



การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย*

การบรรยายครั้งที่ 3** อัปนาสมาธิ : ปฐมฌานข่มนิวรณ์ 5

ในโอกาสนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจรับฟัง แนวทางการปฏิบัติพระกรรมฐาน ในวันนี้จะนำสมาธิทั้งสามระดับมาให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังอีกครั้งหนึ่ง โดยจะเน้นไปที่อัปนาสมาธิคือสมาธิที่แน่วแน่มายังอารมณ์ฌาน ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่าในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เนื้อหาสาระที่แท้จริงก็คือการทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ แต่เราจะไม่สามารถทำลายกิเลสได้เลยถ้าใจเรายังไม่สงบตั้งมั่น เพราะฉะนั้น ก่อนจะตัดกิเลสสิ่งสำคัญที่จะต้องชำระศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ ฝึกสมาธิให้จิตตั้งมั่น คราวนี้จึงทำให้เกิดคำถามว่าจิตต้องตั้งมั่นอยู่ในระดับไหน ? คำตอบก็คืออย่างน้อยจะต้องได้ปฐมฌานคือฌานที่หนึ่ง เหตุผลก็คือว่าถ้าไม่ได้ปฐมฌาน นิวรณ์คือกิเลสจะไม่สงบระงับ เนื่องจากปฐมฌานมีองค์ประกอบห้าประการจะไปปราบนิวรณ์ซึ่งมีองค์ประกอบอีกห้าประการเหมือนกันซึ่งจะได้อธิบายในโอกาสต่อไป ในตอนนี้ขออธิบายสมาธิ 3 ระดับอีกครั้งหนึ่ง

สมาธิ คือการทำจิตให้สงบนั้น มีอยู่ทั้งหมดสามขั้นด้วยกัน ขั้นที่หนึ่งเรียกว่าขณิกสมาธิแปลว่าสมาธิเล็กน้อย หมายความว่าเมื่อเรามาฝึกสมาธิใหม่ ๆ จิตของเราที่สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา สมาธิของชาวโลกโดยทั่วไปก็จะอยู่ในระดับขณิกสมาธินี้เอง เป็นสมาธิที่ปกติทั่วไป แต่เมื่อเรามาฝึกปฏิบัติมันก็จะอยู่ในอารมณ์ที่เหมือนกับการเล่นชักเย่อ คือดึงกันไปดึงกันมา เช่น เราใช้คำบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ บางครั้งจิตก็อยู่ที่พุทโธบ้าง บางครั้งจิตก็ลอยละล่องสร้างวิมานในอากาศไปเรื่อย ๆ สิ่งสำคัญก็คือจะต้องมีความอดทน มีความเพียร อย่ายี้ดหลักคือการตั้งทำหน้าหงายหมายถึง วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง ก็มีเวลาทำสมาธิแค่เพียงตื่นนอนและก่อนนอน ต้องเพียรพยายามอยู่บ่อย ๆ นั่ง ยืน เดิน นอน นั่งรถ ลงเรือ ไปเหนือ มาใต้ แม้จะเข้าห้องน้ำ แปร่งฟัน เดินไปเดินมา เราก็สามารถควบคุมอารมณ์

* ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 579-5566-8 ต่อ 506 โทรสาร 942-8719 อีเมล thumcwc@ku.ac.th

** จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มจร. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์
เมื่อวันศุกร์ที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2544

สมาธิ จุดที่สำคัญคือมันไม่ได้อยู่ที่ว่า เราจะต้องภาวนาพุทโธอย่างเดียว เราจะเดินนับก้าวทำเล่นก็ได้ เช่น หนึ่ง สอง สาม ฯลฯ ขับรถไปนับเสาไฟฟ้าเล่นก็ได้ ทุกอย่างที่อยู่รอบตัวสามารถทำให้เป็นสมาธิได้ทั้งหมด ถ้าเราปฏิบัติได้เรื่อย ๆ จิตเราจะดึงเข้าไปสู่สมาธิขั้นที่สอง ขอสรุปอีกครั้งว่า ขณิกสมาธินั้น เป็นสมาธิเล็กน้อยจริง ๆ เป็นสมาธิที่เป็นเหมือนเด็กหัดเดิน เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ จิตจะพัฒนาก้าวหน้าไปสู่สมาธิขั้นที่สองเรียกว่า อุปจารสมาธิ

คำว่า อุปจารสมาธินั้น แปลว่า สมาธิเฉียดฉาน ใกล้จะถึงฉานห่างกันนิดเดียว เรียกว่าในองค์ของอุปจารสมาธิและองค์ของอัปปนาสมาธิคือปฐมฉานนั้นใกล้เคียงกันมาก เพียงแต่อุปจารสมาธิยังไม่แน่วแน่เหมือนในปฐมฉานนั่นเอง เมื่อผู้ฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิถึงขั้นอุปจารสมาธินั้นมักจะพบกับเรื่องแปลกประหลาดและจะทำให้กลายเป็นคนเจ้าปัญหา เนื่องจากจะเกิดความสงสัยในสภาวะจิตที่พบเห็นสิ่งที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน เช่น จะเกิดปิติคือความอิ่มใจ ที่จะแสดงออกมากทางกายให้เห็นหลายประการคือ น้ำตาไหล ขนลุกชูซ่าทั้งตัว ร่างกายโยกโคลงไปมาซ่ายบ้าง ขวาบ้างเหมือนคนเมา ร่างกายรู้สึกเหมือนใครสูบลม หน้าใหญ่ ตัวใหญ่ ร่างกายชูซ่าเบาซาบอย่างนี้เป็นต้น ทั้งหมดนี้เรียกว่าอาการของปิติ ซึ่งทำให้เราารู้ได้ว่า ขณะนี้จิตของเราได้เข้าสู่อุปจารสมาธิ หรือบางครั้งเราอาจจะพบภาพแปลก ๆ ที่เราไม่เคยพบมาก่อนก็ได้ เช่น อาจจะพบภาพพระพุทธรูปลอยมา ภาพเจดีย์ ภาพนางฟ้า อะไรต่าง ๆ เป็นภาพที่แปลกที่เราไม่เคยพบเห็นมาก่อน หรือบางท่านในขณะที่ปฏิบัติสมาธิเวลาค่ำคืนปิดไฟมืดหมด พอปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออกไปได้พักหนึ่งก็เกิดเห็นแสงสว่างแปลบ ๆ เหมือนใครส่องไฟมาที่ดวงตาทั้งสองข้าง เห็นเป็นแสงสีแดง สีขาวบ้าง อย่างนี้เป็นต้น ทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นอาการของจิตที่เข้าสู่อุปจารสมาธิ บางคนก็ตื่นเต้นมากเพราะไม่เคยพบมาก่อน ก็ไปสอบถามอาจารย์ อาจารย์ก็ไม่รู้เรื่อง ก็เลยโมเมบอกลูกศิษย์ว่า นี่คือสมาธิสูงสุดก็ไปกันได้ทั้งอาจารย์ทั้งลูกศิษย์เรียกว่าบ้าพอกัน อุปจารสมาธิเป็นสมาธิที่เรียกว่า เด็กเริ่มหัดเดินแข็งแรงขึ้น แต่ก็ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง สิ่งสำคัญคือเราอย่าไปสนใจในปิติมากมาย ให้เราพยายามทำสมาธิไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจิตเราจะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ

คำว่าอัปปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หมายถึง จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่สอດส่ายไปในอารมณ์อื่น ก่อนอื่นขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจก่อนว่า อัปปนาสมาธิ หมายถึงอารมณ์ฉาน คำว่าฉาน แปลว่า สงบตั้งมั่น แน่วแน่ และฉานนี้มีแปดขั้น ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งถึงขั้นที่สี่เรียกว่ารูปฉาน คือฉานที่มีรูปปฐมฉานเป็นศัพท์บาลี แปลว่า ฉานที่หนึ่ง ทุกขฉาน ฉานที่สอง ดตถฉาน ฉานที่สาม จตุตถฉาน ฉานที่สี่ เมื่อปฏิบัติสมาธิจนกระทั่งได้รูปฉานสี่แล้วยังมีฉานที่สูงขึ้นไปเรียกว่า อรูปฉาน ฉานที่ไม่มีรูป หมายถึง การเพ่งอารมณ์ที่ไม่สามารถมองเห็นหรือจับต้องได้ฉานที่ห้าเรียกว่า อากาสาณัญญาตนะ เพ่งอากาศเป็นอารมณ์ ฉานที่หกคือ วิญญูณัญญาตนะ เพ่งวิญญูณเป็นอารมณ์ ฉานที่เจ็ดคือ อาภิญญูณญาตนะ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ และฉานที่แปดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ฉานที่เข้าถึงภาวะที่จะว่ามีความจำก็ไม่ไม่ใช่ จะว่าไม่มีความจำก็ไม่ใช่ ซึ่งในอรูปฉานนี้ จะไม่พูดถึงเพราะเป็นฉานที่

ละเอียดมาก แต่จะพูดถึงรูปฌานทั้งสี่ โดยเฉพาะสิ่งที่ท่านทั้งหลายควรเน้นให้มากคือในระดับปฐมฌาน ซึ่งในพระบาลี

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เกี่ยวกับปฐมฌานว่า ปฐมฌาน คือฌานที่หนึ่งนั้นประกอบด้วยองค์ห้า หมายความว่า เมื่อจิตเราเข้าถึงฌานที่หนึ่งนั้นจิตเราจะมีคุณสมบัติห้าประการ ข้อที่หนึ่งคือวิตก คำว่าวิตกนี้ ไม่ได้หมายถึงวิตกกังวลในภาษาไทย วิตกในภาษาบาลี หมายถึง การขกจิตของเราจากอารมณ์ปกติที่เป็นอารมณ์ฟุ้งซ่าน เข้าไปจดจ่ออยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตัวอย่างอย่างเช่น เราภาวนาพุทโธ เราก็เอาจิตของเราไปเกาะอยู่ที่พุทโธ กำหนดคุณลมหายใจเข้าออก องค์ประกอบตัวที่สองคือวิจาร์ หมายถึง การที่จิตของเราไปเคล้าคลึงหรือไปเกาะไปปักอยู่กับอารมณ์นั้น ท่านยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ ว่า วิตกเหมือนการที่บุคคลเกาะระฆัง ขณะที่ไม้สัมผัสกับระฆังครั้งแรกนั้นคือวิตก เสียงของระฆังที่ครางหึ่ง ๆ เรียกว่าวิจาร์ วิตกคือการขกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจาร์คือการเคล้าคลึงอยู่กับอารมณ์ วิตกคือการที่นกโฉบบินขึ้นไปในอากาศ วิจาร์คือการที่นกกางปีกและร่อนถลาไปในสายลมนี้คืออารมณ์สองตัวแรกของจิตที่เข้าสู่ปฐมฌาน

ต่อจากนั้น ก็เกิดองค์ประกอบที่สามคือปีติดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ในอุปัชฌายสมาธิ ปีติ 5 ตัว บางคนก็อาจจะพบตัวใดตัวหนึ่ง บางคนก็อาจจะพบทั้งห้าตัว แต่ครั้งละตัว ต่อจากนั้นจิตจะเกิดความสุขเป็นองค์ประกอบที่สี่ ระหว่างปีติกับสุขนั้นขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดทำความเข้าใจว่ามันเป็นคนละตัวกัน ปีติ แปลว่า ความอิมใจ สุข แปลว่า ความสบายใจ ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับนักปฏิบัติว่าเราจะแยกอารมณ์นี้อย่างไรพระพุทธโฆษาจารย์แสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งเป็นคู่มือการปฏิบัติสำหรับนักกรรมฐานว่า ปีติเหมือนการที่คนเดินทางกลางทะเลทรายเกิดกระหายน้ำเดินไปแบบคนหมดแรงขาลาก ทันใดนั้น ก็เห็นออสโมซิสแหล่งน้ำกลางทะเลทราย มองเห็นต้นไม้ชายเขียว ก็เกิดความสุขปีติขึ้นมาในใจว่าเราคงจะรอดตายแล้ว อย่างนี้เรียกว่าปีติ ต่อมาชายคนนั้นได้เดินวิ่งไปถึงจุดที่มีน้ำตกกระโดดลงไปในน้ำและได้อาบดื่มและชื่นมื่นนอนหลับพักผ่อนสบายนั้นแหละคือความสุขของชายคนนั้น ปีติและสุขนี้เป็นอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน องค์ประกอบที่ห้าขององค์ฌานที่หนึ่งคือ เอกัคคตา แปลว่า จิตที่ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์อื่น

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องจดจำไว้ในคราวนี้คือ อารมณ์ของปฐมฌานคือการที่จิตมีองค์ฌานทั้งห้าองค์ครบอยู่ในจิตนั่นเอง 1.วิตก คือการขกจิตขึ้นสู่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ของสมาธิ 2.วิจาร์ สามารถมีสัมผัสขกจิตปักอยู่ในอารมณ์นั้น 3.ปีติ ความอิมใจ 4.ความสุขคือความสบายใจ และ 5.เอกัคคตา มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น สรุปง่าย ๆ คือ สำหรับนักปฏิบัติที่จิตได้ปฐมฌาน วิธีสังเกตง่าย ๆ คือ เราจะสามารถควบคุมจิตให้อยู่กับสมาธิได้ตามเวลาที่เรากำหนดไว้ นั่นคือสามารถที่จะกำหนดเวลาในการเข้าสมาธิได้ว่า จะเข้าครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง หรือสองชั่วโมง แล้วก็สามารถทำให้จิตผูกพันอยู่กับองค์สมาธิตามเวลาที่กำหนดไว้ โดยที่จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์อื่นเลย ถ้าทำได้ดังนี้เรียกว่าปฐมฌาน สิ่งสำคัญสำหรับสมาธิก็คือเสียง เสียงจะเป็นอุปสรรคมาก

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมาธิใหม่ ๆ ท่านจึงสอนให้ไปอยู่ในป่าช้า ไปอยู่ในป่าช้า ไปอยู่ในที่สงัดจากผู้คน จากเสียงต่าง ๆ เมื่อกายวิเวก คือสงบทางกาย จะเป็นปัจจัยแก่จิตวิเวก คือความสงบทางจิต เพราะฉะนั้น การปฏิบัติใหม่ ๆ เสียงจะเป็นตัวอุปสรรคที่สำคัญ แต่ถ้าจิตได้ปฐมฌาน เสียงจะไม่ใช่ อุปสรรคเลย หมายความว่า เราจะได้ยินเสียงทุกประการ ขณะที่บรรยายนี้ท่านทั้งหลายได้รับฟังเสียงต่าง ๆ ชัดเจนทุกประการ แต่ทว่าไม่เกิดความรำคาญในเสียงนั้นและจิตไม่สอคล้ายไปในเสียงที่มากระทบ จิตทำงานอยู่กับสมาธิตลอดเวลา ถ้าทำได้เช่นนี้เรียกว่าปฐมฌาน เมื่อจิตได้ปฐมฌาน นิเวศ 5 ประการซึ่งเป็นศัตรูของสมาธิก็จะถูกกองกั้นของฌานเข้าไปกดทับ

คำว่า นิเวศ แปลว่า กิเลสเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เราตั้งใจจะฝึกสมาธิ กิเลสหรือนิเวศมากันขวางทำให้จิตเราไม่เข้าสู่ฌาน นิเวศตัวที่หนึ่ง เรียกว่า กามฉันทะ กามคือกามคุณทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ กามฉันทะจึงแปลว่า จิตที่พอใจในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เวลาปฏิบัติสมาธิก็นึกถึง รูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่น หอม ๆ รสที่อร่อย สัมผัสที่นุ่มนวล นิเวศตัวที่สองเรียกว่าพยาบาท พยาบาทแปลว่าความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด งุ่นง่าน ความขัดเคือง นิเวศตัวที่สามเรียกว่าถีนมิทธะ ถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอน ความซึมเซาหดหู่ ปกติก็ไม่ง่วงพอเข้าสมาธิที่ไรหิวที่มทุกทีเคาะพออาจารย์ทุกครั้ง นี่เป็นกิเลสตัวหนึ่งและเป็นกิเลสที่สำคัญ เพราะฉะนั้น บางคนที่เป็นคนเป็นโรคนอนไม่หลับท่านบอกว่าไม่ต้องไปกินยานอนหลับหรือก ปฏิบัติสมาธิก็แล้วกันพอปฏิบัติสมาธิแล้วนิเวศตัวนี้จะเข้าทำงานหลับสบาย พุทโธ ยังไม่ทันไรก็หลับแล้วนี่ก็ตีเหมือนกันเป็นข้อดีของนิเวศตัวนี้แต่ไม่ดีเวลาปฏิบัติสมาธิ เพราะจะทำให้ง่วงเหงาซึมเซา นิ่งหลับง่วง จิตไม่โปร่ง นิเวศตัวที่สี่ก็คือ อุทธัจจะกุกกุจจะ คือจิตที่ฟุ้งซ่าน ไม่นิ่ง นึกคิดไปเรื่อย ๆ เป็นนิเวศตัวสำคัญอีกเช่นกันสำหรับการปฏิบัติสมาธิและนิเวศตัวสุดท้ายก็คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ ความไม่เชื่อมั่น อาจารย์พูดเรื่องสมาธิจริงหรือเปล่า ? พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้เชื่อได้หรือเปล่า ? หลอกให้มาปฏิบัติหรือเปล่า ? วิจิกิจฉา แปลว่า ความลังเลสงสัย ไม่เชื่อมั่น ไม่มั่นใจ

นิเวศ 5 ประการนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก นิเวศ 5 ประการและองค์ฌาน 5 ประการนี้เป็นคู่ปรับกัน เรียกว่าได้ 5 ละ 5 หมายถึงว่าได้ปฐมฌานที่มีองค์ 5 ก็สามารถละองค์ 5 คือนิเวศ วิตกเป็นศัตรูคู่ปรับกับถีนมิทธะ หมายความว่าถ้าคนฟุ้งซ่านมาก ๆ จะไม่ง่วงนอน และคนง่วงนอนจะไม่ฟุ้งซ่านสองตัวนี้เป็นคู่ปรับกัน ส่วนวิจารณ์จะไปกดวิจิกิจฉา ปิดคือความอึดใจก็จะกดพยาบาท เมื่อมีความอึดใจแล้วความโกรธความหงุดหงิดจะถูกปิดเข้าไปขโมยใจ ส่วนสุขนั้นจะไปกดทับ อุทธัจจะกุกกุจจะ และเอกัคคาคือจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวก็จะไปกดกามฉันทะ นี่ก็คือ ได้ 5 ละ 5 เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติสมาธิอย่างน้อยก็ควรให้ได้ปฐมฌาน ถ้าไม่ได้ปฐมฌานนิเวศก็ไม่ระงับ เมื่อนิเวศไม่ระงับเราไม่สามารถใช้จิตที่สงบมาเพื่อตัดกิเลสได้ ด้วยเหตุนี้ในการปฏิบัติสมาธิควรตั้งเป้าไว้ว่าอย่างน้อยที่สุดควรได้อุปปจารสมาธิ อย่างดีมาก ๆ คือควรจะได้ฌาน ได้ฌานสี่ยิ่งดี ฌานแปดยิ่งยอดเยี่ยม แต่ถ้าไม่ได้อะไรเลยก็ขอให้ยึดปฐมฌานเป็นหลัก สำหรับในวันสุรครต่อไปจะได้พูดอารมณ์ของทุติยฌาน ฌานที่สอง คติย

ฌาน ฌานที่สาม จตุตถฌาน ฌานที่สี่ ต่อไป สำหรับในวันนี้ก็ขอยุติลงตรงที่ ปฐมฌาน คือฌานที่หนึ่ง ซึ่ง ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งจะสามารถไปส่งบรรจบนิรวัน 5 ซึ่งประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจา ในวันนี้พอสมควรแก่เวลา ขอให้ นักปฏิบัติทุกท่านตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้างลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ ฯ

กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันสนียกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนนา สาวิตรี จันทรานุกรักษ์
ธงชัย สุวรรณดิชนัน อนันต์ ผลเพิ่ม
ถอดเทปโดย ศศิพิมพ์ ครง
ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

คณะทำงาน

สุริย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร ฉวีวรรณ รัตนเรืองศรี และชมรมพุทธศาสน์
มก.

คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาว์น พลอยชุม เสริมสุข ลีวลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล
สุวัฒน์ เกียรติเสวี