

วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระชุมพลฐิตธมโม (แก้วนาน)

วิทยาลัยสงฆ์พระพุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

corresponding author e-mail: phrachumphol@hotmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษากลืน 10 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาถึงวิธีการฝึกกลืน 10 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืน 10 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้องจากการศึกษาพบว่ากลืน 10 เป็นกรรมฐานชนิดหนึ่งในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากบรรดากรรมฐานทั้งหมด 40 วิธี ที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตสำหรับพุทธสาวก เป็นกรรมฐานที่มีประสิทธิภาพมาก ทรงพลัง ทำให้จิตเกิดสมาธิได้เร็วมีอานิสงส์ และอานุภาพมากซึ่งวิธีการฝึกจิตตามแนวทางแห่งกลืนนั้น จุดมุ่งหมายก็เพื่อทำสมาธิให้เกิดขึ้นอีกทั้งยังใช้เป็นบาทฐานในการฝึกจิตเพื่อทำอภิญญาให้เกิดขึ้นได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ กลืนยังเป็นกรรมฐานที่สามารถฝึกจิตให้ถึงฌานได้เร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ทั้งนี้ก็ด้วยเพราะว่าการเพ่งกลืนนั้น อุดคคหนิมิตและอุปจารสมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่ออุดคคหนิมิตและอุปจารสมาธิเกิดง่าย การได้ฌานนั้นก็เร็วทั้งยังสามารถพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ถึงระดับฌานสมาบัติ 8 และในกรณีที่ได้บรรลุธรรมถึงขั้นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ด้วยแล้ว สามารถที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ซึ่งเป็นอานิสงส์ข้อหนึ่งอันเกิดจากการฝึกจิตตามแนวทางแห่งกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท และใช้ฌานนั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ก็คือ เป็นกระบวนการฝึกอบรมจิต เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้ฝึกปฏิบัติทั้งในด้านกาย วาจา และใจ เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตเป็นการวางรากฐานทางจิตให้มีศักยภาพ พร้อมเหมาะที่จะนำไปใช้ทำงานทางปัญญา กล่าวคือ เป็นการเจริญวิปัสสนากาวนาโดยมีสมถะเป็นบาท หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สมถยานิกะ” ซึ่งเป็นแบบวิธีในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตเพื่อให้เข้าถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน รูปแบบหนึ่ง นั่นเอง

คำสำคัญ: กลืน วิธีการพัฒนาจิต พระพุทธศาสนาเถรวาท

THE METHODS OF MENTAL DEVELOPMENT ACCORDING TO KASINA IN THERAVADA BUDDHISM

Phra Chumpholthitadhammo (Kaewnuan)

Buddhachinaraj Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

corresponding author e-mail: phrachumphol@hotmail.com

Abstract

This thesis aimed: 1) to study ten-Kasina depicted in Theravada Buddhism, 2) to study how to train ten-Kasina appeared in Theravada Buddhism, and 3) to study the methods of mental development in accordance with ten-Kasina in Theravada Buddhism. This is a type of qualitative research which focuses on the data collected from the Theravada Buddhist scriptures: Tipitaka, Pali Canon, Commentaries, and other related technical papers rewritten in descriptive style. The findings have shown that the ten-Kasina in Theravada Buddhism is one of forty kinds of meditation laid down by the Buddha for being used as practical methods of mental cultivation for Buddhists. It is very efficient, powerful and helpful to raise one's mind to a state of concentration more rapidly. In actuality, the purpose of mental development based on the ten-Kasina is to obtain the virtues. With the ten-Kasina, monks cultivate their mind to attain Jhana (Absorption) more quickly than with others. It is due to the fact that this kind of meditation is used as a tool to help ones gain Uggaha-Nimitta (visualized image) and Upacara-samadhi (access concentration) more easily. For those with a stage of Anagami (non-returner) or Arahant (a worthy one), moreover, the achievement of Nirodha-Samapatti is accessible. This is, however, one of virtues arising from spiritual practice by means of Kasina in Theravada Buddhism, and through this way, practitioners are able to further develop Vipassana (insight) meditation for the ultimate goal in Buddhism, Nirvana. The methods of mental development applied by means of Kasina in Theravada Buddhism are a process of spiritual training to develop the potentiality of practitioners in terms of physical, speech and mind on the one hand; and to purify their mind on the others. This process is in actuality made for a foundation of mental development (calmness meditation) and further applied to intellectual work–tranquility-based Vipassana development or the so called “Samatha-Yanika” Vipassana—which is employed as a guideline to reach a state called Citta Visuddhi (purity of mind) in Theravada Buddhism.

Keywords: Kasina, the methods of mental, Theravada Buddhism

บทนำ

ในพระพุทธศาสนานั้นเชื่อในสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิดและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้นนับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบติดก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้วถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรมปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมแล้ว ยังจะทำให้ภพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ความเดือดร้อนมากในชาติต่อ ๆ ไป (พระธรรมวิสุทธิกวี, 2549) พระพุทธเจ้าเองทรงให้ความสำคัญกับจิตมาก เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางกายและวาจา ดังได้มีพุทธพจน์ในยมกวรรคว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะมีพฤติกรรมชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้จิตจะมีธรรมชาติดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากแต่เป็นสิ่งที่อบรมได้พัฒนาได้เพราะหากไม่อบรมจิตไม่พัฒนาจิตจิตก็จะตกไปสู่อกุศลหรืออกุศลครอบงำได้ง่าย พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงเห็นว่าแม้จิตจะมีธรรมชาติที่ขมยาก แต่ก็สามารถพัฒนาและฝึกได้เมื่อฝึกแล้วย่อมนำความสุขมาให้ (นฤมล, 2553) ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตที่ดิ้นรน กวาดแกว่งรักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช้างครดตลูกศรให้ตรง ฉะนั้น” เมื่อบุคคลมีใจบริสุทธิ์การกระทำก็บริสุทธิ์ เพราะการพูดและการกระทำอันบริสุทธิ์นั้น ความสุขย่อมตามสนองเขา เหมือนเงาตามตัว สมาธิจึงเป็นหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพจิตที่ได้รับการพัฒนา โดยการฝึกอบรมดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีคุณสมบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แก่ ชาณุสสนิที่พระเชตวันวิหาร ซึ่งมีที่มาในภยเกรวสูตรว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความ เศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การพัฒนาและฝึกจิตมีหลายวิธีหลักการคืออย่าให้จิตตกไปสู่ฝ่ายอกุศลเมื่อพลัดไปแล้วต้องรีบถอนตัวจากอกุศลบาปธรรมทันที (นฤมล, 2553) ในหลักการของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงวางหลักปฏิบัติเพื่อเป็นวิธีฝึกจิตสำหรับชาวพุทธบริษัท 40 วิธี เรียกว่า อารมณฺ์ สมถกรรมฐาน 40 (จรรณ, 2545) กลสิน 10 นั้น เป็นกรรมฐานหมวดหนึ่ง ได้แก่กัฏฐสำหรับเพ่งเพื่องูจิตให้เป็นสมาธิ ซึ่งในพระไตรปิฎกปรากฏว่า กลสินมี 10 ชนิดด้วยกัน คือ ปฐวิกลสิน อาโปกลสิน เตโชกลสิน วาโยกลสิน นิลกลสิน ปิตกกลสิน โลหิตกกลสิน โอทาทกกลสิน อาโลกกลสิน วิญญานกกลสิน (สุจิตรา, 2544) ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในกลสินสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายบ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกลสินเป็น อารมณฺ์ 10 ประการ คือ บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดปฐวิกลสินอาโปกลสินเตโชกลสินวาโยกลสินนิลกลสินปิตกกลสิน โลหิตกกลสินโอทาทกกลสินอาโลกกลสินวิญญานกกลสิน ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มีสอง ไม่มีประมาณ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลสินนั้นเป็นการฝึกจิตตามพุทธวิธี เพื่อให้จิตมีคุณภาพ มีธรรมชาติอ่อนโยน นุ่มนวลควรแก่การนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จรรณ, 2545) เพราะโดยปกติจิตใจของมนุษย์เวลาที่ถูกกิเลสรุมร่ำมาก ๆ จิตใจจะสับสนวิงวળกันไปตามกิเลสที่ทำให้เกิดความอยากได้ ความต้องการหรือความเคียดแค้น หรือความเข้าใจผิด เป็นต้น เมื่อจิตใจยังสับสน วุ่นกับสิ่งเหล่านี้ย่อมอยู่ตลอดเวลาจึงยากที่จะเข้าใจความจริงของชีวิตได้ เพราะความจริงที่เกิดขึ้นจะต้องเกิดด้วยปัญญาอันอาศัยความที่จิตสงบนิ่ง เมื่อจิตสงบนิ่งทำให้กิเลสต่าง ๆ สงบได้ เมื่อนั้นปัญญาจะได้มีโอกาสผุดขึ้นมารู้ความจริงของโลกได้อย่างถูกต้อง เหมือนน้ำที่ขุ่นเพราะถูกกวนอยู่ตลอดเวลา แต่

เมื่อหยุดควน น้ำจะนิ่งตะกอนต่าง ๆ จะตกลงนอนกัน กลายเป็นน้ำที่ใส เมื่อนั้นคนมีตาดีย่อมสามารถมองเห็นกุ้ง หอย ปู ปลา ภายในน้ำได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การที่จะทำให้ปัญญาเกิดได้ต้องทำให้จิตมีความนิ่งสงบและพุ่งไปทางเดียว (จรรุญ, 2550) และลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิตัวนั้น ก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะสมแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติของปัญญาในการพิจารณาภาวธรรมให้เกิดการรู้แจ้งตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อนก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อย ๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีหวั่นกังวลไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วยก็ยิ่งลำบาก หรือปัญญาแก่ไปบางทีก็พาให้พุ่งชนเข้าอีก (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) ปรากฏหลายท่านจึงเห็นว่า ถ้าไม่เตรียมจิตที่เป็นสนามทำงานของปัญญาให้พร้อมดีก่อน โอกาสที่จะหลงตลอดสัจธรรมด้วยโลกตรปัญญาอ่อนเป็นไปได้อย่างยิ่งท่านจึงเน้นการฝึกจิตด้วยกระบวนการทางสมาธิภาวนาให้เป็นฐานก่อนเจริญปัญญาอย่างจริงจังต่อไป (พระพรหม คุณาภรณ์, 2552)

การวิจัยเรื่อง “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ได้เสนอแนวทางการพัฒนาจิตตามแนวกสิณที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ผู้วิจัยเลือกใช้กสิณ 10 นั้น ด้วยเหตุผลที่สำคัญว่ากสิณ 10 เป็นกรรมฐานที่มีประสิทธิภาพมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ทรงพลัง ทำให้จิตเกิดสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์และอานุภาพมาก เหมาะสมกับบุคคลทุกจริตนอกจากนี้ กสิณ 10 ยังเป็นกรรมฐานที่ทำให้ได้มานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ อีกด้วย

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยมีวิธีการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (primary sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 เพื่อให้ทราบถึงหลักการ ความสำคัญและประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตแนวกสิณตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก
2. ศึกษาและค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ชั้นทุติยภูมิ (secondary sources) ได้แก่ คัมภีร์ชั้นอรรถกถา ฎีกา อรรถกถา ต่าง ๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ศึกษาข้อมูลจากหนังสืองานวิทยานิพนธ์บทความเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
4. ประมวลผล และวิเคราะห์ถึงหลักการและวิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณ ตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท
5. สรุปผล นำเสนอผลงานวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผลการศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนก่อนการฝึกกลืนภาวนา จากการศึกษาทำให้ทราบได้ว่าวิธีการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลืนนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีการเจริญสมาธิที่เป็นระบบ และแบบแผน ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามลำดับและขั้นตอนดังที่ได้กล่าวอธิบายไว้แล้วข้างต้นจากหลักการเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการเจริญกลืนภาวนานั้น นับว่าหลักการดังกล่าวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกพัฒนาจิตตามแนวทางแห่งกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปหาได้ไม่ และจากการศึกษาในหลักการต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เห็นถึงประโยชน์ที่ผู้ฝึกปฏิบัติจะได้รับคือ ได้ทราบหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ เพราะเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ตามแนวทางและวิธีการที่กล่าวไว้ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะส่งผลทำให้สมาธินั้นเกิดขึ้นได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลาหยุดหรือสะดุด เพราะปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยทำให้เกิดสิ่งที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนและไม่เป็นอุปสรรคในการเจริญสมาธิภาวนาและช่วยส่งเสริมแก่การฝึกปฏิบัติให้มีการพัฒนาตามที่ควรจะเป็น ดังจุดประสงค์ที่ได้มุ่งหมายไว้เป็นส่วนสำคัญ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึกเจริญกลืนภาวนาผลจากการศึกษาในขั้นตอนนี้นั้น ผู้ปฏิบัติเจริญกลืนจะสามารถบรรลุตามแต่ละขั้นได้นั้น จะต้องบำเพ็ญตามเป็นขั้น ๆ ไป กล่าวคือ เมื่อบรรลุปฐมฌาน คือ ฌานที่ 1 แล้ว จะต้องปฏิบัติการเข้าออกในฌานนั้น ให้คล่องแคล่ว ชำนาญเสียก่อน แล้วจึงจะเข้าสู่ทุติยฌาน คือ ฌานที่ 2 ทำอย่างนี้ต่อไปเป็นลำดับ จนถึงจตุตถฌาน คือ ฌานที่ 4 อนึ่งเมื่อกระบวนการฝึกพัฒนาจิตโดยมีกลืน 10 เป็นอารมณ์มาถึงขั้นตอนนี้แล้ว สำหรับผู้บรรลุปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน เมื่อบรรลุจตุตถฌานแล้ว ถ้าประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะผู้บรรลุฌานมีสมาธิอย่างแรงกล้า จิตของผู้บรรลุจตุตถฌานนั้นเป็นจิตที่ตั้งมั่นบริสุทธิ์ไม่มีกิเลส และอุปกิเลสในขณะนั้นเป็นจิตนุ่มนวลควรแก่งาน เมื่อจิตตั้งมั่นเช่นนี้ ก็ทำจิตให้แนบไปเพื่ออาสวกขยญาณ คือ ญาณเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวกิเลสก็จะบรรลุจุดหมายสูงสุดได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยังติดใจในเรื่องฌานอยู่ก็สามารถบำเพ็ญรูปฌานเพื่อให้ได้สำเร็จสมาบัติ 8

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกจิตโดยอาศัยฌานสมาธิจากการฝึกกลืนเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมผลจากการศึกษาวิจัย ได้บอกขอบเขตและแนวทางของการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานที่ได้จากการฝึกพัฒนาจิตโดยมีกลืน 10 เป็นอารมณ์กรรมฐานไว้โดยสังเขป ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบดังกล่าวนี้ มีแนวปฏิบัติ ช่องทาง และวิธีการต่าง ๆ ที่จะดำเนินการ และสามารถที่จะเลือกได้ตามอัชฌาสัยของบุคคลผู้ใดฌาน ทั้งนี้สามารถเลือกแบบใดแบบหนึ่ง หรือผสมผสานกันไป ก็สามารถกระทำได้ โดยมีจุดหมายเดียวกันนั่นก็คือ ผลประโยชน์เบื้องต้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพื่อมรรคผล นิพพานนั่นเอง และแม้หากการฝึกปฏิบัติตามวิธีการที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วนั้น หากจะยังไม่ถึงซึ่งมรรคผล นิพพาน ก็ย่อมที่จะก่อประโยชน์ให้แก่ผู้ฝึกปฏิบัติทั้งสิ้น และที่สำคัญในด้านการพัฒนาจิตของผู้ฝึกปฏิบัติกลืนภาวนานั้นสามารถช่วยยกคุณภาพจิตให้อยู่ในระดับสูง และเกิดความบริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังนั้นจึงสมควรที่บุคคลผู้สนใจจะได้พึงปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตและส่งเสริมปัญญาของตน ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้แล้วนั้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิธีการพัฒนาจิตตามแนวทางแห่งกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงหลักการใหญ่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรรมฐานโดยมีกลืน 10 เป็นอารมณ์เท่านั้น ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยที่ลึกลงไปนั้นผู้วิจัยยังไม่ได้แสดงให้เห็นถึง เนื่องจากขอบเขตงานวิจัยที่มีจำกัด ดังนั้น สำหรับผู้สนใจสามารถที่จะได้ทำการศึกษาในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในลำดับต่อไปได้ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลืนตามที่ปรากฏในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น ซึ่งยังมีได้ครอบคลุมถึงกลืนในฐานะที่มีความสัมพันธ์ในแง่มุมอื่น ๆ ในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าจะทำการวิจัยเกี่ยวกับกลืนในครั้งต่อไปนั้นมีประเด็น ที่น่าจะศึกษาวิจัยดังกล่าวต่อไปนี้ คือ (1) ศึกษาการใช้กลืนในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (2) การประยุกต์ใช้วรรณกลืนเพื่อควบคุมพฤติกรรมทางอารมณ์ และ (3) การศึกษากลืนกรรมฐานในฐานะที่เกี่ยวข้องกับวิชาปริยัติวิทยา

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักการและวิธีการที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน โดยมีกลืน 10 เป็นอารมณ์ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต แล้วนำเสนอเพื่อทำความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติได้ถูกต้อง ผลจากการศึกษาผู้วิจัยได้ พบว่า การที่จะปฏิบัติเจริญกลืนภาวนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตให้ถูกต้องตามหลักการในพระพุทธศาสนาได้นั้น ผู้ฝึกปฏิบัติควรที่จะต้องศึกษาให้รู้และเข้าใจในเบื้องต้น จากคัมภีร์ที่บันทึกรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอด และนำสืบกันมาโดยพระสาวกทั้งหลายตลอดทั้งอรรถกถา ฎีกา ที่สำคัญต่าง ๆ เพื่อนำมาอธิบายความหมายให้เข้าใจยิ่งขึ้น และนำเสนอข้อมูลที่เป็นหลักการสำคัญตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ถูกต้องจากการศึกษาค้นคว้าวิธีการพัฒนาจิตตามแนวทางแห่งกลืนภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดทั้งเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งผลของการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. กลืนสมาธินั้น เป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงบอกข้อปฏิบัติแก่พระสาวก ว่าด้วยบ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกลืนเป็นอารมณ์ ซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนิบาต ว่าด้วยกลืนสูตร แต่ไม่ได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติไว่ว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไร พระพุทธโฆษาจารย์จึงได้ขยายความถึงแนววิธีปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค กลืนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมี 10 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) ภูตกลืน มี ดิน น้ำ ไฟ ลม (2) วรรณกลืน มี สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว และ (3) กลืนแสงสว่าง และอากาศเป็นบัญญัติอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เพื่อจูงใจให้เกิดสมาธิ จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่สำคัญต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พบว่ากลืนนั้นมีเพียง 10 ชนิดเท่านั้น ที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทสิ่งอื่นนอกเหนือจากกลืนทั้ง 10 ชนิดนั้นนั้น ถือว่าไม่ใช่กลืน ตามความหมายแห่งนัยของคำว่า “กลืน” สำหรับใช้เป็นแนวปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การฝึกเจริญกลืนภาวนานั้น นับได้ว่าเป็นการวางรากฐานทางจิตให้มั่นคง และพัฒนาระดับของจิตให้มีภูมิธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จากการศึกษานี้ เห็นได้ว่ากลืนกรรมฐานนั้นใช้เป็นแนวทางแห่งการฝึกพัฒนาจิต เพื่อให้บรรลุตามสมาบัติ 8 ผู้ฝึกสมาธินั้นจะเข้าสมาบัติ 8 ได้จะต้อง

อาศัยกลืน 10 นี้เป็นบาทในการที่จะเข้าสมาบัติ 8 ตลอดทั้งใช้เป็นบาทแห่งอภิญญาอีกด้วย ตัวอย่างพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่สามารถเข้าสมาบัติแสดงฤทธิ์ได้ ส่วนมากก็ด้วยอาศัยกลืนนี้และที่สำคัญที่สุด คือ กลืน 10 นี้ สามารถใช้เป็นบาทฐานในการยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ ซึ่งเรียกว่า แบบ “สมถยานิกะ” และสำเร็จเป็นพระอรหันต์แบบ “อุกโตภาควิมุต” จึงกล่าวได้ว่า กลืน 10 นั้น เป็นกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งมีลักษณะเป็นวิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นระบบ และเป็นแบบแผนที่ได้ปฏิบัติสืบ ๆ ต่อกันมา ในประเพณีการประพฤติปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทแม้แต่ในสมัยพุทธกาลก็เชดเช่นเดียวกัน

2. วิธีการฝึกปฏิบัติกลืน 10 ในเบื้องต้นนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติเจริญกลืนภาวนานั้นจะต้องจัดเตรียมองค์กลืนให้เป็นมณฑล (คือ วงกลมที่เป็นเครื่องหมาย) ขนาดกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว ที่จะใช้สำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ และไม่ควรเป็นกลืนที่มีตำหนิหรือมีลักษณะของกลืนโทษ เว้นแต่กลืนลมที่ไม่ต้องจัดทำองค์กลืน เพียงแต่พิจารณาลมที่มากกระทบกายหรือพิจารณาหยดน้ำ ไบหล้ำ เท่านั้น และวิธีการฝึกจิตด้วยการเพ่งกลืนนั้นก็เพื่อทำให้เกิดความชำนาญในสัญญาภาพของวัตถุที่เพ่งนั้นจนติดตา แล้วถ่ายโอนภาพที่เห็นติดตานั้นเข้าสู่จิต โดยผ่านกระบวนการทำงานของสัญญาขันธ์ โดยมีกระบวนการเป็นขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ความเชื่อศรัทธาในพระรัตนตรัย เชื่อในผลแห่งกรรม เป็นบุคคลที่มีฉันทะ คือ มีความพอใจในการที่จะปฏิบัติกรรมฐานโดยมีกลืนเป็นอารมณ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อมรรค กล่าวคือเป็นการดำเนินอยู่ในกุศลธรรมที่เอื้อต่อความหลุดพ้นตลอดถึงเป็นบุคคลที่มีปัญญา มีสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นชอบไปในทางที่ถูก เป็นต้น และก่อนที่ผู้ฝึกจิตจะเจริญกลืนภาวนานั้น จะต้องประพฤติปฏิบัติในพุททกิจเบื้องต้นเสียก่อนลงมือฝึกกลืนภาวนา โดยจะต้องตั้งตนอยู่ในศีลตมทบาทปิโพธเครื่องกังวลใหญ่ 10 ประการให้ได้ แสวงหากัลยาณมิตรที่มีความรู้ความชำนาญในกลืนที่จะให้ความรู้ในกลืนกรรมฐานเราได้ดี ควรทำการศึกษาเบื้องต้นในกลืนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน เว้นจากสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ อยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ และควรตัดขุททกปิโพธเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หมดไป แล้วพึงลงมือปฏิบัติต่อไป ในที่นี้หากผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถกระทำพุททกิจเบื้องต้นดังกล่าวได้ผลในการฝึกกลืนนั้นอาจทำให้ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควรและไม่ได้ผลสำเร็จจากการฝึกจิตด้วยการฝึกกลืนได้

กล่าวโดยสรุปหลักวิธีการปฏิบัติกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติกลืนภาวนาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติให้ได้อย่างถูกต้องเป็นไปตามแบบหลักคำสอนที่มีอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ มีการจัดทำองค์กลืนขึ้น ส่วนบุคคลที่ไม่จำเป็นต้องจัดทำองค์กลืนขึ้นในเวลาเพ่งกลืนนั้น เป็นข้อยกเว้นเฉพาะสำหรับบุคคลผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติเจริญกลืนนั้น มาแล้วในภพชาติก่อน ๆ ก็สามารถที่จะเพ่งกลืนนั้น ๆ ในสิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติได้เลยโดยไม่ต้องจัดทำองค์กลืนขึ้น ส่วนวิธีการทำกลืนที่สำคัญนั้นก็คือ ต้องจัดทำองค์กลืนที่ไม่ให้มีลักษณะเป็นกลืนโทษ เช่น การทำรูปวิกลิตต้องใช้ดินที่มีสีอรุณ และต้องเป็นดินที่สะอาดปราศจากสิ่งอื่นเจือปน เช่น มีกิ่งไม้ ใบไม้หรือสีของดินที่ไม่สม่ำเสมอมีสีอื่นปน เป็นต้น และจัดทำองค์กลืนให้เป็นลักษณะวงกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 คืบ 4 นิ้วสำหรับใช้เป็นองค์กลืนในการเพ่ง และกลืนอื่น ๆ ก็จัดในทำนองเดียวกัน ซึ่งอาจมีการจัดทำที่แตกต่างกันไปตามประเภทของกลืนแต่ละชนิด แต่ก็อยู่ในหลักการเดียวกัน เป็นต้น เพราะถ้าเป็นกลืนโทษแล้วเวลาเพ่งเมื่อมีติดติดตา (อุคคหนิมิต) จะปรากฏสิ่งที่เป็นตำหนิของกลืนนั้น ๆ ขึ้นมาในใจด้วย และเวลาเพ่งจะไม่สามารถนำตำหนิที่เห็นนั้นออกไปได้จะทำให้ขวางต่อการพัฒนาไปสู่ปฏิภาณนิมิต ทำให้ไม่เกิดการพัฒนาต่อไปได้ส่วนวิธีการเพ่งนั้น

เมื่อลงมือปฏิบัติเพ่งกสิณควรจัดตั้งไว้จำเพาะหน้าไม้ต่ำหรือสูงเกินไปจากสายตานัก ควรห่างประมาณ 2 ศอกกับ 1 คืบ หากใกล้เกินไปจะแลเห็นลายนิ้วมือหรือรอยไม้ที่ค้ำไว้ที่พื้น จะเป็นอุปสรรคได้หากไกลเกินไปก็เห็นปริณทนกสิณไม่ชัดเจน ในขณะที่เพ่งกสิณอย่าลืมตาให้โตหรือหรีตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใด นัก พร้อมกันนั้นจงบริกรรมไปตามแต่ชนิดของกสิณนั้น ๆ เป็นระยะไป แต่ไม่จำเป็นจะต้องบริกรรมโดยไม่หยุดหย่อน จะทำให้เป็นการเสกคาถาไปและพยายามลืมตาบริกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนการหลับตานั้น จงใช้เป็นครั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าอุคคหิมิตเกิดขึ้น โดยสรุปก็คือการเพ่งกสิณนั้น จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ (1) การเพ่ง (2) การหลับตานึกถึงภาพกสิณ และ (3) การภาวนา หรือบริกรรมในใจการเจริญกสิณภาวนาทั้ง 10 อย่างนั้น มีอานุภาพมากมายทำให้ผู้ฝึกได้ปัญญา แต่ว่ากสิณแต่ละอย่างนั้นก็มีอานุภาพที่แตกต่างกัน สามารถแสดงปาฏิหาริย์ได้ต่างกันตามชนิดของกสิณที่เพ่ง ส่วนอานุภาพของกสิณที่ทำให้เกิดฤทธิ์ที่เหมือน ๆ กันนั้นก็คือ (1) ทำการบังสิ่งต่าง ๆ ไว้มิให้ผู้ใดแลเห็นได้ (2) ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเล็กได้ และ (3) ทำระยะทางใกล้ให้เป็นทางไกล และย่นระยะทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้ได้ และในบรรดากสิณทั้ง 10 พระพุทธโสมสารจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรุณกถาว่า กสิณ 3 อย่าง มีเตโชกสิณ โอทาทกสิณ และอาโลกกสิณ เป็นกสิณที่ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้เห็นรูปต่าง ๆ ด้วยทิพจักขุปัญญา ทั้งท่าน จัดว่าอาโลกกสิณ (กสิณแสงสว่าง) เป็นกสิณที่ยอดเยี่ยมที่สุด ในบรรดากสิณทั้ง 3 อย่างด้วยกันนั้นลักษณะและความสำคัญของจิตของผู้ฝึกเจริญกสิณภาวนานั้น มีส่วนสำคัญ เพราะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีวิธีการฝึกจิตหลายแนวทางด้วยกัน โดยผู้ฝึกกสิณภาวนานั้นควรเลือกกรรมฐานชนิดที่เกี่ยวข้องกับจิตของตน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญอันจะทำให้ผู้ฝึกจิตนั้นบรรลุเป้าหมายหรือบรรลุธรรมได้หรือไม่ ในส่วนของกสิณทั้งหมด 10 อย่างด้วยกันนั้น ภูตกสิณ กล่าวคือ กสิณดิน กสิณน้ำ กสิณไฟ กสิณลม อากาศกสิณ และอาโลกกสิณ เหมาะสมกับบุคคลทุกจริต ดังนั้นสำหรับผู้คนที่ไม่รู้จักเลือกใช้กรรมฐานชนิดใดเป็นกรรมฐานสำหรับฝึกพัฒนาจิตนั้น ก็สามารถที่จะเลือกใช้กสิณดังกล่าวเป็นแนวปฏิบัติได้โดยไม่ต้องพะวงว่ากรรมฐานที่ตนเลือกนั้นจะเหมาะกับจริตของตนหรือไม่ ในเรื่องของจริตนี้ ถือว่าเป็นวิธีการทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้นำมาใช้ในการสอนกรรมฐาน เพื่อทำให้การฝึกสมาธิภาวนานั้นพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา เถรวาท

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องนี้ พบว่าวิธีการฝึกปฏิบัติกสิณภาวนา มีรายละเอียดของกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ ที่เป็นระบบ แบบแผนในการฝึกปฏิบัติกสิณมากมาย และเป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสั่งสอนไว้สำหรับพระภิกษุผู้มีความมุ่งประสงค์จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาจิตของตนให้เข้าสู่ระดับจิตที่มีภูมิธรรมสูง ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อมุ่งหวังมรรคผล นิพพาน ดังนั้น จึงเสมือนกับว่ากสิณกรรมฐานนี้เหมาะสำหรับภิกษุผู้ออกบวชเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นมากกว่าคฤหัสถ์ เพราะโดยสภาพและสิ่งแวดล้อมนั้น เอื้อต่อการบรรลุธรรมมากกว่าแต่สำหรับคฤหัสถ์ที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติเจริญกสิณภาวนานี้ก็สามารถที่จะฝึกได้เช่นเดียวกัน หากแต่เพียงพึงจับเอาสาระสำคัญในหลักการและวิธีการปฏิบัติมาใช้เท่าที่จะเหมาะสม และสะดวกกับสภาพภาพของตนก็สามารถที่จะฝึกปฏิบัติได้ด้วยเช่นเดียวกันและจากการศึกษาในหลักการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ทำให้เห็นถึงประโยชน์ที่ผู้ฝึกปฏิบัติจะได้รับ คือ ได้ทราบหลักการเบื้องต้น ที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยมีกสิณ 10 เป็นอารมณ์ เพราะเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามแนวทางและวิธีการที่กล่าวไว้ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะส่งผลทำให้สมาธินั้นบังเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้อง

เสียเวลาสะดุดหรือหยุดลงในการปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น เพราะเหตุปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ดังนั้น เมื่อได้ทราบหลักการเบื้องต้นสามารถที่จะทำให้เกิดสิ่งที่ป็นปัจจัยเกื้อหนุนและไม่เป็นอุปสรรคในการเจริญสมาธิภาวนาและช่วยส่งเสริมแก่การฝึกปฏิบัติ ให้มีการพัฒนาตามที่ควรจะเป็นดังจุดประสงค์ที่ได้มุ่งหมายไว้เป็นส่วนสำคัญ

3. วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมจิตด้วยวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาโดยอาศัยกลืนทั้ง 10 ในการเจริญกรรมฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตให้มีศักยภาพที่สูง สำหรับส่งเสริมพลังอำนาจทางจิตให้แข็งแรง อยู่ในสภาพที่พร้อมเหมาะนำไปใช้งานต่าง ๆ เป็นกระบวนการพัฒนาทางจิตที่ทำให้จิตเป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์และอยู่ในลักษณะจิตที่ประกอบด้วยมรรคมองค์ 8

เนื่องด้วยการฝึกกลืนภาวนานั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำฌานให้เกิด ดังนั้นผู้ฝึกปฏิบัติจึงต้องละนิวรณ์ 5 ให้หมดสิ้นไป เมื่อละนิวรณ์ 5 ได้สมาธิก็จะมีความกล้าขึ้นทำให้การฝึกกลืนภาวนาเจริญก้าวหน้า ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพของจิตให้เกิดองค์ฌานขึ้นเข้าสู่รูปาวจรกุศลจิต เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกอบรมจิตจนสามารถบรรลุฌานได้แล้วผู้ปฏิบัตินั้นจะต้องฝึกเจริญฌานเป็นขั้น ๆ ไป กล่าวคือ เมื่อบรรลุปฐมฌาน คือ ฌานที่ 1 แล้ว จะต้องปฏิบัติการเข้าออกในฌานแต่ละขั้นนั้น ให้คล่องแคล่ว ชำนาญ และทำอย่างนี้ต่อไปเป็นลำดับ จนถึงจตุตถฌาน (ฌาน 4) เมื่อกระบวนการฝึกอบรมมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว สำหรับผู้พัฒนาจิตจนบรรลุปฐมฌาน และไปจนถึงจตุตถฌานนั้น หากประสงค์ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็พึงสามารถที่จะยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ทุกฌานจิต หากแต่สภาพของจิตในระดับจตุตถฌานนั้นมีความแน่วแน่ มั่นคง สมบูรณ์ที่สุด ที่พร้อมเหมาะแก่การนำมาใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา แต่สำหรับผู้ปฏิบัติที่ติดใจในเรื่องฌานสมาบัติอยู่ กระบวนการต่อไปก็พึงเจริญรูปฌานต่อ เพื่อให้บรรลุสมาบัติ 8 โดยใช้ฌาน 4 จตุตถฌานเป็นบาทในการที่จะดำเนินการต่อไป เป็นวิธีการพัฒนาจิตเพื่อเข้าสู่จิตในระดับรูปาวจรกุศลจิต เป็นมหากุศลจิตต่อจากนั้นก็นำจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณ เพื่อพิจารณา รูปรูปนาม โดยไตรลักษณ์เพื่อมรรคผล นิพพานต่อไปในที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์ของคณาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ทุกรูป/ท่าน ซึ่งอาจารย์พระครูสิริรัตนาวุธและอาจารย์พระครูพิพิธจารธรรมได้เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ที่กรุณาคอยให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเขียนงานวิทยานิพนธ์ แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาและขออนุโมทนาขอบคุณ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ซึ่งได้เป็นผู้มีส่วนช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในการการทำวิทยานิพนธ์จนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- จรรณ วรณกลสินานนท์. (2545). การเพ่งกลืนวิธีฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พุทธลีลา.
- นฤมล มารคแมน. (2553). หลักพุทธจิตวิทยาเบื้องต้น PY212. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺโน). (2549). การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สว่างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. (2550). **ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ 9 เล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มูลนิธิ สัทธัมมโชติกะ.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สุจิตรา อ่อนค้อม. (2544). **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน์.