

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับพระสูตรตันตปิฎก ทำให้เกิดความรู้และแนวคิดใหม่ ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในบทนี้จะได้สรุปคำสอนเรื่องสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ ในประเด็นที่สำคัญต่างๆ ที่ได้ศึกษา มา ซึ่งประกอบไปด้วยความหมาย ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และผลที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิในทั้งสองคัมภีร์

สมาธิในโยคสูตรมีสภาวะคล้ายคลึงกับสมาธิขั้นวิปัสสนาในพระสูตรตันตปิฎก สมาธิในโยคสูตร หมายถึงสภาวะจิตที่บรรลุลมุดพ้น เป็นขั้นสุดท้ายในการปฏิบัติโยคะ สมาธิเป็นภูมิที่ปราศจากตน ตนกับโลกุตระไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งที่แยกออกจากกันได้ คือว่าในสมาธิ ตนกับโลกุตระย่อมกลายเป็นสิ่งเดียวกัน ตามธรรมดาเรามักมองเห็นว่า ตนเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากโลกุตระ สมาธิโยคะในระดับแรก เป็นการควบคุมพฤติกรรมทางใจ (จิตตพฤตตินิโรธ) คือหยุดหรือดับความฟุ้งซ่านแห่งจิต เป็นเพียงวิธีที่จะเข้าถึงโมกษะ ส่วนสมาธิอันหลังคือโมกษะ อันเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต ทั้งนี้ ฤาษีปตัญชลีได้อธิบายว่า สมาธิหมายถึงโยคะ และโยคะก็หมายถึงสมาธิ โยคะมีความสำคัญเท่ากับสมาธิ ทั้ง ๒ ศัพท์ หมายถึงสภาวะของจิตที่สงบนิ่ง ล้ำลึกสุขุม คัมภีร์ภาพ และเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติโยคะ คือการบรรลุโมกษะหรือไภวลยะ

พระเจ้าในโยคสูตร หมายถึง พระอิศวร ปुरुषะที่มีอยู่จำนวนนับไม่ถ้วนและประภคิต ไม่ได้เป็นสิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์ แต่เป็นสิ่งแท้จริงอันตมิมะที่มีอยู่ตลอดกาลเช่นเดียวกับพระองค์ พระเป็นเจ้าของโยคะไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการหลุดพ้นหรือการบรรลุโมกษะของปुरुषะ พระองค์เพียงแต่ช่วยให้บรรลุโมกษะง่ายขึ้น โดยทรงช่วยขจัดอุปสรรคในการปฏิบัติโยคะให้แก่ผู้จงรักภักดีต่อพระองค์ อนึ่งการหลุดพ้นของโยคะที่เรียกว่า ไภวลยะนั้นก็หาได้เป็นการเข้าถึงความเป็นเอกภาพกับพระเป็นเจ้าของเจ้าแต่ประการใดไม่ หากเป็นเพียงการแยกตัวของปुरुषะออกจากประภคิตตลอดไปเท่านั้นเอง

สมาธิในพระสูตรตันตปิฎก หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่าย ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิคือ จิตผ่อง

ใส ผ่องแผ้ว ตั้งมั่น ควรแก่การนำไปใช้งาน มีความสงบสุข คือความสบายกาย สบายใจอันเกิดจากความสงบสุขนั่นเอง การทำสมาธิในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าการทำกรรมฐาน แปลว่าเป็นฐานแห่งการงาน แต่หมายถึงการทำงานทางจิต พระองค์ตรัสกรรมฐานไว้ ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน หมายถึงการทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบจากความชั่วของจิตคือ นิวรณ์ ๕ ประการ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การทำสมาธิเพื่อความรู้แจ้งความจริงในสภาวะของสังขาร แยกวิปัสสนาคือการรู้แจ้งในสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง กรรมฐานนี้เป็นวิธีการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดคือความหลงผิด เป้าหมายสูงสุดของการทำสมาธิกรรมฐานคือ การบรรลุนิพพานดับกิเลสตัณหาที่เป็นสาเหตุของสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง

ความสำคัญของสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน กล่าวคือสมาธิในพระสูตรเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือพระนิพพาน เป็นความสำคัญด้านที่เป็นจุดหมายทางศาสนา นอกจากนี้แล้วสมาธิยังมีความสำคัญในด้านการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตผ่องคลาย บรรเทาความเครียด ความเศร้าโศก เกิดความสงบ มีสติมั่นคงในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า หยุดยั้งความวิตกกังวล เป็นเครื่องฝึกฝนกาย ให้อิสบาย และมีความสุข เป็นประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และพัฒนาบุคลิกภาพให้นุ่มนวล เข้มแข็ง สดชื่น สว่างงาม

สมาธิโยคะ มีความสำคัญกล่าวคือเป็นการควบคุม หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต ตรงกับความหมายทางพระพุทธศาสนา คือดับความฟุ้งซ่านของจิต การปฏิบัติสมาธิโยคะสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเอง ช่วยพัฒนาจิตใจให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือไภวาลยะ หลุดพ้นจากสิ่งผูกมัดที่เป็นความต้องการทางโลก ปัจจุบันนี้การฝึกโยคะมีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับจิตใจเช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และเพื่อสุขภาพกาย ทำให้ร่างกายมีความกระชุ่ม กระชวย มีชีวิตชีวา การฝึกโยคะนำไปสู่การผ่อนคลาย ปล่อยวาง ฝึกการควบคุมลมหายใจหรือการฝึกปราณายามะ จะทำให้การหายใจลึก นิ่งละเอียด ซึ่งเป็นการฝึกอานาปานสติที่ฝึกทั่วไปในหมู่ชาวพุทธ เป็นการปฏิบัติเข้าไปหาสมาธิ โดยอาศัยการทำความรู้สึกรู้ตัวให้ต่อเนื่อง จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย

ขั้นตอนการปฏิบัติ การปฏิบัติสมาธิโยคะมีขั้นตอนที่คล้ายคลึงกัน แต่หลักการแตกต่างกัน การปฏิบัติสมาธิโยคะจะให้ได้ผลถึงขั้นบรรลุสภาวะของสมาธิซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายนั้นจะเข้าถึงไม่ได้หากไม่ปฏิบัติผ่านขั้นต้นๆ มาให้เป็นลำดับเสียก่อน เป็นต้นว่า โยคีต้องสำเร็จขั้น ยมะ นิยามะเป็นอย่างดีแล้วจึงจะสำเร็จขั้นอาสนะได้ ต้องสำเร็จขั้นอาสนะแล้วจึงจะสำเร็จขั้นปราณายามะได้ เมื่อสำเร็จขั้นปราณายามะจึงจะสำเร็จขั้นปรตยาหาร และเมื่อสำเร็จขั้นต่างๆ

นี้แล้วเป็นลำดับๆ ไป จึงจะสำเร็จญาณะ ธารณา และถึงขั้นสมาธิในที่สุด การฝึกโยคะถ้าปราศจาก ยมะ นิยมะแล้วโยคะก็จะเป็นเพียงการบริหารกายธรรมดา เพราะขาดมิติทางจิตวิญญาณ คือการละความชั่วทางกายและจิตใจ Dr. Pandit Kanniah Yoki กล่าวว่า “ปราศจากยมะ และนิยมะของท่าน ฤาษีปตัณฐลแล้ว โยคะก็จะมี มีแต่ยิมนาสติก”

ส่วนขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา เบื้องแรกผู้ปฏิบัติจะต้องชำระศีลให้หมดจด ตัดปليโพทังวลต่างๆ อยู่ในสถานที่ๆ เหมาะสม แสงสว่างกัลยาณมิตร และรับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน ถ้าเลือกให้ถูกกันก็ปฏิบัติได้ผลเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอารมณ์กรรมฐานไว้ ๔๐ อย่าง แต่ละประเภทมีขั้นตอนการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป ในการศึกษาเลือกเอาการเจริญอานาปานสติขึ้นแสดงเป็นตัวอย่าง เพราะใช้สติในการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นการปฏิบัติที่สะดวก ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ซึ่งหลักการปฏิบัติคล้ายคลึงกับการกำหนดปราณายามะ คือการบังคับลมปราณในโยคสูตร

ผลของการปฏิบัติสมาธิในโยคสูตร และสมาธิในพระสูตรต้นปิฎก มีผลที่แตกต่างกัน และคล้ายคลึงกัน กล่าวคือเมื่อผู้ปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนแต่ละอย่างที่ได้กำหนดไว้ ผลที่เป็นโลกียะ จะคล้ายคลึงกัน ผู้ปฏิบัติจะได้อำนาจวิเศษ หรืออิทธิฤทธิ์ในการปฏิบัติในขั้นต่างๆ คือมีอำนาจเหนือโลก หรือโลกียธรรมทุกประการ เช่น ทำให้สัตว์ร้ายเชื่อฟังได้ มองทะลุผ่านไปในกำแพงหินได้ ทำให้ร่างกายเล็กลงเท่าอณู ทำให้ร่างกายใหญ่โตสามารถจับต้องพระจันทร์ได้ด้วยมือของตนได้ เป็นต้น ในทั้งสองคัมภีร์ได้เตือนผู้ปฏิบัติไม่ให้หลงติด และไม่ให้อำนาจปฏิบัติเพื่อจุดประสงค์อย่างนั้น

ผลที่เป็นโลกุตระมีเป้าหมายสูงสุดที่คล้ายคลึงกัน จุดหมายสูงสุดของโยคะคือการบรรลุโมกษะ หรือไภวาลยะ เป็นสภาวะที่เป็นบรมสุข เป็นสภาวะที่มีความสมบูรณ์ ไม่สามารถที่จะพรรณนาได้ เมื่อโยคีปฏิบัติถึงสมาธิขั้นสูงสุด โยคีจะบรรลุสภาวะที่เรียกว่า อสัมปรัชญาตสมาธิ สมาธินี้จะทำให้การเปลี่ยนแปลงจิตยุติหมด อารมณ์ต่างๆ ก็จะหยุดให้ผลทันที และจะไม่ปรากฏแก่โยคีอีกต่อไป ในสภาวะนี้อาตมามันจะแฝงตัวอยู่ในเนื้อแท้ของตัวมันเองในฐานะเป็นความรู้บริสุทธิ์ มีความสงบและโชติช่วงในตัวมันเองโดยลำพัง เมื่อบรรลุถึงสภาวะเช่นนี้แล้ว โยคีก็จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต กล่าวคือหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล

ส่วนผลการปฏิบัติสมาธิในพระสูตรต้นปิฎก ขึ้นสมถกรรมฐานเป็นอุบายเพื่อให้จิตสงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้ว ก็จะเกิดฌานซึ่งเป็นผลโดยตรงของการปฏิบัติ ได้แก่ ฌาน ๔ และผลโดยอ้อมคือ อภิญญา ๕ ได้แก่อิทธิวิธีสามารถ

แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ผลการปฏิบัติขั้นวิปัสสนาส่งผลให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงสามารถแยกแยะส่วนต่างของร่างกายและจิตใจได้ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ และขันธ์ ๕ ความเป็นตัวตนของคนและสัตว์ไม่มี เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ นั้นเรียกว่า เห็นด้วยญาณทัสสนะ คือเห็นด้วยปัญญา บุคคลนั้นย่อมกลายเป็นพระอริยะบุคคล เป็นผู้ตัดกิเลสได้ตามลำดับ จนกระทั่งตัดได้เด็ดขาดเป็นพระอรหันต์ บรรลุนิพพาน ดับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสังสารวัฏฏ์

ปัจจุบันมีการปฏิบัติสมาธิกันอย่างแพร่หลายเพื่อนำผลของการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยทำให้จิตผ่องคลายจากความวิตกกังวล ความเศร้าโศก เสียใจที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ช่วยทำให้มีสติในการดำรงชีวิต ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษา การเล่นเกมกีฬา การทำงานด้านเทคโนโลยีต่างๆ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบคำสอนเรื่องสมาธิในโยคสูตรและในพระสุตตันตปิฎก ถือว่ายังไม่ครอบคลุมในเนื้อหารายละเอียดต่างๆ อย่างบริบูรณ์ทุกประเด็น โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องสมาธิโยคะ ถือว่าเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน การปฏิบัติโยคะมีหลายสาขา มีเนื้อหาสาระที่สำคัญอีกมาก และในประเทศไทย ไม่ค่อยมีใครศึกษาระบบการปฏิบัติโยคะอย่างจริงจัง ทั้งที่การปฏิบัติโยคะเป็นที่นิยมปฏิบัติกันมาก จึงทำให้การค้นคว้าอ้างอิงข้อมูลอาจไม่สมบูรณ์ ข้อมูลส่วนมากได้ศึกษามาจากคัมภีร์โยคสูตร ศึกษาเฉพาะเรื่องสมาธิโดยตรง แต่เรื่องสมาธิในพุทธศาสนานั้นมีผู้ศึกษาไว้มาก

ผู้วิจัยเห็นว่าหลักคำสอนเรื่องสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ มีความใกล้เคียงกันมากในด้านความหมายของคำว่าโยคะและสมาธิ ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ แต่สภาวะของสมาธินั้นแตกต่างกัน สมาธิโยคะเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติถึงขั้นบรรลุเป้าหมายสูงสุด เป็นสภาวะที่จิตบรรลุแล้ว การปฏิบัติตามขั้นตอนของอัสhtางคโยคะเป็นปฏิกฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุสมาธิ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติโยคะ และสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาถึงขั้นตอนการปฏิบัติ หลักธรรมที่สนับสนุนและสิ่งที่เป็นอุปสรรคให้เข้าใจอย่างทอ่งแท้งเสียก่อน แล้วลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างจริง มิฉะนั้นแล้วการปฏิบัติจะไม่ได้ผล การปฏิบัติโยคะนั้นก็จะเป็เพียงการออกกำลังกายหรือเป็นการเล่นเกมฟายิมนาสติกเท่านั้น

การปฏิบัติสมาธิในพระสูตรเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูง เป็เป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะบรรลุได้ง่ายๆ ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างแรงกล้า จึงจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ ส่วนการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีสติในการดำรงชีวิตควรแก่

การนำไปใช้งาน สามารถปฏิบัติได้ทุกคน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย และปฏิบัติได้ตลอดเวลา อธิบายการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบมีมากมาย ในที่นี้ได้ทำการศึกษาถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตมีสมาธิ เพราะเป็นวิธีที่ทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ เรื่องสมาธิจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ต้องการความสงบ และผู้ต้องการความหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการศึกษาเชื่อว่าการปฏิบัติโยคะและการบำเพ็ญสมาธิที่เรียกว่าการทำกรรมฐาน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้ แต่ยังไม่ค่อยมีการศึกษากันอย่างแพร่หลาย ยังขาดผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทั้งสอง ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติโยคะในสาขาต่างๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่องสมาธิในทั้งสองคัมภีร์ ที่ได้นำเสนอมานี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคัมภีร์ทั้งสอง ศึกษาในรายละเอียดเฉพาะเรื่องของสมาธิ ซึ่งถือว่ายังไม่สมบูรณ์และไม่ครอบคลุมเท่าที่ควร เป็นการศึกษาค้นคว้าในเอกสาร และศึกษาเพียงทฤษฎี การปฏิบัติโยคะมีการปฏิบัติในหลายสาขา ปัจจุบันมีการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ ให้มีสุขภาพกายและใจแข็งแรง เพื่อประโยชน์ทางการกีฬาให้รู้จักเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ และถูกวิธี ควรมีการวิจัยเรื่องนี้ โดยการศึกษากลุ่มตัวอย่างจากการปฏิบัติโยคะในปัจจุบันก่อให้เกิดผลอย่างไร แต่ละคนมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันอย่างไร สามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานในพระพุทธศาสนาได้หรือไม่