

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ พบว่า มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับกีฬาเปตองและการฝึกสมาธิไว้บ้างแล้ว พอสรุปเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - ประวัติกีฬาเปตอง
 - สมาธิ
2. งานวิจัยภายในประเทศ
3. งานวิจัยในต่างประเทศ

วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ประวัติกีฬาเปตอง

กีฬาเปตองเป็นเกมที่วิวัฒนาการมาจากการเล่นลูกกลม ๆ ซึ่งใช้เล่นโดยการกลิ้ง ในสมัยกรีกโบราณและโรมัน โดยการนำเอาก้อนหินที่กลม มาโยนแข่งกัน หรือได้นำเอาลูกปืนใหญ่มาแทนก้อนหิน ต่อมาได้มีการเล่นกีฬาที่ชื่อว่า ลียองแนส (Lyonnaise) หรือ ลาลองก์ (Lalogue) ที่เมืองลียอง (Lyon) ของประเทศฝรั่งเศส คือ กีฬาที่เล่นลูกกลม ๆ ลูกเหล็กกลม ๆ ที่น้ำหนักสูงเพื่อแข่งขันกัน สนามที่ใช้เล่น กว้างและยาวกว่าสนามในปัจจุบัน กติกาที่สำคัญในการแข่งขัน คือ เมื่อจะยิงลูกคู่ต่อสู้ ผู้ยิงต้องบอกก่อนว่าจะยิงลูกไหน หากยิงลูกนั้นผิด และห่างลูกเกิน 50 เมตร ถือว่าลูกที่ยิงนั้นเป็นลูกเสีย ปัจจุบันกีฬาลียองแนส ยังมีเล่นกันอยู่ในเมืองลียอง

กีฬาลียองแนสได้แพร่เข้าไปในเมืองโพรวองซาล ซึ่งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส แต่ลียองแนสได้ถูกดัดแปลงและเรียกชื่อใหม่ว่า กีฬาเจอโพรวองซาล (Jeu

Provençal) การแข่งขันกีฬาเจโอโพรวองซาล ต้องใช้กำลังมาก การวาง และยิงลูกต้องอยู่ในระยะ 15-21 เมตร ลูกกลมเหล็กมีขนาดลดลง เหลือ 800 กรัม เมื่อจะยิงลูกของคู่ต่อสู้จะต้องก้าวเท้าไปข้างหน้า 3 ก้าว เมื่อถึงก้าวที่ 3 เท้าซ้ายแตะพื้น ผู้ยิงจะต้องปล่อยลูกได้ ในการเข้าลูกผู้เล่นต้องยืนอยู่ในวงกลม และก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า หรือหลัง โดยให้เท้าขวาอยู่ในลักษณะเหยียดตรง เมื่อจะปล่อยลูกต้องดึงเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย โดยไม่ให้เท้าขวาที่ดึงชิดเท้าซ้ายสัมผัสกับพื้น ปัจจุบันกีฬาเจโอโพรวองซาลยังนิยมเล่นในฝรั่งเศส เช่นเดียวกับกีฬาเปตอง ดังเราจะเห็นชื่อสหพันธ์เปตองนานาชาติ มีชื่อเต็มว่า สหพันธ์เปตองและเจโอโพรวองซาลนานาชาติ

กีฬาลีของเนส และกีฬาเจโอโพรวองซาล เป็นกีฬาที่เล่นโดยใช้พลังมาก เหมาะสำหรับผู้ชาย ซึ่งขาดความละเอียดอ่อน ดังนั้น ต่อมาจึงดัดแปลงมาเป็นกีฬาเปตอง (Petanque) ทั้งนี้เพื่อให้นิยมเล่นกันทั่ว ๆ ไป ทั้งหญิงและชาย คำว่า Petanque รากศัพท์เดิมมาจากภาษาฝรั่งเศส 2 คำ คือ Pieds (ปีเอ) แปลว่า เท้าหรือขา และ คำว่า Tanque (ตองเก) แปลว่า ชิดกัน หรือติดกัน เมื่อรวมกันเป็น Petanque จึงแปลว่า กีฬาที่เล่นโดยยืนเท้าชิดติดกัน

กีฬาเปตอง ได้ดำเนินการแข่งขันเป็นทางการครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1910 ที่เมืองลาซิโอดต้า (La Ciotat) ภาคใต้ของฝรั่งเศส หลังจากนั้นได้แพร่หลายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วทวีปยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย แอฟริกา และเอเชีย มีการแข่งขันเปตองชิงชนะเลิศแห่งโลกครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1959 ที่เมืองสปา ประเทศเบลเยียม นักเปตองจากฝรั่งเศส ได้ครองตำแหน่งชนะเลิศ

สำหรับประเทศไทยนั้น กีฬาเปตองเริ่มเข้ามาในเมืองไทย เมื่อปี พ.ศ. 2518 โดยการริเริ่มของ นายจันทร์ โพยหาญ ซึ่งเป็นผู้บุกเบิกและนำกีฬาเปตองเข้ามาเผยแพร่ให้คนได้รู้จักเป็นอย่างดีทางการคนแรก แต่ขณะนั้นยังขาดอุปกรณ์การเล่น จึงได้ปรึกษาและชักชวน นายคณิศ ตรีทัศนถาวร และ นายชัชรัตน์ คำนวน ซึ่งเป็นนักธุรกิจ เป็นผู้ลงทุนส่งลูกเปตองเข้ามาจำหน่ายเผยแพร่ในเมืองไทย ต่อมา ได้มีการจัดตั้งสมาคมเปตองและโปรวังซาลแห่งประเทศไทย ขึ้น เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2519 โดยมี นายศรีภูมิ สุขเนตร เป็นนายกสมาคม สำนักงานตั้งอยู่ ณ ซิมเนเซียม 1 เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ต่อมา นายชัชรัตน์ คำนวน เป็นนายกสมาคม ระหว่าง

พ.ศ. 2523-2526 ต่อมาปี พ.ศ. 2521 เมื่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเสด็จพระราชดำเนินที่เขื่อนห้วยหลวง จังหวัดอุดรธานี นายจันท์ โปษหาญ ได้ตามเสด็จและนำอุปกรณ์กีฬาเปตองไปแนะนำวิธีการเล่นให้แก่ข้าราชการ ซึ่งพระองค์ทรงโปรดปรานมาก ทรงรับสั่งว่า "พระองค์เคยเล่นกีฬาประเภทนี้ ตั้งแต่พระองค์มีพระชนมายุ 30 กว่า กีฬาเปตองมีประโยชน์มาก ได้ทั้งบริหารร่างกาย เพื่อให้สุขภาพดี และสร้างสรรค์ความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งมีประโยชน์มากมายสำหรับคนไทย ขอให้นายจันท์ โปษหาญ จงทำหน้าที่ต่อไป พระองค์จะช่วยส่งเสริมและเผยแพร่ให้อีกทางหนึ่ง"

กีฬาเปตอง เริ่มเป็นที่รู้จักและนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับทั่วทุกภาคของประเทศเพราะพระองค์ทรงช่วยเผยแพร่อย่างต่อเนื่อง พระองค์ท่านก็ทรงให้มีการจัดให้มีการแข่งขันเปตองขึ้น และทุกครั้งที่ท่านก็จะทรงร่วมในการแข่งขันทุกครั้ง บางครั้งทรงรับสั่งว่า "เปตองเป็นกีฬาพิเศษสำหรับฉัน" ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาเปตองทั่วประเทศไทย จึงให้สมญานามกีฬาเปตองว่า "กีฬาสมเด็จพระย่า"

วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2527 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับสมาคมเปตองและโปรวังซาลแห่งประเทศไทยไว้ในพระอุปถัมภ์ และวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2530 เปลี่ยนชื่อสมาคมเปตองฯ เป็น "สหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี" สำนักงานตั้งอยู่ ณ 2088 อินดอร์สเตเดียม การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง หัวหมาก กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันกีฬาเปตองได้เผยแพร่และขยายกว้างออกไปอย่างไม่หยุดยั้ง และในปี พ.ศ. 2536 ประเทศไทย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองชิงแชมป์โลก ณ จังหวัดเชียงใหม่

วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

โรจนรุ่ง สุวรรณสุทธิ (2532) ได้กล่าวถึงสมาธิกับการกีฬาสรุปได้ว่า การกีฬานอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนานและเป็นการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การกีฬายังได้ถูกนำมาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีคุณสมบัติ มีการทำงานเป็นทีม มีความอดทน มีความเพียรพยายาม เสียสละ และมีน้ำใจที่ดียิ่ง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ดังนั้น นักกีฬาจึง

ต้องฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม เพื่อที่จะต่อสู้กับความโลภและความโกรธ ไม่เคารพกติกา หรือกีฬาแพ้คนไม่แพ้สภาพกติกา ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือการทำลายวงการกีฬา ดังนั้นผู้ที่เป็่นนักกีฬา จึงต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจตั้งงาม นักกีฬาจึงควรต้องฝึกฝนอบรม จิตใจให้ตั้งงามด้วยการฝึกสมาธิ เพราะสมาธินั้นก็คือเครื่องมือที่สำคัญที่จะนำมาใช้ร่วมไปกับการ ฝึกกีฬา เพื่อให้จิตใจของนักกีฬามีความมั่นคงไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ต่าง ๆ และจะมี ผลทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาคีฬานั้น มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต็นง่าย รู้จัก ควบคุมอารมณ์ ไม่โกรธง่าย แม้อยู่ในเกมที่มีความกดดันสูงก็จะเล่นได้อย่างสบายใจ ดังนั้น สมาธิจึงไม่เพียงแต่ทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่สูงด้วย คุณค่าอีกด้วย

ความหมายของสมาธินั้น ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิในทางใกล้เคียงกันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิเป็นความ ตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่นแน่ เพื่อเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่ง เครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2527) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหล พุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรวดกระจายออกไป
2. จิตราบเรียบ สงบขั้่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มี สิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและ ฝุ่นละอองที่มีกักตะกอนนอนกันหมด
4. จิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่ขุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่น หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดได้

พระศรีวิสุทธิกวี (2527) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงมั่นย่อมรับน้ำหนักได้ดีไม่โยกคลอนฉุนใจ จิตที่มั่นคง ด้วยกำลังสมาธิก็ฉุนนั้นย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบก็รักษาปกติ ภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท, 2529) ให้ความเห็นว่า สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอันช่วยประคับประคองดวงใจให้อยู่กับธรรมะ เช่น สติระลึกได้ว่าบัดนี้จะจับไม้เท้า เมื่อจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าจับไม้เท้านี้เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้ที่อยู่ในขณะนั้นขณะเมื่อเราจะทำหรือเมื่อเราทำอยู่ก็รู้ตามความจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละจะช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

เดชชมโม ภิกษุ (2529) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยให้จิตพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งนั้น เรื่องนั้นเรื่องเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านสับสน

ชินโอสถ หัสปาเรอ (2530) กล่าวว่า สมาธิหมายถึงการที่จิตตั้งมั่นระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ ไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในเวลาอันรวดเร็ว

นิศ เเงาเกาะ (2530) กล่าวไว้ว่าสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิ คือ "จิตตัสเสกคคตา" หรือ "เอกคคตา" แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

หลวงวิจิตรวาทการ (2535) กล่าวไว้ว่า สมาธิ หมายความว่า การตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ และเจก ธนะสิริ (2529) มีความเห็นคล้ายคลึงกันว่า สมาธิ คือ ความ

ตั้งมั่นแห่งจิต คนที่มีสมาธิสามารถขบไข่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการออกไปเสีย แล้วรวมกำลังปัญญาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง เปรียบเหมือนเลนส์ส่องแดด ที่รวมแสงอาทิตย์เป็นจุดความร้อนจุดเดียว เลนส์จะต้องส่องให้พอเหมาะและจับนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียว จึงจะเกิดความร้อนจนลุกเป็นไฟได้

สุชาติ โสภประยุทธ (2535) กล่าวว่า สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นหรือความมีใจตั้งมั่น หรือความสำรวมใจให้แน่นแน...

ประโยชน์และความสำคัญของสมาธิ

ในทางพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้พอสรุปได้ดังนี้

(เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2527)

1. คลายความเคร่งเครียด กังวล หายหงุดหงิด ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด มีความมั่นคงทางอารมณ์
2. ความจำดี แม่นยำ ทำให้การเรียนดี
3. เพิ่มพลังทางจิต สามารถเอาชนะ และควบคุมตนเองได้ ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์
4. มองสิ่งต่าง ๆ ทะลุปรุโปร่ง รับรู้จับใจ รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ทำการงานอย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีสติ สัมผัสปัญหาพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้ ทำให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข
6. นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย กำหนดให้ตื่นได้ตามต้องการ
7. ได้ความสามารถพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ทายใจคนอื่นได้ หรือระลึกชาติได้
8. ใช้เป็นขั้นตอนแรก หรือเป็นบทฐานในการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน อันจะนำไปสู่การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและความดับสลาย จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

สมเด็จพระญาณสังวร (2522) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธินั้น จำเป็นต้องใช้ในการเรียน การฟัง อ่าน เขียน การทำงานทุกอย่างทั้งในทุกเรื่องที่เหมาะสม พบพาน ฉะนั้นการฝึกสมาธิจึงมีประโยชน์มาก สามารถทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นได้เป็นอย่างดีและสามารถทำความสงบใจไม่สะดุ้งสะเทือน

การฝึกสมาธิได้รับความสนใจไปทั่วโลก ในหลาย ๆ ศาสนาก็มีการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางใจ และเป็นที่ประจักษ์กันทั่วไปว่า ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนเป็นอย่างมากไม่ว่าจะในด้านการศึกษาและควบคุมจิต เมื่อปัญญาควบคุมสติได้แล้วก่อให้เกิดการกระทำที่ชอบด้วยธรรมก่อนแต่กรรมดีกระปรี้กระเปร่า มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีระเบียบวินัย ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้เป็นผลจากการมีสติอยู่กับจิต หรือการมีสมาธิ อันเนื่องมาจากการฝึกสมาธิ

พระราชวรมุนี (2529) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวันไว้ว่า

1. สมาธิ มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพคือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดอหังการเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เร็วอย่างสมัยใหม่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น เมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือนำเนิ่นชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ

การที่สุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพดีนั้น เป็นผลมาจากการมีสมาธิ สติ สามารถตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทำให้ปิดกั้นกิเลสไม่ให้เข้าไปถึงจิต ก่อให้จิตอยู่เป็นสุขในปัจจุบันจึงส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีและช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้

2. สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก ไม่

เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรเรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี จิตที่เป็นสมาธิ ทำให้สามารถรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ดี เป็นบ่อเกิดของปัญญา

3. สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้โรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้โรคได้นั้น เนื่องมาจาก สมาธิทำให้เกิดความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้น และช่วยแก้โรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก เมื่อจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ถึงกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายแต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย บุคคลที่สามารถฝึกจิตใจให้เกิด "ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน" ได้ นั้น ต้องมีจิตใจรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกล่าวคือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอันเป็นสภาวะไตรลักษณ์นั่นเอง

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ สรุปได้ 4 ประการดังนี้

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา
 - 1.1 ประโยชน์ของระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว
 - 1.2 ประโยชน์ระดับสูง คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด
2. ประโยชน์ทางด้านอกุญญาผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้วสามารถได้ความสามารถพิเศษวิเศษสามัญชน (อกุญญา) คือ ได้ฤทธิชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจโตปริยญาณ (ทนายใจคนได้) ทิพยจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น
3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น
 - 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
 - 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด

- 3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ทำที่มีเมตตา กรุณา
- 3.4 สดชื่น ผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระฉับกระเฉง กระจ่างใส กระจ่างเปรี๊ยะ ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์

คับขันได้

- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรจับใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความ

เป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 หายวิตกกังวลกลัว หายกระวนกระวาย
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สิ่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ

ให้ต้นตามเวลาที่ต้องการ

- 4.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะสมแก่สถาน-

การณ์

- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เร็วหนังสือและการทำกิจกรรม

ทุกอย่าง

- 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางมันสมอง
- 4.9 เกอูกุลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้อ่อนกว่าวัย

แจก ๓๓๓ (๒๕๒๙) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิไว้ ๗

ประการ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้การรบ และเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงาน และการดำรงชีวิต

3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติ และการเข้าใจตนเอง

4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ที่ดี

เมื่อสมาธิมีคุณประโยชน์มากมาย ดังนั้นผู้ที่สนใจจะฝึกสมาธิควรต้องเรียนรู้หลักคำสอนอันเป็นพื้นฐานทางจิตใจ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน และเป็นแก่นของพุทธศาสนา ที่ประกอบด้วยหลักสำคัญ 6 ประการ (สัทธัมมสังคหะ 2522) คือ

1. หลักโอวาทปาฏิโมกข์
2. หลักอริยสัจ
3. หลักไตรลักษณ์
4. หลักกรรม หรือกฎแห่งกรรม
5. หลักสังสารวัฏ
6. หลักศรัทธา

หลัก 6 ประการดังกล่าวข้างต้นถือว่าเป็นหลักพื้นฐานอันเป็นแก่นของพุทธศาสนาที่สามารถจะช่วยให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม พันทุกข์ได้อย่างแท้จริง หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้ง 6 ประการนั้น สัทธัมมสังคหะ 2522 ได้กล่าวไว้โดยละเอียดในหนังสือหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปแต่ละหลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติมาพอสังเขป ดังนี้

หลักโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. งดเว้นทำบาปอกุศล
2. ประกอบแต่บุญกุศล
3. ทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากอาสวกิเลส

องค์ประกอบที่ 1 "งดเว้นทำบาปอกุศล" พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เว้นจากการทำบาปอกุศลโดยประการทั้งปวง เพราะบาปอกุศลที่ได้กระทำลงไป ทั้งในที่ลับ และที่แจ้ง

ไม่ให้ผลเป็นคุณประการใด มีแต่ให้ผลเป็นโทษ เป็นทุกข์เดือดร้อน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังพุทธภาษิตว่า

"ความชั่วไม่ทำเลยดีกว่า เพราะความชั่วทำให้เดือดร้อนภายหลัง"

(พระไตรปิฎกฯ เล่ม 38 หน้า 74 อ้างถึงใน สุกตปิฎก ตันตยาปิศาลสูทติ 2522:7)

องค์ประกอบที่ 2 "ประกอบแต่บุญกุศล" เมื่อพระพุทธองค์ทรงสอนให้งดเว้นจากการทำบาปโดยเด็ดขาดแล้ว พระองค์ยังทรงสอนให้หมั่นประกอบบุญกุศล เพราะว่าเป็นธรรมชาติดีที่ชำระสันดานของตนให้สะอาด มีลักษณะเยือกเย็น สงบ เป็นสุข ไม่ให้ผลเป็นโทษ เป็นทุกข์เดือดร้อนแต่ประการใด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้กลัวต่อบุญเลย คำว่า "บุญ" นี้ เป็นชื่อแห่งความสุขอันหน้าปราถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ" (พระไตรปิฎกฯ เล่ม 38 หน้า 313 อ้างถึงใน สุกตปิฎก ตันตยาปิศาลสูทติ 2522: 7)

บุญกุศลที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนปลุมนให้ประพฤติปฏิบัติโดยทั่ว ๆ ไป ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 10 ซึ่ง เสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ (2517: 17-20) ได้อธิบายไว้ ดังนี้

บุญกิริยาวัตถุ 10 คือ บุญกุศล 10 อย่างได้แก่

ก. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน กล่าวคือ พึงเป็นผู้มีจิตเมตตา อารี เพื่อแผ่สละทรัพย์สินสิ่งของให้แก่บุคคลอื่นตามสมควร เพื่อประโยชน์ในทางโลกิยะบ้าง ในทางโลกุตระบ้าง เพื่อเป็นการบูชาคุณธรรมความดีของบุคคลอื่นบ้าง ทานมัยนี้เมื่อมีแล้ว เมื่อพิจารณาตามเหตุและผลแล้ว ในส่วนเหตุย่อมกำจัดกิเลส ประเภทความโลภ ความหลง ความตระหนี่ ให้เบาบางลงไป เป็นการทำความสะอาดให้เกิดขึ้นในจิตใจ ในส่วนของผล จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุข

การบริจาคทานจะได้อานิสงฆ์หรือผลบุญมากน้อยประการใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของทรัพย์สินที่ทำมาหาได้ แล้วนำมาบริจาค และขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจ ทั้งก่อนบริจาค ในขณะบริจาคและภายหลังการบริจาค จึงจะได้อานิสงฆ์เต็มที่ สิ่งที่บริจาคก็เป็นปัจจัยอีกประการหนึ่ง ที่ให้อานิสงฆ์มากและน้อยต่างกัน เช่น การให้ "ธรรม" เป็นทาน นับว่าเป็นยอดแห่งทาน

ข. สีส้ม บุกสำเร็จด้วยการรักษาศีล พระวาสนผู้มีใจเป็นกุศลอย่างน้อยถึง สมาทานเบญจศีล คือ ศีลห้า ได้แก่ การงดเว้นการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้น จากการลักขโมยของของผู้อื่น งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย และงดเว้นจากการประพฤตินิ พิศในกาม ให้เป็นผู้รักษาศีลบริสุทธิ์อยู่เสมอ การรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอเป็นคุณ ศีลจะ ทำหน้าที่ขจัดกิเลสประเภทความโกรธ ความโลภ และ ความหลงให้เบาบางลง มีจิตใจ ประกอบด้วยความเมตตา การประพฤติดีปฏิบัติของผู้มีศีลจะไม่กระทำสิ่งที่เป็นเหตุสร้าง ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ตนและบุคคลอื่น ผู้ที่มีศีลจะช่วยทำให้การปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ เป็นไปได้ง่ายกว่า ผู้ที่ไม่มีศีลหรือไม่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ค. กาวนามัย บุกสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา ได้แก่ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เพื่อให้จิตสงบ ระวังความกำหนัดยินดี นับเป็นอุบายชำระจิตให้ปลอดจากนิวรณ์ คือ สิ่งกั้น ไม่ให้ความดีเข้าไปสู่จิต ซึ่งประกอบด้วย 5 สิ่งคือ กามฉันทหนึ่ง คือพอใจรักใคร่ในอารมณ์ ที่ชอบใจ มีรูป เป็นต้น พยาบาทหนึ่งคือ คิดปองร้ายผู้อื่น ถีนมิทชะหนึ่ง คือ มีจิตหดหู่และ เคลิบเคลิ้มเบื่อหน่าย อุทัจจกุกกัจจะหนึ่ง คือ มีความฟุ้งซ่านและรำคาญ และวิจิกิจฉาหนึ่ง คือ ความลังเลไม่ตกลงใจได้เมื่อเจริญภาวนาได้แล้ว ย่อมจะทำให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นจริง ในอริยสัจสี่ต่อไป

ง. อปจายนมัย บุกสำเร็จด้วยการประพฤติดอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ ณ ที่นี้ผู้ใหญ่ หมายถึง บุคคล 3 จำพวก คือ ผู้ใหญ่โดยชาติ (ชาติวุฑฒะ) ได้แก่ ผู้มีกำเนิดในสกุลสูง กว่า เช่น พระมหากษัตริย์ ผู้ใหญ่โดยวัย (วัยวุฑฒะ) ได้แก่ ผู้มีอายุมากกว่า และผู้ใหญ่ โดยเป็นผู้ทรงคุณสมบัตินี้ มีวิชาความรู้มาก (คุณวุฑฒะ) ซึ่งอาจเป็นผู้อ่อนวัยกว่าตนก็ได้ คุณ "อปจายนมัย" นี้ จะช่วยขจัด ถัมภะ คือ ความหัวดี และอติมานะ คือ การดูหมิ่นผู้อื่น ให้บรรเทาเบาบางไปจากสันดาน

จ. เวชชาวัจจมัย บุกสำเร็จด้วยการช่วยเหลือ ขวนขวายในกิจการ งาน ต่าง ๆ คือ การแสดงออกซึ่งอัธยาศัยไมตรี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือบุคคลอื่นในกิจการงาน ต่าง ๆ ไม่นิ่งดูดาย ตามกำลังและความสามารถของตน การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการขจัด ความเห็นแก่ตัวให้หมดไป

ฉ. ปัตติทานมัย บุกสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ ได้แก่ การอุทิศส่วนบุญกุศลอันตน ได้กระทำไว้ทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย นับเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ รองลง

ไปจากภวานามิยที่เดียว

ช. ปัตตานุโมทนา มัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ ได้แก่ การขึ้นชมนินต์อนุโมทนา อันบุคคลอื่นได้ประกอบทำบาปเสียแล้ว การอนุโมทนาบุญนี้ เมื่ออุบัติขึ้นแล้วย่อมชำระจิตใจตนให้สะอาดสามารถกำจัดความริษยาให้ออกไปจากใจ

ช. ชัมมัสสวนมัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม ได้แก่ การฟัง หรือศึกษาค้นคว้าพระธรรมอันพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ซึ่งการฟังธรรมนี้จะช่วยขจัดความหลง ความเคลือบแคลงสงสัย ความพุ้งซ่านรำคาญต่าง ๆ ออกไป ก่อให้เกิดความรอบรู้เหตุผล ทำให้เกิดความสุขความสงบที่เป็นบุญ

ณ. ชัมมเทสนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม ได้แก่ การแสดงธรรมสั่งสอนผู้อื่น ด้วยจิตใจอันสะอาดผ่องใส ไม่มุ่งหวังลาภสักการะสิ่งใดตอบแทน บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรมนี้เชื่อว่าจะช่วยขจัดกิเลส ในเรื่องความตระหนี่ธรรม ตระหนี่ความรู้ของตน ผลที่ได้รับ คือ ความสุขใจที่ได้ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่กุลความสุขแก่บุคคลอื่น

ญ. ทิฏฐชุกัมม การทำความคิดความเห็นของตนให้ตรง หมายถึง การกระทำความเห็นของตนให้ตรงตามความเป็นจริง

องค์ประกอบที่ 3 "ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากอัสวกิเลส" การทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากอัสวกิเลสเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงมุ่งสั่งสอนอยู่ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ แต่การที่จะทรงสั่งสอนให้กระทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์แต่อย่างเดียวโดยเฉพาะเท่านั้น ย่อมเป็นการยากที่คนจะรู้แจ้งเห็นจริงไปตามได้ เพราะคนส่วนมากยังมีความยินดี ติดใจ อยู่ในกามคุณ คือ ติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความนึกคิดในใจ พระองค์จึงยกธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติจากขั้นต่ำ ขึ้นไปจนถึงขั้นสูงโดยลำดับ พระพุทธเจ้ามักทรงแสดงธรรม โดยยกเอา "ทาน" การให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่น "ศีล" การปฏิบัติตนเพื่อรักษา กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยขึ้นมาสั่งสอนก่อน เมื่อเห็นว่าจิตพร้อมที่จะเข้าสู่จรรยาแล้ว พระองค์จึงยกเอาอริยสัจ 4 ขึ้นแสดงในที่สุด เพื่อให้เห็นสภาพธรรมชาติความเป็นจริง และแนวทางปฏิบัติที่จะให้หลุดพ้นจากทุกข์

หลักอริยสัจ อริยสัจ คือ หลักของจริงอย่างประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วย 4 อย่าง คือ

1. ทุกข์
2. สมุทัย
3. นิโรธ
4. มรรค

"ทุกข์" หมายถึง ความถึง ความลำบาก ความเดือดร้อน ภาวะที่ถูกบีบบังคับ จาก พุทธวจนะ ทุกข์มีอยู่ 11 อย่าง และอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ สภาวะทุกข์ และ ปกิณกทุกข์ สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์โดยสภาพ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ส่วนทุกข์ ปกิณกทุกข์นั้น ได้แก่ ความแค้นใจ ความระทมใจ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประจบด้วยสิ่งอื่นไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอื่นเป็นที่รักและปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้สิ่งนั้น

"สมุทัย" แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ความทะเยอทะยานอยากต่าง ๆ ทำให้คนต้องดิ้นรน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่สนองความอยากนั้น ๆ ตราบใดที่คนยังมีความทะเยอทะยานอยากก็เชื่อว่ายังประกอบไปด้วยทุกข์

"นิโรธ" แปลว่า ความดับโดยไม่มีเหลือแห่งทุกข์ เมื่อรู้เหตุผลเรื่องทุกข์มาแล้ว ก็แสดงความดับทุกข์ ซึ่งต้องดับที่เหตุ (ต้นเหตุ) จะให้ทุกข์ดับไปเองไม่ได้

"มรรค" แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรค 8 ซึ่งมีข้อปฏิบัติ 8 ประการ แต่ถ้าจัดข้อปฏิบัติเหล่านั้นให้เป็นกลุ่มว่าด้วยเรื่องประเภทเดียวกัน อาจแบ่งได้ เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเรื่องของปัญญา 2 ข้อ กลุ่มเรื่องของศีล 3 ข้อ และกลุ่มเรื่องของสมาธิ 3 ข้อ รวมเป็นข้อปฏิบัติ 8 ข้อ ซึ่งจัดแบ่งมรรค 8 ออกเป็นกลุ่ม ดังนี้

- จัดเข้าในเรื่องปัญญา
 1. ปัญญาเห็นชอบ
 2. ความดำริชอบ
- จัดเข้าในเรื่องศีล
 3. เจรจาชอบ
 4. ทำการงานชอบ
 5. เลี้ยงชีวิตชอบ

- จัดเข้าในเรื่องสมาธิ

6. พยายามชอบ

7. ระลึกชอบ

8. ตั้งใจมั่นชอบ

เมื่อทราบหลักธรรมอริยสัจ 4 แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนถึงกิจที่ควรทำในอริยสัจไว้ 4 ประการ คือ ในเรื่องทุกข์ ควรกำหนดรู้ ในเรื่องของสมุทัย ควรละ ในเรื่องนิโรธ ควรทำให้แจ้งและมรรค ควรจะเจริญศีลภาวนา

หลักไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 ประการ หรือหลักความจริง 3 ประการ ที่มีอยู่คู่กับโลก ได้แก่

1. อนิจจตา

2. ทุกขตา

3. อนัตตา

อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่อาจดำรงอยู่เป็นนิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด

ทุกขตา คือ ความไม่เป็นทุกข์ ทนอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ มีการถูกบีบคั้นด้วยความเปลี่ยนแปลง

อนัตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักสำหรับถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน อันเป็นเหตุให้เกิดอหังการ คือ ความถือว่าเรา ถือว่าของเรา และสอนไม่ให้ยึดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง อันเป็นเหตุให้เห็นแก่ตัว เมื่อประพจน์ได้ดังนี้ ก็จะเป็นทางให้สิ้นทุกข์ได้

หลักกรรม หมายถึง การกระทำด้วยความจงใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

"ตถุภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม" (พระไตรปิฎกฯ เล่ม 34 หน้า 611 อ้างถึงใน สุกตปิฎกฯ ตันตยาพิศาลสุตฺถิ 2522 : 24)

หลักที่จะกำหนดว่า การกระทำอย่างใดจึงจะเกิดเป็นกรรมได้นั้น จะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ต้องมีผู้กระทำการ



2. ทำด้วยเจตนาเกิดขึ้นในตณใดตณหนึ่ง
 3. กรรมนั้นมีผลแก่ผู้กระทำให้เป็นบุญ หรือเป็นบาปเกิดขึ้นในจิตใจ
- คำว่า "กรรม" เป็นคำกลาง ๆ จะมุ่งไปทางดีก็ได้ ทางชั่วก็ได้ แล้วแต่การกระทำ

คำว่า "กฎแห่งกรรม" หมายถึง ความเป็นไปตามหลักเหตุผลอย่างแน่นอน ของการกระทำและผลของการกระทำ ดังพุทธภาษิตที่ว่า

"บาปกรรมนี้แล.....ตัวท่านเองทำเอาไว้ ท่านเท่านั้นจักเสวยวิบากของบาปกรรมนี้" (พระไตรปิฎกฯ เล่ม 22 หน้า 408 อ้างถึงใน สัทธัมมสังคายนา อรรถกถาปิฎก 2522)

"กรรม" เป็นเรื่องที่สำคัญมากเรื่องหนึ่งในพุทธศาสนา พระเจ้าทรงพร้าสอนพุทธบริษัท ว่า

"สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น" (พระไตรปิฎกฯ เล่ม 37 หน้า 420 อ้างถึงใน สัทธัมมสังคายนา อรรถกถาปิฎก, 2522)

จากพุทธพจน์ข้างต้น พอจะสรุปหน้าที่ของกรรมได้ 6 สถาน คือ

- ก. กรรมเป็นสมบัติประจำตัวของคนทั่วไป
- ข. กรรมเป็นมรดกตกทอดของคนทั่วไป
- ค. กรรมเป็นที่กำเนิดของคนทั่วไป
- ง. กรรมเป็นพี่น้องของคนทั่วไป
- จ. กรรมเป็นที่พึ่งของคนทั่วไป
- ฉ. กรรมแบ่งคนทั้งหมดให้ดีหรือชั่วตามคุณและโทษที่เขาทำไว้

จากข้อสรุปของกรรมทั้ง 6 สถานนั้น อาจขยายความของกรรมแต่ละสถานพอสังเขปได้ดังนี้

"กรรมเป็นสมบัติประจำตัวของคนทั่วไป" หมายความว่า กรรมที่ทำไว้อย่างไร จะติดตัวไปและให้ผลจนหมดกำลังของมัน โดยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน"

"กรรมเป็นมรดกตกทอดของคนทั่วไป" หมายความว่า ทำกรรมอันใดแล้วจะดีหรือชั่วก็ตาม ผู้นั้นย่อมจะเป็นทายาทของกรรมนั้นเสมอไป คือ เป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น

"กรรมเป็นที่กำเนิดของคนทั่วไป" หมายความว่า คนที่ทำกรรมดีย่อมเกิดในที่ดี คนทำกรรมชั่วย่อมเกิดในที่ชั่ว การที่คนเราจะเกิดเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นเทพเจ้า หรือจะตกนรกชั้นสวรรค์ก็อยู่ที่กรรม คือ การกระทำของเราเอง

"กรรมเป็นพี่น้องของคนทั่วไป" หมายความว่า กรรมที่บุคคลทำไว้เหมือนเงาติดตามตัวไม่ว่าเราจะไป ณ ที่แห่งใด กรรมย่อมติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เหมือนดังญาติพี่น้องที่คอยติดตามเราไปทุกหนแห่ง

"กรรมเป็นที่พึ่งของคนทั่วไป" หมายความว่า ผู้ที่ทำกรรมไว้ดี กรรมก็เป็นผู้อุปถัมภ์ ผู้ที่ทำกรรมชั่วไว้ กรรมก็ย่อมเบียดเบียน ล้างผลาญ

"กรรมแบ่งคนทั้งหมดให้ดีหรือชั่วตามคุณและโทษที่เขาทำไว้" หมายความว่า คนเราจะเป็นกรรมกรหรือเศรษฐี เป็นคนโง่หรือฉลาด เป็นคนสวยหรือคนไม่สวย จะเกิดมาเป็นคนหรือเป็นสัตว์กรรมนั้นจะเป็นผู้จำแนก เป็นผู้จัดแบ่งประเภท

กรรมทุกชนิดที่บุคคลกระทำลงไปจะต้องได้ผลแน่นอน ไม่มีตกหล่นหรือสูญหาย ถ้ากรรมนั้นยังไม่ให้ผล มันจะต้องปรากฏผล จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับโอกาสที่กรรมจะปรากฏ คนบางคนทำดีแต่ผลที่ได้รับตัวเองกลับประสบแต่เคราะห์ร้าย ตรงกันข้ามบางคนที่ทำแต่ความชั่วกลับได้รับผลดี เรื่องนี้พระพุทธรศาสนายอมรับว่าเป็นจริง ทั้งนี้ เพราะกรรมเก่ามาซึ่งให้ผลเสียก่อน แต่กรรมใหม่ที่ทำก็ไม่ได้สูญหายไปไหน มันกำลังรอที่จะให้ผลอยู่เช่นเดียวกัน ถ้ามีโอกาสเป็นให้ผลทันที

หลักสังสารวัฏ "สังสารวัฏ" หมายถึง การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกทั้งหลายที่ยังมีกิเลส ซึ่งประกอบด้วยอวิชชา (ความไม่รู้) ตัณหา (ความอยาก)

หลักของการเวียนว่ายตายเกิด มีดังนี้

1. กิเลส กล่าวคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นปัจจัยให้กระทำการกรรม
2. กรรม เมื่อกระทำแล้วย่อมบังเกิดผล เรียกว่า " วิบาก "
3. วิบาก ได้แก่ ผลแห่งกรรม คือ นามรูป ที่ยังประกอบไปด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ซึ่งเป็นกิเลส เป็นเหตุให้กระทำการกรรม เมื่อทำกรรมก็ย่อมเกิดผล คือ วิบาก กล่าวคือ นามรูปใหม่ ฉะนั้นเมื่อนามรูปเก่าดับ นามรูปใหม่เกิด ติดต่อกันไปรวดเร็วไม่รู้จัก

จบสิ้น จึงได้ชื่อว่า "สังสารวัฏ" เวียนเกิดเวียนดับไม่มีที่สิ้นสุด

หลักศรัทธา "ศรัทธา" ในพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อ ที่ชอบด้วยเหตุผล และมีปัญญากำกับ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การที่จะเชื่ออะไรลงไปไม่ควรเชื่ออย่างงมงาย ให้เชื่ออย่างมีเหตุผล พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อสิ่งภายใน คือ ตัวเรา ตัวจะดีหรือจะชั่ว เพราะตัวเองเป็นผู้ทำ ไม่ให้โทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นมา และสอนให้เชื่อในกรรมลิขิต โดยถือว่า กรรมดีหรือกรรมชั่วที่กระทำเป็นสิ่งลิขิตชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ความเชื่อในพระพุทธศาสนากล่าวโดยจำแนกตามวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อจะมี 4 ประการ คือ

1. กัมมสัทธา เชื่อกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่กระทำทุกอย่างย่อมให้ผลตามเหตุ และปัจจัยแน่นอน ผลสำเร็จที่ต้องการจะเกิดขึ้นได้ด้วยการลงมือทำ
2. วิบากสัทธา เชื่อผลแห่งกรรม คือ เชื่อว่าบุคคลทำกรรมเช่นใด ไม่ว่าจะดีหรือชั่วย่อมได้รับผลเช่นนั้น ผลที่เกิดขึ้นต้องสืบเนื่องมาจากการกระทำที่เป็นเหตุ
3. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ เชื่อว่าสัตว์โลกทุกรูปเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
4. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตคือ เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ เชื่อว่าพระธรรมคำสั่งสอน อันพระผู้มีพระภาคตรัสรู้ดีแล้วเป็นความจริงแน่นอน

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิมิใช่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แม้ในศาสนาอื่น ๆ ก็มีด้วย เช่น ศาสนาฮินดู ศาสนาเชน ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม เป็นต้น แม้แต่ในวงการแพทย์สมัยปัจจุบันก็มีการฝึกสมาธิกันมากเช่นกัน แต่การฝึกสมาธิของกลุ่มต่าง ๆ มีวิธีการและเป้าหมายสูงสุดต่างกัน บางศาสนาสอนถึงขั้น ฉานสมาบัติ เช่น พุทธ ฮินดู และเชน เป็นต้น สมาธิ เป็นภาวะกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่วในตัวเอง สุดแต่จะนำไปใช้ในทางใด ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิด โดยมีเป้าหมายเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น ตั้งใจแน่วแน่ นั่งตบลา เล็งป็นยิงสัตว์ ตั้งใจแน่วแน่ขณะทำโจรกรรม ข่า หรือทำลายคนอื่น จึงทำให้เกิดไสยศาสตร์ดำ (Black Magic) ขึ้นในโลก ซึ่งทางพระพุทธศาสนา เรียก สมาธิประเภท

นี้ว่า "มิจลสมาธิ" และตีเตียนการทำสมาธิประเภทนี้ว่า เป็นไปเพื่อความหายนะทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แต่นักฝึกสมาธิส่วนใหญ่ในโลกนำพลังสมาธิมาใช้ในทางสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น ทำตนเองให้สงบสุข และช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นภัย สมาธิประเภทนี้ ถ้านำมาใช้ในทางไสยศาสตร์ก็เรียกว่า ไสยศาสตร์ขาว (White Magic) แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราใช้สมาธิไปในทางที่ถูกต้อง เช่น ตั้งใจจดจ่อขณะนั่ง เรือนหนังสือ ตั้งใจแน่วแน่ประกอบคุณความดี ตั้งใจสวดมนต์ไหว้พระ อย่างนี้จัดเป็น สัมมาสมาธิ

สมาธิในพระพุทธศาสนาเน้น มุ่งกำจัดกิเลสอันเป็นตัวก่อความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นสำคัญและจัดเป็นสัมมาสมาธิ คือ สมาธิชอบ หรือสมาธิที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จะพิจารณาว่าสมาธิอย่างไรเป็นมิจลสมาธิ อย่างไรเป็นสัมมาสมาธิจะต้องพิจารณาจากเป้าหมายที่ใช้เป็นสำคัญ

การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรมจริยธรรม หรือการฝึกฝนอบรมจิตให้สะอาดสงบก็คือ การฝึกสมาธิ นั่นเอง (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527) การพัฒนาจิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สมเด็จพระญาณสังวร (2521) ทรงให้บรรยายอธิบายว่าจิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทางและความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ พฤติกรรมทั้งปวงนั้น ย่อมเนื่องมาจากผู้ที่มึจิตใจได้รับการอบรมมาดีย่อมจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี ฉะนั้น การอบรมให้ถึงจิตใจถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ จิตที่บริหารและฝึกดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขและปล่อยวางได้ตามสบาย การบริหารจิตให้มีสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดี สิริ กรินชัย (2531) ให้ความเห็นว่า การทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือการชำระจิตใจให้ขาวนั้น ต้องอาศัยการฝึกสมาธิ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์นั้นเป็นวิธีการยกระดับจิตใจ ก่อให้เกิดคุณภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกสมาธินั่นเอง

การทำจิตให้เป็นสมาธิ คือการทำให้จิตจับนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ ตัวการที่จะทำให้อึดอยู่กับที่ก็คือ สติ โดยนำเอาสติมาจ่ออยู่กับวัตถุ หรืออุปกรณ์ หรือคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งให้นานที่สุดเท่าที่ต้องการ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2524) ซึ่งในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ และคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธเจ้าทรงแนะนำสิ่งที่จะนำมาให้จิตเกาะยึดเพื่อใช้ในการฝึกสมาธิ ซึ่งเรียกว่า อารมณ์กรรมฐานไว้ 40 วิธี เพื่อให้ผู้ฝึกเลือกฝึกให้ถูกต้อง

ตามอรรถาธิบาย หรือจริตของตนเอง ซึ่งแยกออกได้เป็น 7 หมวดดังนี้

หมวดที่ 1 กลิ่น หมวดเพ่งวัตถุ โดยให้ผู้ฝึกใช้สายตาเพ่งวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดภาพติดอยู่ในจิตใจอย่างชัดเจนแล้วใช้จิตเพ่งรวมอยู่ที่ภาพนั้นๆ จนจิตเป็นสมาธิ วัตถุที่ใช้เพ่งมี 10 อย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ วัตถุที่มีสีเขียว สีขาว สีเหลือง สีแดง ที่มีแสงสว่าง ที่มีช่องอากาศ

หมวดที่ 2 อสุภ หรือหมวดพิจารณาซากศพ โดยผู้ฝึกจะต้องพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ ให้เห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียด น่าเบื่อหน่าย เพื่อคลายความรัก ความหลง ซากศพที่ใช้พิจารณา มี 10 ลักษณะ คือ ซากศพที่พองขึ้น ซากศพที่มีสีเขียว ที่มีหนองแตกพลัก ที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ ที่ถูกสัตว์กัด กระจุกกระจาย ที่ถูกทิ้งไว้เรื้อราด ที่ถูกสับฟันทั้งกระดูกกระจาย ที่มีเลือดไหลออกมา ที่เต็มไปด้วยหนอนและที่เหลือแต่ร่างกระดูก

หมวดที่ 3 อนุสติ หรือหมวดพิจารณาถึงคุณความดีของสิ่งต่าง ๆ 10 อย่าง คือ คุณความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ศีลที่ตนยึดมั่น การบริจาคทานของคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดาระลึกถึงความตาย ระลึกว่าร่างกายเป็นของไม่งาม น่าเกลียด ปฏิกุศล การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) และพระนิพพาน

หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 หรือหมวดการแผ่ความดีทางจิตใจให้ผู้อื่น โดยผู้ฝึกจะแผ่เมตตาจิต ความปรารถนาดี หวังดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การแผ่ความรัก (เมตตา) ความสงสาร (กรุณา) ความพลอยยินดี (มุทิตา) และความวางเฉย (อุเบกขา) ไปยังสัตว์ทั้งหลาย อธิษฐานให้สัตว์ทั้งปวงและผู้อื่นมีความสุขความเจริญ พ้นจากทุกข์โทษทั้งปวง

หมวดที่ 5 อาหาเรปฏิกูลสัญญา หรือหมวดพิจารณาอาหารว่าเป็นของขุ่นเน่า เป็นของปฏิกูลน่าเกลียด เพื่อลดการติดในรสอาหาร กินอาหารแต่พอประมาณ ไม่ตะกละตะกราม กินแต่น้อยพอยังชีวิตให้อยู่ได้ เพื่อทำความดีเท่านั้น

หมวดที่ 6 จตุธาตุวัตถาน หรือหมวดพิจารณาธาตุ 4 เป็นการพิจารณาแยกส่วน ประกอบในร่างกายคนเราว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่ายึดมั่นจนเกินไป

หมวดที่ 7 อรูปธรรม 4 ได้แก่ อรูปธรรม 4 เป็นหมวดที่ใช้จิตเพ่งสิ่งที่ไร้ตัวตนเป็นอารมณ์ เช่น การเพ่งอากาศ เพ่งวิญญาณ เพ่งความว่างเปล่า ทำให้จิตว่าง คือ

ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดเป็นอารมณ์เลย เป็นต้น

อารมณ์กรรมฐานจาก 7 หมวดใหญ่ ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) ได้กล่าวสรุปโดยแบ่งออกใหม่ได้ 3 ประเภท คือ

1. ประเภทบริกรรม คือ เอาคำพูดใดคำพูดหนึ่งมาท่องให้ขึ้นใจ เช่น คำว่า "พุทโธ" หรือ "อรหันต์" ซึ่งขณะท่องต้องตั้งสติอยู่กับคำที่ท่องนั้นจนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ
2. ประเภทเพ่ง คือ เพ่งคุณภาพ หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง ขณะที่เพ่งก็กำหนดค่าของสิ่งที่เพ่งไปด้วย ลืมตาคว้วัตถุระยะหนึ่ง แล้วหลับตาลง ลืมตา หลับตา สลับกันไป ทำเช่นนั้นจนภาพนั้นติดตาชัด แม้ขณะหลับตาจะเกิดภาพในใจ คือ เกิดนิมิต
3. ประเภทกำหนดพิจารณา ที่นิยมทำกันมากที่สุดคือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) หลักใหญ่ของวิธีนี้คือ พยายามควบคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก ทุกขณะ

พระเทพเวที (2534) ได้กล่าวถึงวิธีฝึกสมาธิ สรุปได้ว่าการฝึกคนให้มีสมาธินั้น อาจทำได้หลายวิธี เช่น วิธีฝึกคนให้ยุ่งกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่มีโอกาสเกี่ยวข้องกับความชั่ว วิธีเอาความดีเข้ามาข่มความชั่ว หรือฝึกให้คุ้นอยู่กับสิ่งที่ดีงาม จนมีคุณธรรม เป็นภูมิฐานทานหรือผูกมัดจิตไว้กับสิ่งที่ดีงามบางอย่าง

สุชาติ โสภประยุทธ (2535) ได้อธิบายถึง การฝึกอบรมจิตหรือการบริหารจิต ในทางพระพุทธศาสนานั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ชั้น ด้วยกันดังนี้คือ

1. ขั้นสมาธิ (หรือสมถกรรมฐาน) เพื่อทำให้จิตสงบ มีพลัง มีความสุข ให้ปราศจากนิเวศที่รบกวนจิตใจ ซึ่งนับว่าเป็นอุปายสงบใจ
2. ขั้นวิปัสสนา (หรือวิปัสสนากรรมฐาน) เพื่อทำจิตให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย จนทำลายกิเลส และละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้

พิศ เกาเกาะ (2527) ได้เพิ่มเติมว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นการทำให้เกิดปัญญา เห็นตามความเป็นจริง เรื่องของเหตุแห่งการเกิด การตั้งอยู่ การดับไป หรือรู้อดีต ปัจจุบัน อนาคต รู้เขารู้เรา

สรุปได้ว่าผู้มีสมาธิจิต หมายถึง ผู้ที่สามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ดี มีจิตสงบ มีอารมณ์มั่นคง บังคับใจตนเองได้ดีมาก เช่น ต้องการคิดเรื่องใดก็สามารถบังคับใจให้คิดอยู่แต่เรื่องนั้นโดยตลอด เรื่องใดที่ไม่ต้องการคิดก็ปิดออกไปได้ทันที จึงเป็นผลให้สิ่งที่กระทำสำเร็จได้ดี เหตุที่ทำให้คนไม่มีสมาธิ ได้แก่

1. ขาดความสนใจ คนที่ถูกบังคับให้ทำงานที่ไม่ชอบ ไม่ถนัด ไม่สนใจ ย่อมเป็นการยากที่จะทำให้มีสมาธิในกิจการอันนั้นได้
2. สนใจมากเกินไป จนเป็นเหตุให้เกิดความรีบร้อน
3. สนใจเรื่องหลายเรื่องในคราวเดียวกัน

พระมหาวิระ ถาวโร (2533) ได้กล่าวถึง เหตุที่ทำให้คนไม่มีสมาธิอีก 5 ข้อ ที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 คือ

1. กามฉันทะ (ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเป็นวิสัยของกามารมณ์)
2. พยาบาท (ความขัดใจ แค้นเคือง ผูกใจเจ็บ ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ)
3. ถีนมิทตะ (ความง่วงเหงาหาวนอน ในขณะทำสมาธิ)
4. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความคิดฟุ้งซ่าน และความรำคาญหงุดหงิดใจ)
5. วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย ในผลของการปฏิบัติ ไม่แน่ใจว่าจะมีผลจริงตามที่คิดไว้หรือไม่เพียงใด)

และจงพยายามละอุปสรรคของการทำสมาธิทั้ง 7 ประการ ให้หมดสิ้น คือ ละจากสิ่งต่อไปนี้

1. กมมารามตา หมายถึง ประกอบกิจอื่นเสียตลอดไปโดยไม่มีเวลาประพฤติปฏิบัติ
2. ภสสรามตา หมายถึง มัวแต่คุยกันเสียไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมและไม่ตั้งใจกำหนดตามลักษณะของสมาธิตัวนั้น
3. นิทรารามตา หมายถึง มัวแต่เห็นแก่นอน เมื่อนอนมาก ๆ เข้าความเพียรก็ลดลง

4. สงคามการรามาตยา หมายถึง พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะหรือสังคม ไม่ชอบอยู่ตามลำพังโดยเฉพาะ

5. อุดตตทวารตา หมายถึง ไม่สนใจในการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยดีแต่ประการใด

6. โภชเนอมตตญตยา หมายถึง ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคคือ กินจนเกินกิน

7. ยถาวิมตต จิตต ปจจเวกขติ หมายถึง จิตจับอารมณ์ใดแต่มิได้กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้ โดยอาการนั้น

การฝึกสมถกรรมฐานหรือฝึกสมาธินั้น เป็นการฝึกจิตใจให้มีอำนาจพอที่จะระงับกิเลสได้ชั่วคราว ไม่สามารถดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงเป็นการฝึกเพื่อความสงบของจิตเท่านั้น การฝึกสมถกรรมฐานเปรียบเสมือนการเอาก้อนหินใหญ่ทับหญ้าไว้ ตราบใดที่ก้อนหินยังทับอยู่หญ้าก็ไม่มีโอกาสงอกงาม แต่เมื่อใดก้อนหินที่ทับอยู่ถูกยกออกไป หญ้าก็เจริญงอกงามขึ้นมาใหม่ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2524) ส่วนการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกกรรมฐานที่เกี่ยวพันกับสมถกรรมฐาน จะเรียกว่าเป็นขั้นตอนต่อจากสมถกรรมฐานก็ได้ แต่มิใช่ต่อหลังจากเดินตามมา หากแต่ว่าเป็นการเดินเคียงคู่กันมาตั้งแต่ต้น พอมาถึงขั้นที่จิตมีพลังจนสามารถควบคุมกิเลสได้ หรือพอถึงขั้นที่สามารถบังคับจิตใจให้อยู่ในอำนาจได้แล้วเราก็ใช้จิตนั้นทำงานด้านปัญญา คือ ให้พิจารณาความไม่เที่ยง หรือความเปลี่ยนแปลงความเป็นทุกข์หรือความขัดแย้ง ความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตนเอง และความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวง จนกว่าจะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และกำจัดอาสวะได้โดยสิ้นเชิง (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2524; เจก ธนะศิริ, 2528)

นอกจากนี้การทำสมาธิจะประสพผลรวดเร็วเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติสมาธิได้ถูกต้องเหมาะสมอัธยาศัย หรือจริตของตนเองอีกด้วย ซึ่งเกี่ยวกับจริตนั้น พระมหาวิระ ถาวโร (2518) ได้กล่าวไว้ว่า

จริต แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตท่องเที่ยวหรืออารมณ์เป็นที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้นมี 6 ประการด้วยกัน คือ

1. ราคะจริต จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่รักสวยรักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสี่ยงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล รวมความว่าอารมณ์ที่ท่องเที่ยวไปในราคะ คือ ความกำหนัดยินดี บุคคลผู้เป็นเจ้าของจริต มีอารมณ์หนักไปในทางรักสวยรักงาม ชอบ การมีระเบียบ สะอาด ประณีต มีกิริยาท่าทางละมุนละไมนุ่มนวล เครื่องของใช้สะอาด เรียบร้อยบ้านเรือนจัดไว้อย่างมีระเบียบ พุดจาอ่อนหวานเกลียดความเลอะเทอะ สกปรก การแต่งกายก็ประณีต ไม่มีของใหม่ก็ไม่เป็นไร แม้จะเก่าก็ต้องสะอาดเรียบร้อย ราคะจริต มีอารมณ์รักสวยรักงามเป็นสำคัญ อรรถาธิบายความหมายว่า ราคะจริต มีจิตมักมากในกามารมณ์ ถ้าเข้าใจอย่างนั้นพลาดกนั้

2. โทสะจริต อารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าของเรือน เป็นคนขี้โมโหโทโส อะไรนิดก็ โกรธ อะไรหน่อยก็โมโห เป็นคนบุชชาความโกรธว่าเป็นของวิเศษ วันหนึ่ง ๆ ถ้าไม่ได้ โกรธเคืองโมโหโทโสใครเสียบ้างแล้ว วันนั้นจะหาความสบายใจได้ยาก คนที่มีจริตหนักไป ในโทสะจริตนี้ แก่เร็ว พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ ไม่ใคร่ละเอียดถี่ถ้วน แต่งตัวไม่ พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว

3. โมหะจริต มีอารมณ์จิตลุ่มหลงในทรัพย์สินสมบัติ ชอบสะสมมากกว่า การจ่ายออก ไม่ว่าอะไรเก็บคะ ฟ้าขาดกระดากเก่า ข้าวของตั้งแต่ครั้งใดก็ตาม มีค่าควรเก็บหรือไม่ก็ ตามเก็บคะไม่เลือก มีนิสัยเห็นแก่ตัว อยากรได้ของของคนอื่น แต่ของตนไม่ยอมให้ใคร ชอบเอารัดเอาเปรียบชาวบ้าน ไม่ชอบบริจาทนาการกุศล รวมความว่าเป็นคนชอบได้ ไม่ ชอบให้

4. วิทกจริต มีอารมณ์ชอบคิดตัดสินใจไม่เด็ดขาด มีเรื่องที่จะต้องพิจารณานิด หน่อย ก็ต้องคิดตรองอยู่อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสิน คนประเภทนี้เป็นโรคประสาทมาก มีหน้าตา ไม่ใคร่สดชื่น ร่างกายแก่เกินวัย หาความสุขสบายใจได้ยาก

5. ศรัทธาจริต มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เชื่อโดยไร้เหตุ ไร้ผล พวกที่ถูกหลอกลวงก็คนประเภทนี้ มีใครแนะนำอะไรตัดสินใจเชื่อโดยไม่ได้พิจารณา

6. พุทธิจริต เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาดเฉลียว มีปฏิภาณไหว พริบดี การคิดอ่านหรือการทรงจำก็ดีทุกอย่าง

อารมณ์ของชาวโลกทั่วไป จะอยู่ในกฎ 6 ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วนี้บางคนมี อารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมากน้อยไม่เท่ากัน

มนุษย์นอกจากจะมีจิตต่างกันแล้ว ยังมีความต้องการของอารมณ์ที่เรียกว่า อุดมคติ หรือแบบที่ผู้ใหญ่ว่าเรียกว่า อัจฉาสัย ต่างกันอีก อัจฉาสัยในการปฏิบัติจนบรรลุ เป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2525) ได้กล่าวว่า พระอรหันต์ มี 4 ประเภทดังนี้ คือ

1. สุขขวิปัสสโก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน
2. เตวิชโช ผู้ได้วิชชาสาม
3. จฉิกญโญ ผู้ได้อภิญญาหก
4. ปฏิสัมภักปัตโต ผู้ถึงปฏิสัมภัก

พระมหาวิระ ถาวโร (2518) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัจฉาสัยทั้ง 4 ประการ อีกดังนี้

1. อัจฉาสัยสุขขวิปัสสโก บางคนชอบแบบสูกเอาเผากิน เรื่องความละเอียด เรียบร้อย การรู้เล็กน้อย แสดงฤทธิ์ อวดเดชเดชาอะไรนั้น ไม่มีความต้องการ หวัง อย่างเดียวคือ ความบรรลุผลท่านประเภทนี้ พระพุทธเจ้ามีแบบปฏิบัติไว้ให้เรียกว่า สุขขวิปัสสโก คือ ปฏิบัติแบบสบาย เริ่มด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เรื่องศีลนี้นักปฏิบัติต้องสนใจเป็นพิเศษ ถ้าหวังผลในการปฏิบัติแล้วอย่าให้ศีลบกพร่องเป็นอันขาด แม้แต่ต่างพร้อยก็อย่าให้มี ถ้าท่านเห็นว่าศีลเป็นของเล็กน้อยปฏิบัติอย่างขาด ๆ เกิน ๆ แล้ว ท่านไม่มีหวังในมรรคผลแน่นอน เมื่อมีศีลครบถ้วนบริสุทธิ์ผุดผ่องดีแล้ว ท่านก็ให้เจริญสมาธิ ตอนสมาธินี้ท่านฝายสุขขวิปัสสโก ท่านไม่เอาดีทางฉานสมาบัติ พอมีสมาธิเล็กน้อยก็เจริญวิปัสสนาควบกันไปเลยคุมสมาธิบ้าง เจริญวิปัสสนาบ้าง พอสมาธิที่รวบรวมได้ที่ละเล็กน้อย เมื่อสมาธิเข้าถึงปฐมฉาน วิปัสสนาก็กำลังตัดกิเลสได้ จะได้มรรคผลก็ตอนที่สมาธิเข้าถึงปฐมฉาน หากสมาธิยังไม่ถึงปฐมฉานเพียงใด จะได้มรรคผลไม่ได้ นี่เป็นกฎตายตัว เพราะมรรคผลต้องมีฉานเป็นเครื่องรู้

สรุปได้ว่าผู้มีอัจฉาสัยสุขขวิปัสสโก

1. ท่านรักษาศีลบริสุทธิ์ ชนิดไม่ทำเองไม่ใช่ให้คนอื่นทำและไม่ยินดีในเมื่อคนอื่น

ทำบาป

2. ท่านเจริญสมาธิควบกับวิปัสสนาจนสมาธิรวมตัวถึงปฐมฌานแล้ว ท่านจึงจะได้สำเร็จมรรคผล

ท่านสุกขวิปัสสโก มีกฏปฏิบัติเพียงเท่านี้ ท่านจึงเรียกว่า สุกขวิปัสสโก แปลว่า บรรลุแบบง่าย ๆ ท่านไม่มีฌานสูง ท่านไม่มีมีญาณพิเศษอย่างท่านวิชชาสาม ท่านไม่มีฤทธิ์ ท่านไม่มีความรู้พิเศษเป็นพระอรหันต์ประเภท รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี ไม่มีคุณสมบัติพิเศษอื่นนอกจากบรรลุมรรคผล

2. อัชฌาสัยเตวิชโช อัชฌาสัยเตวิชโช หมายถึง ท่านที่มีอุคฺคคติในด้านวิชาสาม คือ ทรงคุณสามประการ ในส่วนแห่งการปฏิบัติ ได้แก่คุณธรรมดังต่อไปนี้

2.1 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติที่แล้ว ๆ มาได้

2.2 จุตูปปาตญาณ รู้ว่าสัตว์ที่ตายไปแล้ว และเกิดมานี้ ตายแล้วไปไหน ก่อนเกิดมาจากไหน

2.3 อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป

เมื่อพิจารณาตามคุณพิเศษสามประการนี้แล้ว แสดงให้เห็นว่าท่านที่มีอุคฺคคติในด้านเตวิชโชนี้ ท่านเป็นคนอยากรู้ อยากเห็น เมื่อพบเห็นอะไร เข้าก็เป็นเหตุให้คิด นึกถึง สมุฏฐานที่เกิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดมาจากอะไร เดิมก่อนจะเป็นอย่างนั้น เป็นอะไรมาก่อน เช่น เห็นของที่มีวัตถุปกปิด ก็อยากจะแก้วัตถุที่ปกปิดนั้นออก เพื่อสำรวจตรวจดูของภายใน เห็นของภายในว่าเป็นอะไรแล้ว ก็อยากจะรู้ต่อไปว่าภายในของนั้นมีอะไรบ้าง ทำด้วยอะไร เมื่อรู้แล้วก็อยากจะรู้ต่อไปว่า สิ่งนั้น ๆ เกิดมาได้อย่างไร อย่างนี้เป็นต้น

ท่านประเภทเตวิชโชนี้จะให้ท่านทำตนเป็นคนหวังผลอย่างเดียว โดยไม่ให้พิสูจน์ค้นคว้าเลยนั้น ท่านประเภทนี้ทนไม่ไหว เพราะอัชฌาสัยไม่ชอบประเภทคลุมหน้าเดินโดยที่ไม่ได้พิสูจน์ค้นคว้าเสียก่อน ถ้าต้องทำแบบคลุมหน้าเดินอย่างท่านสุกขวิปัสสโกแล้ว ท่านก็ทนไม่ไหว ราคายาใจหยุดเอาเฉย ๆ คนประเภทนี้ เคยพบมาในขณะสอนสมณธรรม มีจำนวนมาก ประเภทเตวิชโชนั้น ส่วนใหญ่มักชอบรู้ชอบเห็น พอให้วิปัสสนาล้วนเข้เข้า เขาก็บ่นอุ้อว่าไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ต่อเมื่อให้กรรมฐานประเภทกัมมัฏฐานหรือมนมยิกิ เขาก็พอใจทำได้อย่างไม่เห็นแก่เห็นดีเห็นชอบจะยากลำบากก็ทนทำงานสำเร็จผล ทางที่พิสูจน์มาเป็นอย่างนี้

3. **อัจฉาสัยฉนิภิกฺขุ** อัจฉาสัยของท่านที่ขอบมีฤทธิเดช ทำอะไรต่ออะไรเกินกว่าสามัญชนจะทำได้ เรียกว่า อัจฉาสัยของท่านผู้มีฤทธิ หรือท่านผู้ทรงอภิญา 6 พระศรีวิสุทธิกวี (2527) กล่าวว่า อภิญา แปลว่า ความรู้ ยิ่ง คือมีความรู้ความสามารถยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดาเป็นปรากฏการณ์ทางจิตในระดับสูง

อภิญา 6 นี้ เป็นคุณธรรมพิเศษสำหรับนักปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องฝึกฝนตนเป็นพิเศษให้ได้คุณธรรมห้าประการก่อนที่จะได้บรรลุผล หมายความว่า ในระหว่างที่ทรงฌานโลกีย์นั้น ต้องฝึกฝนให้สามารถทรงคุณสมบัติห้าประการดังต่อไปนี้

1. อิทถิฤทธิ แสดงฤทธิต่าง ๆ ได้
2. ทิพยโสต มีหูเป็นทิพย์ สามารถฟังเสียงในที่ไกล หรือเสียงอมมนุษย์ได้ยิน
3. จุตูปปาตญาณ รู้การตายและการเกิดของคนและสัตว์
4. เจโตปริยญาณ รู้ความรู้สึกในใจของคนและสัตว์
5. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติต่าง ๆ ที่ล่วงมาแล้วได้

ทั้งห้าอย่างนี้ จะต้องฝึกให้ได้ในสมัยที่ทรงฌานโลกีย์ ต่อเมื่อฝึกฝนคุณธรรมหกประการนี้คล่องแคล่วว่องไวดีแล้ว จึงฝึกฝนอบรมในวิปัสสนาญาณต่อไป เพื่อให้ได้อภิญาข้อที่ 6 คือ อาสวัภชญาณ ได้แก่ การทำอัสวะให้หมดสิ้นไป

4. **อัจฉาสัยปฏิสัมภิตปิตโต** อัจฉาสัยของท่านผู้มีความต้องการในความรู้พิเศษที่มีความรู้รอบตัวยิ่งกว่า ท่านผู้ทรงอภิญา 6 เรียกว่า อัจฉาสัยของท่านผู้ทรงปฏิสัมภิตปิตโต

ท่านผู้ทรงปฏิสัมภิตปิตโตนี้ แปลว่า มีความรู้พร้อม คือท่านทรงคุณธรรมพิเศษกว่าท่านเทววิโช ฉนิภิกฺขุหลายประการ เช่น

1. มีความสามารถทรงความรู้พร้อม ไม่บกพร่องในหัวข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ได้โดยครบถ้วน คือเข้าใจในข้อวัตรปฏิบัติครบถ้วนทุกประการได้ทันทั่วทั้ง
2. มีความฉลาดในการขยายความในธรรมภาสิต ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยย่อให้พิสดารได้อย่างถูกต้อง
3. ย่อความในคำสอนที่พิสดารให้สั้นเข้า โดยไม่เสียความ
4. สามารถเข้าใจและพูดภาษาต่าง ๆ ได้ทุกภาษา ไม่ว่าจะภาษามนุษย์หรือภาษาสัตว์

สรุปได้ว่าการปฏิบัติสมาธินั้นจะมีผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้จักเลือกปฏิบัติสมาธิในแนวที่ตรงหรือเหมาะกับอาการจริตและอัชฌาสัยของตนเอง อย่างมีสติ มีความเพียรพยายาม และรู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างถูกต้องของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับผลขั้นสูงก็ย่อมจะได้รับผลตามส่วนตามลำดับกัน ผู้ปฏิบัติจะตระหนักได้เอง จากการเปรียบเทียบจุดจิตใจของตนในระหว่างสองวาระ คือ จิตใจก่อนหน้าการปฏิบัติและจิตใจหลังการปฏิบัติ

สำหรับการฝึกสมาธิตามแนวมโนมยิทธิ เหมาะกับผู้มีอัชฌาสัยประเภทเดวิโช ดังกล่าวมาแล้ว

ความหมายของมโนมยิทธิ

พระราชวรมุนี (2528) ได้ให้ความหมายของมโนมยิทธิ ได้ว่า
มโนมยิทธิ หมายถึง ฤทธิ์ทางใจ (Manomayiddhi = the magic power of the mind; mind made magical power)

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530) ให้ความหมายของมโนมยิทธิว่า
มโนมยิทธิ หมายถึง ฤทธิ์ทางใจ

พ.อ.ปิ่น มุกขนัด (2534) อธิบายว่า ฤทธิ์ หมายถึง การแสดงออกสุดขั้วของสิ่งนั้น ๆ (Supernatural power) หรือการแสดงออกของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นผลสุดขั้วของความเพียรพยายามในทางนั้น ๆ

มโนมยิทธิ น. ฤทธิ์ทางใจ คือ นิรมิตกายอื่นได้จากกายนี้ (the power to make any body whatever out of this one) (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2514)

มโนมยิทธิ มีอยู่ใน วิชา 8 ซึ่งสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2525) ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า วิชาแปด ประกอบด้วย

1. วิปัสสนาญาณ ญาณอันนับเข้าในวิปัสสนา (ได้แก่ ปัญญา พิจารณาเห็นรูปและนามแยกเป็นส่วน ต่างอาศัยกันเป็นไป)
2. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ (นิรมิตได้ซึ่งกายอื่นนอกจากกายนี้ คุชชีกดาบออกจากฝัก มีการคิดทำอะไรต่าง ๆ สำเร็จ)
3. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ (แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ เช่น คนเดียวนิรมิตเป็นคนมากก็ได้ กลับเป็นคนเดียวอีกก็ได้ ล่องหน คือ การผ่านเข้าไปในวัตถุที่ขวางอยู่ เดินฝ่ากำแพง คุจไปในที่แจ้งก็ได้)
4. ทิพโสต หูทิพย์ (ฟังเสียงมนุษย์ ทั้งเสียงไกล เสียงใกล้ได้)
5. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจผู้อื่น (กำหนดด้วยใจของตนแล้วรู้ได้ซึ่งใจของบุคคลอื่นอันบริสุทธิ์หรือเศร้าหมองอย่างไร)
6. ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้
7. ทิพจักขุ ตาทิพย์
8. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้น

พระมหาวิระ ถาวโร (2527) กล่าวว่า มโนมยิทธิ คล้ายคลึงกับ เดวิชโช แต่ว่ามีกำลังสูงกว่า เป็นกรรมฐานเพื่อเตรียมตัวที่จะปฏิบัติเพื่ออภิญญาหกและเมื่อปฏิบัติฝึกฝนจนชำนาญแล้วยังมีคุณสมบัติ 8 ประการ คือ

1. ทิพจักขุญาณ สามารถจะเห็นสิ่งของที่อยู่ในที่ลับได้.. สามารถเอาจิตเข้าไปกำหนดถ้าเราต้องการจะรู้... มีความรู้ทางใจคล้ายตาทิพย์
2. จุตูปปาตญาณ รู้การเกิด การตายของสัตว์และมนุษย์
3. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติ สามารถจะทบทวนชาติต่าง ๆ ที่เราเกิดมาได้ทั้งหมด
4. เจโตปริยญาณ สามารถรู้อารมณ์จิตของผู้อื่น หมายความว่า คนที่นิ่งอยู่ที่นั่นก็ ถ้ายังไม่มาที่ดี เราจะรู้ว่าเขาคิดอะไร เราสามารถจะรู้ได้ทันที
5. อดีตังสญาณ สามารถรู้เหตุการณ์ในอดีตของคน สัตว์ และสถานที่ได้ ว่าก่อนนั้น เขาทำอะไรมา หรือมีสภาพเป็นอย่างไร
6. อนาคตังสญาณ รู้เหตุการณ์ในอนาคต

7. ปัจจุบันนั่งสมาธิ รู้กฎของกรรมที่ทำให้คนมีความสุข หรือความทุกข์ในปัจจุบัน
8. สภาพกรรมตาญาณ รู้เหตุการณ์เกิดการตายและกรรมของคนและสัตว์

สมาธิ, พลังจิต กับวิทยาศาสตร์

กรรมิการ์ ริกซุมแกว (2524) ได้กล่าวว่าเนื่องจากผลลัพธ์ของพลังอำนาจจิต มีผลต่อสถานการณ์ความเป็นอยู่ของกลุ่มชน โดยผูกพันกับทุกอย่างในชีวิตประจำวันของมนุษย์ การถ่ายทอดพลังกระแสจิตไปมาระหว่างบุคคลช่วยอธิบายว่า ทำไมบางคนจึงเข้ากันได้เป็นอย่างดีหรือไม่ชอบและเข้ากันไม่ได้เลย เรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถของมนุษย์ในการติดต่อภายในซึ่งกันและกัน เร็วยิ่งกว่าคลื่นแสงและคลื่นเสียง จิตใจของมนุษย์สามารถถ่ายทอดถึงกันได้โดยปราศจากการใช้เครื่องมือใด ๆ ทั้งสิ้น มนุษย์สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด แม้แต่อารมณ์ซ่อนเร้นภายในส่วนลึกของจิตใจในขณะที่ที่อยู่ไกลกันมาก

งานค้นคว้าทางพลังจิตได้พัฒนาการเป็นงานค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์อย่างจริงจัง มีการพิสูจน์ทดลอง โดยอาศัยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์หลายชนิด จนกระทั่งกลายเป็นศาสตร์แขนงใหม่ขึ้น เรียกว่า ปรจิตวิทยา (Parapsychology) ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องจิต และสิ่งลึกลับที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติหรือวิทยาศาสตร์ ปรัชญาการณณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปรจิตวิทยา มีดังต่อไปนี้

Mentel Telepathy คือ การส่งกระแสจิตหรือโทรจิต หรือการอ่านจิตใจของบุคคล

Hypnotism คือ การสะกดจิต

Faith Healing คือ การรักษาโรคด้วยพลังจิต

Clairvoyance คือ การเข้าฌาน หรือการเพ่งสมาธิรับรู้ด้วยตนเอง

Precognition คือ การพยากรณ์หรือทำนายเหตุการณ์ สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

Psychokinesis คือ การใช้พลังจิตในระยะไกล บังคับวัตถุเคลื่อนที่ได้

Auras คือ พลังแสงรังสีที่ห่อหุ้มอยู่รอบ ๆ พีช สัตว์ หรือมนุษย์

Brain Control คือ การควบคุมสมอง

Mind Patrol	คือ การตรวจสอบทางจิต
Eyeless Sight	คือ การมองเห็นภาพทางปลายนิ้วหรือฝ่ามือ โดยปราศจากการใช้สายตา
Astrology	คือ โหราศาสตร์
Dowsing	คือ การสำรวจแหล่งน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ทับถมกันอยู่ใต้พื้นธรณีโลก
Acupuncture	คือ การฝังเข็ม
Prophecy	คือ การทำนาย
Psychotronics	คือ การค้นคว้าพลังลึกลับภายในร่างกายมนุษย์
Extra Sensory - Perception	คือ การรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสพิเศษ
Levitation	คือ การใช้พลังจิตในการยกวัตถุทำให้ตัวเองมีความรู้สึกลอยตัวหรือหายตัวได้

มนุษย์มีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่า มีความสามารถพิเศษที่แฝงอยู่ในตัวเรามากมายและเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องค้นคว้าหาความเร้นลับของสิ่งเหล่านี้ทุกวิถีทางเท่าที่เรากำลังทำได้

พูฮาริช (Puharich, 1970) ได้ทดลองกับชาวอิสราเอลชื่อ ยูริ เกลเลอร์ บังคับให้วัตถุต่าง ๆ เช่น ส้อม กระจกแข็ง ตะปูควง ไม้ขีดไฟได้โดยไม่มีการสัมผัสกับวัตถุแต่อย่างใด ใช้การทำสมาธิจิตบังคับต่อวัตถุเท่านั้น การทดลองนี้นับว่ามีชื่อเสียงมากได้มีการถ่ายทอดโทรทัศน์ในขณะทำการทดลองด้วย

ซาซากิ (Sasaki, 1970) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย เคนกิ ทซุชิน (Denki Tsushin University Tokyo) ได้ทำการทดลองความสามารถในการใช้พลังสมาธิจิตบังคับวัตถุโดยใช้นักจิตวิทยาที่มีความชำนาญ 15 คน และเด็ก 8 คน ในการทดลอง โดยใช้เครื่องมือวัดคลื่นสมอง (E.E.G) เครื่องมือวัดความไวทางกระแสไฟฟ้าภายในสิ่งต่าง ๆ (Tensil Turn Indicator) ช่วยในการตรวจสอบด้วย การ

ทดลองครั้งแรกปรากฏว่า เด็กสามารถทำให้หลอดแก้วสำหรับทำเป็นภาชนะสำหรับใส่แก้วโค้งงอได้โดยไม่มีการสัมผัส การทดลองครั้งที่ 2 เด็กสามารถทำให้ตะปูควงเหล็กบิดม้วนเป็นวงได้ เด็กอายุ 12 ปี คนหนึ่งสามารถทำให้ช้อนโลหะหักงอ และผลจากการตรวจสอบน้ำหนักของช้อนโลหะ ปรากฏว่าหายไประหว่าง 0.03 กรัม เด็กอายุ 8 ปีคนหนึ่ง สามารถใช้พลังสมาธิจิตเพิ่มประจุไฟฟ้าแบตเตอรี่วิทยุได้ และเด็กชายอายุ 5 ปีคนหนึ่ง สามารถใช้พลังสมาธิจิตบังคับให้วัตถุหลายชิ้นในห้องปฏิบัติการเคลื่อนที่ได้โดยออกคำสั่งบอกชื่อมันเท่านั้น

ฮาราดะ (Harada, 1976 อ้างถึงใน บรรจง บุญฤทธิ์, 2523) ได้ทำการทดสอบพลังสมาธิจิตของมาซึกิ โยตะ (Machouki Kiyota) ผู้มีอายุ 15 ปี ซึ่งสามารถกดชัตเตอร์กล้องถ่ายภาพโพลาไรซ์ได้โดยไม่มีการสัมผัสและต้องเลย นอกจากนี้ ยังใช้พลังสมาธิจิตบิดงอช้อนสแตนเลสไปถึง 180 องศา โดยปกติการที่จะทำให้ช้อนบิดงอได้เช่นนั้นต้องใช้แรงเป็นร้อย ๆ ปอนด์ขึ้นไป หรือไม่ก็ต้องหลอมด้วยความร้อนถึง 2,000 องศาฟาเรนไฮท์

อาจอง ชุ่มสาย ณ อุษรยา (2533) ได้กล่าวถึง โทรจิตว่าเป็นสาขาย่อยสาขาหนึ่งของเรื่องอำนาจจิตซึ่งเป็นการถ่ายทอดความคิดของคน ๆ หนึ่งไปยังคนอื่นคนหนึ่ง เมื่อคนแรกคิดอะไรในใจ พลังความคิดของเขาจะกลายเป็นคลื่นความคิดให้ตรงกับความคิดของคน ๆ แรก เขาสามารถจะรับคลื่นของพลังความคิดจากคนแรกได้ โลกเรากำลังค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องโทรจิตนี้มาก ประเทศรัสเซียได้ฝึกให้มนุษย์อวกาศของเขาส่งโทรจิตจากนอกโลกมายังโลก ผู้ที่จะเป็นฝ่ายรับโทรจิตบนโลกก็ต้องได้รับการฝึกเช่นกัน

ในปี ค.ศ. 1968 นิสิตจำนวน 500 คน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีส่วนร่วมในการทำการทดลองเกี่ยวกับการรับส่งโทรจิตกัน นิสิต 2 คน จะพยายามเดาความคิดของกันโดยใช้เครื่องมือเครื่องหนึ่งในการบันทึกข้อมูล

นิสิตใช้วิธีการทดลองที่ง่าย ๆ คือใช้เลขตั้งแต่ 1 ถึง 10 ในการทดลองครั้งนี้ นิสิตคนที่ 1 จะคิดเลขใดเลขหนึ่งในจำนวน 1-10 แล้วกดตัวเลขนั้นลงในเครื่องมือที่ใช้ทดลอง ส่วนนิสิตคนที่สองจะพยายามเดาว่านิสิตคนที่ 1 คิดถึงตัวเลขใดในจำนวน 1-10 แล้วกดตัวเลขนั้นลงไปในเรื่อง เช่นเดียวกันนิสิตคนที่สองจะทำการเดาตัวเลขที่นิสิตคนที่

หนึ่งคิดเป็นจำนวน 100 ครั้ง

เนื่องจากการเลือกมีเพียง 10 ตัว โดยปกติคนส่วนใหญ่เดาถูกต้องได้ประมาณ 10 ครั้ง ใน 100 ครั้ง คือ ประมาณ 10 % แต่ก็อาจมีบางคนที่เดาได้น้อยกว่าหรือมากกว่า 10 % ก็ได้ตามโค้งแห่งความเป็นไปได้ แต่ผลการทดลองปรากฏว่า นิสิตส่วนใหญ่เดาได้ถูกต้องเกิน 10 ครั้งใน 100 ครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีอิทธิพลจากภายนอกที่ช่วยทำให้เขาเดาได้ถูกต้องเกินกว่าทฤษฎีแห่งความเป็นไปได้

มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้ทำการค้นคว้าเกี่ยวกับปรากฏการณ์ของโทรจิต วิธีการทดลองที่ใช้กันมากที่สุด ได้แก่ การใช้การ์ดต่างๆ ที่มีรูปร่างง่ายๆ เช่น วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม รูปดาว และรูปคลื่น

วิธีการทดลอง ใช้คน 2 คน คนที่หนึ่งเป็นผู้ดูรูปเหล่านั้นทีละรูป แล้วให้คนที่สองเดาว่าคนที่หนึ่งกำลังดูรูปอะไรอยู่ ได้ให้คนจำนวนมากพอสมควรเพื่อเข้ามาทำการทดลอง หลังจากนั้นก็จัดทำเป็นสถิติ ซึ่งผลปรากฏออกมาว่า คนส่วนใหญ่สามารถรับส่งโทรจิตกันได้

ดังนั้นมนุษย์เปรียบเหมือนเครื่องรับและส่งคลื่นวิทยุ พลังความคิดถูกส่งออกไปเหมือนพลังจิต พลังนี้จะถูกส่งออกไปเมื่อสมองเริ่มต้นผลิตความคิดออกไป ในขณะที่ฝ่ายผู้รับก็จะปรับคลื่นให้ตรงกันกับผู้ส่ง ในที่สุดก็จะรับความหมายต่าง ๆ ได้

ระยะทางไกลไกลไม่เป็นปัญหาต่อการถ่ายทอดพลังความคิด ไม่มีวัตถุใด ๆ จะสามารถขัดขวางการไหลผ่านของกระแสพลังงานนี้ได้ แม้กระทั่งวัตถุที่มีความหนาแน่นมาก ๆ เช่น ตะกั่ว ซึ่งตะกั่วจะสามารถกันแสงเอ็กซ์เรย์ได้ แต่ตะกั่วไม่สามารถกันพลังความคิดได้เลย นักวิทยาศาสตร์ที่ห้องทดลองเดอลาวอร์ ตั้งชื่อพลังงานนี้ว่า "พลังแม่เหล็กขั้นต้น" เพราะว่าพลังงานที่เกี่ยวข้องกับแม่เหล็ก แต่ว่าละเอียดอ่อนซับซ้อนกว่ามาก และมีความถี่สูงกว่า เราไม่สามารถจะรับคลื่นนี้ด้วยเครื่องมือไฟฟ้าธรรมดา ๆ ได้

งานวิจัยภายในประเทศเกี่ยวกับกัฬิาเปตอง

ไพบูลย์ บุญแทน (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสร้างแบบทดสอบกัฬิาเปตอง" ประกอบด้วย 4 รายการ คือ การโยนลูกเหลี่ยมเกาะแก่น การโยนลูกโค้งเกาะ

แก่น การโยนลูกเลื่อยกระทบ และการโยนลูกโด่งกระทบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย วิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง 5 แห่ง ๆ ละ 20 คน รวม 100 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสอดคล้องกันในการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 คน ตามแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 กับคนที่ 2 คนที่ 1 กับคนที่ 3 และคนที่ 2 กับคนที่ 3 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($r = 0.7670, 0.9848, 0.7720$)

2. แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศักดิ์ อินพิรุค (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง" โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร จำนวน 48 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 3 และกลุ่มควบคุม ให้ทุกกลุ่มมีจำนวนเท่ากัน และมีความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตองไม่แตกต่างกัน จากการทดสอบก่อนการฝึกความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตองและวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนการฝึกด้วยท่าการทดลอง โดยให้ทุกกลุ่มฝึกกีฬาเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองอย่างเดี่ยว เป็นเวลา 60 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 40 นาที และทำการฝึกยกน้ำหนัก อีก 20 นาที กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 60 นาทีและทำการฝึกยกน้ำหนักอีก 20 นาที และกลุ่มควบคุม ปล่อยให้เล่นกีฬาเปตองเองตามลำพังเป็นเวลา 60 นาที ทำการทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของทุก ๆ กลุ่มในวันเสาร์ ของสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกของทุกกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง หลังการฝึกพบว่า

- 2.1 กลุ่มทดลองที่ 3 มีความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตองมากที่สุด
- 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 มีความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตองมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม
- 2.3 กลุ่มทดลองที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิและคณะ (2516) ได้ทำการวิจัยโดยใช้อาณาปานสติสมาธิในการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน โดยการฝึกอบรมให้กับนักศึกษาแพทย์ ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513-2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี ผลการวิจัยทางด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) มีส่วนน้อย (ร้อยละ 6) ที่เบื่อการเรียน และเมื่อครูผลสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรม (ร้อยละ 15.26) ส่วนในรายวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิก็มีคะแนนดีกว่าหมู่ที่ไม่ได้รับการอบรมเล็กน้อย โดยการใช้ดิจิติมโบล (Digit Symbol) ทดสอบก็พบว่า นักศึกษาที่อบรมสมาธิมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจ โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด ใจเฉื่อย โกรธง่าย น้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสงบสุขของจิตใจ โดยการตรวจคลื่นสมองปรากฏว่า คลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติทำให้สงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบายเป็นสุข ร้อยละ 40.6

อำพล สงวนศิริธรรม (2517) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลการเรียน โดยการฝึกอานาปานสติสมาธิให้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และนักเรียนที่สมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้ฝึกสมาธิ กลุ่มที่ฝึกสมาธิ 1 เดือน กลุ่มที่ฝึกสมาธิ 2 เดือน และกลุ่มที่ฝึกสมาธิ 3 เดือน แต่ละกลุ่มมีจำนวน 14 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายและหญิงอย่างละ 7 คนเท่ากัน การฝึกใช้ทุกวัน วันวันหยุดราชการ รวมเวลาการฝึกสมาธิทั้งหมด 49 วัน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ นักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 1 2 และ 3 ดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ และนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิทั้งสามกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกัน ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 3 เดือน ดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และดีกว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิ ระยะ 2 เดือน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านผลการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะ 1 เดือน 2 เดือน ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .01 ตามลำดับ และนักเรียนที่ฝึกสมาธิ 2 เดือน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในกลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิระยะ 2 เดือน พบว่า นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพละศึกษา พบว่า นักเรียนชายดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และการฝึกสมาธิไม่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาคณิตศาสตร์ ศิลปศึกษา และรวมทุกวิชาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 4 กลุ่มเปลี่ยนแปลง

กรรณิการ์ รักชุมแก้ว (2524) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของสมาธิการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ที่มีต่อเวลาปฏิบัติตอบสนองแบบง่ายและเชิงซ้อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวิฑูรย์อุปสรรค อายุระหว่าง 16-17 ปี จำนวน 20 คน ที่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติสมาธิแนวใดมาก่อนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ 10 คน ให้กลุ่มที่ฝึกสมาธิเป็นกลุ่มทดลองฝึกสมาธิแนววิชชาธรรมกายที่

สำนักวัดปากน้ำภาษีเจริญ สัปดาห์ละ 5 วัน ประมาณวันละ 20 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ศึกษาความก้าวหน้าของสมาธิ โดยการทดสอบการเปลี่ยนแปลงศักยไฟฟ้าในคลื่นสมองด้วย เครื่องเปอร์เซ็นต์ไทม์คอมพิวเตอร์ ศึกษาความเร็วของการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของมือ ถัดต่อแสง มีระยะเตือนด้วยเสียงระหว่าง 2-77 วินาที แบบทดสอบมี 3 แบบ คือ การทดสอบเวลาปฏิกิริยาเชิงซ้อน แบบ 1 มีสัญญาณไฟ 3 ดวง การทดสอบเวลาปฏิกิริยาเชิงซ้อน แบบ 2 มีสิ่งเร้าเป็นสัญญาณไฟ 3 ดวง กำหนดดวงไฟดวงใดดวงหนึ่งให้ผู้ทดสอบต้องตัดสินใจและตอบสนองต่อสัญญาณที่ถูกต้อง การทดสอบกระทำก่อนการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของการทดลองและนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า ที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงศักยไฟฟ้าเพิ่มขึ้นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์สมาธิของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญ

2. ในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีปฏิกิริยาตอบสนองเร็วขึ้น คือ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบง่ายจาก .448 วินาที เป็น .344 วินาที เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบเชิงซ้อนแบบตัวเลือกหลายตัวจาก .570 วินาที เป็น .453 วินาที และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองเชิงซ้อนแบบตัวลวงประกอบสัญญาณที่กำหนดจาก .585 วินาที เป็น .394 วินาที เมื่อเปรียบเทียบกับเวลาของกลุ่มทดลอง ซึ่งมีผลดังนี้ เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบง่ายจาก .444 วินาที เป็น .395 วินาที เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแบบตัวเลือกหลายตัวจาก .594 วินาที เป็น .581 วินาที และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองเชิงซ้อนแบบตัวลวงประกอบสัญญาณที่กำหนดจาก .589 วินาที เป็น .508 วินาที จะเห็นได้ว่า กลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 .01 และ .10 ตามลำดับ

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ (2526) ได้ศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 125 คน ฝึกสร้างเหตุที่ดีคือ สัมมาสมาธิและการทำกรรมให้เป็นอโหสิกรรม ระยะ เวลา 2 เดือน พบว่า การทำสมาธิจะมีผลทำให้ความสงบสุขของจิตใจเกิดขึ้นและสามารถทำลายความเศร้าหมอง (นิเวศ 5) ของจิตใจได้ แต่ไม่สามารถลดทุกข์ซึ่งเกิดจากผลวิบาก (ชั่ว) ลงไปได้ นอกจากจะมีการทำกรรมให้เป็นอโหสิกรรมร่วมด้วย นั่นคือ กรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2526) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525 - 2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา จำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งสามกลุ่มได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้แบบทดสอบ The Defining Issues Test (The D.I.T. ของ James Rest, 1974) ก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา มีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
2. หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิ สูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลองการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิ สูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควงษ์ รัตนโรจนากุล (2527) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฎิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงจาก โรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีระดับสมาธิ 10-20 ไมโครโวลต์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไปทดสอบเวลาปฎิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นโดยใช้เครื่องจับเวลาอิเล็กทรอนิกส์ เริ่มออกวิ่งคนละ 3 ครั้ง โดยใช้ระยะเวลา 2.00 วินาที แล้วหาค่าเฉลี่ยของเวลาเริ่มออกวิ่งระยะสั้นเป็นวินาที นำกลุ่มทดลองไปฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดค่าสมาธิของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้เครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์โทมคอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทดสอบเวลาปฎิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ผลปรากฏว่า

1. เวลาปฏิบัติรักษาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น ของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิต่ำกว่าเวลาปฏิบัติรักษาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น ของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิจะสูงกว่าค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

พิศ เงามเกาะ (2530) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของการบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต โดยการดำเนินการศึกษาและวิจัยโดยการพิจารณา ทุกข์ เวทนา สาเหตุแห่งทุกข์หนทางและวิธีการดับทุกข์ของผู้ป่วยในสมาธิจิตเป็นเวลา 2 ปี 3 เดือน มีผู้ป่วยมารับการบำบัดจำนวน 5,375 คน จาก 58 จังหวัด เป็นหญิงร้อยละ 65 เป็นชายร้อยละ 35 ผู้ป่วยได้ให้ความสนใจเพิ่มมากขึ้นทุกวันอาทิตย์ที่ทำการบำบัด ต่อมาในปี พ.ศ. 2528 ได้สุ่มตัวอย่างเลือกประชากรจำนวน 550 คน ใน 58 จังหวัด เป็นผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาและติดตามผล มีผู้ให้คำตอบร้อยละ 97 และผู้ตอบมีอายุ 31-50 ปี ร้อยละ 52.52 อยู่ในสภาพสมรส ร้อยละ 73.64 การศึกษามีตั้งแต่ไม่ได้เรียน หนังสือจนถึงปริญญาเอก อาชีพรับราชการมีมากที่สุด คือ ร้อยละ 48.04 ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้พลังจิตในสมาธิสามารถบำบัดความทุกข์ของมนุษย์ได้ผล ดังนี้
 - 1.1 ความทุกข์เกี่ยวกับหัวใจ ได้ผลร้อยละ 93.33
 - 1.2 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ได้ผลร้อยละ 83.33
 - 1.3 ความทุกข์เกี่ยวกับเลือด ได้ผลร้อยละ 83.33
 - 1.4 ความทุกข์เกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ ได้ผลร้อยละ 83.33
 - 1.5 ความทุกข์เกี่ยวกับสตรีเพศ ได้ผลร้อยละ 80.82
 - 1.6 ความทุกข์เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ได้ผลร้อยละ 76.04
 - 1.7 ความทุกข์เกี่ยวกับผิวหนัง ได้ผลร้อยละ 75.00
 - 1.8 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบขับถ่าย ได้ผลร้อยละ 73.91
 - 1.9 ความทุกข์เกี่ยวกับระบบหายใจ ได้ผลร้อยละ 73.17
 - 1.10 ความทุกข์เกี่ยวกับหู ตา คอ ได้ผลร้อยละ 71.43
 - 1.11 ความทุกข์เกี่ยวกับสมอง ได้ผลร้อยละ 66.33

2. การปฏิบัติสมาธิภาวนา มีผลทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ดังนี้
 - 2.1 สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ได้ผลร้อยละ 76.45
 - 2.2 มีชีวิตที่เป็นปกติสุข ได้ผลร้อยละ 40.19
 - 2.3 ครอบครัวมีความสุขเพิ่มขึ้น ได้ผลร้อยละ 32.15
3. รับการบำบัดด้วยวิธีสมาธิเพื่อสุขภาพ 1-3 ครั้ง ได้ผลร้อยละ 70.03
4. ผู้ที่ให้คำตอบทั้งหมด ตอบว่า ได้รับการบำบัดรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ มาก่อน ไม่เคยเลยสักครั้ง ร้อยละ 69.53 และหายป่วยหรือคลายทุกข์ได้ระยะหนึ่งกลับป่วย และพบกับความทุกข์อีกร้อยละ 30.47

การศึกษาและวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปเป็นข้อมูลในชั้นพื้นฐานของการศึกษาและวิจัย ได้ว่า การใช้พลังจิตในสมาธิ มีผลต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต

ผนทอง ศิริพงษ์ (2532) ได้วิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมวิชรธรรมสาธิต คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลใกล้เคียงกัน จำนวน 60 คน มาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดระดับคลื่นอัลฟา และทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการทดสอบค่า t (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ตัวอย่างของคูกี (Tukey) ผลการวิจัยแสดงว่า ที่ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. ทุกกลุ่มมีระดับสมาธิหลังจากฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มฝึกสมาธิและกลุ่มฝึกสมาธิและยิงประตูบาสเกตบอลมีระดับสมาธิหลังจาก

การฝึกสูงกว่ากลุ่มฝึกยิงประตูปาสเกตบอลอย่างเดี๋ย และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. กลุ่มฝึกสมาธิ กลุ่มฝึกสมาธิและยิงประตูปาสเกตบอล และกลุ่มฝึกยิงประตูปาสเกตบอลมีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. กลุ่มฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูปาสเกตบอล มีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. กลุ่มฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกยิงประตูปาสเกตบอลมีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7. กลุ่มฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูปาสเกตบอล และกลุ่มฝึกยิงประตูปาสเกตบอลมีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรางค์ เมรานนท์ (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติปัญญา 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทิมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทิมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 26, 38 และ 25 คน ตามลำดับ ผู้วิจัยได้ทดสอบก่อน โดยทดสอบตัวแปร 3 ตัว คือ คะแนนความวิตกกังวล เปอร์เซนต์คลีนสมอง เบต้าและเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง นำค่าที่ได้มาจับคู่เป็นสองกลุ่มแล้วสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้จำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองฝึกเจริญสติปัญญา 4 สัปดาห์ ๗ ละ 5 วัน ๗ ละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และทดสอบภายหลังในสัปดาห์ที่ 4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทาง ความแปรปรวนทางเดี๋ย และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ ตุ๊กกี (เอ) ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักกรีฑาทิมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏฯ มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

เฮฟเนอร์ (Hafner, 1982) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างของการให้จิตบำบัดในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการฝึกสมาธิและการฝึกสมาธิควบคู่กับการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา มีผู้เข้ารับการทดลอง 21 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความดันสูงแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิ กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิควบคู่กับการได้รับผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการรักษา กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้ได้รับการรักษาใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า ความดันโลหิตทั้งขณะที่หัวใจบีบตัวและคลายตัวของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างไปจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญและดีกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มที่ฝึกสมาธิควบคู่กับการได้รับผลย้อนกลับทางชีววิทยา ในการรักษาจะทำให้ความดันโลหิตลดลงมากกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว จากการตอบแบบสอบถามทางด้านจิตวิทยาและบุคลิกภาพเพิ่มเติม ปรากฏว่าเพศมีส่วนทำให้เกิดความแตกต่างกล่าวคือ เพศหญิงมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งร่างกาย และจิตใจมากกว่าเพศชาย หลังจากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดลมอนท์ (Delmonte, 1984) ได้ทำการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับ การตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะที่ฝึกสมาธิและขณะที่พักก่อน มีผู้เข้ารับการทดลอง 52 คน เป็นหญิงทั้งหมด ประกอบด้วยผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 40 คน และผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 12 คน มาทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างทางสรีรวิทยา 7 รายการ ตลอดระยะเวลาการทดลอง โดยการทดสอบความแปรปรวนและพบว่าเกิดความแตกต่างกันในทุกตัวแปรเว้นแต่ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิมาก่อนและฝึกสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียดของร่างกาย ภาวะความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของกล้ามเนื้อต่ำกว่า ขณะที่พักก่อนธรรมดา และมีผลมากกว่าผู้เริ่มฝึกหัด เช่นเดียวกับกับผู้ที่ฝึกสมาธิ แม้ว่าเพิ่งจะเริ่มฝึกสมาธิก็ย่อมมีผลทางสรีร-

วิถยามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกหรือผู้ที่ฝึกผ่านธรรมดา จากข้อค้นพบนี้ ทำให้ทราบได้ว่าการฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นวิธีไหนใดก็ตาม ย่อมมีผลต่อร่างกายมาก และสามารถผ่อนคลายการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่าอีกด้วย

ไซเออร์ (Zeier, 1984) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การกลับคืนสู่สภาพปกติจากการกระตุ้นด้วยการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาโดยการให้สมาธิกำหนดลมหายใจ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาถึงผลของการผ่อนคลาย รวมทั้งการเพ่งคิดในรูปแบบของการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา โดยมีผู้เข้ารับการทดลอง 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มทำการทดลอง 2 อย่าง ครั้งแรกได้รับผลย้อนกลับและอีกครั้งไม่ได้รับ กลุ่มที่ 1 เริ่มด้วยการให้ผลย้อนกลับก่อน และอีกกลุ่มยังไม่ได้รับผลย้อนกลับ ในการทดลองผู้เข้ารับการทดลองต้องให้สมาธิกำหนดลมหายใจที่ลมหายใจออก ทั้งยังได้รับฟังเพลงคลาสสิกช้า (เพลงบาร็อค) และได้ฟังคำพูดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นทำการทดสอบการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิที่นิ้วมือที่เพิ่มขึ้น ขณะที่ผิวหนังมีระดับการตอบสนองความเครียดของกล้ามเนื้อลดลง การกำหนดลมหายใจและสมาธิเป็นส่วนเสริมที่ทำให้โดยเฉพะอย่างยิ่งอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง ซึ่งไม่พบในกลุ่มควบคุม จึงกล่าวได้ว่า การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการกำหนดลมหายใจ ทำให้อัตราการหายใจต่ำลง และเป็นผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ดังนั้น การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการทำให้อารมณ์ผ่อนคลายความตึงเครียด และมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง

สุปรามานยัม และคณะ (Suprahmanyam and others, 1986) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการใหม่ ๆ ในการรักษาผู้ติดสุรา โดยการนำผู้ที่ติดสุราเรื้อรังจากโรงพยาบาลและสถาบัน เอ.เอ (A.A Centers) มารับการรักษาในวิธีต่าง ๆ กัน คือ จิตบำบัด การศัลยกรรมเฉพาะที่ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาอย่างไม่ตั้งใจ โยคะและสมาธิ การใช้ความถี่ต่ำในสนามแม่เหล็กในการกระตุ้นผู้เข้ารับการทดลองมีอย่างน้อยกลุ่มละ 20 คน ทุกคนเป็นชายอายุระหว่าง 20-45 ปี การตรวจสอบทำได้โดยการสังเกตและการรักษาทางจิตวิทยา ชีววิทยา ประสาทวิทยา และการติดตามผลของปฏิกิริยาไฟฟ้า

ของร่างกาย หลังจากการติดตามผลของคนไข้แล้วอย่างน้อย 1 ปี พบว่าคนไข้สามารถสังเกตได้ว่าตนเองมีอาการดีขึ้นแตกต่างกันไปตามกรรมวิธีในการรักษา

สมิท และ โวเมค (Smith and Womeck, 1987) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลาย สมาธิ การสะกดจิต และการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในระยะเวลาที่เหมาะสมในการลดความตึงเครียดในวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยการนำเด็กและวัยรุ่นที่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมลง เช่น การปวดศีรษะ เจ็บหน้าอกและช่องท้อง การคลื่นไส้ เป็นลม เป็นต้น หลังจากการดูแลรักษาและประเมินผลทางจิตวิทยาแล้ว พบว่า การใช้สมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาและการสะกดจิตเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการลดความตึงเครียดของเด็กและวัยรุ่นได้

จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับด้านสมาธิและกีฬาเปตอง ที่รวบรวมไว้ข้างต้น พอสรุปได้ว่าผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีความแคล่วคล่องในการทำงานดี มีความจำดีขึ้น คลื่นสมองราบเรียบ ผ่อนคลายความตึงเครียดของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เจ็บป่วยน้อยกว่าผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิสามารถช่วยบำบัดโรคต่าง ๆ ให้ทุเลาลง มีเวลาปฎิบัติการตอบสนองได้ดีกว่า ความดันโลหิตลดลง ลดความวิตกกังวล ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิกันอย่างแพร่หลายควบคู่กับ การฝึกกีฬาเปตอง เพราะกีฬาเปตองช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถเล่นได้ทั้งหญิง และชาย ทุกเพศ ทุกวัย สนามที่จะเล่นก็หาได้ง่าย มีการจัดการแข่งขันทั้งในระดับประเทศ และระดับโลก เป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตควบคู่กับพัฒนาร่างกาย ให้นักเรียนเติบโตเป็นคนดีสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและใจ