอนมาแต่ก่อนพุทธกาล ศาสนาพุทธทุกแนวให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิ สมาธิทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างสม่ำเสมอ ทำให้องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกันกับสมาธิไม่พร่า ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำประสานแป้งเข้าเป็นก้อนเดียวกัน ทำให้จิตสืบต่ออย่างแน่วแน่มั่นคง

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุด พระพรหมคุณาภรณ์ (2544: 830) ได้อธิบายลักษณะจิตที่เป็นสมาธิดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ควบคุมให้ไหลไปทิศทางเดียวกัน ย่อมมีพลังมากกว่ากระแสน้ำที่ไหลพร่ากระจาย

2. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระน้ำหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. ใสกระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนสายน้ำนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

5. จิตที่เป็นสมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการของจิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าหายรวมไปกับอะไร แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โล่งโปร่ง ไม่มีสิ่งบีบคั้น เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549: 833-835) ได้สรุปประโยชน์ของสมาธิดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา : ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นปฏิปทาสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แยกอธิบายเป็น 2 หัวข้อย่อย ได้แก่

1) ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

2) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ข่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกตามศัพท์ภาษาบาลีว่า วิกขัมภนวิมุตติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัยที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ ที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว จิตใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราดหงุดหงิด วู่วาม วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแส่ ลุกลี้ลุกลน หงอยเหงา เศร้าซึม ขี้หวาดขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกตามภาษาจิตวิทยาว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ มีบุคลิกภาพมั่นคงและมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

1) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยั้งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ทำให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านที่ทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและ

พระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมนียะ หรือกรรมนีย์ แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ 1) มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิ่มผิวพรรณผ่องใสสุขภาพกายดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่ผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดามีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอิ่มใจ ไม่หิวข้าว หรือพระภิกษุที่บรรลุธรรมแล้วมีปีติเป็นภักษา ฉันอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใสเพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังในอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์[2] เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้

เป็นต้น เมื่อทำจิตให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวธรรมประกอบอยู่ด้วย

ระดับของสมาธิ

ในคัมภีร์พุทธศาสนา เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แบ่งระดับสมาธิของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิระดับต้น เป็นสมาธิชั่วขณะ คนทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์ในการมีสมาธิระดับนี้ปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ผลดี และเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา

2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ ผู้มีสมาธิระดับนี้สามารถระงับนิวรณ์ได้ เป็นสมาธิก่อนจะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน

3. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จขั้นสูงสุดของการทำสมาธิ

หลากหลายวิธีของการทำสมาธิ

เนื่องจากการทำสมาธิมีทั้งระดับต่ำและสูง และคนแต่ละคนมีบุคลิกลักษณะต่าง ๆ กัน (ซึ่งในพุทธศาสนาเรียกว่า จริต) ดังนั้น การทำสมาธิจึงมีหลากหลายวิธี ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ถึง 40 วิธี คือ กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสติ 10, พรหมวิหาร 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุธาตุวัวตถาน และอรูป 4 ผู้สนใจสามารถศึกษาจากหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ในรายละเอียดซึ่งมีแพร่หลายในประเทศไทย มีวัด สำนักสงฆ์และองค์การต่าง ๆ ฝึกสอนสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ และระดับต่าง ๆ ผู้สนใจเกี่ยวกับการทำสมาธิควรเลือกรูปแบบ เลือกสำนักที่สอนให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนและมีผู้สอนถูกต้องจึงจะได้ผลตามที่ต้องการ อนึ่งในการปฏิบัติควรมีผู้รู้หรือ/และกัลยาณมิตรช่วยแนะนำ แก้ไขปัญหา ชี้แนะเทคนิคข้อปฏิบัติที่สงสัย ข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง มีความก้าวหน้าได้ผลดี การทำสมาธิต้องอาศัยการปฏิบัติ ผู้ฝึกต้องมีความมุ่งมั่นอดทนและมีความเพียร

การทำสมาธิเบื้องต้นโดยวิธีอานาปานสติ

อานาปานสฺสตี ยสฺส ปริปุณฺณา สุภาวิตา
อนุปุพฺพํ ปริจิตา ยถา พุทฺเธน เทสิตา
โสมํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมา

ขุ. เถร. ๒๖.๕๔๘.๓๕๐[3]

ผู้ใดเจริญสติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์ สั่งสมไว้ตามลำดับ
ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว
เพียงดังพระจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ

1. วิธีอานาปานสติ คือ การดูรู้ลมหายใจเข้าออก ซึ่งมีหลายระดับหลายรูปแบบ (ไม่น้อยกว่า 10 แบบ) การฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกสติในแนวสติปัฏฐาน 4 พร้อม ๆ กับเป็นการฝึกสมาธิด้วย การฝึกอานาปานสติได้รับการอธิบายว่า เป็นวิธีฝึกที่เหมาะกับคนทุกวัย หลายจริตนิสัย ทำได้ในแทบทุกเวลาและทุกสถานที่ ท่านพุทธทาส (2543: 31) อธิบายว่า “ถ้าเราฝึกอานาปานสติขั้นแรก ๆ มันจะเป็นการฝึกพร้อมกันไปทั้งในลักษณะของสมาธิและสติ ฝึกสติให้กำหนดอารมณ์นี่คือฝึกสติ จิตตั้งมั่นในอารมณ์นี่มันเป็นสมาธิ” พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) ได้อธิบายว่าการฝึกอานาปานสติเป็นวิธีฝึกสมาธิที่ได้รับการยกย่องมาก (อ่านเพิ่มเติมในพุทธธรรม, 2549: 859)

2. สำหรับการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออกนี้ อาจมีผู้เข้าใจผิดคิดว่าเป็นการฝึกหายใจ ซึ่งผู้หลงเข้าใจผิดอย่างนี้มีมาก แท้จริงเป็นการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ หายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก อาจารย์โกเอนก้า (2548: 2) ได้อธิบายว่า การฝึกอานาปานสติไม่ใช่การฝึกปรับปรุงวิธีหายใจ ถ้าลมหายใจยาวก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้าลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านซ้ายก็เพียงรับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างซ้าย ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา ก็เพียงรับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างขวา ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ก็ให้รับรู้ว่า

มันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ตอนแรกอาจไม่ค่อยชำนาญในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจอาจอ่อนเบาและละเอียดมาก ถ้าเช่นนั้น ก็ให้หายใจแรงขึ้นสัก 2-3 ครั้ง แล้วจึงหายใจตามปกติต่อไป

สำหรับผู้ที่สนใจการฝึกสมาธิโดยวิธีอานาปานสติ ผู้เขียนขอเสนอวิธีฝึกอานาปานสติอย่างง่ายสำหรับคนทั่วไป ซึ่งอธิบายโดยท่านพุทธทาสภิกขุ (2545) ดังต่อไปนี้

ในกรณีปกติให้นั่งตัวตรง

(ข้อกระดูกสันหลังจรดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมันทุก ๆ ข้อ)

1. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกอย่างยิ่งจนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นอะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินจะได้ผลดีกว่าหลับตาและไม่ชวนให้ง่วงนอนได้ง่ายด้วยโดยเฉพาะคนขี้ง่วงให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ ตามันจะหลับของมันเองในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมตานั้นจะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว่าทำยาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตาย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย

2. มือปล่อยวางไว้บนตักซ้อนกันตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยยันน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัดและล้มยาก ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดาหรือจะขัดไขว้กันนั่นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกว่าสมาธิเพชรนั้น ทำได้ยากและไม่จำเป็น ขอแต่ให้นั่งคู้ขาเข้ามาเพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลล้มยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด

3. ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วยไม่ค่อยสบายหรือแม้แต่คนเหนื่อยจะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดกายเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บป่วยไข้ก็ทำได้ ทำในที่ไม่อับอากาศ หายใจได้สบายไม่มีอะไรรบกวนจนเกินไป

4. เสียงอึกทึกที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มีความหมายอะไร เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค ยกเว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ เช่น เสียงคนพูดกันนั้น เป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มันจะค่อยได้เอง

5. ทั้งที่ตามองเหม่อ ดูปลายจมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึกคิดหรือความรู้สึก หรือเรียกภาษาวัดว่า สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้ คนชอบลืมตาลืมไปได้เรื่อย จนมันค่อย ๆ หลับของมันเองเมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ

6. เพื่อจะให้กำหนดได้ง่ายๆ ในขั้นแรกหัด ให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดเท่าที่จะยาวได้ ด้วยการฝึกทั้งเข้าและออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อนเพื่อจะได้รู้ให้ชัดเจนด้วยตนเองว่าลมหายใจที่มันลากเข้าออกเป็นทางอยู่ภายในนั้นมันลากถูหรือกระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร และกำหนดได้ง่าย ๆ ว่ามันไปรู้สึกว่าสุดลงที่ตรงไหนที่ในท้อง โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้

7. คนธรรมดาจะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก ถ้าคนจมูกแฟบหน้าหัก ริมฝีปากบนเชิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปากอย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้น ว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอกแล้วก็จะได้ทั้งข้างนอกและข้างในโดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจมูกจุดหนึ่ง ที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมาอยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอ

8. ทีนี้ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่คอยวิ่งตามลมนั้น ไม่ยอมพรากทุกครั้งที่ลมหายใจทั้งขึ้นและลงตลอดเวลาที่ทำสมาธินี้ จัดเป็นชั้นหนึ่งของการกระทำ เรียกกันง่าย ๆ ในที่นี้ก่อนว่า ขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” กล่าวมาแล้วว่าเริ่มต้นทีเดียวให้พยายามฝืนหายใจให้ยาวที่สุดและให้แรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้พบจุดหัวท้ายแล้วพบเส้นที่จะลากอยู่ตรงกลาง ๆ ให้ชัดเจน

9. เมื่อจิตหรือสติจับหรือกำหนดตัวลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมันกระทบลากไป แล้วไปสุดลงที่ตรงไหน แล้วจึงกลับเข้าหรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้ว ก็ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นการหายใจอย่างธรรมดาโดยไม่ต้องฝืน แต่สตินั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลาตลอดสาย เช่นเดียวกับเมื่อแกล้งหายใจหยาบแรง ๆ นั้นเหมือนกัน คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่านจากจุดข้างในคือสะดือหรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบนแล้วแต่กรณี ลมหายใจจะละเอียดหรือแผ่วลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นละเอียดเข้าตามส่วน

10. ถ้าเผอิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้เพราะลมจะละเอียดเกินไป ก็ให้ตั้งต้นหายใจหยาบหรือแรงกันใหม่ แม้จะไม่เท่าทีแรกก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน กำหนดกันไปใหม่จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอนให้จนได้ คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไรก็กำหนดได้ตลอดมันยาวหรือสั้นแค่ไหนก็รู้ มันหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา ทำได้อย่างนี้เรียกว่าทำการบริกรรมในขั้น "วิ่งตามไปกับลม" ได้สำเร็จ

11. การทำไม่สำเร็จนั้น คือสติ หรือความนึกไม่อยู่กับลมตลอดเวลา เผลอเมื่อไรก็ไม่รู้ มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่รู้ว่ามันไปเมื่อไร โดยอาการอย่างไรเป็นต้น พอรู้ก็จับตัวมันมาใหม่และฝึกกันไปกว่าจะได้ในขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง 10 นาทีเป็นอย่างน้อยแล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป

12. ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า บริกรรมขั้นที่สองหรือขั้น "ดักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้นจะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้วเป็นดีที่สุด หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่าในขั้นนี้จะให้สติ หรือความนึกคอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดยเลิกการวิ่งตามลมเสีย ให้กำหนดความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้าไปถึงที่สุดข้างใน คือสะดือครั้งหนึ่งแล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากระทบที่สุดข้างนอกคือปลายจมูกอีกครั้งหนึ่งแล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างในคือสะดืออีก ทำนองนี้เรื่อยไปไม่มีการเปลี่ยนแปลง

13. เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยว่าง หรือวางเฉยนั้นจิตก็ไม่ได้หนีไปอยู่บ้านช่องไร่นาหรือที่ไหนเลยเหมือนกัน แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่งข้างนอกแห่งหนึ่ง ระหว่างนั้นปล่อยเงียบหรือว่าง เมื่อทำได้อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสียคงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้ สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจมูกไม่ว่าลมจะกระทบเมื่อลมหายใจเข้าหรือเมื่อลมหายใจออกก็ตามให้กำหนดรู้ทุกครั้ง สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตูให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่านออกนั้นว่างหรือเงียบ ระยะกลางที่ว่างหรือเงียบนั้นจิตไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่องหรือที่ไหนอีกเหมือนกัน

14. ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในขั้น “ดักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง” นั้นได้สำเร็จ จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้ มันกลับเข้าไปในประตูหรือเข้าประตูแล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเงียบนั้น เป็นไปไม่ถูกต้องและทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้ เพราะฉะนั้นควรทำให้ดีหนักแน่นและแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรก คือขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” นั้นทีเดียว

15. แม้ขั้นต้นที่สุดหรือที่เรียกว่าขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคนและเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมาแล้วทั้งกายและใจจึงควรทำให้ได้และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่น อย่างการบริหารกาย มีเวลาสองนาทีก็ทำ เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกลั่นก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีดหรือซูดซาดก็ได้ แล้วค่อยผ่อนให้เบาไป ๆ จนเข้าระดับปกติของมัน

16. ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้นไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่าหรือน้อยกว่าปกติโดยไม่รู้สึกตัว โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเองอยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็นทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้ เพราะฉะนั้นจึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยปล่อยให้เป็นไปตามปกติ อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสำหรับจะกำหนดเป็นนิมิตของอานาปานสติในขั้นต้นนี้ด้วย

17. ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่าการบริกรรมขั้นต้นที่สุดนี้ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติสำหรับทุกคนและทุกโอกาสเถิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย แท้จริงความแตกต่างกันในระหว่าง ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กับขั้น "ดักดูอยู่เป็นแห่ง ๆ" นั้นมีไม่มากมายอะไรนัก เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะกำหนดด้วยสติน้อยเข้าแต่คงมีผล คือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน

18. เพื่อให้เข้าใจง่ายจะเปรียบกับพี่เลี้ยงไกวเปลเด็กอยู่ข้างเสาเปล ขั้นแรกก็จับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่ง่วง ยังคอยจะดิ้นหรือลุกออกจากเปล ในขั้นนี้พี่เลี้ยงจะต้องคอยจับตาดูแหงนหน้าไปมาดูเปลไม่ให้วางตาได้ ซ้ายทีขวาทีอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสตกลงมาจากเปลได้ ครั้นเด็กชักจะยอมนอน คือไม่ค่อยจะดิ้นรนแล้ว พี่เลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องแหงนหน้าไปมา ซ้ายทีขวาทีตามระยะที่เปลไกวไปมา พี่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็กเมื่อเปลไกวไปมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว มองแต่เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน เพราะเด็กชักจะยอมนอนขึ้นมา ดังกล่าวแล้ว

19. ระยะแรกของการบริกรรมกำหนดลมหายใจในขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นี้ก็เปรียบได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้องคอยส่ายหน้าไปมาตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้ ส่วนระยะที่สองที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูกหรือที่เรียกว่า ขั้น "ดักดูแห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้นก็คือขั้นที่เด็กชักจะง่วงและยอมนอนจนพี่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนนั่นเอง

20. เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่วแน่เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ สำหรับคนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถนำมากล่าวรวมกันไว้ในที่นี้เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์ซับซ้อนต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น ในขณะนี้เพียงแต่ขอให้สนใจในขั้นมูลฐานกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะตะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง

สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ

ขอให้ฆราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจสมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่ามีศีล สมาธิ ปัญญา ครบสามประการหรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมีองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหนๆ กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติก็ด้วยการฝึกสมาธิขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น และจะได้พบ "สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้ไม่เสียทีที่เกิดมา (ท่านที่สนใจฝึกสมาธิชั้นสูงขึ้นไป ขอให้อ่านหนังสือเรื่องอานาปานสติสมบูรณ์แบบของท่านพุทธทาสภิกขุ)

การทำสมาธิโดยการเดินจงกรม

การทำสมาธิโดยการเดินจงกรมเป็นวิธีที่นิยมกันมากอีกวิธีหนึ่ง เป็นการเจริญสมาธิโดยการเคลื่อนไหว เป็นการเจริญสติปัฏฐานแบบกำหนดสติรู้อิริยาบถ (หมวดกายานุปัสสนา) บางคนนิยมการเดินจงกรมมากกว่าการนั่งกำหนดลมหายใจ เพราะบางคนเวลานั่งแล้วง่วงนอนง่าย จิตฟุ้งซ่านง่าย แต่บางสำนักก็นิยมสอนการนั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรม เช่น เดิน 1 ชั่วโมง แล้วนั่ง 1/2 ชั่วโมง เพราะถือว่าเป็นการบริหารอิริยาบถ เรื่องนี้เป็นรายละเอียดปลีกย่อยของการปฏิบัติขึ้นอยู่กับวิธีการของแต่ละครูบาอาจารย์ และขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน ซึ่งผู้ฝึกต้องเลือกและศึกษาเพิ่มเติมเอาเอง ในที่นี้ผู้เขียนได้เก็บความวิธีการเดินจงกรมที่เรียบเรียงโดยนายแพทย์ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ (2546) มาเสนอดังต่อไปนี้

การเดินจงกรมอาจเดินโดยตามปกติธรรมดาที่เราเดินอยู่ก็ได้ แต่เดินให้ช้าลง เดินในระยะทางที่ไม่ยาวเกินไปนัก ประมาณ 4-5 เมตรกลับไปกลับมา สติตามดูการเคลื่อนไหวของเท้า ทีละก้าว ๆ

ในการเดินเพื่อให้สติตามทันการเคลื่อนไหวของเท้า อาจใช้การกำหนดด้วยคำพูดในใจตามอาการก้าวย่าง ซึ่งมีวิธีการเป็น 6 ขั้นตามลำดับ จากการกำหนดอย่างหยาบขั้นที่ 1 ไปจนถึงอย่างละเอียดขั้นที่ 6 ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 : ขวาย่างหนอ–ซ้ายย่างหนอ, เมื่อชำนาญขึ้นจึงกำหนด

ขั้นที่ 2 : ยกหนอ–เหยียบหนอ, เมื่อชำนาญขึ้นจึงกำหนด

ขั้นที่ 3 : ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ, เมื่อชำนาญขึ้นจึงกำหนด

ขั้นที่ 4 : ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ, เมื่อชำนาญขึ้นจึงกำหนด

ขั้นที่ 5 : ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–ลงหนอ–ถูกหนอ, เมื่อชำนาญขึ้นจึงกำหนด

ขั้นที่ 6 : ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–ลงหนอ–ถูกหนอ–กดหนอ

ไม่ว่าเดินจงกรมขั้นใดก็ตาม เมื่อสุดทางเดินจะหันกลับ ให้ค่อย ๆ ขยับตัว ค่อย ๆ หมุนเท้ายกกลับมา อาจใช้คำพูดช่วยด้วย เช่น กลับหนอ กลับหนอ สิ้นสุดการกลับตั้งสติในท่ายืนเตรียมเดินใหม่ แล้วเดิน ในการเดินให้ทอดสายตาลง 45 องศากับพื้น (บางแห่งเวลายืนเพื่อเตรียมเดินท่านให้หายใจลึก ๆ ก่อน)

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียง “วิธีหนึ่ง” ของการเดินจงกรม ซึ่งแต่ละแห่งที่สอนก็มีรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ กันไป แต่หลักการที่สำคัญที่สุดคือการมีสติกำกับรู้การเคลื่อนไหวคือการเดิน ซึ่งถ้าทำสำเร็จก็ทำให้จิตนิ่งสงบเกิดปีติสุขได้เช่นเดียวกับวิธีอื่น ๆ

การทำสมาธิมีอีกหลายแบบหลายวิธีหลายเทคนิคหลายระดับ ขอให้ผู้ที่สนใจทำการศึกษาเพิ่มเติม การนำเสนอเท่าที่กล่าวมานี้เพื่อต้องการชี้ให้เห็นว่าหลักการในศาสนาพุทธมีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้คนมีการพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความเจริญวัฒนะหลายระดับและหลายรูปแบบ เหมาะกับหลายจริตนิสัย เป็นสมบัติทางวิชาการอันล้ำค่าซึ่งไม่ควรมองข้าม ควรแก่การศึกษา และนำมาฝึกปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ราบรื่น อีกทั้งต้องการนำเสนอว่าการพัฒนาบุคลิกภาพแนวพุทธ ล้ำลึกยิ่งกว่าการพัฒนาบุคลิกภาพแนวตะวันตก

เชิงอรรถ

[1]ผู้สนใจโปรดอ่านเพิ่มเติมในหนังสือเรื่อง *ทฤษฎีบุคลิกภาพ* ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 15 (2550) ของผู้เขียน จัดพิมพ์โดยหมอชาวบ้าน

[2]สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามขั้นการพัฒนาการทางจิต ขั้นต่ำสุด ผลต่อกาย กระทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกาย จิตพลอยไม่สบายด้วย ซ้ำเติมตนเองให้หนักขึ้น ขั้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ คือ ความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่ไหน ก็รับรู้ตามที่เป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลุกลาม ขั้นสูง จิตช่วยกาย คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย

[3]พระสุตตันตปิฎก ขุทฺทกนิกาย เถรคาถา ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน มหาสติปัฏฐานสูตร ของ พระคันธสาราภิวงศ์

บรรณานุกรม

โกเอ็นก้า พระอาจารย์. (2548). ธรรมบรรยายหลักสูตร 10 วัน. แปลโดย สุทธี ชโยดม. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์.

ทิพาวดี เอมวรรธนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร : สหมิตรพริ้นติ้ง.

พระคันธสาราภิวงศ์. (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2528). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : วัดญาณเวศกวัน.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). อมฤตพจนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พุทธทาส อินทปัญโญ. (2543). สติและการฝึกสติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พุทธทาส อินทปัญโญ. (2545). สมาธิเบื้องต้น อานาปานสติอย่างง่ายสำหรับคนทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเวิลด์ คลาส ไลฟ์.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2546). คู่มือการบำบัดทางจิตวิญญาณ. กรุงเทพมหานคร : เอกสารประกอบคำบรรยาย.

วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยา. (2544). นวโกวาท (ฉบับประชาชน). พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2550). ทฤษฎีบุคลิกภาพ พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.

Engler, B. (1995). Personality theories. (4th ed.). New Jersy : Houghton Miffin, Co.

Engler, B. (1999). Personality theories. (5th ed.). New Jersy : Houghton Miffin, Co.

Engler, B. (2006). Personality theories. (7th ed.). New Jersy : Houghton Miffin, Co.

Fickling, W. (1991). "Zen as therapy". The Zen Direction, pp. 38-40.

Hall, C.S. & Lindzey, G. (1978). Theories of personality. (3th ed.). New York : John Wiley & Sons.

Hall, C.S. & Lindzey, G. (1981). Theories of personality. (4th ed.). New York : John Wiley & Sons.

Jacobson, N.P. (1970). Buddhism : The religion of analysis. Illinois : Southern Illinois University Press.

Witkiewitz, K. & Marlatt, G.A. (2004). "Relapse precaution for alcohol and drug problems : That was Zen, this is Toa". American Psychologist, 50 (4), 224-235.